



COFFRE à OUTILS

POUR ACCOMPAGNER LES JEUNES DANS LEURS BESOINS ÉMOTIONNELS ET RELATIONNELS



SE MOTIVER EN CONTEXTE D'ÉTUDES À DISTANCE

OUTIL : De prévention

PUBLIC CIBLE : Secondaire | Postsecondaire

PERSONNES VISÉES : Intervenants



Centre RBC
d'expertise universitaire
en santé mentale

SE MOTIVER EN CONTEXTE D'ÉTUDES À DISTANCE

OUTIL : De prévention

PERSONNES VISÉES PAR L'OUTIL : Intervenants

– Enseignant(e)s, professeur(e)s et intervenant(e)s psychosociaux des écoles secondaires, cégeps et universités.

PUBLIC CIBLE : Secondaire | Postsecondaire

– Tous les étudiant(e)s du secondaire et du postsecondaire vivant une baisse de motivation vis-à-vis leurs études

BESOINS ET MANIFESTATIONS COMPORTEMENTALES

- Les étudiant(e)s du secondaire et du postsecondaire présentant ou à risque de présenter les manifestations suivantes :
 - Perte ou baisse de motivation;
 - Enjeux de procrastination;
 - Quête de sens dans leurs études;
 - Problèmes d'organisation.

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Comprendre comment fonctionne la motivation;
- Se doter d'outils concrets et adaptés à sa situation pour accroître la motivation.

CONTENU DE L'OUTIL

Cette fiche permet aux lecteurs :

- De connaître les différents besoins psychologiques sous-jacents à la motivation;
- De connaître les différents types de motivation;
- De comprendre les mécanismes qui causent la motivation ou l'absence de motivation;
- De connaître différentes stratégies pour susciter la motivation.

RESSOURCES UTILES

Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale
<https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/>

Page Facebook du Centre RBC
<https://www.facebook.com/CentreRBCdexpertise/>



>"-' "\$1" (#2"\$9\$: +3)"3\$13?#)\$"#\$&'\$

K!E #'<9/& #&80'+2+0- (&- (&+9#+/<2(%&502&(, 2%+ (\$+&(+&502&+ (&%"\$+&6#9+#</ (%3&2'&(%+&\$*98#&- (&)*\$+2\$0(9&1&4249(&- (%& 6/92* - (%&- (&8*2\$%&<9#\$- (&8*+24#2*\$&F&\$*+9 (&)*\$+(, +(&(%+&8*2\$%&7#4*9#G'(-&H.*OG'2(&-*\$)\$&6#%&- .1+9 (&)*\$)2'2#\$+& #4 (&+*2)818 (3&09+*0+&-#&\$%&)((+ (&6/92* - (&- .2\$%+ #G'2+ /&K&>&

!

=* (.! : 5(4!+&012* . / ')0* 14!4 (.!5-4!+022, .-1)-4! ' 7)0; 0), 4!-)! . -44* (.7-4!+ (!' -1) . -!Je' !+&-A: -.)04-!(10; - .40)' 0. -!-1! 4' 1), !/ -1)' 5-9!1* (4!)&01; 0)* 14!G!7508 (-.14 (.!5-4!50- 14!4 (0; ' 1)4!

- ! A+0"%&&BC!B)): 4C11f f f <7' 7-6**g<7' / I' -1) . -Je' + -A: -.)04-1!
- ! C' - "\$D"%C!B)): 4C114' 1)-H / -1)' 5-HL- (1-44-<(4B-.6.**g-<7' !
- ! >+: "\$E"##&, 30"#\$"-&0& (#"!#&' (F; -3"C!B)): 4C11f f f <(4B-.6.**g-<7' I: . * / * I (+-4! . -44* (.7-4H60-1H -). -IN26750+hYfVJp%di =Z2j kA\HAI Q] e!i 06mZJ.] =@!n*ao'] / f (' (? : +e=8+TL6HTp / ; @Q!

!

!

!

' %4% ') . 1) 2/

X-709!Q!%&-!)J@' 19!J<!i <!DPI I I E<q-52HX-)-. / 01')0* 1!ZB- * @!' 1+!)B-!m' 7050')0* 1!*2!Y1).01407!i *)0; ')0* 19!q*70' 5!
X-; -5*: / -1)9! ' 1+!r -55He-01?<L8 (92)#&M%:)A**<2%+9!NND#E9!snHtn<J-: , , !G!
B)): 4C114-52+-)-. / 01')0* 1)B- * .@<*. ?!qXZI+*7 (/ -1)4IPI I I uJ@' 1X-70uqXZ<: +2!

Z' @5* .9!J<!J<!DPI #tE<Q2('A*7\$ (9P%&8* - ('&*7&A08#\$&*)O6#+2*\$C&QA (*9: &#&- B'2)#+2*\$!Id-!, +0)0* 1E-&=B05' + -5: B0' C!
r *5)-.4!v5(f-.-&!

!

!

!