

Qu'en est-il de votre motivation aux études ? Ce questionnaire vous permettra de l'évaluer. Veuillez utiliser l'échelle ci-dessous pour exprimer jusqu'à quel point chacun des énoncés suivants s'appliquent à vous.

Échelle : 0=Rarement ou jamais
 1=Peu souvent
 2=Quelquefois
 3=Assez souvent
 4=La plupart du temps

1- Je crois posséder les aptitudes et les capacités nécessaires pour réussir mes études.	
2- Lorsque je prépare mes examens, je me sens compétent.	
3- Je crois que la formation que je reçois m'aidera à atteindre mes objectifs personnels et professionnels.	
4- J'ai l'impression que les connaissances enseignées dans mes cours me sont ou me seront utiles.	
5- Je poursuis des objectifs précis dans mes études	
6- J'ai la conviction que le succès est avant tout déterminé par des efforts réguliers et une bonne méthode de travail.	
7- J'estime avoir un certain pouvoir sur mon cheminement professionnel.	
8- Je considère qu'il y a correspondance entre les efforts que je fournis et les résultats que j'obtiens.	
9- Je participe volontiers à différentes activités en rapport avec mes études ou mes activités professionnelles futures.	
10- Si une question est posée en classe, j'y réponds ou essaie de trouver la réponse.	
11- Je saisis les occasions qui me sont offertes pour discuter, avec le personnel enseignant de mes cours ou de mes projets d'avenir.	
12- Mes résultats scolaires me satisfont.	
13- Je m'interroge sur les façons d'être efficace lors de la réalisation de mes travaux et réajuste ma méthode au besoin.	
14- Je m'efforce de maintenir mon attention et ma concentration en classe.	
15- Je veille à prendre le moins de retard possible durant mes tâches scolaires.	
16- Je fais preuve de persévérance dans mes travaux scolaires.	
17- J'ai du plaisir à assister à mes cours.	
18- De façon générale, je m'intéresse à mes études.	
TOTAL	

Pour le plaisir, analysez vos réponses...

- Si vos réponses sont majoritairement des 0 ou des 1, hum, hum, votre motivation semble fragile. Ne vous laissez pas abattre, vous pouvez l'améliorer et rendre la poursuite de vos études plus profitable et agréable.
- Si vos réponses sont majoritairement entre 1 et 3, bien, votre motivation paraît bonne. Vous êtes dans la bonne voie, persévérez dans vos efforts et vous y arriverez.
- Si vos réponses sont majoritairement entre 3 et 4, bravo, bravo, votre motivation semble excellente. Il ne vous reste qu'à continuer dans cette direction.

Mais quel que soit votre résultat, n'oubliez pas que...

...la motivation n'est pas un état stable. Elle peut varier selon les moments et les différentes activités de votre vie.

...la motivation n'est pas un concept flou sur lequel nous n'avons pas de pouvoir.

...en prenant conscience des éléments qui constituent la motivation, il est plus facile de la contrôler.

Pour avoir un accompagnement dans votre réflexion, faites appel aux professionnels de votre centre ou aux conseillers d'orientation aux Services d'accueil, de référence, de conseil et d'accompagnement (SARCA) des Navigateurs. Vous pouvez prendre rendez-vous en téléphonant au 418 838-3398 ou en écrivant un courriel à sarca@csnavigateurs.qc.ca. Mentionnez-nous alors vous êtes dans quel centre et quel programme de formation.

Outil extrait du guide *La motivation, dispositions à l'étude*, Centre d'orientation et de consultation psychologique de l'Université Laval
<https://www.aide.ulaval.ca/wp-content/uploads/2015/09/dispositions-a-l-etude-la-motivation.pdf>