

## Motivomètre

Les énoncés suivants te permettront d'évaluer ta motivation face aux études.

Répond selon la charte suivante :

A = La plupart du temps   B = Assez souvent   C= Quelquefois   D = Peu souvent   E = Rarement

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

**Si tes réponses sont majoritairement «A» et «B», ta motivation paraît bonne. Si tes réponses sont majoritairement «D» ou «E», tu dois réévaluer tes efforts et tenter de changer tes habitudes afin de rendre la poursuite de tes études plus profitable.**

### Référence

Extrait de: Fournier et al. *La Motivation*. Québec : Centre d'orientation et de consultation psychologique de l'Université de Laval, 2002.