



Test : "Où en est ta motivation ?"

Entre fatigue, manque d'envie et d'objectifs, il est parfois difficile de rester mobilisé. Ce test rapide t'aidera à comprendre les moteurs de ta motivation et à identifier si un coup de pouce extérieur pourrait t'aider à retrouver le plaisir d'apprendre.

Pour le faire, coches la réponse qui te correspond le mieux pour chaque question, puis additionne le nombre de A, de B et de C que tu obtiens. Prends le nombre le plus élevé et va voir ton résultat dans l'analyse des résultats.

1. Le matin, au moment de partir en cours, tu te sens généralement :

- A. Boosté : tu as hâte de retrouver tes amis et d'apprendre de nouvelles choses.
- B. Neutre : c'est la routine, tu y vas parce qu'il le faut.
- C. Découragé : tu as l'impression de traîner un poids et tu comptes déjà les heures.

2. Face à un exercice difficile que tu ne comprends pas tout de suite :

- A. Tu persévères et tu cherches une autre méthode pour réussir.
- B. Tu demandes de l'aide rapidement ou tu attends la correction.
- C. Tu abandonnes vite, pensant que "de toute façon, tu n'es pas doué".

3. Tes résultats scolaires sont pour toi :

- A. Une source de fierté et un moyen de voir tes progrès.
- B. Une pression nécessaire pour éviter les problèmes avec tes parents.
- C. Une source de stress ou d'indifférence, car tu ne vois pas le lien avec ton avenir.

4. Quand tu penses à ton avenir professionnel :

- A. Tu as des projets précis qui te motivent à travailler certaines matières.
- B. C'est encore flou, mais tu essaies de garder un maximum de portes ouvertes.
- C. Cela t'angoisse ou ne t'intéresse pas du tout pour le moment.

5. À quel point te sens-tu capable de réussir si tu fournis des efforts ?

- A. Tout à fait capable, tes efforts finissent toujours par payer.
- B. Ça dépend des matières, parfois les efforts ne suffisent pas.
- C. Pas vraiment capable, tu as l'impression que le système n'est pas fait pour toi.

6. Ton environnement de travail (bureau, organisation, calme) :

- A. Est bien organisé, tu sais exactement quoi faire en rentrant.
- B. Est un peu chaotique, mais tu finis par t'y retrouver.
- C. N'existe pas vraiment, tu travailles souvent au dernier moment dans l'urgence.

Analyse des résultats

- **Majorité de A** : Motivation Intrinsèque Forte. L'élève est acteur de sa scolarité. Le coaching pourrait ici servir à optimiser ses performances ou à travailler sur sa gestion du stress.
- **Majorité de B** : Motivation Fragile ou Extrinsèque. L'élève travaille par "devoir" mais manque de sens. C'est le profil idéal pour un coaching axé sur la recherche de projet professionnel et l'efficacité méthodologique.
- **Majorité de C** : Désengagement Scolaire. La motivation est au plus bas. Il est urgent d'agir pour redonner confiance à l'adolescent et l'aider à retrouver ses propres leviers de réussite.