

# Vies à Vies

Bulletin du Service d'orientation et de consultation psychologique

Volume 10, numéro 3 - Janvier 1998

## Le plaisir d'apprendre

Retour du temps des fêtes et début de l'année riment souvent avec retour aux obligations et au travail. Pour certains, il peut être difficile de reprendre le rythme des études. Plusieurs envisagent le début de session avec une telle appréhension qu'ils se mettent à accumuler du retard et à glisser éventuellement vers la démotivation. Les exigences sont fortes, les conditions d'étude pas toujours idéales, mais pour surmonter ces obstacles et débiter la session du bon pied, il est essentiel de retrouver la satisfaction personnelle et le plaisir d'apprendre.

### Le contexte de société et la quête de l'excellence

La performance et l'efficacité à tout prix sont des valeurs fortement véhiculées dans notre société. Dans le contexte universitaire, cette quête de l'excellence conduit à une préoccupation obsédante pour la réussite et amène les étudiants à se fixer des exigences insensées. Ils ne se contentent jamais de résultats moyens, ils sont la plupart du temps insatisfaits et leur estime d'eux-mêmes en est graduellement affectée. Ils finissent par se voir médiocres, moins intelligents que les autres étudiants, étant donné le nombre d'heures incalculables qu'ils consacrent à leurs études. Ils peuvent même croire qu'ils souffrent d'un trouble d'apprentissage alors qu'ils sont surtout aux prises avec leur propre anxiété de performance. Difficile de trouver du plaisir lorsqu'on est pris au piège d'une telle dynamique.

D'autre part, en raison du contexte socio-économique actuel, les étudiants tiennent moins compte de leurs propres intérêts et peuvent avoir tendance à choisir une discipline surtout en fonction des possibilités d'emploi sur le marché du travail. Ils effectuent alors un choix de carrière qui n'est pas cohérent avec les objectifs de vie auxquels ils aspirent.

### Cultiver le plaisir d'apprendre

La plupart des recherches ont traité la notion d'apprentissage sous l'angle cognitif, laissant de côté l'aspect émotionnel et le plaisir d'apprendre. Or, on constate que le plaisir contribue de façon significative

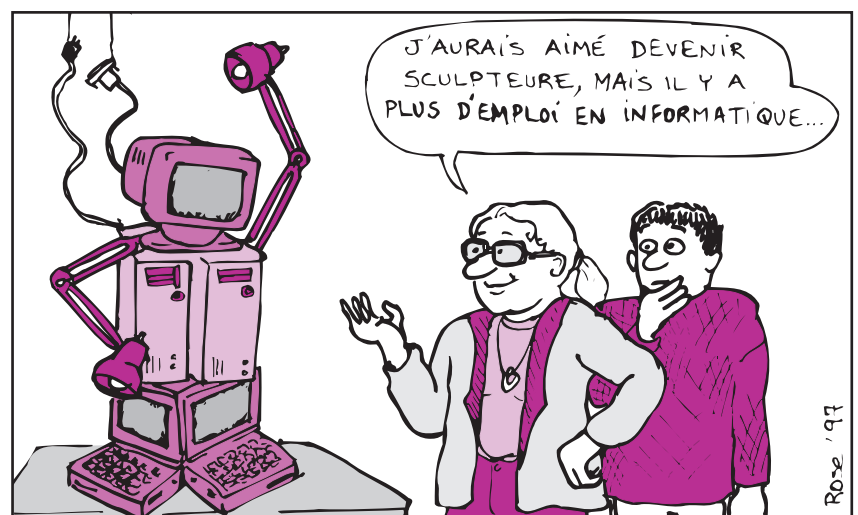
à l'apprentissage. Quels sont les éléments de base qui alimentent le plaisir ?

Pour mieux réussir, il faut d'abord développer une curiosité ou un certain goût d'apprendre. Dans notre société d'excellence, il arrive que pour répondre aux attentes de l'entourage, les étudiants aient peu appris à développer leurs goûts ou à se demander ce qu'ils aiment vraiment. Or, l'intérêt réel et authentique est l'étincelle qui donne le goût d'accomplir une tâche et de surmonter les difficultés associées à sa réalisation. En outre, si les intérêts correspondent à des valeurs personnelles, à des valeurs de vie, l'apprentissage portera une signification particulière et nourrira la motivation.

Par ailleurs, le fait de réaliser une tâche, un projet, le fait d'apprendre quelque chose de nouveau, contribuent à rehausser l'estime de soi tout en procurant une gratification importante. Le plaisir vient du défi relevé.

Il faut toutefois ici apporter une nuance pour introduire la notion d'aptitude. Les apprentissages doivent être proportionnels aux capacités actuelles d'un individu pour qu'ils soient stimulants. Si la marche est trop haute, la personne perdra intérêt,

Par  
Dania  
Ramirez,  
psychologue



se sentant incapable de compléter la tâche avec succès. De la même façon, si la tâche est trop facile, elle ne verra aucune valorisation à l'accomplir et aura aussi tendance à l'abandonner. Pour cultiver le plaisir d'apprendre, l'étudiant doit donc sentir qu'il maîtrise chaque étape de ses apprentissages avant de se propulser plus loin.

**Or, l'intérêt réel et authentique est l'étincelle qui donne le goût d'accomplir une tâche et de surmonter les difficultés associées à sa réalisation.**

2

#### **VIES-À-VIES**

Le bulletin *Vies-à-vies* est publié quatre fois l'an par le Service d'orientation et de consultation psychologique (SOCP) de l'Université de Montréal. Les articles peuvent être reproduits avec l'autorisation écrite de l'éditeur.

**Adresse :**  
Université de Montréal,  
SOCP, C.P. 6128,  
succursale Centre-ville,  
Montréal (Québec) H3C 3J7  
Tél. : (514) 343-6853

**Rédactrice en chef :**  
Marie-Andrée Linteau

**Comité du bulletin :**  
Anouk Beaudin,  
Marie-Andrée Linteau,  
Claude Pratte,  
Hélène Trifiro

**Révision :** Louise Beauchamp

**Illustration :** Rose Bergeron

**Infographie :** Smartiz

**Impression :**  
Service de photocopie de  
l'Université de Montréal

**Dépôt légal :** Bibliothèque  
nationale du Québec,  
Bibliothèque nationale du  
Canada - ISSN 0842-1838

**Abonnement :** 10 \$  
(taxes incluses).  
Tél. : (514) 343-6111,  
poste 1773

**TPS :** R108160995  
**TVQ :** 1006011132

**Note :** La désignation de personnes par l'emploi du genre masculin n'a d'autre fin que celle d'alléger le texte.

L'apprentissage est un processus d'assimilation et d'intégration qui se bâtit graduellement à force de créer des liens et de réorganiser l'information. L'étudiant doit par conséquent se fixer des objectifs réalistes tout en tenant compte de ses aptitudes et de ses capacités du moment. Néanmoins, il est parfois nécessaire de fournir un minimum d'effort pour que le plaisir se déclenche. Il ne faut donc pas s'attendre à ce que tout apprentissage soit au départ toujours excitant, ce serait entretenir une illusion.

Enfin, pour soutenir l'intérêt aux études et y prendre plaisir, l'étudiant doit aussi en voir l'utilité, i.e. être capable d'envisager des applications concrètes de ce qu'il apprend. L'acquisition de connaissances sert alors d'élément de récompense immédiate avec en toile de fond la perspective d'améliorer ses chances sur le marché du travail. Le sens que prend l'apprentissage aujourd'hui permet d'entrevoir un plaisir plus grand dans l'avenir.

#### **Quelques préalables**

Pour pouvoir expérimenter le plaisir d'apprendre, il faut aussi être disponible physiquement et psychologiquement. C'est un prérequis essentiel qu'on a parfois tendance à sous-estimer. La fatigue et les préoccupations personnelles constituent les premières entraves à une bonne concentration. L'anxiété occupe alors la mémoire de travail et bloque la capacité d'assimilation. Si tel est le cas, il est important d'identifier ce qui ne va pas, ce qui nous tracasse, afin de prendre les moyens pour résoudre le problème. On arrivera ainsi à abaisser la tension et à se rendre plus disponible au travail. L'espace intérieur est créé pour se laisser aller à la tâche d'apprentissage et au plaisir de l'accomplir.

Être disponible signifie aussi avoir une vie équilibrée, c'est-à-dire varier ses activités, et ne pas consacrer tout son temps aux études. Mais comment avoir du temps pour des loisirs lorsqu'on est surchargé de travaux et d'examen ? Il faut d'abord réaliser que si nous allons au-delà de nos limites personnelles, nous ne sommes plus efficaces. Il est préférable de travailler deux bonnes heures et de se sentir efficace que d'en avoir travaillé quatre et de rester avec l'impression d'avoir perdu son temps.

D'autre part, lorsque les périodes d'étude sont trop longues, cela peut avoir un effet démotivant, car on se conditionne à travailler plus lentement et on se trouve moins performant. Dans certains cas, plus on a de temps, plus on en perd.

#### **Réussir... dans le plaisir**

Malgré les difficultés rencontrées pendant les études universitaires, certains étudiants traversent agréablement cette étape de leur vie. Comment s'y prennent-ils ? Ils se fixent tout d'abord des objectifs respectant leurs limites personnelles. Ils ont des attentes réalistes correspondant à ce qu'ils peuvent atteindre et, par conséquent, leurs réussites stimulent leur confiance en eux. En reconnaissant leurs limites, ils arrivent à bien gérer leur temps pour avoir une vie équilibrée et développer des relations personnelles significatives. Ils se créent un réseau de gens sur qui ils peuvent compter en cas de besoin.

D'autre part, ces étudiants arrivent à contrôler leurs émotions de façon à ne pas dramatiser et à ne pas se laisser envahir par des événements sur lesquels ils n'ont pas de prise. S'ils subissent un échec, ils tenteront de nouvelles stratégies plutôt que de se culpabiliser et de voir l'échec comme une expérience insurmontable. Ils cherchent surtout à enrichir leurs compétences plutôt qu'à continuellement vouloir atteindre l'excellence.

En plus d'avoir une méthode de travail efficace, les étudiants doivent être curieux intellectuellement et actifs dans leur apprentissage. Être curieux, c'est essayer d'aller plus loin dans l'exploration de la matière. Être actif, c'est schématiser, synthétiser et structurer la matière d'une façon propre à soi. Cette participation active constitue une base des plus importantes du métier d'étudiant. C'est dans cette quête que le plaisir d'apprendre se trouve à son tour stimulé.

Finalement, les étudiants qui réussissent se donnent les moyens de prendre plaisir aux études sans nécessiter a priori une satisfaction immédiate. Ils accordent autant d'importance au processus d'apprentissage qu'aux résultats. Ainsi, ils cherchent le plaisir à travers les étapes de réalisation d'un travail et non pas seulement dans la note finale. Le plaisir d'apprendre peut donc être considéré comme une expérience que chaque individu vit différemment, mais qui, dans tous les cas, peut conduire à une soif d'éducation et à un désir d'en savoir plus.

#### **Références bibliographiques**

- « Comment apprenons-nous ? », *Eurêka*, Septembre 1997, n° 22.
- BÉGIN, Christian. *Devenir efficace dans ses études*. Laval, Éditions Beauchemin, 1992.
- FERRIS, John et Rod GERBER. *European Journal of Psychology of Education* (1996). «Mature-age students feelings of enjoying learning in a further education context», vol. XI, n° 1, p. 79-96.