Quand tu commences à manquer de motivation...

Évalue ta situation avec ces trois composantes pour t'aider :

L'autonomie:
tu désires toi-même changer quelque chose

0 10

Le sentiment de confiance:
tu détiens les habiletés pour changer

0 10

Les valeurs:
tu sais ce qui est important pour toi

0 10

Situe chacune de ces trois composantes sur une échelle de 1 à 10 et demande-toi ce que tu pourrais faire pour que ton résultat se rapproche le plus possible de 10.

PETITES ASTUCES POUR AMÉLIORER ...

1) L'autonomie :

- Questionne-toi sur ce qui est important pour toi
- Ne te fie pas à ce que les autres attendent de toi
- Demande-toi ce que tu désires changer

2) Le respect de mes valeurs :

- Identifie les besoins que tu combleras en réussissant cet objectif (accomplissement, estime de soi, valorisation…)
- Pense aux bénéfices que ça t'apportera (meilleures relations avec les professeurs et les parents…)

3) Le sentiment de confiance :

- Modifie tes objectifs pour qu'ils soient SMART (réfère-toi à la fiche SMART)
- Acquière de nouvelles aptitudes (questionne ton entourage, sois curieux, lis un livre…)
- Trouve de l'aide (demande à un ami, vas sur Alloprof…)
- Prépare-toi un plan d'action

VILLENEUVE, J-F., (2015). L'entretien motivationnel (notes de formation). Association des sexologues du Québec.

Adapté par l'équipe de BENADO
ORGANISME DE JUSTICE ALTERNATIVE
ALTERNATIVES AU DÉCROCHAGE SCOLAIRE