

AUGMENTER MA MOTIVATION



DÉTERMINANTS PERSONNELS

J'AI BESOIN DE ME SENTIR
BON.NE ET COMPÉTENT.E
DANS CE QUE JE FAIS

INTÉRÊTS

J'AI BESOIN D'AIMER
CE QUE JE FAIS

VALEURS

CE QUE JE FAIS, DOIT
ÊTRE IMPORTANT
POUR MOI

JE TROUVE QUE
C'EST TROP
DIFFICILE!



JE TROUVE
QUE C'EST
PLATE!



J'AI
L'IMPRESSION
QUE ÇA NE
SERT À RIEN!

JE PEUX

CHOISIR LE BON MOMENT,
CELUI OÙ J'AI LE PLUS
D'ÉNERGIE, POUR M'INVESTIR
DANS MES ÉTUDES/TRAVAUX

DIVISER MON TRAVAIL EN
PETITES ÉTAPES

ME FAIRE UNE "TO DO LIST"

AVOIR UNE ROUTINE ET DE
BONNES HABITUDES DE VIE

ÊTRE BIENVEILLANT.E
ENVERS MOI-MÊME, COMME
JE LE FERAIS POUR UN.E
AMI.E

DEMANDER DE L'AIDE

PSSTTT..

L'ADOLESCENCE EST UNE
PÉRIODE REMPLIE DE DÉFIS! SOIS
FIÈRE/FIÈRE DE TES RÉUSSITES,
DE TES AMÉLIORATIONS ET DE
TES PETITS PAS!



JE PEUX

ME DONNER DES PETITES
RÉCOMPENSES (SAINES)
RÉGULIÈREMENT ET AU BON
MOMENT

ME CRÉER UN LIEU DE
TRAVAIL AVEC LES
ÉLÉMENTS QUE J'AIME

RÉINVENTER MA FAÇON
D'Étudier

ALTERNER ENTRE MES
ÉTUDES ET MES LOISIRS

PSSTTT..

C'EST IMPORTANT QUE
TOUS LES JOURS TU
PUISSES AVOIR DU PLAISIR
ET RESSENTIR DE LA JOIE!

JE PEUX

PRENDRE UN TEMPS AVANT
DE COMMENCER MON ACTION
ET ME DONNER UN
BUT/OBJECTIF À GARDER EN
TÊTE

RESTER CONNECTÉ.E AVEC CE
QUI EST IMPORTANT POUR
MOI (LES PERSONNES QUE
J'AIME, LES ACTIVITÉS OÙ JE
VIS DES RÉUSSITES)

PRENDRE UN PETIT MOMENT
AU DÉBUT DE LA JOURNÉE
POUR FAIRE UNE ACTIVITÉ
QUE J'AIME ET QUI ME FAIT
DU BIEN

ME DEMANDER "POURQUOI?"
JE FAIS CETTE ACTION

PSSTTT..

TU PEUX TE CRÉER UN
"VISION BOARD" POUR
T'AIDER À TE RAPPELER
POURQUOI TU FAIS TELLES
OU TELLES ACTIONS

