



SERVICE DE SANTÉ ET PSYCHOLOGIE

Nous voilà à la troisième année de la rédaction de l'infolettre du Service de santé et psychologie.

Distribuée mensuellement, l'InfoPSY vous offre des conseils et des informations sur divers sujets en lien avec le bien-être. Les thèmes qui seront abordés sont ceux qui ont été suggérés par la population étudiante.

Bonne lecture!



DÉFI-SANTÉ

Pendant le prochain mois :

- Identifie les avantages d'effectuer une tâche ardue avant de la débiter
- Pour parvenir à faire tes travaux les plus exigeants, débute par 15 minutes d'études et réévalue si tu peux continuer un autre 15 minutes, et ainsi de suite
- Établis un horaire réaliste, avec une récompense à la suite de la tâche

CAPÉ : Centre d'aide par les pairs étudiants – Disponibilité rapide, sans jugement et en toute confidentialité, par et pour les étudiants(es).
pair.aidant@umoncton.ca

Mon PSE – Télécharge l'appli ou compose le 1-855-649-8641 afin de discuter avec une ou un conseiller 24/7 en matière de santé mentale et de bien-être.

© **Service de santé et psychologie**
Université de Moncton
Campus de Moncton
Local, C-101, Centre étudiant
506 858-4007

www.umoncton.ca/umcm-santepsychologie



UNIVERSITÉ DE MONCTON
EDMUNDSTON MONCTON SHIPPAGAN



MOTIVATION ET RÉUSSITE

COMMENT TROUVER LA MOTIVATION POUR RÉUSSIR?

Peu importe l'intelligence d'un individu, la motivation est l'un des prédicteurs les plus puissants pour la réussite académique. La motivation nous permet de soutenir l'effort et de persévérer dans les moments les plus exigeants. L'intérêt que tu développes pour tes études et ta perception d'être en mesure d'apprendre et de réussir sont des éléments qui te permettent d'être motivés pour accomplir tes objectifs.

Prends le temps de bien réfléchir aux questions ci-dessous afin de t'aider à développer ta motivation et, par conséquent, réussir ce que tu souhaites accomplir.

- Est-ce que j'ai un intérêt et du plaisir dans mes études?
- Est-ce que je peux accepter de ressentir des émotions parfois contrariantes lors de mes études?
- Pourquoi mes études sont-elles importantes pour moi?
- Quelles sont les excuses que j'utilise pour éviter de faire mes travaux?
- Quelles attentes académiques ai-je envers moi-même?
- Est-ce que je prends le temps de prendre conscience de mes réussites aussi petites qu'elles sont?
- Mes attentes sont-elles réalistes en ce moment si je prends en considération ce qui se passe dans les différentes sphères de ma vie (santé, travail, etc.)?
- De quelle façon j'équilibre mon temps entre les différentes sphères de ma vie (santé, amitié, loisirs, amour, famille, académique, travail, etc.)?
- Est-ce que je peux identifier les causes de mes réussites et de mes échecs (p. ex. : étudier à la dernière minute)? Est-ce que je réévalue ma façon de faire à la suite d'un échec?
- Est-ce que je peux concevoir l'utilité de faire la tâche dans mon cheminement académique? Et pour ma carrière future?

DES CONSEILS POUR DÉVELOPPER ET MAINTENIR LA MOTIVATION

- Débute la tâche et la motivation suivra. La satisfaction d'avoir accompli la tâche te stimule à poursuivre le travail.
- Mets tes efforts sur la **maitrise** de la matière plutôt que sur la performance (p. ex. : avoir des notes élevées), ce qui ne mène qu'à de l'anxiété de performance.
- Approche tes études avec un **désir d'apprendre et de progresser** dans ton parcours académique plutôt que de craindre ne pas comprendre, de faire moins bien qu'auparavant, de faire tes travaux pour éviter de paraître incompetent ou d'obtenir un échec.
- Accepte qu'il soit normal que la motivation fluctue un peu lors de tes études et que des émotions contrariantes puissent survenir. Dans ce cas, prends une pause et reviens à la tâche plus tard.
- Réévalue tes méthodes d'étude et si nécessaire, consulte le service de [Coach à l'apprentissage](#).
- Des conseils variés sont disponibles sous la rubrique [Conseils mieux-être](#).
- Découvre également les [Services](#) de ton campus. P. ex. : Si tu doutes de ton choix de programme, consulte le [Service d'orientation](#).

À VENIR

Prochain numéro :
STRESS UNIVERSITAIRE