

COVID-19

# SERVICE D'AIDE À L'ÉLÈVE

## CAPSULE - MOTIVATION

Voici quelques ressources qui pourraient être utiles



*Jean-Eudes*

Malgré la fermeture du Collège, **les différents intervenants du milieu demeurent disponibles** pour répondre à tes questions et discuter avec toi.

**Le service d'aide à l'élève aura également un accès Microsoft Teams**

Service d'aide à l'élève - Consultation

Le service est disponible de 9h à 15h du lundi au vendredi.

Le télétravail, l'école à distance, les visioconférences... Assurément, toute cette situation en lien avec la Covid19 nous oblige à revoir nos manières de procéder, de travailler et d'apprendre! Évidemment, nous sommes face quotidiennement à notre capacité à nous adapter à ces nouvelles réalités.

Il va sans dire que notre motivation est également mise à rude épreuve depuis quelques semaines; changement d'horaire, routine complètement chamboulée, arrivée du beau temps, annonce de la fin de l'année scolaire à distance, et j'en passe...

Ainsi, nous vous proposons différentes astuces afin de trouver et consolider votre motivation en ces temps de pandémie :

- Établir un échéancier simple et réaliste afin de travailler;

- S'offrir des récompenses après une période de travail (par exemple après un bloc de travail - voir technique Pomodoro dans notre capsule sur la concentration);

- Alterner les tâches difficiles et faciles à compléter. Ainsi, il est suggéré de débiter avec les tâches plus difficiles et de terminer avec ce que nous aimons le plus;

- Finalement, n'oubliez pas qu'il y a des ressources à l'école avec qui il est possible de discuter afin d'établir de nouvelles stratégies.

Nous vous invitons à consulter les liens suivants pour en savoir plus sur la motivation :

[La motivation scolaire](#)

[La clé de la motivation scolaire \(vidéo\)](#)

En terminant, la motivation est comme un muscle qu'il faut entraîner; au départ, il faut faire beaucoup d'effort pour aller au gym, et plus nous développons l'habitude, plus cela devient facile de s'adapter à une nouvelle réalité!

*Prends soin de toi et ça va bien aller!*