

La feuille de route

zzZ Celui.celle qui a décroché



Étudiant.e peu engagé.e, souvent en pilote automatique. Il.elle ne déteste pas ses études mais ne voit pas bien où il.elle va, ni pourquoi ça compte pour lui.elle. Il.elle avance parce qu'il faut bien faire quelque chose, souvent sous la pression familiale. Peu de stress, beaucoup de temps passé sur les écrans et une difficulté réelle à ressentir de l'élan. Il.elle peut se réveiller à la dernière minute et, parfois, réussir quand même. Mais cela reste risqué : si l'adrénaline arrive chaque fois un peu plus tard, il peut arriver qu'un jour... le déclic ne se produise plus à temps...

- **Conseils généraux**

Vous traversez un réel manque de motivation. Le sentiment d'obligation, les contraintes extérieures ou la pression familiale ne suffisent plus à vous mettre au travail. Vous êtes peut-être arrivé·e à un moment où seules les motivations personnelles pourront vous relancer. Mais par où commencer ?

La première étape est de comprendre qu'il s'agit d'une transition. Vous restez engagé.e dans des projets guidés par d'anciens moteurs qui ne vous correspondent plus. Et en même temps, vous n'avez pas encore identifié de nouvelles directions, plus alignées avec vos envies actuelles et plus authentiques.

- **Points d'attention**

Si vous avez décroché, apprendre des méthodes d'étude ou d'organisation ne changera rien. Méfiez-vous de l'urgence : elle vous pousse à vous investir dans quelque chose qui ne vous motive plus vraiment. Votre session approche peut-être et rien ne vous empêche d'aller voir les modules "Méthode" et "Organisation". Mais ce ne sont sans doute pas ceux par lesquels commencer... Un travail de fond est nécessaire, un travail qui demande du temps, non pas de la concentration mais de l'exploration. Lancez ce mouvement dès maintenant !

- Feuille de route recommandée

1/ La motivation

Ce premier module vous aidera d'abord à comprendre pourquoi la motivation fondée sur l'obéissance ne fonctionne plus et à vérifier s'il existe aujourd'hui un objectif personnel suffisamment impliquant pour vous donner envie d'étudier.

J'y vais ! 

Et si ce n'est pas le cas, pas de soucis. Il existe des périodes de notre vie où aucun objectif ne se présente clairement, où la direction semble floue. L'essentiel est alors de libérer du temps pour explorer ce que la vie peut vous offrir. La leçon "Chercher sa voie" travaille à ce niveau-là.

J'y vais ! 

2/ La procrastination

Si vous avez un objectif mais que vous procrastinez toujours, c'est que vous avez peut-être une difficulté à vous confronter à la réalisation de vos projets. C'est un apprentissage à part entière pour lequel ce module va vous outiller concrètement.

J'y vais ! 

3/ Les émotions

Une grande partie des thèmes de ce module concerne la perte d'envie et la baisse d'énergie : ennui, autosabotage, échecs à répétition, isolement, etc. N'hésitez pas à y jeter un oeil !

J'y vais ! 

3/ La méthode - L'organisation

Une fois qu'une énergie de motivation aura émergé, vous pourrez découvrir les techniques d'étude et d'organisation. Car, parfois, la difficulté ne vient pas d'un manque de motivation, mais simplement du fait de ne pas savoir comment s'y prendre.

Je vous invite à suivre le module "Méthode de travail" afin de poser les bases d'une étude vraiment efficace.

J'y vais !

Vous pourrez ensuite apprendre à organiser ces bonnes pratiques dans le temps...

J'y vais !