

Matrice de la réussite éducative et professionnelle

Concept	Métaphore (Distinction)	Définition	Temporalité	Source	Causalité	Facteurs favorisants	Freins	Auteurs clés
Motivation	L'Étincelle : ce qui allume le désir d'agir.	Énergie psychologique qui pousse l'individu à s'investir. Elle dépend de la perception de la valeur de la tâche, de sa capacité à réussir (auto-efficacité) et du contrôle qu'il exerce sur son parcours de réussite.	Court terme (Cyclique).	Mixte (Perception de soi et contexte).	Le déterminant direct de l'action.	Sentiment de compétence, utilité perçue, autonomie.	Peur de l'échec, tâches déconnectées du réel.	R. Viau (1994) ; A. Bandura (1997)
Autorégulation (volition)	Le Gouvernail : ce qui dirige et protège l'effort.	Capacité à piloter ses apprentissages ou son travail en gérant activement ses stratégies cognitives, ses émotions et son environnement. Elle transforme l'intention initiale de réussir en une méthode de travail rigoureuse et adaptée.	Continu (Processus de gestion).	Intrinsèque (Métacognition et volonté).	Le mécanisme de passage à l'acte.	Enseignement de stratégies, gestion du stress et du temps.	Impulsivité, surcharge cognitive, manque de méthode.	B. Zimmerman (2000) ; L. Corno (1993)
Flow	Le Courant : l'immersion dans l'expérience vécue.	État d'immersion totale où l'individu est absorbé par sa tâche. L' expérience vécue est à son apogée, le temps s'efface et l'effort devient fluide, créant une expérience de maîtrise gratifiante et une fusion parfaite entre la conscience et l'activité.	Instantané (Expérience de pointe).	Intrinsèque (Fusion avec l'activité).	L' apogée de l'expérience vécue.	Équilibre défi / Compétences, feedback immédiat.	Distractions, anxiété (défi trop haut), ennui.	M. Csikszentmihalyi (1975) ; J. Nakamura (2002)
Engagement	Le Moteur : la décision de persister.	Manifestation concrète de la réussite : persévérance, participation active et investissement cognitif durable. C'est l'indicateur visible de la qualité et de la solidité du parcours étudiant ou professionnel face aux exigences.	Long terme (Continuité du parcours).	Mixte (Social, cognitif et affectif).	L' indicateur visible de la motivation.	Soutien social, climat d'appartenance, clarté.	Isolement, manque de ressources, flou organisationnel.	Sauvé et Chouinard (2011) ; W. Kahn (1990)
Résilience	Le Ressort : ce qui permet de rebondir.	Capacité de rebondir après un échec ou de s'adapter à l'adversité . Elle agit comme un système de protection qui permet de maintenir l'engagement et la trajectoire de réussite malgré les obstacles imprévus.	Événementiel (Face à l'adversité).	Mixte (Force interne et soutien externe).	Le protecteur de la trajectoire.	Tutorat, droit à l'erreur, optimisme réaliste.	Stigmatisation de l'échec, absence de filet social.	B. Cyrulnik (1999) ; A. Duckworth (2016)

Concept	Métaphore (Distinction)	Définition	Temporalité	Source	Causalité	Facteurs favorisants	Freins	Auteurs clés
Sens	La Boussole : la finalité du projet.	Perception d'une cohérence et d'une finalité profonde . Le sens lie l'effort quotidien à un projet de vie global, offrant une raison de persévérer qui transcende la simple réussite technique ou matérielle.	Existentiel (Permanent).	Intrinsèque (Valeurs et éthique).	La justification de l'effort soutenu.	Alignement des valeurs, utilité sociale perçue.	Absurdité des tâches, sentiment d'être un numéro.	V. Frankl (1946) ; A. Wrzesniewski (1997)
Passion	L'Identité : l'activité définit qui l'on est.	Intégration de l'activité au cœur du « soi » . L'individu ne se contente plus de réussir son parcours ; il s'accomplit pleinement à travers ce qu'il fait, l'activité devenant une composante indissociable de sa personnalité.	Long terme (Vocationnel?)	Intrinsèque (Cœur du "Moi").	La racine de l'expertise durable.	Autonomie, passion harmonieuse, équilibre de vie.	Passion obsessive, surinvestissement, perte de soi.	R.J. Vallerand (2003) ; M. Cardon (2009)