

GENIAL.LY : UN MOYEN POUR LES GYMNASIENS DE VAINCRE LEURS DIFFICULTÉS D'APPRENTISSAGE LIÉES A LA MOTIVATION ET LA PROCRASTINATION

Soraia Tavares Ribeiro

Travail de Maturité, Gymnase intercantonal de la Broye, Payerne

Citation Tavares Ribeiro, S. (2024). Genial.ly : un moyen pour les gymnasiens de vaincre leurs difficultés d'apprentissage liées a la motivation et la procrastination. *Cortica*, 4(1),504-536. <https://doi.org/10.26034/cortica.2025.7036>

Résumé

Ce travail de maturité explore l'impact de la prise de conscience du fonctionnement cérébral sur la motivation et la procrastination chez les étudiants du gymnase. L'objectif principal est d'analyser si une plateforme digitale, **Genial.ly**, peut aider les élèves à mieux comprendre ces processus et ainsi améliorer leur engagement scolaire. La recherche repose sur deux hypothèses : (1) acquérir des connaissances de base sur la motivation et la procrastination permet aux étudiants de mieux se réguler et d'améliorer leur motivation ; (2) la plateforme **Genial.ly** est un outil efficace pour enseigner ces concepts. Une étude empirique a été menée auprès d'un échantillon d'élèves via un questionnaire structuré. Les résultats montrent que la plateforme a permis aux participants d'acquérir des connaissances

sur les processus motivationnels, bien que son impact sur leur motivation reste modéré et variable selon les individus. Cette étude met en lumière l'importance des outils numériques dans la sensibilisation à la motivation scolaire et suggère des pistes d'amélioration pour optimiser leur efficacité.

Résumé généré par OpenAI (2023)

Mots-clés : Motivation, Procrastination, Apprentissage, Gymnasiens, Plateforme digitale, Neurosciences.

Abstract

This research project examines the impact of understanding brain mechanisms on motivation and procrastination among high school students. The main objective is to assess whether the digital platform **Genial.ly** can help students better

grasp these processes and improve their academic engagement. The study is based on two hypotheses: (1) acquiring basic knowledge about motivation and procrastination enables students to better self-regulate and enhance their motivation; (2) the **Genial.ly** platform is an effective tool for teaching these concepts. An empirical study was conducted through a structured questionnaire administered to a sample of students. Results indicate that the platform facilitated knowledge acquisition about motivational processes, though its direct impact on motivation varied among individuals. This study highlights the relevance of digital tools in raising awareness of academic motivation and suggests avenues for improvement to maximize their effectiveness.

Abstract generated by OpenAI (2023)

Keywords: Motivation, Procrastination, Learning, High school students, Digital platform, Neuroscience.

Introduction

Le gymnase est une étape importante des études d'un adolescent et d'un jeune adulte, un passage qui mène ensuite à de nombreuses poursuites d'études différentes possibles. Cette étape peut être simple pour certains, mais aussi plus difficile pour d'autres, et ceci basé sur des difficultés d'apprentissage qui ne sont pas assez abordées dans la vie de tous les jours. L'une de ces difficultés est le

manque de motivation et les périodes de procrastination intenses. Un manque de motivation face aux études peut conduire à des mauvais résultats scolaires, ne plus suivre les cours ou encore un abandon total des études. Les étudiants peu, voire pas du tout, motivés n'osent la plupart du temps pas demander de l'aide pour régler leurs problèmes, car ils se disent peut-être que c'est normal. Il est alors fondé de se demander quel impact aurait une prise de conscience du fonctionnement cérébral au niveau des mécanismes liés à la motivation sur ces difficultés d'apprentissage d'un élève au gymnase de nos jours.

L'importance de cette question repose sur le fait que le sujet des difficultés scolaires n'est pas assez discuté, et donc les étudiants n'ont pas de réponse à des questions dont ils ne sont peut-être pas même conscients qu'ils se posent. En en apprenant plus sur la motivation et la procrastination, ils seraient davantage instruits sur le sujet et pourraient se remettre en question sur leurs difficultés personnelles et comment se comporter afin de couper court à celles-ci. La première hypothèse de ce travail de maturité est donc qu'avoir des connaissances basales sur les processus de motivation et de procrastination permet aux étudiants de venir en aide par eux-mêmes, et donc d'améliorer leur motivation. Ces derniers pourraient, hypothétiquement, mieux se comprendre

eux-mêmes, découvrir pourquoi ils se comportent d'une telle manière, ou comment influencer ce comportement. Ensuite, la seconde hypothèse stipule que la plateforme digitale créée est suffisante pour apprendre les processus de motivation et de procrastination aux étudiants.

Ainsi, pour pouvoir observer l'impact de la prise de conscience du système motivationnel sur les difficultés des gymnasiens, il sera en premier lieu important d'effectuer des recherches approfondies sur la motivation et la procrastination afin d'acquérir des connaissances basales. Ensuite, il faudra s'intéresser à la manière de transmettre ces connaissances. Ici grâce à une plateforme digitale Genial.ly, puis la mettre en pratique. Pour finir, il faudra partager cette plateforme à des étudiants du gymnase afin de pouvoir les questionner sur son influence et analyser les résultats obtenus.

Partie théorique

Pour répondre à la question de l'impact de la prise de conscience du fonctionnement cérébral au niveau des mécanismes liés à la motivation sur les difficultés d'apprentissage au gymnase, la première étape sera celle d'expliquer le côté théorique de la motivation et de la procrastination. Avoir une vision générale de ce qu'il se passe dans notre cerveau durant le processus de motivation est une

étape importante qui permet une meilleure compréhension du sujet et, ainsi, à avoir tous les outils en main pour l'améliorer.

Qu'est-ce que sont la motivation et la procrastination ?

Le mot "motivation" tient sa définition de sa traduction latine. Si l'on décompose le mot, on retrouve "motif" qui vient de *motivus* ainsi que de *movere* en latin. *Motivus* signifie "mobile" et *movere* "mouvoir". Donc, au sens propre du mot, la motivation est la capacité d'une personne à se mettre en mouvement afin d'accomplir une tâche. Claude Lévy-Leboyer, un professeur de psychologie du travail pose la définition qui stipule que « la motivation est le processus qui fait naître l'effort pour atteindre un objectif et qui relance l'effort jusqu'à ce que l'objectif soit atteint. » (Lévy-Leboyer, 1999). La motivation est donc une sorte de moteur à un effort, qu'il soit physique ou mental, dans le but d'atteindre un objectif final.

Quant à l'étymologie de la procrastination, elle provient elle aussi du latin. La décortication du mot dévoile *pro*, signifiant "pour" et *cras*, signifiant lui "demain". Elle définit alors la tendance d'une personne à repousser une tâche, au lendemain. La définition de la procrastination établie par Katrin Klingsieck (2013) rassemble différentes notions de celle-ci, comme l'intention, le délai ou l'inconfort subjectif. Elle la définit

donc comme le report volontaire d'une tâche, qu'elle soit importante, attendue ou nécessaire, même si les conséquences de ce report peuvent être négatives plus fréquemment que positives.

Différents types de motivation

Maintenant que les définitions générales de la motivation et de la procrastination sont établies, il faut s'intéresser aux sous-couches de celles-ci. En effet, il existe deux catégories distinctes de chacun de ces termes.

La motivation d'un individu peut être intrinsèque ou extrinsèque. La motivation intrinsèque est, dans son principe le plus simple, définie par les besoins vitaux, la curiosité portée à une tâche et la satisfaction personnelle à la réalisation de cette tâche (les désirs). C'est donc quand l'individu est récompensé par lui-même : c'est une récompense interne, une appréciation du travail en lui-même.

Dans les années 1930, deux psychologues, Abraham Maslow et Harry Harlow, portaient des recherches sur la motivation en l'expérimentant sur des singes. En 1943, ils se sont intéressés à la nécessité de parvenir à avoir une bonne santé mentale et physique chez l'humain et comment cela impactait ses actions. En 1949, Harlow a mis dans une cage huit singes ainsi qu'un jeu intellectuel : un puzzle. Son hypothèse était que, puisque les singes ne

nécessitaient pas la résolution du puzzle pour leur survie, ils ne le feraient pas. Pour finir, les primates ont tout de même réalisé le casse-tête. C'est ainsi qu'Harlow en a conclu que la satisfaction personnelle était aussi un des moteurs de la motivation intrinsèque.

La motivation intrinsèque réunit donc les actions poussées par un besoin vital, comme se nourrir, boire, ou encore appartenir à un groupe ; la curiosité portée à effectuer une tâche, que ce soit car elle porte sur un sujet auquel l'individu a un intérêt particulier ou le désir de découvrir quelque chose de nouveau ; et la satisfaction personnelle, le sentiment d'utilité, l'auto-détermination et l'autonomie (Deci et Ryan, 1975). Après la réalisation d'une certaine action, l'individu ressentira qu'il est capable de faire quelque chose de bien. Il ressentira aussi une forme de mérite et de fierté envers lui-même, ce qui le motivera encore plus à accomplir d'autres tâches.

La motivation extrinsèque, quant à elle, est associée à un système de récompenses externes à l'individu. Un comportement extrinsèquement motivé s'apparente à quand un individu réalise une action dans l'optique d'obtenir quelque chose en retour. Elle peut résulter d'un ordre, d'objectifs ou de dates fixées par autrui, de félicitations, de la promesse d'une friandise, ou encore de la peur de l'échec et d'une mauvaise estime

de soi. La récompense peut donc être matérielle ou immatérielle (L'équipe éditoriale d'Indeed, 15 mai 2023). Cette nature de motivation est très présente dans le monde du travail, un employé travaillant plus dur dans l'optique de recevoir un plus grand salaire ; ou à l'école, un étudiant passant de multiples heures à étudier afin de recevoir les louanges de ses parents face à ses bonnes notes.

La motivation extrinsèque est celle que les éléments externes à la personne peuvent influencer. Un professeur d'école primaire pourra stimuler la motivation de ses élèves en leur promettant un jeu dès qu'ils auront terminé leurs exercices, ou une meilleure sortie à la fin de l'année si tout le monde donne le meilleur de lui-même. Idem dans la vie adulte ; un employé d'entreprise travaillera d'autant plus dur s'il sait qu'il pourrait venir à recevoir une prime à la fin de l'année pour son travail bien effectué. (L'équipe éditoriale d'Indeed, 15 mai 2023)

La procrastination

La procrastination est un phénomène qui touche la population de manière conséquente, que l'on prenne en compte la jeunesse ou la vie adulte active. En effet, environ 20% de la population feraient partie de la catégorie des « procrastinateurs chroniques », ce qui

correspond à une personne sur cinq. (Neurosapiens, 2023)

D'après la définition de Piers Steel (2007), la procrastination est « un report délibéré et inutile d'une activité ou d'une action précédemment prévue tout en sachant que ce retard aura des conséquences négatives ». Afin que nos actions soient définies comme de la procrastination, il faut que l'on sache pertinemment que l'on aurait déjà dû avoir commencé ou fini la réalisation d'une certaine tâche, sans pour autant l'avoir fait, et être conscient de la contre productivité de cette action - ou *non action*.

Cette part de la population est séparée en deux catégories : les procrastinateurs actifs et les procrastinateurs passifs. L'une des deux peut être stimulante pour la personne, tandis que l'autre peut devenir un vrai handicap dans la vie de tous les jours. (S. Kim et al., 2017)

Tout d'abord, une personne dite procrastinatrice active, choisira par elle-même de repousser la réalisation d'une tâche volontairement. En la faisant plus tard, elle se sera donnée le temps de s'approfondir un peu plus sur le sujet afin de prendre la meilleure décision possible ou de réaliser un travail au maximum de ses capacités. On dit que la procrastination active favorise la créativité, notre cerveau ayant plus de temps pour générer de nouvelles idées originales. Une autre raison de cela,

serait le travail sous pression. Certaines personnes sont plus efficaces lorsqu'elles travaillent à la dernière minute, sous l'urgence de terminer une tâche à temps. Ceci entraîne une excitation du cerveau, le forçant à être au meilleur de ses capacités. Cette forme de procrastination est stimulante pour la personne, la menant à donner le meilleur d'elle-même, et elle est en général inoffensive, la personne finissant par réaliser le travail. (Neurosapiens, 2023)

Au contraire, la procrastination passive est, elle, handicapante. Celle-ci a des conséquences sur la vie de la personne qui en souffre, que ces conséquences soient sur le plan mental, social ou de santé. Lorsqu'une personne est une procrastinatrice passive, elle repousse le travail qu'elle a à réaliser pour des raisons contreproductives. En effet, parfois le report d'une tâche n'est pas volontaire mais est la conséquence du stress éprouvé ; l'individu reportera son travail à plus tard, ne pensant pas être à la hauteur ou ne jamais finir à temps, pour qu'au final son stress accroisse. Son impact n'est davantage négatif que positif, car si une personne repousse sans cesse des choses importantes (comme un rendez-vous chez le dentiste, ou une inscription à un évènement), les conséquences peuvent être néfastes sur divers plans.

Motivation et apprentissage

Le sujet principal de ce travail de maturité

étant la motivation et son influence sur l'apprentissage des gymnasiens, il paraît judicieux de s'y intéresser plus en profondeur et d'établir des liens avec les sujets traités précédemment.

La motivation scolaire est influencée par différents facteurs, ainsi que par le lien établi entre chacun de ces facteurs. L'un des points essentiels est la perception de soi de l'élève. En effet, quand une personne ne pense pas être capable d'arriver au bout d'une tâche, ou qu'elle n'a l'impression de ne rien faire, elle ne sera pas motivée à l'achever.

Lorsqu'on s'intéresse à la motivation scolaire, on remarque qu'il est important pour l'élève d'acquérir des croyances attributionnelles (Weiner, 1985). Les élèves doivent pouvoir comprendre et déterminer par eux-mêmes les causes d'une potentielle réussite ou d'un potentiel échec. Il y a plusieurs paramètres qui peuvent influencer ces croyances.

Premièrement, il y a le locus de contrôle (Rotter, 1966), basé sur les facteurs attributionnels. En effet, la réussite ou l'échec d'un élève peut être causée par des éléments internes ou des éléments externes. Par exemple, quand un étudiant reçoit une mauvaise note à un contrôle de mathématiques, il se dira peut-être que c'est parce qu'il est tout simplement et généralement mauvais dans cette matière. Ce serait donc une cause

interne, où l'élève se concentre sur ses aptitudes et ses capacités. Cependant, si ce même élève réussit le contrôle suivant, il se dira que c'est de la chance, ou que son professeur a fait un examen plus simple que le dernier. Ce sont là des causes externes, car ce sont des variables présentes dans l'environnement de l'étudiant. Un facteur externe stable est donc basé sur la difficulté de la tâche, tandis qu'un facteur externe instable l'est sur la chance. Ces principes peuvent être assimilés aux principes de motivation intrinsèque et extrinsèque approfondis précédemment (Rotter, 1966).

Deuxièmement, la conception de soi et le sentiment d'efficacité personnelle. L'étudiant sera d'autant plus motivé s'il a confiance en lui et pense être capable de réussir ce qu'il entreprend dès le début de la réalisation de sa tâche. Quant au sentiment d'efficacité personnelle, il s'acquiert quand l'élève se rend compte du travail qu'il réalise et qu'il ressent une certaine fierté et légèreté dans l'optique de réaliser un bon travail final. (Ntamakiliro, 2000)

Troisièmement, la valeur portée au travail. Il est important que l'élève ait un but concret, qu'il sache où il va, pourquoi il doit donner le meilleur de lui-même. S'il n'a pas d'objectif, il ne pourra, dans la majorité des cas, pas porter une grande valeur pour ses études. Il est donc important qu'il comprenne

l'importance de ses études pour son futur. Les étudiants peuvent avoir de multiples buts différents. D'abord, les buts sociaux, c'est-à-dire les relations qu'ils entretiennent, que ce soit avec des pairs, des professeurs, ou des proches. Ensuite, les buts scolaires, qui sont eux la volonté que porte l'élève à apprendre plus et à cultiver sa curiosité. Puis les buts de performance, représentant l'envie ou le besoin qu'à l'étudiant d'être reconnu pour son travail, d'être fier de lui-même et que les autres soient fiers de lui, que ce soient des enseignants ou des proches. (Ntamakiliro, 2000)

Enfin, quatrièmement, les émotions. La participation ou non des émotions dans le processus motivationnel est un conflit parmi les auteurs experts en motivation. En effet, Weiner (1992) et d'autres, sont convaincus que les émotions sont influentes sur la motivation des étudiants. A l'opposé, Pekrun (1988) affirme le contraire ; que les émotions n'ont pas leur place dans le processus de motivation, mais font partie d'un système complètement différent, sans aucun lien entre eux. Certains auteurs, comme Viau (1994), ne voient pas les choses en noir ou en blanc, mais pensent que les émotions peuvent avoir un impact sur la motivation, et ce degré d'influence différerait entre les individus. Le sujet des émotions sera repris dans la partie suivante sur le processus neurologique.

Processus neurologique

Afin de mieux comprendre comment et pourquoi on fait telle chose, il faut également comprendre ce qu'il se passe dans notre cerveau.

Les activités neurologiques concernant la motivation se situent dans différentes parties du cerveau. De nombreuses de ces parties ont à un moment ou l'autre un impact sur le processus neurologique de la motivation, mais ce travail ne s'intéressera qu'aux principales. L'équipe de Mathias Pessiglione (2012) a mené une étude afin de déterminer si les efforts physiques et mentaux étaient conduits par un centre de motivation commun ou par des parties distinctes du cerveau. Grâce à leurs recherches, ils ont réussi à déterminer un système motivationnel général : le striatum ventral.

Le striatum ventral se trouve, comme son nom l'indique, dans le striatum. Le striatum est une petite structure nerveuse paire, située dans le système limbique central du cerveau (Dergelet, 2023). Il est séparé en deux parties : celle du dessus, le striatum dorsal, qui nous fait faire les choses machinalement ; et la partie du dessous, le striatum ventral. Ce striatum ventral est la partie consciente de celui-ci et est extrêmement sensible aux récompenses. Il est capable d'activer l'effort chez l'humain, que cet effort soit d'une dimension physique ou d'une dimension mentale. Il intervient selon le

degré de motivation présente, donc si l'individu est très motivé face à une récompense, lui aussi sera très impliqué. (Inserm, 2012)

Le striatum ventral doit s'associer à d'autres parties voisines du cerveau pour réaliser certaines actions, il n'agit pas seul. Il est intéressant de maintenant s'intéresser aux autres parties du cerveau, ainsi que leurs implications, ou non, dans le processus de motivation.

Le lobe frontal, qui comme son nom l'indique se trouve à l'avant du cerveau, est la partie dite raisonnable. C'est ici que sont prises les décisions, que les raisonnements sont faits et que les mouvements sont contrôlés (Neuromedia, 2024). En simple, toutes les actions et pensées volontaires. A l'avant du lobe frontal se trouve le cortex préfrontal, abrégé CPF. Dans cette partie ont lieu les planifications, le contrôle des pulsions et les émotions. (Bernard [cours], 2024)

Juste derrière se trouve le lobe pariétal, qui est lui responsable de tout ce qui touche le sens du toucher, donc les sensations corporelles comme les douleurs physiques. La partie inférieure du cerveau s'appelle le lobe temporel. Celui-ci se rapporte à l'audition et au langage. Enfin, le dernier lobe, se nomme le lobe occipital, qui touche au sens de la vue (Bernard [cours], 2024). L'ensemble de tous ces lobes s'appelle le système limbique. Celui-ci est inconscient, viscéral

et lié aux émotions.

Dans le cortex préfrontal se trouve une partie primordiale pour le processus de motivation : le cortex orbitofrontal. Cette partie se trouve, pour mieux l'imager, près des yeux. Le cortex orbitofrontal est responsable d'accorder une valeur aux choses et de déterminer la valeur d'une récompense (Bernard [cours], 2024). C'est donc cette partie du cerveau qui va déterminer si une action vaut la peine d'être effectuée, en vue de la récompense accordée en retour.

D'autres éléments chimiques du cerveau effectifs dans le processus de motivation sont les hormones. En effet, la dopamine, neurotransmetteur dans le cerveau qui aide au contrôle des plaisirs ressentis par les individus, est un élément très important. Les neurones dopaminergiques sont extrêmement présents dans l'aire tegmentale ventrale, partie au milieu du cerveau, qui va envoyer des informations un peu partout. Le système dopaminergique va toucher tous les neurones sensibles à la dopamine, et donc activer tous les neurones importants pour le système des récompenses. (Pessiglione, 2014). Lorsqu'une personne est surprise parce qu'elle ne s'attendait pas à recevoir une récompense, les neurones de dopamine présents dans son cerveau vont faire un long voyage partant de l'aire tegmentale ventrale et finissant dans le noyau

accumbens (qui s'apparente à un bouton on/off, déterminant si l'individu doit faire l'action ou non selon son degré d'appréciation de celle-ci), dans l'amygdale et l'hippocampe, dans le cortex entorhinal ou dans le cortex préfrontal. (Bernard [cours], 2024)

Contrairement à l'idée que les personnes ont souvent de la dopamine, celle-ci ne correspond pas au plaisir en lui-même. La dopamine, représente l'anticipation du plaisir (Vercueil, 2021). A la « réception » de dopamine, l'aire tegmentale ventrale va s'allumer et signaler aux autres parties du cerveau qu'il faut agir, et donc faire un comportement. L'amygdale est le système d'alerte du cerveau (Gurtner, 2023). Si le stimulus ne nous plait pas, c'est elle qui va pouvoir bloquer tout comportement face à celui-ci. L'hippocampe est, lui, actif au niveau de la mémoire. Il est très important pour la motivation car on peut associer des actions à des souvenirs, comme une punition résultante d'une certaine action effectuée par le passé. C'est aussi pour cela que l'amygdale et l'hippocampe sont souvent mises en parallèle, pour la mémoire de l'association et la relation stimulus-réponse qui les lie ensemble.

Un exemple concret des parties du cerveau, est celui du chien. En effet, le cerveau du chien est presque développé comme le nôtre. La seule différence est que les chiens ne sont pas capables de

planifier des actions et de se faire davantage de réflexions par rapport aux choses. Comme chez les adolescents, leur système limbique (donc les émotions) surpasse la prise de décisions, et leurs actions sont très émotionnelles. C'est pourquoi, lorsqu'on apprend à donner la patte à un chien en lui donnant une friandise chaque fois qu'il y parvient, il va commencer à assimiler l'action de donner la patte à une récompense, et le fera à chaque fois dans le but de recevoir un bonbon.

Cela explique aussi pourquoi il est plus difficile de rester concentré à cet âge-là. Leur cerveau est aussi plus sensible à la dopamine et au besoin d'une récompense immédiate.

Causes

Les causes d'une faible motivation ou d'une procrastination accrue peuvent être multiples. Si un étudiant est motivé extrinsèquement, il sera probable qu'il procrastine conséquemment, car il verra les études comme « une étape obligatoire » imposée par des éléments externes à lui-même et comme une sorte de punition. Il y aura un manque d'épanouissement dans les activités entreprises, l'étudiant ne ressentant pas ou peu de plaisir et n'ayant donc pas l'envie nécessaire à la réalisation de ces activités. Cela sera provoqué par un flux de dopamine moins

importants, et donc moins de plaisir ressenti.

Les élèves facilement déconcentrés ont tendance à plus procrastiner. Lorsqu'ils se mettent au travail et qu'une distraction apparaît, que ce soit un message sur leur téléphone ou une soudaine envie de passer l'aspirateur, il aura arrêté de prêter attention à sa tâche un court instant et perdu au passage sa motivation, préférant faire autre chose à la place. L'ampleur et le niveau de difficulté de la tâche peuvent pousser une personne à être extrêmement motivée ou au contraire la démotiver. Une tâche qui paraît trop conséquente et difficile fera naître des sentiments négatifs, comme l'anxiété ou la peur de l'échec, ce qui poussera la personne à retarder le point culminant de ce sentiment face à la charge de travail. La recherche de la perfection peut aussi poser des problèmes. Une personne perfectionniste voudra absolument parvenir à rendre un travail parfait, sans aucun défaut, et ainsi se mettre une pression supplémentaire et à nouveau, repousser l'exécution de la tâche. Certaines personnes ont besoin d'avoir des bases fixes et des idées claires de ce qu'ils doivent faire ou entreprendre. Alors lorsqu'elles reçoivent des directives pas ou peu définies, elles ne savent pas par où commencer, comment et quand s'y prendre, ou tout simplement ce qu'elles doivent faire. (Psychologue.net, 2024)

Solutions

Grâce à tous les points abordés, des solutions peuvent être trouvées afin d'améliorer la motivation de chacun. Des solutions concernant la motivation scolaire tout particulièrement, s'intéressant aux processus neurologiques, ou encore en s'attaquant directement aux causes de procrastination les plus fréquentes.

Premièrement, il serait intéressant pour chacun d'identifier son type de motivation dominant, intrinsèque ou extrinsèque, ainsi que d'identifier s'il est un procrastinateur passif ou actif. Connaître ce fait là pourra déjà aider l'individu à mieux se comprendre lui-même.

Pour les cas plus spécifiques, comme des personnes avec un faible niveau de concentration, une répartition du travail sur la longue durée serait judicieuse et bénéfique. En effet, si une distraction interrompt facilement la motivation éprouvée, raccourcir le temps passé à effectuer une tâche limitera les chances d'être déconcentré. Une autre raison de faire cela est que quand une personne pense à la somme de travail à effectuer, elle peut lui faire peur, et de ce fait la pousser à la repousser à plus tard. Si la quantité de travail est mieux répartie, une plus petite somme de travail fera moins peur.

Voici quelques petites actions simples qui

pourraient aider à améliorer la motivation et stopper la procrastination :

- Établir une liste des choses qu'on aime, que l'on trouve le plus utile dans la réalisation obligée d'un certain travail ; en faisant cela, il est possible de mettre en avant les points positifs et les intérêts de faire ce que l'on a à faire.
- Se débarrasser (temporairement) des moyens de distraction ; pendant une semaine chargée d'examens et de révisions, les téléphones portables sont souvent une source de distraction pour les étudiants. Lorsque l'étudiant est distrait et perd sa concentration, il perd aussi sa motivation face à la réalisation de sa tâche. Une solution à cela serait de mettre son téléphone dans une autre pièce pendant la durée de révision ou limiter son utilisation. Idem pour d'autres distractions, comme le bruit ou les personnes ; s'isoler dans une pièce afin qu'aucun élément perturbateur ne nous atteignent est une bonne solution.
- Établir un plan ; parfois établir un plan manuscrit, une mindmap ou un dessin peut aider à visualiser

la tâche à réaliser. Cela aide aussi à se rendre compte du travail à faire et rend plus clairs les chemins par lesquels s'y rendre, ainsi qu'à diminuer le stress ressenti.

- Une autre chose sur laquelle il serait pertinent de s'intéresser, est l'effet Zeigarnik. L'effet Zeigarnik est un processus psychologique, qui explique pourquoi l'on peut parfois avoir une chanson dans la tête pendant plusieurs heures, ou encore être frustré à la fin d'un film duquel on ne connaît pas la fin (PsychoShot, 2020). C'est un processus fréquemment utilisé dans le monde du cinéma. Les producteurs de films ou de séries terminent souvent leurs réalisations avec un élément qui laisse du suspense, afin que le public veuille voir la suite. Son lien avec la motivation est assez simple. Un étudiant qui s'arrêterait de travailler en plein milieu d'une tâche pour faire autre chose, serait bien plus motivé à reprendre son travail, car celui-ci lui sera resté en tête durant toute sa pause. Donc une dernière solution serait de s'arrêter de travailler durant un moment continu, afin d'avoir envie de le reprendre car

comme vu précédemment, l'envie d'effectuer le travail est un facteur important. (Zeigarnik, 1927)

méthode

L'objectif principal de ce travail de maturité est celui d'aider les étudiants à améliorer leur motivation et diminuer leur procrastination. C'est pourquoi la partie pratique de ce projet consiste à la réalisation d'une plateforme *Genial.ly*. Dans cette partie pratique, il va donc falloir expliquer en quoi cette plateforme consiste, quels sont ses buts, ainsi que le procédé de création.

Plateforme

La plateforme *Genial.ly* créée est destinée à informer et à apprendre le processus de motivation et de procrastination aux étudiants qui luttent contre des difficultés liées à celles-ci dans leur vie scolaire (Annexe A).

Cette plateforme se compose de différents thèmes. Tout le contenu est séparé en quatre parties, qui sont elles ensuite séparées en sous-thèmes. La première partie porte sur l'aspect le plus important et consistant de mon travail, la théorie. Cette partie est volontairement plus longue et pesante que les autres, car une bonne connaissance de la matière permet, hypothétiquement, d'avoir toutes les cartes en main pour s'aider soi-même.

La théorie est séparée en quatre sous-points : la motivation, la procrastination, le processus neurologique et enfin l'influence de la motivation sur l'apprentissage scolaire. Afin de rendre l'apprentissage plus interactif, les consultants de la plateforme doivent faire avancer des pages, apparaître des éléments, ainsi que se questionner eux-mêmes avant de faire apparaître des réponses à des questions.

La seconde partie porte sur les solutions. Il fallait aborder le sujet des solutions afin d'influencer et d'aider au mieux l'étudiant à s'améliorer par lui-même. Les solutions, astuces et conseils proposés proviennent soit d'expérience personnelle, soit de déductions et recherches par rapport aux points théoriques et faits sur la motivation. Toutes les solutions sont des petites choses simples à faire afin que tous puissent les essayer et éventuellement les adopter.

Dans la troisième partie du Genial.ly, les utilisateurs de la plateforme pourront y retrouver des éléments interactifs et ludiques. Il y a d'abord un jeu vrai/faux, grâce auquel ils pourront se tester sur leurs connaissances acquises par la théorie. Ensuite il y a deux quiz qui permettent aux utilisateurs de se faire une idée de leur type de motivation ou de procrastination. Grâce à ceux-ci, ils pourront ensuite adapter les solutions proposées à leur propre situation

personnelle et mieux se comprendre eux-mêmes. Cette partie comporte aussi deux pages remplies de divers liens vers des podcasts ou des vidéos éducatives. Ces divers points extra sont diversifiés afin que chacun puisse y trouver son bonheur et ce qui lui convient le mieux pour apprendre et rester intéressé.

Enfin, la dernière partie de la plateforme est simplement le lien vers le sondage. Les utilisateurs de la plateforme y ont accès constamment afin qu'ils puissent y répondre quand ils y sont prêts et ont consulté le Genial.ly.

Concernant l'aspect esthétique de la plateforme, les choix sont partis des couleurs. Les couleurs choisies sont des nuances de jaune et de rose. Ces couleurs sont connues pour être dynamiques, stimulantes, avoir de la vivacité et représentent la joie. D'après la psychologue spécialiste des couleurs Angela Wright, il existe quatre couleurs primaires psychologiques (Wright, 1998). C'est de ces quatre couleurs qu'a été sélectionné le jaune. En effet, le jaune est la couleur qui donne le plus d'énergie, touche au niveau émotionnel et encourage la créativité. Cet aspect-là était important, car le but de la plateforme n'est pas de relaxer ses utilisateurs, mais d'au contraire les réveiller, les motiver et leur donner l'énergie pour travailler. (Keeze, 2023)

Méthode utilisée

Dans le but de pouvoir confirmer ou infirmer les hypothèses définies au début de ce travail écrit, pour rappel que les connaissances sur le sujet de la motivation au niveau scolaire permettent de pouvoir s'améliorer et que le Genial.ly permet d'enseigner ce sujet, il fallait pouvoir récolter des données d'une manière ou d'une autre. La méthode décidée a été de faire un questionnaire sous trois axes (Annexe C). Le questionnaire était l'option la plus adaptée, car souvent les étudiants sont facilement gênés de parler d'eux-mêmes et de ce dont ils rencontrent des difficultés dans la vie. En réalisant un questionnaire digital, ils ont pu répondre tranquillement, à leur rythme, sans pression et sans peur de jugement.

Le premier axe comprenait des questions basiques afin d'obtenir des informations primaires. Les informations récoltées permettent de cerner l'étudiant qui a répondu, et d'observer ses réponses par rapport à lui personnellement. Certaines questions posées se concentraient sur l'environnement scolaire, la personne elle-même, leur futur, ou encore l'impact de la motivation et de la procrastination sur sa vie actuellement.

Le deuxième axe portait sur la plateforme. Elle était nécessaire pour pouvoir juger l'efficacité du Genial.ly. Les utilisateurs de la plateforme ont dû répondre à des questions avec leurs connaissances

acquises sur la plateforme, majoritairement la partie théorique. Cette partie vise à répondre à la première hypothèse.

Enfin, la troisième partie concernait l'influence que la motivation des étudiants ayant utilisé la plateforme a subie. Les réponses fournies grâce à cette partie sont basées sur les impressions des utilisateurs, leur ressenti après utilisation. Ils ont été questionnés sur l'impact de la plateforme sur leur motivation et leur procrastination, l'efficacité de la plateforme, si elle était adaptée à une audience étudiante et quels aspects pourraient être différents pour les aider et leur convenir au mieux. Cette partie vise à répondre à la seconde hypothèse.

Le moyen de partage de la plateforme et du questionnaire choisi a été par le biais du réseau social Instagram. Ce choix a été fait car le public visé, les étudiants, est connu pour être très présent sur les réseaux sociaux. C'est donc sur Instagram qu'il était le plus probable que les adolescents s'y intéressent. Le Genial.ly a donc été publié par le biais d'une story, puis repartagée plus loin par des connaissances.

Résultats

La plateforme Genial.ly, créée et testée auprès d'étudiants, a pu générer des résultats qui peuvent être intéressants dans l'objectif de répondre à la question

de l'impact de la prise de conscience du système motivationnel sur les difficultés d'apprentissage au gymnase. Ici, les résultats ont été obtenus par le biais d'un questionnaire en trois axes, disponible directement sur le Genial.ly (Les résultats sont visibles dans l'Annexe B).

La méthode qui a été utilisée est un questionnaire, comprenant des questions à choix multiples ainsi que des questions ouvertes. Le sondage réalisé, qui a été expliqué plus profondément dans la partie « méthode » vue précédemment, a rapporté un total de six réponses. Les étudiants interrogés ont un peu près le même âge— deux ayant 17 ans, trois 18, et un 19 —et sont tous aux GYB à l'exception d'une personne étant en apprentissage. Ce sondage permet donc de faire une analyse presque exclusive sur les élèves du GYB. Le peu de réponses obtenues n'est pas suffisant pour une étude scientifique, mais ces réponses permettent tout de même d'obtenir un certain résultat.

Dans le premier axe, portant sur la vie personnelle des sondés, la moitié des répondants disent être en troisième année de maturité, une personne en deuxième année de maturité, une autre en quatrième année de maturité et enfin une en troisième année d'apprentissage. Quatre répondants sur six sont des femmes, contre deux hommes. Sur la totalité des réponses récoltées, une seule

personne ne sait pas encore ce qu'elle souhaite faire dans la continuation de ses études. Pour la question portant sur leur environnement de vie, un répondant trouve que son environnement à un impact de 1 sur 5 sur sa motivation et sa procrastination, deux trouvent que leur environnement les impacte à 3 sur 5, et les trois derniers à 4 sur 5. Une seule personne affirme s'être déjà intéressée au sujet de la motivation, grâce à des vidéos YouTube sur le sujet, plus particulièrement la sphère du développement personnel. Par le biais d'une échelle de Likert, quatre répondants considèrent leur degré de motivation pour réussir leurs études, avant consultation de la plateforme, à 4 sur 5. Les deux autres le considèrent à 3 sur 5. Concernant l'impact de la procrastination sur la vie de tous les jours des sondés, un considère cet impact à 2 sur 5, deux à 3 sur 5, deux autres à 4 sur 5, et enfin un seul à 5 sur 5. Dans le second axe, comportant des questions sur les connaissances acquises sur la plateforme, le premier sujet a répondu correctement à toutes les questions théoriques. Le second et le troisième sujet ont répondu juste à 6 questions sur 8. Le quatrième et le cinquième sujet ont donné la bonne réponse à la moitié des questions. Enfin, le sixième sujet n'a commis qu'une seule erreur, répondant correctement à 7 questions sur 8.

Enfin, dans le troisième axe, concernant

le ressenti des utilisateurs après avoir consulté le Genial.ly, la moitié des répondants considèrent que leur niveau de motivation face aux études a changé. La première personne affirmant qu'il a changé dit que c'est parce qu'après avoir consulté la plateforme et appris de nouvelles choses, elle peut se rendre plus compte de la réalité. Une autre dit que c'est parce que la plateforme lui a permis de plus se questionner sur la plateforme et sur elle-même. Les personnes ayant répondu négativement ont toutes répondu qu'elles n'avaient pas vu de changement, car la plupart des informations transmises sur le Genial.ly était déjà connues par elles-mêmes et car elles n'avaient pas changé leurs objectifs face aux études

Une personne trouve que la plateforme n'a pas du tout amélioré sa motivation face à ses études (1 sur 5), quatre trouvent qu'elle l'a moyennement améliorée (3 sur 5) et une personne pense qu'elle l'a améliorée (4 sur 5). Trois répondants sur six trouvent que le vocabulaire et les termes utilisés pour expliquer la motivation et la procrastination étaient adaptés à une audience d'étudiants, et les trois autres qu'ils étaient complètement adaptés. Les répondants ont généralement répondu que la plateforme les a aidés à identifier les raisons pour lesquelles ils procrastinent la plupart du temps. De même que pour la question précédente, les sujets affirment que la plateforme et

ce qui la compose sont suffisants pour comprendre le processus de la motivation et de la procrastination.

La moitié des sondés trouvent les conseils et astuces donnés sur la plateforme facilement réalisables, et l'autre moitié très facilement réalisables. Le premier sujet a trouvé que les aspects de la plateforme les plus utiles pour améliorer sa motivation et réduire sa procrastination étaient les explications théoriques sur les types de motivation, de procrastination et les solutions. Le troisième et le quatrième sujet sont d'avis que la partie sur les solutions était la plus utile. Et enfin le sixième sujet trouve que l'étymologie et les explications des termes, ainsi que le fonctionnement du cerveau dans le processus de motivation l'avaient beaucoup aidé dans la compréhension du sujet. L'un des répondants reproche un manque de définitions des termes compliqués sur la plateforme, et un autre qu'il manque une explication des mécanismes ou des habitudes qui pourraient pousser quelqu'un à procrastiner.

Discussion

Les résultats obtenus grâce à la plateforme Genial.ly, offerts par six étudiants volontaires, vont être discutés afin de pouvoir confirmer ou infirmer les hypothèses posées en début de travail, à savoir que des connaissances basales sur les processus de motivation et de

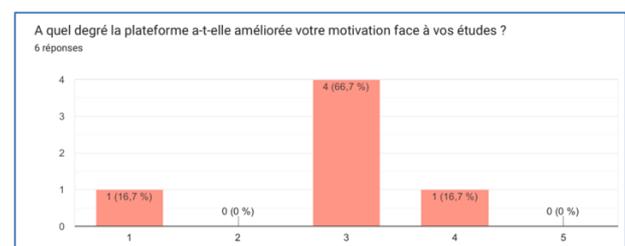
procrastination permettent aux étudiants de se venir en aide par eux-mêmes et que le Genial.ly est suffisant à l'apprentissage de ces processus.

En premier lieu, il est important de s'intéresser aux résultats du premier sujet, afin de répondre à la problématique indiquant qu'avoir de bonnes connaissances sur ce qu'il se passe dans le cerveau impacte positivement les difficultés d'apprentissage liées à la motivation et la procrastination chez les gymnasiens. Ceci concerne la première hypothèse, précisant que des connaissances basales sur la motivation et la procrastination permettent d'améliorer sa motivation face aux études. En effet, cet étudiant affirme s'être déjà intéressé au sujet de la motivation auparavant et a répondu correctement à toutes les questions théoriques proposées dans le deuxième axe du questionnaire. Il a donc, théoriquement, une bonne connaissance du processus de motivation. Cependant, sur la Figure 1 ci-dessous, celui-ci dit que son niveau de motivation face à ses études n'a pas changé après consultation de la plateforme (il est le seul sondé à avoir répondu « 1 »), et son niveau de motivation précédemment était de 4 sur 5. Le répondant le justifie en disant qu'il n'a pas changé les objectifs qu'il s'était déjà fixé antérieurement, et que la plateforme n'a donc pas du tout amélioré sa motivation. Le fait que sa motivation

face aux études n'ait pas évoluée est peut-être dû au fait que sa motivation était déjà élevée avant qu'il consulte la plateforme. Au contraire, si l'on prend un sujet qui a commis quelques erreurs dans ses réponses, comme le deuxième, celui-ci avance que la plateforme lui a permis d'améliorer sa motivation face aux études, et a répondu « 3 » sur l'échelle de Likert ci-dessous. Cet étudiant avait lui aussi dit que son niveau de motivation avant de consulter la plateforme était de 4 sur 5. Ce sondé avance que les connaissances acquises grâce à la théorie lui ont permis de lui faire prendre conscience de la réalité. Une bonne connaissance sur le sujet de la motivation n'impliquerait donc pas forcément une amélioration de cette dernière, mais dépendrait aussi d'autres facteurs distincts de chaque étudiant.

Figure 1

Amélioration de la motivation des étudiants

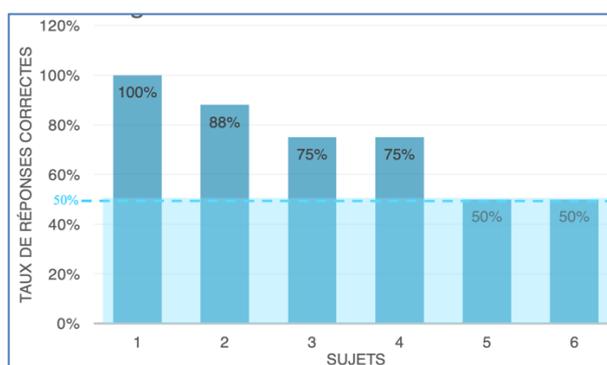


Ensuite, en s'intéressant à la deuxième hypothèse qui affirme que la plateforme Genial.ly est adaptée aux étudiants afin

d'acquérir des connaissances sur le processus motivationnel, on remarque qu'elle a eu un effet positif sur ces derniers. En effet, dans la deuxième partie du sondage portant sur des questions de compréhension, une moyenne de tous les résultats pour l'ensemble des participants peut être calculée : les répondants ont un taux de bonnes réponses de 73% en moyenne. La figure 2 ci-dessous permet de voir plus clairement les résultats obtenus. Un étudiant a donné toutes les bonnes réponses, lui offrant ainsi un résultat de 100%, et d'autres 50%. Les résultats n'ont jamais été en-dessous d'un taux de 50% sur l'ensemble des participants. Les résultats obtenus montrent que la plateforme Genial.ly est adaptée pour transmettre des connaissances sur le sujet de la motivation et de la procrastination à l'école, les étudiants testés n'obtenant pas de résultats en-dessous de la moyenne.

Figure 2

Taux de réponses correctes obtenues dans le deuxième questionnaire



Ensuite, concernant le ressenti des sondés après avoir utilisé la plateforme, ils ont émis des réponses positives. En effet, la moitié des répondants affirment que le vocabulaire et les termes utilisés sur la plateforme sont complètement adaptés à une audience étudiante, et l'autre moitié presque complètement. La majorité des sondés trouve que la plateforme leur a permis d'améliorer leur motivation. Les questionnés ont aussi pu identifier les raisons et les facteurs pour lesquels ils procrastinent la plupart du temps, notamment grâce aux quiz. Pour finir, les deux tiers des étudiants sont d'avis que la plateforme et ce qui la compose sont complètement suffisants pour comprendre les processus de motivation et de procrastination. Selon les résultats obtenus, on remarque que la plateforme Genial.ly est non seulement adaptée à un public étudiant, mais elle est aussi plutôt efficace pour enseigner des sujets théoriques. La deuxième hypothèse peut donc être confirmée.

Concernant la problématique, les résultats obtenus prouvent que la prise de conscience du fonctionnement cérébral au niveau des mécanismes liés à la motivation a un léger impact sur l'apprentissage au gymnase. En effet, la motivation et la procrastination des étudiants ayant essayé la plateforme ont pour certains évoluées, mais pour d'autres que très peu. Il est toutefois important de remarquer que les

questionnés ont réussi à apprendre des éléments théoriques sur le processus de motivation grâce au Genial.ly, et qu'ils ont été assez motivés pour le faire complètement et de manière sérieuse. Certaines limites méthodologiques peuvent expliquer quelques réponses peu claires. Par exemple, le fait que le questionnaire ait été proposé uniquement après la consultation de la plateforme mais qu'il comporte tout de même des questions sur le ressenti des étudiants avant la plateforme. Ceci peut être peu clair pour ceux-ci et leurs réponses peuvent ainsi être influencées. Aussi, ils ont répondu au sondage directement après avoir consulté la plateforme, donc il n'est pas possible de savoir si les connaissances basales sur la motivation acquises les ont impactés sur le long terme. Afin de pouvoir répondre de manière plus approfondie à la question problématique, il faudrait prendre en compte d'autres facteurs afin de pouvoir mettre en parallèle la motivation et l'apprentissage. De même, davantage de réponses aurait permis d'obtenir un résultat plus proche de la réalité et plus scientifique. Le peu de réponses obtenues peut être expliqué par la façon de transmettre la plateforme. En effet, le transfert via les réseaux sociaux a ses avantages, certes, mais il ne touche pas tout le monde. Certains étudiants du gymnase n'ont peut-être pas Instagram, ou ne sont pas forcément en contact avec

les personnes qui l'ont partagé.

Conclusion

En substance, ce travail de maturité avait pour but d'analyser l'influence et l'efficacité d'une plateforme digitale Genial.ly, pouvant enseigner l'ensemble du processus de motivation aux étudiants. La problématique de ce travail portait sur l'impact de la prise de conscience du fonctionnement cérébral au niveau des mécanismes liés à la motivation et à la procrastination, et comment cette prise de conscience impactait les difficultés d'apprentissage d'un étudiant au gymnase. Afin de parvenir à répondre à cette problématique, il a fallu parcourir les aspects neurologiques de la motivation et de la procrastination, puis les mettre en pratique en créant une plateforme Genial.ly pour ensuite la partager aux étudiants volontaires.

Le travail a été basé sur deux hypothèses centrales. La première, stipulant qu'avoir des connaissances basales sur le processus de motivation et de procrastination permet aux étudiants de s'améliorer par eux-mêmes, a été testée grâce à la partie pratique du travail. Celle-ci peut être à moitié confirmée, car la majorité des étudiants ayant répondu au questionnaire affirment que leur motivation face aux études s'est améliorée après avoir consulté la plateforme, et donc étudié la théorie. La

seconde, affirmant que la plateforme Genial.ly est compétente pour apprendre le processus de motivation à des étudiants, a elle aussi été analysée par le biais du questionnaire. Cette hypothèse peut, elle, être complètement confirmée, car tous les questionnés affirment que le Genial.ly est tout à fait adapté à l'apprentissage du sujet.

Ce travail de maturité ne peut mener à une réponse scientifique, due au peu de réponses récoltées. Il aurait été préférable d'avoir plus de volontaires pour essayer la plateforme, afin d'avoir une réponse finale plus précise. Malgré le peu de sujets testés, les réponses obtenues permettent de se faire une idée de ce qui pourrait être la réalité. Il aurait peut-être été intéressant pour cette étude de partager le Genial.ly en main propre, ou directement dans les locaux du gymnase, afin de toucher un maximum de gymnasiens et les rassurer. Un aspect n'a pas été pris en compte au départ de ce travail, celui du niveau de motivation des étudiants avant de consulter la plateforme. Il aurait peut-être fallu analyser uniquement les résultats d'étudiants qui avaient un niveau de motivation très bas au début de l'étude, afin de pouvoir réellement étudier l'impact des connaissances sur leur motivation. Il serait intéressant d'approfondir l'analyse du comportement des sujets volontaires sur le long terme, dans le but d'analyser le rapport entre la motivation et les autres

difficultés rencontrées par les gymnasiens.

Note Article édité par Madame Jade Vouilloz, département de psychologie clinique et de la santé, Université de Fribourg, jade.vouilloz@unifr.ch

Références

Antoine vs Science. (2021). *Le cerveau des ados expliqué en 3 minutes*. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=YF-o9BM6O4M>

Bernard, E. (2024, 9 février). *Séminaire individuel sur le cerveau* [Cours]. GYB, Payerne.

Ng, B. (2018, January 26). The neuroscience of growth mindset and intrinsic motivation. *Brain Sciences*, 8(2), 20. <https://www.mdpi.com/2076-3425/8/2/20>

Cuny, C., & Chatelain, Y. (2024). D'où vient la motivation ? Pourquoi certaines personnes en ont-elles plus que d'autres ? *The Conversation*. <https://theconversation.com/dou-vient-la-motivation-pourquoi-certaines-personnes-en-ont-elles-plus-que-dautres-193767>

Deci, E. L. (1975). *Intrinsic motivation*. Plenum Press.

Delourmel, V. (2016). *Le cerveau en 2*

- minutes* : *la motivation*.
YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=6aJ2gFzgc>
- Dergelet, F. (2024). Striatum : quel est le rôle de cette partie du cerveau ? *PasseportSanté*. <https://www.passeportsante.net/fr/parties-corps/Fiche.aspx?doc=striatum-role-cette-partie-cerveau>
- Gurtner, J.-L. (2023, 14 février). *La motivation, c'est quoi et ça vient d'où ?* [Cours personnel]. CAS en neurosciences de l'éducation : fondements et pratiques, Université de Fribourg.
- Inserm. (2012). Existe-t-il dans les profondeurs du cerveau un centre général de la motivation ? *Inserm Salle de Presse*. <https://presse.inserm.fr/existe-t-il-dans-les-profondeurs-du-cerveau-un-centre-general-de-la-motivation/2377/>
- Keeze (s.d.). Couleurs : Leur impact sur vos réunions de travail, tout un nuancier ! Consulté le 19 mars 2024 sur <https://keeze.co/blog/couleurs-leurs-impact-sur-vos-reunions-de-travail-tout-un-nuancier/#:~:text=4%20couleurs%20primaires%20pour%20la,le%20jaune%20et%20le%20vert>
- Klingsieck, K. (2013). Procrastination: When good things don't come to those who wait. *European Psychologist*, 18(1), 24–34.
- Neuromedia. (2024). Le cerveau et la motivation. *Neuromedia*. <https://www.neuromedia.ca/le-cerveau-et-la-motivation>
- Indeed. (2024). Qu'est-ce que la motivation extrinsèque ? *Indeed*. <https://fr.indeed.com/conseils-carrieres/developpement-personnel/motivation-extrinsèque>
- Lévy-Leboyer, C. (1999). La motivation : définition, modèles et stratégies. *Educateur*, 10(1999), 8–10.
- Neurosapiens. (2023, January 11). ACTION #9 : Comment ne plus procrastiner ? [Podcast audio]. Spotify. <https://open.spotify.com/episode/7ywxgtLhbZFj0VuZtF1OF?si=zpbJSgbzTbqvDFfv9zAF3w>
- Ntamakiliro, L., Monnard, I., & Gurtner, J. (2000). Mesure de la motivation scolaire des adolescents : Construction et validation de trois échelles complémentaires. *OpenEdition Journals*. <https://journals.openedition.org/osp/5788>
- OpenAI. (2023). *ChatGPT* (Mar 14 version) [Large language model]. <https://chat.openai.com/chat>

- Pekrun, R. H. (1988). Anxiety and motivation in achievement settings: Toward a systems-theoretical approach. *International Journal of Educational Research*, 12, 307–323.
- Pessiglione, M. (2014, October). Comment le cerveau motive le comportement : Du circuit de la récompense au système des valeurs. *Bulletin de l'Académie Nationale de Médecine*, 198(7). <https://www.academie-medicine.fr/wp-content/uploads/2016/03/PAGES-DE-1283-1296.pdf>
- Psychologue.net. (2024). Pourquoi est-ce que je procrastine ? 5 causes de la procrastination et comment la combattre. *Psychologue.net*. <https://www.psychologue.net/articles/pourquoi-est-ce-que-je-procrastine-5-causes-de-la-procrastination-et-comment-la-combattre>
- Rotter, J. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs*, 80(1), 1–28.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Vercueil, L. (2021). *Un petit vélo dans la tête*. humenSciences.
- Viau, R. (1994). *La motivation en contexte scolaire*. De Boeck.
- Viola, R. (2022, February). Dans le cerveau des procrastinateurs. *Cerveau & Psycho*, 78–83.
- Weiner, B. (1985). An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological Review*, 92(4), 548–573.
- Weiner, B. (1992). *Human motivation*. Sage.
- Wright, A. (1998). *The Beginner's Guide to Colour Psychology*, Nouvelle éd. Kyle Cathie Ltd.
- Zeigarnik, B. (1927). Das Behalten erledigter und unerledigter Handlungen. *Psychologische Forschung*, 9, 1–85.

Annexes

Annexe A : Lien vers le Genial.ly

<https://view.genially.com/65f31b487774df00149bd780/interactive-content-motivation-et-procrastination>

Annexe B : Tableau des résultats

sondés	âge	études	sexe	Q1	Q2	Q3
1	17	M3	homme	OUI	HES	OUI
2	18	M4	femme	OUI	UNI	NON
3	19	M3	femme	OUI	UNI	NON
4	18	M3	femme	NON	—	NON
5	17	apprent.	homme	OUI	HES	NON
6	18	M2	femme	OUI	UNI	NON

Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10	Q11
vidéos youtube (sphère du développement personnel)	4	3	4	V	V	V	V
—	4	4	4	V	V	F	V
—	4	2	1	F	V	V	V
—	3	5	1	F	V	F	V
—	3	4	4	F	F	F	V
—	4	3	3	F	V	V	V

Q12	Q13	Q14	Q15	Q16	Q17
V	V	V	V	NON	pas changé d'objectifs
V	V	F	V	OUI	on se rend plus compte de la réalité
F	V	V	V	NON	j'ai toujours eu les mêmes objectifs depuis le début de mes études
F	V	F	V	NON	déjà consciente de la plupart des infos
F	V	V	V	OUI	—
V	V	V	V	OUI	elle m'a permis de plus me questionner sur la motivation face aux études et moi-même

Q18	Q19	Q20	Q21	Q22
5	1	5	5	5
4	3	3	5	4
5	3	4	5	5
5	3	4	5	5
4	3	4	4	4
4	4	5	4	4

Q23
les types de motivation/procrastination et les solutions
—
les astuces/conseils donnés
les solutions aident à faire les choses correctement
les quizz / jeux
les explications des origines des mots ainsi que tout le fonctionnement du cerveau au sujet de la motivation/procrastination ont été les plus utiles pour la compréhension du sujet

Q24	Q25
dans les solutions ou la théorie : mettre des mécanismes/habitudes qui créent de la procrastination	OUI
—	NON
—	OUI
1 ou 2 petits défauts sur la plateforme, si non très bien construite	OUI
rien	NON
ajouter des définitions pour les mots plus complexes pour mieux comprendre certaines choses	OUI

Annexe C : questionnaire sur la motivation

TM - Motivation et procrastination à l'école

Ce questionnaire a pour but de me permettre d'analyser certaines variables de la vie d'un étudiant afin de pouvoir savoir si la connaissance du sujet peut aider cet étudiant à améliorer sa motivation.

Les données de ce sondage ne seront en aucun cas partagées en dehors de mon Travail de Maturité et seront anonymes pour les personnes autres que moi.

soraia2006@icloud.com [Changer de compte](#)



* Indique une question obligatoire

E-mail *

Enregistrer soraia2006@icloud.com comme adresse e-mail à joindre à ma réponse

Quel est votre niveau d'études actuel ? *

- GYB - M1
- GYB - M2
- GYB - M3
- GYB - M4
- GYB - ECG1
- GYB - ECG2
- GYB - ECG3
- GYB - EC1
- GYB - EC2
- GYB - EC3
- Apprentissage
- Autre : _____

Quel âge avez-vous ? *

Votre réponse _____

A quel genre vous identifiez-vous ? *

Femme

Homme

Autre : _____

Avez-vous une idée de ce que vous souhaitez faire dans la continuation de vos études ? *

Oui

Non

Si vous avez répondu oui à la question précédente, que pensez-vous faire ?

UNI

HES

HEP

CFC

Gap year

Autre : _____

Vous êtes vous déjà intéressé(e) au sujet de la motivation (documentation, recherches, cours, etc.) ? *

Oui

Non

Si vous avez répondu oui à la question précédente, de quelle façon ?

Votre réponse _____

A quel degré vous considérez-vous motivé(e) pour réussir vos études (avant d'avoir consulté la plateforme) ? *

Pas du tout 1 2 3 4 5 Très fortement

Comment pensez-vous que la procrastination impacte votre vie de tous les jours ? *

Pas du tout 1 2 3 4 5 Très fortement

A quel point votre environnement (amis, famille, études, cercles sociaux, pression, etc.) a-t-il un impact sur votre motivation et votre procrastination ? *

Pas du tout 1 2 3 4 5 Très fortement

La plateforme

Les 8 prochaines questions concernent les connaissances que vous avez acquises au sujet de la motivation à l'aide de la plateforme Genial.ly.

Quel est l'un des rôles du cortex orbitofrontal dans le processus de motivation ? *

- Contrôler les émotions, les planifications et les pulsions
- Prendre des décisions
- Accorder une valeur aux choses

Quelle est la différence entre la motivation intrinsèque et la motivation extrinsèque ? *

Votre réponse

Citez un facteur qui peut pousser un étudiant à procrastiner : *

Votre réponse

Citez une solution qui peut aider à améliorer la motivation et réduire la procrastination : *

Votre réponse

Quel est l'un des rôles du cortex préfrontal dans le processus de motivation ? *

- Faire le lien entre les émotions et la raison
- Contrôler les émotions
- Prendre des décisions

Après avoir consulté la plateforme

Cette section porte sur l'influence qu'a subit votre motivation après avoir consulté la plateforme Genial.ly.

Après avoir consulté la plateforme Genial.ly, considérez-vous que votre motivation face aux études a changée ? *

- Oui
- Non

Si vous avez répondu non à la question précédente, pourquoi le pensez-vous ? Si vous avez répondu oui, de quelle façon a-t-elle changée ? *

Votre réponse

A votre avis, le vocabulaire et les termes utilisés pour expliquer la motivation et la procrastination étaient-ils adaptés à une audience d'étudiants ? *

- | | | | | | | |
|-------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Pas du tout | <input type="radio"/> | Complètement |

A quel degré la plateforme a-t-elle améliorée votre motivation face à vos études ? *

- | | | | | | | |
|-------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|----------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Pas du tout | <input type="radio"/> | Très fortement |

Dans quelle mesure la plateforme vous a-t-elle aidée à identifier les raisons pour lesquelles vous procrastinez la plupart du temps ? *

	1	2	3	4	5	
Pas du tout	<input type="radio"/>	Très bien				

Avez-vous trouvé la plateforme et ce qui la compose suffisants pour comprendre le processus de la motivation et de la procrastination ? *

	1	2	3	4	5	
Non, pas du tout	<input type="radio"/>	Oui, complètement				

Avez-vous trouvé les astuces et conseils décrits sur la plateforme utiles et réalisables ? *

	1	2	3	4	5	
Non, pas du tout	<input type="radio"/>	Oui, complètement				

Quels aspects de la plateforme avez-vous trouvé les plus utiles pour améliorer votre motivation et réduire votre procrastination ? *

Votre réponse _____

Quel(s) aspect(s) pourrait/pourraient être modifié(s) ou ajouté(s) afin de pouvoir vous aider au mieux ? *

Votre réponse _____

Vous portez-vous volontaire à répondre à un second sondage avec des réponses plus approfondies ? *

Oui

Non

Si vous avez répondu oui à la question précédente, veuillez s'il vous plaît inscrire votre adresse mail du GYB afin que je puisse vous contacter pour vous transmettre le sondage (la semaine du 20 mai) :

Votre réponse _____