

MOTIVUS

(© S. Rochat, 2024    )

Nom, prénom :

Date :

Ce questionnaire a pour but de vous aider à mieux comprendre les difficultés que vous rencontrez pour vous motiver à atteindre vos buts, en référence au modèle de la motivation de M. E. Ford (1992).

Quel est l'objectif que vous souhaiteriez poursuivre actuellement ?

.....

Pensez à cet objectif et répondez aux questions suivantes en entourant le chiffre correspondant le mieux à votre état actuel.

1. À quel point cet objectif est-il clair pour vous ?

Pas du tout 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 *Tout à fait*

2. À quel point cet objectif est-il important pour vous ?

Pas du tout 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 *Tout à fait*

3. À quel point cet objectif est-il prioritaire par rapport à vos autres objectifs ?

Pas du tout 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 *Tout à fait*

4. À quel point êtes-vous confiant·e que vos capacités vous permettront d'atteindre cet objectif ?

Pas du tout 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 *Tout à fait*

5. À quel point êtes-vous confiant·e que votre environnement facilitera l'atteinte de cet objectif ?

Pas du tout 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 *Tout à fait*

6. À quel point ressentez-vous des émotions négatives (p. ex. de l'anxiété ou de l'ennui) vis-à-vis de cet objectif ?

Pas du tout 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 *Tout à fait*

7. À quel point ressentez-vous des émotions positives (p. ex. de la joie ou de l'espoir) vis-à-vis de cet objectif ?

Pas du tout 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 *Tout à fait*