MOTIVATE YOUTH

2024-1-PT02-KA220-YOU-000251122

Recherche : Découvrir les obstacles à la motivation dans tous les secteurs

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

MOTIVATE YOUTH

Clause de non-responsabilité, reconnaissance et droits d'auteur

1. **Reconnaissance**

Ce document a reçu un financement de la Commission européenne dans le cadre de la convention de subvention numéro 2024-1-PT02-KA220-YOU-000251122, projet de partenariat de **coopération** ERASMUS+ « Motivate Youth ».

2**. Disclaimer**

Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation du contenu qui ne reflète que les opinions des auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'utilisation qui pourrait être faite des informations qu'elle contient.

3. **Copyright notice**

CC BY-NC-SA

Cette licence permet aux réutilisateurs de distribuer, remixer, adapter et développer le matériel sur n'importe quel support ou format à des fins non commerciales uniquement, et uniquement tant que l'attribution est donnée au créateur. Si vous remixez, adaptez ou construisez sur le matériel, vous devez accorder une licence pour le matériel modifié dans des conditions identiques.

CC BY-NC-SA comprend les éléments suivants :

BY : le crédit doit être attribué au créateur.

NC : Seules les utilisations non commerciales de l'œuvre sont autorisées.

SA : Les adaptations doivent être partagées dans les mêmes conditions.

Co-funded by the European Union

MOTIVATE YOUTH

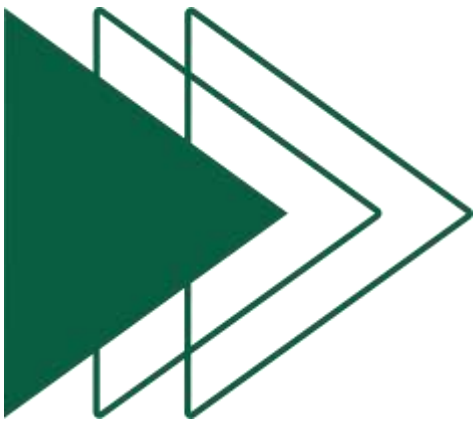
Table des matières

1. Introduction..... 1
2. Comprendre la motivation des jeunes 12
3. Analyse des applications mobiles existantes 33
4. Motivation dans l'enseignement supérieur 55
5. Motivation sur le marché du travail 65
6. Motivation dans le bénévolat 78
7. Motivation dans les sportives..... 93
8. Recommandations pour l'application « Motiver les jeunes » ..104
9. Conclusion..... 110
10. Annexes..... 118
11. Bibliographie..... 128

Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Chapitre 1 : Introduction



Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Vue d'ensemble du projet Erasmus+ « Motiver les jeunes » et de ses objectifs

Le projet « Motivate Youth », financé dans le cadre du programme Erasmus+, est une initiative transnationale conçue pour donner aux jeunes de toute l'Europe les moyens de relever efficacement les défis de la motivation et de poursuivre avec confiance leurs aspirations dans divers secteurs, notamment l'éducation, le travail, le bénévolat et le sport. Dans le monde trépidant d'aujourd'hui, les jeunes ont souvent du mal à maintenir leur motivation, à se fixer des objectifs significatifs et à rester engagés dans leur développement personnel et professionnel. En tirant parti de la technologie, en encourageant le soutien par les pairs, en utilisant des méthodologies structurées d'éducation non formelle (ENF) et en mettant en œuvre des évaluations approfondies, le projet vise à développer une série de solutions durables qui cultivent une culture de motivation et de réussite chez les jeunes. Le projet se veut une initiative avant-gardiste visant à répondre à la préoccupation croissante de la démotivation des jeunes dans divers domaines.

L'initiative est le fruit d'une collaboration entre plusieurs organisations à travers l'Europe, notamment :

- FAJUB (Portugal)
- garagErasmus (Belgique)
- Université d'Istanbul – Cerrahpasa (Turquie)
- Zenith (Roumanie)
- Unis par le sport (Ukraine)
- EducPro (Espagne)

Comme le projet vise à aborder les différents niveaux de motivation chez les jeunes en conséquence, il était clair dès le départ que nous devions comprendre plus en détail ce qui mène à de telles variations. Pour cela, la première étape a consisté en une recherche axée sur les obstacles qui entravent la motivation des jeunes dans divers secteurs, notamment l'éducation, le travail, le bénévolat et le sport.

Une fois que les résultats du sondage et des groupes de discussion ont fourni une perspective plus approfondie, le consortium a été en mesure de passer à l'étape de l'élaboration de solutions, car chaque partenaire a contribué au processus de création de stratégies et d'outils pour surmonter ces obstacles. Les dernières étapes seront centrées sur le développement d'une application gratuite conçue pour améliorer la motivation des jeunes dans l'éducation, le travail, le bénévolat et le sport, ainsi que sur un programme de mentorat par les pairs pour les jeunes.

Afin de s'attaquer efficacement à ce problème omniprésent lié à la motivation chez les jeunes, le projet a une série d'objectifs qui gravitent autour d'une meilleure compréhension des défis et favorisent le développement de solutions durables. Les principaux objectifs de « Motiver les jeunes » sont les suivants :

- Développez une application mobile gratuite pour aider les jeunes à suivre leurs objectifs, à rester motivés et à établir des liens avec des pairs qui partagent des intérêts similaires.
- Mettre en place un programme de mentorat par les pairs dans le cadre duquel les jeunes plus âgés guident les plus jeunes dans des domaines tels que la motivation, l'établissement d'objectifs et le dépassement des obstacles.
- Évaluer l'impact des activités du projet sur la motivation et le bien-être des jeunes, à l'aide de méthodes qualitatives et quantitatives.

Par conséquent, le projet devrait mener à une série de résultats pertinents, tangibles et durables, notamment : un rapport de recherche complet sur les causes de la démotivation des jeunes, l'application mobile de motivation entièrement fonctionnelle qui améliore l'établissement d'objectifs et la motivation, un programme structuré de mentorat par les pairs qui soutiendra le développement des jeunes et une formation de 24 travailleurs de jeunesse sur les stratégies de motivation.

En intégrant l'innovation numérique, le mentorat par les pairs et la recherche structurée, « Motivate Youth » aspire à créer un impact significatif et durable sur la motivation et le bien-être des jeunes, en favorisant une génération d'individus autonomes, motivés par des objectifs et prêts à relever les défis futurs.

Importance de la motivation des jeunes dans l'éducation, le travail, le bénévolat et le sport

Alors que nous considérons la motivation comme la principale force motrice de l'action humaine, il est essentiel de reconnaître le rôle crucial que joue la motivation des jeunes dans la construction de leur avenir personnel et professionnel. En regardant de plus près l'éducation, il est facile d'observer comment la motivation est directement liée à la réussite scolaire, à la persévérance et à l'apprentissage tout au long de la vie. Lorsque les élèves se sentent motivés, ils sont plus enclins à s'engager dans l'établissement d'objectifs académiques, à participer activement à l'apprentissage et à développer des compétences en résolution de problèmes. Des recherches ont montré que les élèves motivés affichent des niveaux plus élevés d'engagement et de réussite scolaire, tandis que ceux qui manquent de motivation font face à des défis tels qu'une faible assiduité, une baisse inquiétante de leurs performances et un risque accru de décrochage (Fredricks et al., 2004). Les écoles et les éducateurs peuvent améliorer la motivation grâce à un apprentissage personnalisé, à des méthodes d'enseignement interactives et à l'utilisation d'outils numériques qui favorisent l'engagement (Schunk et DiBenedetto, 2020).

De plus, les activités parascolaires telles que les sports, la musique ou divers programmes de leadership peuvent avoir un impact positif sur leur niveau de motivation en aidant les élèves à développer un sentiment d'accomplissement et d'appartenance (Eccles et Barber, 1999).

Sur le lieu de travail, les jeunes professionnels doivent avoir un certain niveau de motivation lorsqu'ils passent de l'éducation à l'emploi. Face à des parcours professionnels flous, à l'insécurité de l'emploi et au manque d'orientation professionnelle, les différents niveaux de motivation transforment l'expérience en une lutte. Des études indiquent que les milieux de travail qui offrent des programmes de développement de carrière, des possibilités de mentorat et des systèmes de reconnaissance atteignent un engagement et une satisfaction au travail plus élevés chez les jeunes employés (Robinson et coll., 2019). Sans oublier que l'utilisation croissante des plateformes numériques et des applications mobiles pour soutenir le développement des compétences, le réseautage et l'avancement professionnel fournit aux jeunes professionnels des outils accessibles qui leur permettent de rester motivés dans leur domaine (Dweck, 2006). Chaque fois que les employeurs privilégient la promotion d'un environnement qui valorise les contributions des employés et l'avancement professionnel, les entreprises sont plus susceptibles de retenir les jeunes talents et d'améliorer le moral au travail (Towers Perrin, 2003).

Lorsqu'il s'agit de bénévolat, il existe également un lien important avec la motivation des jeunes, car elle nécessite de l'engagement, de la discipline et un fort sentiment d'utilité. Le bénévolat joue un rôle crucial dans l'engagement communautaire et le développement personnel, mais on peut observer que les taux de participation chez les jeunes restent faibles en raison d'obstacles tels que le manque de temps, de sensibilisation et d'impact perçu (Wilson, 2012). D'après les recherches, lorsque les possibilités de bénévolat correspondent aux intérêts des jeunes et offrent une reconnaissance significative, les taux de participation augmentent (Clary et coll., 1998).

À la lumière des événements plus récents, la pandémie de COVID-19 a permis d'observer plus clairement les raisons et les formes d'implication dans les initiatives de volontariat, en particulier les différences entre le volontariat formel et informel. Alors que certaines structures formelles fermaient leurs portes en raison de restrictions sanitaires ou d'une réduction de leur bassin de bénévoles, le désir de s'impliquer et de contribuer a entraîné une vague massive de « bénévolat de crise » spontané et informel (Hustinx, 2021). Défini comme une réponse ponctuelle et à court terme aux urgences, aux catastrophes et aux crises sociopolitiques (Smith et al., 2016, cité par Hustinx, 2021), ce type de volontariat informel inclut également les crises sociales comme la crise des réfugiés en Europe (Simsa et al., 2019, cité par Hustinx, 2021). En ce qui concerne la motivation, le bénévolat informel semble être alimenté par l'« amélioration de soi » (se sentir utile, se sentir important, augmenter l'estime de soi) et la « protection » (une bonne échappatoire à ses propres problèmes, se sentir moins seul), toutes confirmées par des recherches menées auprès de volontaires COVID-19 en Suisse, en Belgique et aux Pays-Bas (Hustinx, 2021).

Cette énergie bénévole existe sous une forme latente en dehors des menaces urgentes, de sorte que les entités gouvernementales et à but non lucratif cherchent des moyens de la canaliser, mais le recrutement dans l'ère post-pandémique peut s'avérer difficile, surtout dans des contextes formels. Pour les personnes qui n'avaient pas été engagées en tant que bénévoles formels avant la pandémie de COVID-19, leurs préférences se tournent davantage vers des types de bénévolat informels et/ou plus épisodiques. Des enquêtes menées en Flandre auprès de volontaires informels pendant la pandémie ont révélé que pour eux, l'intérêt futur pour le bénévolat dépendait de la flexibilité concernant le moment et la fréquence du bénévolat (91 %), de la liberté de choix en termes de type de bénévolat (91 %) et d'un type d'engagement à plus court terme et relativement sans engagement (86 %). (Hustinx et Gorleer, 2020, cités par Hustinx, 2021).

Il reste à voir comment trouver un équilibre entre les possibilités de volontariat formel et informel, étant donné que l'adéquation entre les besoins réels sur le terrain et un bassin de volontariat à grande échelle nécessite une bonne organisation et que le fait de ne pas le faire peut avoir un impact négatif sur la motivation des jeunes. Les recherches disponibles montrent que les personnes qui se sont inscrites sur diverses plateformes de bénévolat en ligne pendant la pandémie et qui n'ont pas été contactées ou soutenues pour s'impliquer ont montré un niveau de frustration plus élevé et une plus faible volonté de faire du bénévolat à l'avenir (Hustinx et Gorleer, 2020, cité par Hustinx, 2021).

Tout comme pour le bénévolat, la motivation est la principale force qui pousse les athlètes à s'entraîner régulièrement, à se mettre au défi et à développer des compétences de travail d'équipe (Fraser-Thomas et coll., 2008). Les jeunes athlètes s'épanouissent souvent dans des environnements où l'établissement d'objectifs, l'encouragement par les pairs et des mécanismes de rétroaction structurés sont en place (Duda et Treasure, 2015). En apprenant à faire face aux déceptions et au succès, en surmontant leurs peurs et leurs limites personnelles et en développant une cohésion vraiment forte au sein de leur équipe sportive, les jeunes deviennent plus aptes à prendre des responsabilités et à faire face aux défis dans leur vie personnelle. Encourager la motivation dans ces domaines améliore non seulement la croissance individuelle, mais contribue également au développement de membres équilibrés, engagés et productifs de la société.

Introduction à l'objectif de la création d'une application gratuite pour la motivation des jeunes

Comme nous l'avons mentionné précédemment, le projet « Motivate Youth » a pour objectif de mettre au point une application mobile gratuite destinée à soutenir et à accroître la motivation des jeunes. La raison d'être de cette méthode découle du fait que dans le monde en évolution rapide d'aujourd'hui, les jeunes ont souvent du mal à rester concentrés, à se fixer des objectifs significatifs et à rester engagés dans leur croissance personnelle et professionnelle et, dans de nombreux cas, ils n'ont pas les ressources financières nécessaires pour investir dans une version payante d'une ressource de soutien numérique. Par conséquent, nous envisageons une application facilement accessible aux jeunes, quel que soit leur statut ou leur condition, qui cherche à relever ces défis en fournissant une plate-forme numérique conviviale, où les jeunes utilisateurs peuvent se sentir habilités à prendre le contrôle de leur motivation. En offrant des outils d'établissement d'objectifs, des rappels personnalisés et des défis interactifs, l'application créera un environnement stimulant et favorable où les jeunes pourront suivre leurs progrès et rester engagés envers leurs aspirations.

L'une des principales caractéristiques de l'application « Motivate Youth » sera son système de mentorat par les pairs, qui permettra aux utilisateurs d'entrer en contact avec d'autres personnes qui partagent des objectifs et des défis similaires. Nous considérons que cette caractéristique est fondamentale pour favoriser un sentiment de communauté, permettre aux jeunes de se soutenir et de s'inspirer mutuellement, et combler le fossé souvent alimenté par les interactions numériques en général. En ce qui concerne les autres fonctionnalités, l'application intégrera également des éléments de gamification, par exemple des badges de réussite et le suivi de la progression, afin d'encourager la cohérence des utilisateurs et de récompenser leurs efforts. En combinant ces éléments, l'application servira à la fois de coach de motivation et de plateforme sociale, aidant les utilisateurs à maintenir un engagement à long terme et un développement personnel.

Outre son utilisation individuelle, l'application « Motivate Youth » est un élément clé d'une stratégie plus large visant à faire le lien entre l'innovation numérique et l'autonomisation des jeunes. Au fur et à mesure que les recherches en cours évaluent son efficacité, les résultats et les retours d'expérience nous permettront d'améliorer ses fonctionnalités en fonction de l'expérience des utilisateurs. L'application est conçue pour être accessible et adaptable, afin que les jeunes d'horizons divers puissent bénéficier de ses outils. En tirant parti de la technologie pour rendre la motivation plus structurée et interactive, l'application « Motivate Youth » aspire à devenir une ressource précieuse pour les jeunes qui cherchent à rester motivés, à se fixer des objectifs et à réussir dans divers secteurs de leur vie, tels que l'éducation, le lieu de travail, le bénévolat et les sports.

MOTIVATE YOUTH

Méthodologie et portée de la recherche

La méthodologie employée dans le projet « Motivate Youth » est une approche de recherche à méthodes mixtes, fusionnant la collecte de données quantitatives et qualitatives afin d'obtenir une perspective extensive sur la motivation des jeunes. Une série d'enquêtes et de questionnaires seront distribués aux jeunes de différents secteurs, notamment l'éducation, l'emploi, le bénévolat et le sport, afin d'identifier les facteurs clés qui ont un impact sur leur motivation. Afin d'améliorer la compréhension nuancée des défis auxquels ils sont confrontés, des groupes de discussion et des entrevues avec des travailleurs auprès des jeunes, des éducateurs et des mentors seront la principale source d'informations plus approfondies sur les obstacles auxquels les jeunes sont confrontés et sur les stratégies qui peuvent aider à maintenir leur motivation à long terme. Cette première phase de recherche portera également sur l'évaluation des applications mobiles existantes et des outils numériques conçus pour la motivation, afin d'identifier les lacunes et les meilleures pratiques, en s'assurant que le développement de l'application Motivate Youth repose sur une base solide et réaliste.

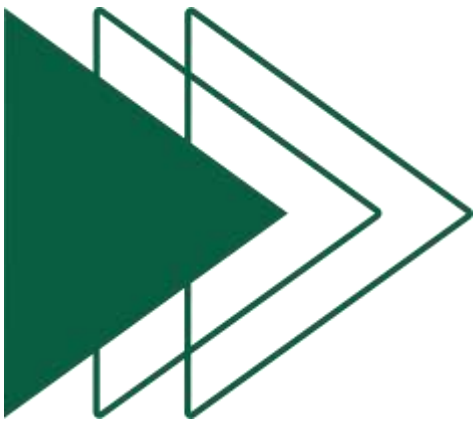
Dans l'ensemble, l'étape de recherche quantitative et qualitative de ce projet impliquera un minimum de 390 jeunes et parties prenantes. Le groupe cible des enquêtes comprendra un minimum de 240 répondants, car au moins 40 réponses de jeunes de chaque pays partenaire (10 par domaine de recherche - motivation dans l'éducation, le lieu de travail, le bénévolat, le sport) seront requises. Pour les groupes de discussion, un total de 150 personnes seront sélectionnées pour participer.

Chaque partenaire sera chargé d'organiser cinq groupes de discussion, chacun avec cinq parties prenantes concernées. Le groupe de réflexion sur les facteurs influençant la motivation des jeunes nécessitera la participation de psychologues, de sociologues, etc., tandis que l'enquête sur la motivation des jeunes dans l'enseignement supérieur inclura des enseignants d'université. Les employeurs et les gestionnaires des ressources humaines participeront au groupe de discussion axé sur la motivation du marché du travail et pour le thème de la motivation des jeunes au bénévolat, les partenaires collaboreront avec des intervenants jeunesse et des présidents d'organismes de jeunesse. Enfin, le groupe de discussion sur la motivation des jeunes dans le sport s'appuiera sur les réponses d'entraîneurs, de responsables de clubs sportifs, etc. Un chapitre spécifique du rapport de recherche sera attribué à chaque partenaire, qui devra analyser les réponses pertinentes à son sujet. EducPro (Espagne) dirigera le chapitre sur les facteurs influençant la motivation des jeunes, l'IUC (Türkiye) s'occupera du thème de la motivation dans l'enseignement supérieur, et garagErasmus (Belgique) sera en charge du chapitre sur la motivation des jeunes sur le marché du travail. FAJUB (Portugal) abordera la motivation des jeunes dans le volontariat, tandis que le chapitre du rapport confié à UBS (Ukraine) se penchera sur le domaine de la motivation sportive.

En ce qui concerne la portée de la recherche, elle va au-delà de la motivation individuelle, car le projet vise à explorer comment les outils numériques, le mentorat par les pairs et la gamification peuvent être utilisés pour améliorer l'engagement et la définition d'objectifs. L'étude se concentrera sur divers groupes démographiques de jeunes, en assurant l'inclusion de différents milieux, niveaux d'éducation et parcours professionnels. Un élément fondamental de la recherche consiste à évaluer l'efficacité de l'application mobile, à mesurer son impact sur la motivation des utilisateurs à l'aide de données sur l'engagement des utilisateurs et d'une analyse des commentaires. Les résultats contribueront, d'une part, de manière majeure au développement de l'application et à l'adaptation de ses fonctionnalités aux besoins et préférences réels. D'autre part, ils mettront en lumière des informations précieuses pour les décideurs, les éducateurs et les organisations travaillant dans le développement des jeunes, ce qui leur permettra de mieux s'adapter aux besoins des jeunes générations. Intégrant à la fois des recherches documentaires et des recherches sur le terrain, le projet « Motivate Youth » vise à créer un outil durable pour soutenir efficacement la motivation des jeunes. Notre application fondée sur la recherche et sur des données probantes sera plus qu'une simple solution numérique autonome, car elle sera adaptée en conséquence pour relever les défis spécifiques auxquels sont confrontés les jeunes aux prises avec une motivation intrinsèque, comme en témoignent nos recherches en cours

MOTIVATE YOUTH

Chapitre 2 : Comprendre la motivation des jeunes



Co-funded by the European Union

Dans nos efforts pour concevoir des stratégies efficaces qui peuvent impliquer les jeunes et soutenir leur développement personnel et professionnel, il est crucial de comprendre la motivation sous différents angles. Les jeunes sont confrontés à divers défis, des pressions académiques aux incertitudes professionnelles, et leur motivation joue un rôle crucial dans la formation de leurs aspirations et de leurs réalisations. En examinant les principales théories de la motivation, l'identification des facteurs qui stimulent l'engagement des jeunes devient un objectif plus réalisable.

À travers différentes approches théoriques, la passion intrinsèque, les récompenses externes ou l'appartenance sociale sont considérées comme le fondement de la motivation des jeunes. Prendre conscience de ces connaissances et les exploiter peut s'avérer utile pour les éducateurs, les mentors et les décideurs politiques afin de créer des environnements qui favorisent plus d'autonomie, de compétence et de détermination – des éléments essentiels pour une motivation et une réussite durables.

1. Aperçu des 5 théories de la motivation

La motivation stimule le comportement, influence l'établissement d'objectifs et façonne le succès à long terme. En explorant différentes théories, telles que la théorie du renforcement, la théorie de l'autodétermination, la hiérarchie des besoins de Maslow, la théorie des attentes de Vroom et la théorie de la motivation et de l'hygiène de Herzberg, nous pouvons mieux comprendre ce qui inspire et maintient la motivation chez les jeunes, en adaptant nos interventions de manière adéquate pour répondre à leurs besoins, à leurs passions et à leurs aspirations. En intégrant ces théories dans notre initiative axée sur les jeunes, nous pouvons créer des programmes plus encourageants, inspirants et efficaces qui permettent aux jeunes de réaliser leur plein potentiel.

Théorie du renforcement

La théorie du renforcement, proposée par Burrhus Frederic Skinner (1953), est profondément enracinée dans le béhaviorisme et suggère que le comportement humain peut être façonné par ses conséquences. La théorie met l'accent sur quatre stratégies de renforcement clés : le renforcement positif, le renforcement négatif, la punition et l'extinction. Le renforcement positif consiste à récompenser un comportement souhaité pour encourager sa répétition, comme offrir des primes pour une performance élevée. Le renforcement négatif, en revanche, supprime un stimulus indésirable pour renforcer un comportement, comme par exemple, fournir une exemption d'une tâche indésirable après qu'un employé ait réussi à atteindre un objectif. La punition, en revanche, introduit une conséquence désagréable pour dissuader un certain comportement indésirable. Quant à l'extinction, il s'agit de retenir le renforcement pour réduire l'occurrence d'un comportement (Skinner, 1953).

La théorie du renforcement a été largement appliquée dans diverses stratégies éducatives et de motivation sur le lieu de travail. Il est courant dans de nombreuses institutions et organisations d'utiliser des systèmes de récompense, tels que des promotions, des primes et des éloges, pour renforcer le comportement productif. Cependant, les critiques soutiennent que la motivation extrinsèque, comme les récompenses, peut ne pas être durable à long terme, car les individus peuvent avoir besoin d'incitations croissantes pour maintenir leurs performances. En dehors de cela, dans un contexte professionnel, le recours excessif à la punition peut au contraire conduire à l'insatisfaction et au ressentiment chez les employés (Podsakoff et al., 2006). Malgré ces limites, la théorie du renforcement reste un principe fondamental dans la formation du comportement à l'école, sur les lieux de travail et au-delà, par le biais d'incitations et de conséquences structurées.

Des études récentes suggèrent que même si les techniques de renforcement sont efficaces, elles devraient être utilisées en combinaison avec des stratégies de motivation intrinsèques pour un succès à long terme (Deci et Ryan, 2000). Une approche équilibrée qui comprend à la fois des facteurs de motivation extrinsèques et intrinsèques peut améliorer l'engagement, le rendement/la satisfaction au travail et la productivité globale. Dans le cadre de notre projet « Motiver les jeunes », la théorie du renforcement souligne l'importance des systèmes de récompense structurés pour encourager les comportements positifs et l'engagement durable chez les jeunes participants.

Théorie de l'autodétermination (SDT)

La théorie de l'autodétermination (SDT), développée par Edward L. Deci et Richard Ryan (1985), met l'accent sur le rôle de la motivation intrinsèque dans le comportement humain. Selon le SDT, il existe trois besoins psychologiques fondamentaux qui motivent les individus : l'autonomie, la compétence et l'appartenance. L'autonomie fait référence au besoin d'autodirection et à la capacité de gérer ses actions. La compétence englobe l'aspiration à exceller dans les tâches et à acquérir des compétences, tandis que l'appartenance signifie le besoin d'établir des liens avec les autres et d'éprouver un sentiment d'appartenance. Lorsque ces besoins sont satisfaits, les individus ressentent plus de motivation, d'engagement et de bien-être (Deci et Ryan, 2000).

La SDT contraste avec les perspectives comportementalistes traditionnelles, telles que la théorie du renforcement, en affirmant que la motivation intrinsèque – plutôt que les récompenses externes – joue un rôle beaucoup plus important lorsqu'il s'agit d'engagement à long terme. Certaines recherches soulignent que lorsque les individus se sentent autonomes et compétents dans leurs rôles, ils font preuve de plus de créativité, de persévérance et de performance (Ryan et Deci, 2017). Cela est étayé par des exemples de milieux de travail qui encouragent l'autonomie des employés grâce à des modalités de travail souples et à une prise de décision participative, où il y a une tendance visible vers des employés plus motivés et plus satisfaits. Le contexte du bénévolat confirme également les prémisses de cette théorie, car la satisfaction atteint un niveau plus élevé et conduit à une plus grande implication de ceux qui se sentent capables de contribuer et choisissent comment contribuer.

Même s'il présente des points forts notables, le TDS a été critiqué pour sa prise en compte limitée des différences culturelles dans la motivation. Certains chercheurs soutiennent que les facteurs de motivation extrinsèques, tels que les incitatifs financiers, restent importants dans les cultures collectivistes où les réalisations de groupe et la validation externe jouent un rôle plus important (Gagné et Deci, 2005). Dans le contexte de notre projet, la théorie de l'autodétermination souligne l'importance de promouvoir l'autonomie, le développement des compétences et les liens sociaux pour améliorer la motivation intrinsèque chez les jeunes.

La hiérarchie des besoins de Maslow

La hiérarchie des besoins de Maslow, introduite pour la première fois par Abraham Maslow en 1943, présente un modèle à cinq niveaux de la motivation humaine, structuré comme une pyramide avec les besoins physiologiques de base en bas et la réalisation de soi en haut. Les cinq niveaux comprennent à la base la couche des besoins physiologiques (p. ex., nourriture, eau, logement), suivie de la couche des besoins en matière de sécurité (p. ex., sécurité financière et d'emploi). Le niveau intermédiaire comprend les besoins sociaux (par exemple, les amitiés et l'appartenance), et à mesure que nous avançons vers la pointe de la pyramide, nous trouvons des besoins d'estime (par exemple, la reconnaissance et le respect de soi) et la réalisation de soi (par exemple, la croissance personnelle et la réalisation du potentiel). Maslow a suggéré que les individus doivent satisfaire des besoins de niveau inférieur avant de passer à des niveaux de motivation plus élevés (Maslow, 1943).

Si nous devons analyser les environnements de travail par exemple, la théorie de Maslow a été appliquée pour comprendre la motivation et la satisfaction au travail des employés. Les organisations répondent souvent aux besoins physiologiques en offrant des salaires et des avantages sociaux concurrentiels, tandis que les besoins en matière de sécurité sont satisfaits par un emploi stable et des environnements de travail favorables. Les besoins sociaux peuvent être comblés par des activités de consolidation d'équipe et des cultures inclusives, tandis que les programmes de reconnaissance et les possibilités d'avancement professionnel répondent aux besoins d'estime. Enfin, l'épanouissement personnel est encouragé par le développement professionnel, l'autonomie et un travail significatif (Wahba et Bridwell, 1976). À l'opposé, le manque d'établissements d'enseignement adéquats dans les zones sous-développées constitue un obstacle important à la motivation des jeunes, les décourageant souvent de terminer leurs études. Lorsque les besoins de base en matière de sécurité et de confort ne sont pas satisfaits, les élèves peuvent avoir du mal à se concentrer sur l'apprentissage, ce qui entraîne des taux de décrochage plus élevés (UNESCO, 2015).

Certains critiques suggèrent que le modèle de Maslow est peut-être trop rigide, car les individus n'adhèrent souvent pas à une progression strictement linéaire à travers les niveaux. Certaines personnes peuvent privilégier l'estime ou la réalisation de soi malgré le manque de sécurité de base ou de liens sociaux. Il faut également tenir compte de la façon dont les variations culturelles influencent la hiérarchisation des besoins, avec les sociétés collectivistes par exemple, qui mettent l'accent sur l'appartenance sociale plutôt que sur la réussite individuelle (Hofstede, 1984). Pour nous, le cadre de Maslow reste pertinent, car il nous aide à nous assurer que nous maintenons les besoins fondamentaux, sociaux et psychologiques des jeunes au centre de nos préoccupations et que nous continuons à y répondre afin de créer une base solide pour la croissance personnelle et professionnelle.

Théorie de l'attente de Vroom

La théorie de l'attente de Vroom, formulée par Victor Vroom en 1964, examine la motivation du point de vue d'une influence de trois facteurs clés : l'attente, l'instrumentalité et la valence. L'attente se rapporte à la croyance d'un individu que ses efforts aboutiront à un résultat de performance particulier. L'instrumentalité représente la probabilité perçue qu'une bonne performance aboutira à la récompense souhaitée, tandis que la valence fait référence à la valeur qu'un individu accorde à la récompense (Vroom, 1964). Ensemble, cette triade d'éléments détermine le niveau de motivation qu'un individu éprouve dans une tâche donnée.

La théorie des attentes est largement utilisée dans la gestion de la performance et les stratégies de motivation des employés. Les managers peuvent renforcer la motivation en améliorant la confiance des employés dans leurs capacités (attentes), en établissant des structures de récompense claires (instrumentalité) et en offrant des incitations significatives (valence). Par exemple, si un employé croit que travailler plus dur mènera à une promotion et valorise cette promotion, il sera plus motivé à performer à un niveau élevé. Cependant, si le lien entre l'effort et la récompense n'est pas clair, la motivation peut diminuer (Van Eerde et Thierry, 1996). Dans le contexte de l'éducation et du bénévolat, les élèves sont plus susceptibles de s'engager dans des initiatives scolaires ou parascolaires lorsqu'ils perçoivent un lien clair entre leurs efforts et des récompenses significatives, telles que le développement des compétences ou la reconnaissance sociale. Par exemple, les recherches indiquent que les bénévoles sont plus engagés lorsqu'ils croient que leur travail mènera à des expériences enrichissantes, à des avantages professionnels ou à un impact social positif (Clary et coll., 1998).

L'une des critiques de la théorie de l'attente est son hypothèse selon laquelle les individus font des calculs rationnels sur leur niveau de motivation. En réalité, les émotions, les préjugés et les contraintes organisationnelles influencent souvent les processus de prise de décision. De plus, la théorie ne tient pas entièrement compte de la motivation intrinsèque, car elle se concentre principalement sur les récompenses externes (Latham et Pinder, 2005). Dans le contexte de notre projet, la théorie de l'attente de Vroom souligne l'importance d'établir des objectifs clairs et réalisables, accompagnés de récompenses significatives, pour améliorer la motivation et l'engagement des jeunes.

Théorie de la motivation et de l'hygiène de Herzberg

La théorie de la motivation et de l'hygiène de Herzberg, également connue sous le nom de théorie des deux facteurs, a été développée par Frederick Herzberg en 1959. La théorie distingue deux types de facteurs sur le lieu de travail : les facteurs de motivation et les facteurs d'hygiène. Les facteurs de motivation, tels que la réussite, la reconnaissance et la croissance personnelle, conduisent à la satisfaction au travail et à une motivation accrue. Les facteurs d'hygiène, notamment le salaire, les politiques de l'entreprise et les conditions de travail, ne motivent pas directement les employés, mais peuvent provoquer de l'insatisfaction en cas d'absence (Herzberg, 1959).

Cette théorie suggère que les organisations devraient non seulement se concentrer sur la prévention de l'insatisfaction grâce à des facteurs d'hygiène adéquats. Ils doivent également améliorer la motivation grâce à des récompenses intrinsèques. La recherche soutient l'affirmation de Herzberg selon laquelle l'enrichissement de l'emploi, comme l'offre d'un travail significatif, des opportunités de croissance et l'autonomie, conduit à des niveaux plus élevés d'engagement et de performance (Hackman et Oldham, 1976). De nombreuses entreprises modernes appliquent ce principe par le biais de programmes de développement de carrière, d'initiatives de reconnaissance des employés et de modalités de travail flexibles. En ce qui concerne les milieux éducatifs ou bénévoles, cette théorie met en lumière la nécessité d'avoir à la fois des programmes bien structurés et des environnements favorables pour prévenir l'insatisfaction, mais aussi favoriser un véritable engagement à partir de facteurs de motivation intrinsèques tels que la reconnaissance, le développement des compétences et le sentiment d'avoir un but. Des recherches indiquent que les bénévoles et les étudiants sont plus susceptibles de rester engagés lorsqu'ils trouvent une croissance personnelle et un sens à leurs activités, plutôt que de se concentrer uniquement sur les conditions externes (Fallon et Rice, 2015).

Malgré son large impact, la théorie de Herzberg a été critiquée pour sa méthodologie et sa simplification excessive de la motivation. Certains chercheurs soutiennent que la satisfaction et l'insatisfaction au travail existent sur un seul continuum plutôt que sur deux dimensions distinctes (House et Wigdor, 1967). De notre point de vue, la théorie de Herzberg demeure pertinente pour le projet « Motivate Youth », car elle met l'accent sur la nécessité de créer des opportunités significatives et axées sur la croissance tout en assurant des environnements favorables qui préviennent l'insatisfaction chez les jeunes participants.

La compréhension de ces approches théoriques de la motivation a fourni des informations précieuses sur la façon dont nous pouvons engager et soutenir efficacement les jeunes dans leur développement personnel et professionnel. En utilisant des cadres tels que la théorie du renforcement, la théorie de l'autodétermination, la hiérarchie des besoins de Maslow, la théorie des attentes de Vroom et la théorie de la motivation et de l'hygiène de Herzberg, nous pouvons maintenant mieux identifier les facteurs clés qui influencent la motivation des jeunes et créer des environnements propices à leur croissance. En intégrant ces perspectives, nous pouvons concevoir des interventions qui non seulement répondent aux besoins fondamentaux et aux récompenses externes, mais favorisent également la motivation intrinsèque, l'autonomie et l'épanouissement personnel. En fin de compte, cela permet aux jeunes d'atteindre leur plein potentiel. Cette compréhension globale est essentielle à l'élaboration de stratégies efficaces qui s'alignent sur les divers besoins et aspirations des jeunes d'aujourd'hui.

2. Perspectives des groupes de discussion sur la compréhension de la motivation des jeunes

Dans le cadre du projet Erasmus+ « Motivate Youth », six groupes de discussion ont été organisés dans les pays partenaires (Roumanie, Portugal, Belgique, Espagne, Turquie et Ukraine), réunissant chacun des professionnels tels que des psychologues, des sociologues, des éducateurs, des animateurs de jeunesse, des experts du numérique et des représentants d'ONG. Ces groupes de discussion visaient à explorer et à définir les facteurs qui influencent la motivation des jeunes aujourd'hui, notamment en ce qui a trait à l'éducation, à l'emploi, au bénévolat et à l'activité physique.

Chaque session a suivi une structure commune, à l'aide d'une série de questions d'orientation axées sur la façon dont les outils numériques, en particulier une future application mobile, pourraient aider les jeunes à rester motivés. Les participants ont discuté des obstacles à la motivation, du rôle de la numérisation et de la façon dont des fonctionnalités telles que la ludification, les liens sociaux et la personnalisation pourraient être exploitées pour aider les jeunes à surmonter les défis.

1. Selon vous, quels types d'outils ou de ressources numériques les jeunes manquent-ils actuellement pour rester motivés dans divers domaines de la vie ?

Des groupes de discussion dans les 6 pays partenaires ont mis en évidence une lacune commune : l'absence de plateformes numériques intégrées et adaptées aux jeunes qui combinent développement personnel, soutien en matière de santé mentale, orientation scolaire ou professionnelle et renforcement des compétences dans la vie réelle. Bien qu'il existe de nombreuses applications, elles sont souvent fragmentées, impersonnelles ou ne répondent pas aux besoins réels et aux expériences vécues par les jeunes, en particulier ceux issus de milieux ruraux ou défavorisés (Portugal, Espagne, Turquie).

Plusieurs pays (Belgique, Roumanie, Ukraine) ont souligné que les outils existants ignorent souvent la personnalisation et le soutien émotionnel, qui sont essentiels pour maintenir la motivation des jeunes. Les jeunes sont submergés par les contenus numériques, mais n'ont pas accès à des conseils clairs, fiables et pertinents.

L'importance des outils qui encouragent l'autoréflexion, la régulation émotionnelle et la connexion entre pairs a été particulièrement notée en Ukraine et en Turquie. Les suggestions comprenaient des fonctionnalités telles que des cartes de progression visuelles, des groupes de pairs motivants et des mentors alimentés par l'IA qui alignent les expériences numériques sur la croissance personnelle. Dans l'ensemble, il existe une forte demande pour des applications holistiques, inclusives et culturellement pertinentes qui ne se contentent pas de fournir des informations, mais soutiennent également les besoins émotionnels et motivationnels d'une manière attrayante et accessible.

2. Comment une application pourrait-elle tirer parti des médias sociaux ou de la gamification pour influencer positivement la motivation des jeunes ?

Le Portugal, l'Espagne et la Turquie ont souligné l'importance des systèmes de récompense, tels que les badges, les points ou les barres de progression, en particulier lorsqu'ils sont liés à des réalisations réelles ou à des progrès personnels. Ces caractéristiques peuvent augmenter la motivation et l'engagement, en particulier lorsqu'elles sont combinées à des défis de groupe ou à des compétitions amicales. Cependant, les experts de ces pays ont également mis en garde contre les risques d'un engagement superficiel ou d'une pression sur les performances, qui pourraient conduire à la démotivation ou à une comparaison négative.

La Belgique et la Roumanie ont souligné la nécessité de personnaliser les fonctionnalités gamifiées. Ils ont fait valoir que les récompenses devraient être basées sur les progrès individuels (par exemple, dépasser ses propres objectifs) plutôt que sur la compétition avec les autres. La Belgique a également suggéré d'intégrer l'interaction entre pairs, un langage symbolique partagé (comme les emojis avec des significations particulières) et des récompenses à court terme, qui ont tendance à être plus motivantes que des objectifs lointains.

L'Ukraine a suggéré une forte intégration des médias sociaux, en reliant l'application aux réseaux existants des utilisateurs, leur permettant d'inviter des amis, de partager leurs progrès via des hashtags et de réfléchir à leurs expériences à travers des symboles visuels ou émotionnels (comme le choix d'un emoji après le bénévolat). Cela pourrait aider à créer un sentiment de communauté numérique et d'appartenance, renforçant ainsi les habitudes positives.

La Roumanie s'est également concentrée sur les avantages psychologiques de la gamification, en mettant l'accent sur l'importance de la validation, du suivi des progrès et des défis en équipe pour renforcer la motivation par l'appartenance sociale et la responsabilité.

En résumé, les partenaires ont convenu que la ludification et les médias sociaux peuvent stimuler considérablement la motivation en exploitant le désir des jeunes de progresser, de se connecter et de reconnaître. Cependant, ces caractéristiques doivent être soigneusement équilibrées pour éviter des effets négatifs tels que la pression de comparaison ou l'engagement superficiel. L'application idéale combinerait des défis personnalisés, l'interaction avec les pairs et le renforcement positif, le tout dans un environnement numérique sûr et sans jugement.

3. Quelles fonctionnalités d'une application aideraient à répondre aux pressions sociétales ou des pairs qui démotivent les jeunes ?

Dans les six pays, les groupes de discussion ont souligné l'importance de créer un environnement numérique sûr, non comparatif et favorable pour contrer les effets négatifs des pressions sociétales et des pairs. Les participants du Portugal, de la Roumanie et de l'Espagne ont souligné la nécessité de caractéristiques qui favorisent l'estime de soi, la résilience émotionnelle et la croissance personnelle, plutôt que de renforcer les normes externes ou la concurrence.

Parmi les suggestions courantes, citons les affirmations quotidiennes, les réflexions guidées et les discussions anonymes entre pairs, des outils qui encouragent l'exploration de soi et la validation des progrès individuels (Portugal, Roumanie, Espagne). Ces outils aident les jeunes utilisateurs à se concentrer sur l'intérieur, loin de la comparaison nuisible et vers le développement personnel.

La Belgique, la Turquie et l'Ukraine ont souligné l'importance de la vie privée et de l'anonymat. Des experts belges et turcs ont souligné que le fait de donner aux utilisateurs le contrôle de la visibilité, comme la sélection de cercles privés ou le partage avec des amis proches, permet de réduire la pression sociale et favorise une expression plus libre de soi. L'anonymat était également considéré comme essentiel pour encourager la vulnérabilité et l'honnêteté dans les interactions.

La Belgique et la Turquie ont également mis l'accent sur l'inclusivité et la personnalisation, suggérant que les applications devraient s'adapter aux antécédents, aux expériences de vie et aux identités des utilisateurs. Cela contribuerait à normaliser les diverses voies vers le succès et à contrecarrer la culture « taille unique » qui prévaut sur les plateformes numériques. L'Ukraine s'est fait l'écho de cela en suggérant des fonctionnalités telles que les commentaires des mentors, les options de projets de groupe et les discussions de consultation, qui peuvent renforcer la confiance et favoriser la sécurité émotionnelle des jeunes qui peuvent se sentir incertains ou gênés.

En Espagne, où les jeunes sont fortement exposés à des représentations idéalisées sur les réseaux sociaux, les experts ont souligné la valeur des contenus basés sur les valeurs et de la positivité corporelle. Des outils tels que les boucles de rétroaction positive et les forums de discussion anonymes ont été considérés comme essentiels pour renforcer l'authenticité et réduire l'anxiété liée aux attentes sociétales irréalistes.

Dans l'ensemble, les experts de tous les pays s'accordent à dire que l'application devrait valider l'effort personnel, fournir un soutien émotionnel et permettre un engagement flexible et privé. Ensemble, ces caractéristiques créeraient un environnement numérique plus sain où les jeunes se sentiraient capables d'être eux-mêmes, sans jugement, pression ou comparaison.

4. De quelle manière une application pourrait-elle favoriser un sentiment d'utilité et d'accomplissement chez les jeunes utilisateurs ?

Un thème commun dans les six pays est que les jeunes ont besoin d'outils numériques structurés, significatifs et émotionnellement engageants qui les aident à se forger une orientation et à reconnaître leurs propres progrès.

Au Portugal, en Espagne et en Roumanie, les experts s'accordent à dire que le fondement de l'objectif réside dans la définition d'objectifs (à court et à long terme) et que l'application devrait aider les jeunes utilisateurs à décomposer les grands objectifs en petites étapes réalisables. Ces pays ont mis l'accent sur le pouvoir du suivi visuel de la progression, des jalons personnalisables et de la célébration des petites victoires pour renforcer la motivation et la réussite. En Espagne et au Portugal en particulier, il était essentiel de lier les progrès à l'impact dans le monde réel, comme les projets communautaires ou le bénévolat, pour cultiver un sentiment d'utilité.

La Belgique et la Turquie ont souligné la nécessité d'une certaine souplesse et d'un renforcement positif. Les experts belges ont suggéré que les jeunes devraient être capables de se fixer des objectifs à leur propre rythme et à leur manière, même si tous les objectifs ne sont pas entièrement définis. Ils ont souligné l'importance de reconnaître les réalisations partielles et d'utiliser des fonctionnalités telles que les likes, les commentaires et les séries numériques pour maintenir l'engagement. La Turquie a ajouté que le processus d'apprentissage lui-même devrait être récompensé, et pas seulement les résultats, car cela soutient la motivation intrinsèque et un état d'esprit de croissance.

L'Ukraine a proposé d'intégrer des éléments plus émotionnels et réflexifs, tels qu'un journal de réflexion quotidien, un suivi des objectifs et un chatbot motivant pour encourager les utilisateurs avec des messages positifs ou des rappels doux. Cette boucle de rétroaction émotionnelle aiderait à renforcer la conscience de soi, l'effort et l'action continue.

Dans l'ensemble, il y avait une conviction partagée qu'une application doit aller au-delà du suivi des objectifs, qu'elle doit guider activement les jeunes dans la définition de ce qui compte pour eux, les aider à voir comment leurs efforts quotidiens contribuent à quelque chose de plus grand et offrir une validation émotionnelle cohérente en cours de route. Que ce soit par le biais de récits numériques, d'encouragements par les pairs ou d'évaluations des progrès, chaque pays a reconnu le potentiel de l'application à favoriser un profond sentiment d'utilité, d'action et de réussite chez les jeunes.

5. Comment une application peut-elle aider les jeunes à gérer leur santé mentale et leur bien-être afin de maintenir leur motivation ?

Dans tous les pays partenaires, la santé mentale a été identifiée comme un pilier essentiel pour maintenir la motivation. Malgré les différences d'accentuation, il était communément admis que les jeunes sont confrontés à des niveaux élevés de stress, d'anxiété, d'épuisement professionnel et de pression émotionnelle, en particulier dans le paysage post-pandémique.

Le Portugal, l'Espagne et la Roumanie ont fortement plaidé en faveur d'outils de santé mentale intégrés dans l'application, tels que le suivi de l'humeur, les exercices de respiration, les pratiques guidées de pleine conscience et l'accès à une aide professionnelle. Ces pays ont également souligné la nécessité de normaliser les luttes émotionnelles, en intégrant des éléments tels que les contrôles quotidiens, les invites de journalisation et les réflexions dans une routine saine plutôt qu'une réaction aux moments de crise.

La Belgique a apporté un angle unique en plaidant en faveur de systèmes de soutien anonyme par les pairs, tels qu'une fonction « correspondant », permettant aux utilisateurs de se connecter avec empathie avec les autres. Ils ont insisté sur le fait d'éviter la promotion de la culture de l'agitation et ont plutôt suggéré de promouvoir des activités favorables à la santé mentale comme la marche, la lecture ou le repos. Encourager les pauses hors ligne était également considéré comme essentiel pour équilibrer le temps d'écran et l'engagement dans le monde réel.

La contribution de l'Ukraine comprenait des outils plus structurés et interactifs : un chatbot de santé mentale, des webinaires mensuels avec des psychologues et même du contenu audio comme de la musique de méditation ou des affirmations. Leur approche met l'accent à la fois sur l'accessibilité à un soutien professionnel et sur l'autogestion de la santé par l'utilisateur par le biais de ressources éducatives et d'outils d'apaisement.

La Turquie s'est fait l'écho de besoins similaires, soulignant la valeur des fonctions de surveillance des émotions et des micro-interventions pour soulager le stress en temps réel. Des experts turcs ont suggéré que l'application devrait soutenir la régulation émotionnelle et renforcer la résilience psychologique par le biais d'incitations comportementales et de contrôles de santé mentale.

En conclusion, il existe un large consensus dans tous les pays sur le fait qu'une application visant à stimuler la motivation doit intégrer le soutien à la santé mentale et au bien-être comme une fonction essentielle, et non comme un ajout. Qu'il s'agisse du suivi de l'humeur, d'un soutien anonyme, de méditations guidées ou de l'accès à des professionnels, ces fonctionnalités aident les jeunes utilisateurs à mieux gérer les fluctuations émotionnelles, à éviter l'épuisement professionnel et à développer la résilience émotionnelle nécessaire pour rester constamment motivé.

6. Quel rôle voyez-vous jouer la personnalisation pour maintenir l'intérêt des jeunes grâce à une application conçue pour stimuler la motivation ?

Au Portugal, en Belgique, en Roumanie, en Ukraine, en Turquie et en Espagne, la personnalisation a été unanimement identifiée comme l'un des éléments les plus critiques pour maintenir l'engagement des jeunes dans une application axée sur la motivation.

Une conclusion partagée entre les pays est que les jeunes sont beaucoup plus susceptibles de rester des utilisateurs actifs si l'application est adaptée à leur identité, à leurs objectifs et à leurs préférences, plutôt que générique ou rigide. La personnalisation crée un sentiment d'appartenance, de connexion émotionnelle et de confiance, ce qui donne à l'outil numérique l'impression d'être un compagnon plutôt qu'un programme.

Au Portugal et en Espagne, l'accent a été mis sur le contrôle et la flexibilité de l'utilisateur, permettant aux jeunes de définir leurs propres jalons, de choisir leurs formats de contenu préférés (audio, vidéo, texte) et de personnaliser le ton de la communication. Les jeunes Espagnols, en particulier, apprécient les outils qui reconnaissent leur individualité et leur mode de vie (p. ex., les études, le travail, les relations).

La Belgique a mis en avant la personnalisation visuelle et identitaire, par exemple en permettant aux utilisateurs de modifier les couleurs, de télécharger des photos de profil et d'interagir avec le contenu généré par la communauté. Ces éléments créent une expérience plus centrée sur l'humain et plus attrayante sur le plan émotionnel, ce qui augmente l'engagement à long terme.

En Roumanie et en Turquie, la personnalisation était liée à l'apprentissage adaptatif et aux styles de motivation. Les experts ont recommandé que les applications s'adaptent à l'évolution des besoins émotionnels, des préférences d'apprentissage et du rythme de croissance des utilisateurs, qu'ils soient motivés par un objectif, sociaux ou introspectifs. L'équipe turque a également lié la personnalisation à des besoins psychologiques plus profonds tels que l'autonomie et l'appartenance, essentielles pour une motivation intrinsèque durable.

L'Ukraine a ajouté des fonctionnalités spécifiques telles que des tableaux de bord personnalisables, des avatars personnels, le suivi des progrès par rapport aux performances passées et des paramètres d'affirmation, soulignant l'importance de se sentir vu et soutenu. Leur approche met en évidence le pouvoir motivant de la rétroaction et de la reconnaissance personnalisées.

En résumé, la personnalisation n'est pas seulement une caractéristique souhaitable, elle est fondamentale pour réussir. Les jeunes veulent des outils qui reflètent leur parcours, qui s'adaptent à leur réalité et qui les aident à grandir à leur rythme. Qu'il s'agisse du ton, des visuels, des objectifs ou des commentaires, la personnalisation garantit que l'application donne l'impression d'être faite avec eux, et pas seulement pour eux.

7. Comment une application pourrait-elle mettre les jeunes en contact avec des modèles ou des mentors positifs ?

Les six pays ont convenu de l'importance de mettre les jeunes en contact avec des modèles accessibles et auxquels ils peuvent s'identifier au moyen d'une application numérique. Cependant, leurs approches en matière de mise en œuvre et d'orientation variaient, reflétant à la fois les réalités locales et les besoins communs.

Au Portugal, les professionnels ont souligné l'importance de donner accès à des mentors ayant des antécédents similaires, en particulier pour les jeunes issus de milieux défavorisés. Ils ont proposé des outils tels que de courtes entrevues vidéo, des discussions en direct et des programmes de jumelage de mentors, où les jeunes peuvent s'adresser à des professionnels formés ou à des bénévoles pour obtenir des conseils informels et des points de contrôle.

La Belgique a mis en exergue une approche plus horizontale, construisant une communauté de modèles plutôt que d'idolâtrer des personnalités de premier plan. Ils ont suggéré des plateformes où les utilisateurs peuvent voir du contenu en coulisses, suivre des influenceurs et partager des activités, ce qui rend le succès plus accessible et authentique. Le groupe belge a également valorisé les objectifs communs et l'inspiration entre pairs, permettant aux jeunes utilisateurs de se connecter par le biais d'activités communes et de listes d'habitudes ou de routines.

Les experts roumains se sont concentrés sur les solutions technologiques, recommandant une mise en relation de mentorat basée sur l'IA en fonction des objectifs personnels et des contextes de vie des utilisateurs. Ils ont souligné le pouvoir des journaux vidéo, des sessions de questions-réponses en direct et des parcours de mentorat structurés pour fournir des conseils inspirants dans la vie réelle. La présentation de témoignages de jeunes professionnels a été perçue comme un moyen puissant de normaliser la réussite et de favoriser l'aspiration, en particulier chez les jeunes marginalisés.

L'Ukraine s'est fait l'écho de l'importance de la personnalisation et de la résonance émotionnelle. Bien que moins axé sur les structures de mentorat direct, le groupe ukrainien a souligné que les jeunes sont plus inspirés lorsque le contenu est adapté à leur propre parcours. Les rappels personnalisés, le suivi des objectifs et les mises à jour des progrès créent une boucle de motivation où les jeunes utilisateurs se sentent vus et compris, imitant indirectement les encouragements fournis par les modèles.

En Turquie, les participants ont convenu que des interactions numériques structurées avec des modèles auxquels on peut s'identifier peuvent améliorer considérablement l'engagement des jeunes. Ils ont suggéré d'inclure des vidéos interactives, des profils de mentors diversifiés et des modules de questions-réponses pour favoriser l'identification et le lien émotionnel avec diverses voies vers la réussite.

L'Espagne a mis l'accent sur la représentation et la diversité dans le mentorat. Les professionnels ont proposé de présenter des personnalités espagnoles de différents secteurs (artistes, athlètes, entrepreneurs et activistes) pour accroître la relation et la pertinence culturelle. Des outils tels que des pleins feux hebdomadaires sur les mentors, des entrevues vidéo et la possibilité de s'inscrire à des séances de mentorat ou de coaching numériques ont été considérés comme essentiels pour garder les jeunes inspirés et soutenus.

En résumé, les partenaires ont collectivement souligné qu'un mentorat numérique efficace devrait être :

- Racontable, montrant de vraies personnes et de vrais voyages ;
- Accessible, par le biais de formats tels que les questions-réponses, les histoires vidéo et les sessions en direct ;
- Interactif, avec l'engagement des pairs et des mentors ;
- Personnalisé, aligné sur les intérêts et le parcours de croissance de l'utilisateur.
- Cette vision partagée souligne qu'une application de motivation ne doit pas seulement inspirer, mais aussi humaniser le succès, en le rendant accessible à tous les jeunes, quel que soit leur milieu.

8. Quels types de contenu spécifiques (par exemple, les vidéos de motivation, les outils de suivi d'objectifs) trouveraient le plus d'écho auprès des jeunes ?

Dans tous les groupes de discussion, il y avait un consensus clair sur le fait que le contenu visuel, interactif et personnalisé est le plus efficace pour engager et motiver les jeunes. Les formats rapides à utiliser, émotionnellement résonnants et faciles à interagir ont été favorisés dans tous les pays.

Le Portugal, l'Espagne et la Turquie ont tous souligné l'attrait de courtes vidéos de motivation, d'infographies et d'outils interactifs tels que des suivis d'habitudes, des tableaux de bord d'objectifs et des commentaires en temps réel. Ces formats captent l'attention tout en renforçant le sentiment de progrès et d'accomplissement.

Les participants roumains et belges ont souligné la valeur d'un contenu de petite taille et émotionnellement intelligent, comme les affirmations quotidiennes, les incitations réflexives et la motivation basée sur l'humeur. Le contenu doit promouvoir un ton sans jugement, encourageant les utilisateurs à adapter leurs objectifs lorsqu'ils sont confrontés à des défis. Des formats tels que les tâches de journalisation, les boucles de progression personnelle et les outils d'ajustement des objectifs ont également été recommandés.

Les participants ukrainiens ont souligné l'importance des histoires personnelles et des exemples de réussite des pairs, présentés par le biais de mini-blogs, de vidéos ou de messages textes. Ces histoires doivent être authentiques et mettre en valeur à la fois de jeunes modèles et des jeunes de tous les jours qui surmontent des obstacles. Des fonctionnalités telles que des rappels pour suivre les progrès et des discussions interactives avec des mentors ont été considérées comme précieuses pour maintenir l'engagement et la responsabilisation des utilisateurs.

La Belgique a également mentionné les notes vocales comme un format attrayant pour les utilisateurs qui préfèrent le contenu audio, en particulier chez les jeunes plus âgés.
Enfin, l'Espagne a suggéré d'utiliser des éléments culturels tels que l'humour, la musique et les références à la culture pop pour créer une familiarité et une pertinence, ainsi que des formats de style TikTok qui plaisent aux jeunes d'aujourd'hui.
En résumé, les types de contenu les plus résonnants dans tous les pays sont les suivants :

- Storytelling court et visuel (vidéos, infographies, bobines)
- Outils interactifs (suivi d'objectifs, défis d'habitudes, journaux d'émotions)
- Histoires de réussite de pairs et témoignages pertinents
- Messages de motivation et rappels
- Contenu personnalisé et culturellement pertinent
- Tous les partenaires sont d'accord : le contenu doit non seulement informer, mais aussi inspirer l'action, valider les parcours personnels et favoriser un sentiment de connexion et de croissance.

9. Comment une application peut-elle fournir des commentaires ou des récompenses instantanés et significatifs pour garder les jeunes motivés ?

On s'est dit tout à fait que la rétroaction instantanée et significative joue un rôle clé dans le maintien de la motivation des jeunes. Cependant, tous les groupes de discussion ont souligné que la qualité et la pertinence de la rétroaction sont plus importantes que la fréquence ou l'extravagance. Le Portugal, l'Ukraine et l'Espagne ont suggéré d'utiliser des réactions instantanées telles que des citations de motivation, des emojis ou des réponses de chatbot affirmatives immédiatement après qu'un utilisateur a terminé une tâche ou enregistré sa progression. Ce type de reconnaissance légère et émotionnelle crée un sentiment d'accomplissement rapide sans submerger l'utilisateur.
Les experts roumains et turcs s'accordent à dire que le feedback ne doit pas seulement récompenser les résultats, mais aussi reconnaître l'effort, la résilience émotionnelle et la croissance personnelle. Les récompenses à plusieurs niveaux ou les reconnaissances basées sur la progression, comme le déverrouillage de contenu ou la réception d'affirmations personnalisées, étaient considérées comme plus efficaces que les classements compétitifs. L'accent était mis sur l'encouragement plutôt que sur le jugement ou la pression de la performance.
En Belgique, les participants ont mis en garde contre la gratification instantanée superficielle. Ils ont recommandé une approche équilibrée, où le retour d'information est contextualisé et non donné pour chaque tâche mineure, afin d'éviter de dépendre des récompenses. Au lieu de cela, le retour d'information doit être lié à des objectifs personnels, à des réalisations communautaires ou à des progrès partagés avec des pairs.

L'Ukraine a également souligné la valeur des badges virtuels et des systèmes de points qui peuvent être partagés sur les médias sociaux, créant à la fois une reconnaissance individuelle et une validation communautaire. L'Espagne s'est fait l'écho de cela en suggérant que la reconnaissance par les pairs, par le biais de likes, de commentaires ou de célébrations de groupe, peut être un puissant facteur de motivation, même en l'absence d'incitations matérielles.

Enfin, des récompenses du monde réel ont été mentionnées en Roumanie et en Espagne, telles que des réductions pour des événements, des livres ou des services à la jeunesse, mais celles-ci ont été positionnées comme complémentaires, et non centrales, au mécanisme de retour d'information.

En résumé, les fonctionnalités les plus recommandées pour un retour d'information efficace dans l'application sont les suivantes :

- Réactions émotionnelles instantanées (par exemple, emojis, citations motivantes)
- Messages personnalisés et contextuels
- Un suivi des progrès qui met l'accent sur les efforts, pas seulement sur les résultats
- Récompenses par paliers ou par paliers (badges, contenu débloqué)
- Validation par les pairs (likes, commentaires, jalons de groupe)
- Avantages optionnels dans le monde réel (réductions, accès à l'événement)

10. Quels sont les obstacles à la motivation qu'une application doit aborder en priorité pour avoir l'impact le plus significatif possible sur les jeunes utilisateurs ?

Dans tous les groupes de discussion, les partenaires ont souligné que les obstacles psychologiques internes (comme la peur de l'échec, le doute de soi, le manque d'orientation et la faible estime de soi) sont parmi les problèmes les plus pressants qui nuisent à la motivation des jeunes. Ceux-ci ont été constamment identifiés par le Portugal, la Roumanie, la Belgique et l'Ukraine, soulignant tous l'importance de favoriser un état d'esprit de croissance, d'offrir un soutien émotionnel et de normaliser les revers dans le cadre du développement.

L'Espagne et la Turquie ont également mis l'accent sur l'anxiété liée à l'avenir, citant l'instabilité économique, la pression académique et les distractions numériques comme principaux facteurs de démotivation. Les jeunes se sentent dépassés par l'incertitude et les attentes de la société, ce qui conduit souvent à la procrastination et à la fatigue émotionnelle.

La Belgique, le Portugal et l'Espagne ont ajouté que la comparaison sociale, particulièrement amplifiée par les médias sociaux, contribue à un sentiment toxique d'inadéquation. Ainsi, tout outil numérique doit s'efforcer de réduire la culture de la comparaison et de promouvoir plutôt les jalons personnels, l'empathie des pairs et les récits de réussite réalistes.

La Belgique et l'Ukraine ont mis l'accent sur la barrière existentielle du nihilisme, les jeunes s'interrogeant sur le but de leurs efforts. Les solutions d'application suggérées comprenaient la mise en valeur de l'impact au niveau local, la fourniture de modèles pertinents et la célébration de petites réalisations significatives qui donnent aux utilisateurs un sentiment de valeur et d'agentivité.

Les recommandations communes à tous les pays sont les suivantes :

- Recadrer l'échec comme un apprentissage
- Promouvoir la résilience émotionnelle et l'estime de soi
- Fournir des objectifs personnalisés et réalisables
- Offrir du soutien par les pairs et un sentiment d'appartenance à la communauté
- Fournir un contenu réaliste et culturellement pertinent
- Réduire la pression grâce à des parcours flexibles et encourager la rétroaction

En résumé, l'application devrait principalement s'attaquer aux barrières émotionnelles internes, à la déconnexion sociale et à l'incertitude quant à l'avenir en offrant un espace sûr, favorable et responsabilisant. Les outils qui normalisent l'imperfection, favorisent la connexion et rendent les progrès personnels visibles sont considérés comme essentiels pour avoir un impact motivationnel durable sur les jeunes.

3. Techniques de motivation

La motivation est un moteur essentiel de l'engagement, de l'apprentissage et du développement personnel des jeunes. Diverses techniques peuvent être employées pour accroître la motivation, en veillant à ce que les jeunes restent engagés envers leurs objectifs et leurs aspirations. L'une des principales distinctions en matière de motivation est entre la motivation intrinsèque et la motivation extrinsèque. La motivation intrinsèque découle de facteurs internes tels que la curiosité, la croissance personnelle et le plaisir d'apprendre. Encourager l'apprentissage autonome et les projets motivés par la passion renforce la motivation intrinsèque. D'autre part, la motivation extrinsèque est motivée par des récompenses externes telles que la reconnaissance, les incitations et l'approbation sociale. Bien que la motivation extrinsèque seule ne soit peut-être pas durable, elle peut compléter les facteurs intrinsèques lorsqu'elle est utilisée de manière stratégique.

Se fixer des objectifs spécifiques, mesurables, réalisables, pertinents et limités dans le temps (SMART) est une autre technique de motivation efficace. Lorsque les jeunes décomposent les grands objectifs en tâches plus petites et gérables, ils vivent fréquemment des moments de réussite, ce qui renforce leur motivation. Le renforcement positif joue également un rôle crucial dans le maintien de la motivation. Encourager le progrès par des éloges, des récompenses et de la reconnaissance renforce la confiance, tandis que célébrer les petites victoires aide à maintenir l'élan et encourage la persévérance.

Les systèmes de gamification et de récompense sont de plus en plus utilisés pour améliorer l'engagement et la motivation. En incorporant des éléments de jeu tels que des points, des niveaux, des classements et des défis, les jeunes sont incités à rester engagés envers leurs objectifs. Les récompenses, telles que les badges virtuels, les certificats ou les avantages du monde réel, encouragent davantage la participation. De même, le mentorat et les structures de soutien social contribuent à maintenir la motivation. Le mentorat par les pairs et les conseils de personnes expérimentées permettent de responsabiliser, tandis que les groupes de soutien et l'apprentissage collaboratif renforcent la motivation en créant un sentiment d'appartenance.

Un autre aspect essentiel de la motivation est l'autonomie et la responsabilisation. Permettre aux jeunes d'avoir le contrôle de leur apprentissage et de leur prise de décision augmente leur investissement dans les résultats. Encourager la créativité et le choix personnel dans les projets favorise un sentiment d'appartenance. De plus, les techniques de pleine conscience et de bien-être mental aident les jeunes à gérer le stress, l'anxiété et l'épuisement professionnel, assurant ainsi une motivation à long terme. L'enseignement de la résilience et de l'état d'esprit de croissance leur permet de considérer les défis comme des opportunités de développement plutôt que comme des obstacles. Fournir des commentaires constructifs et des occasions de réflexion renforce la motivation en aidant les individus à comprendre leurs progrès et les domaines à améliorer. La réflexion sur la croissance personnelle, les leçons apprises et les réalisations favorise la motivation et l'amélioration de soi continues.

4. Pertinence de la technologie et des applications mobiles pour mobiliser les jeunes

La technologie a révolutionné la façon dont les jeunes s'engagent dans l'éducation, le développement personnel et la motivation. Les applications mobiles, en particulier, jouent un rôle crucial dans le maintien de l'engagement et la motivation en fournissant des ressources accessibles et des expériences interactives. L'un des principaux avantages des applications mobiles est leur accessibilité et leur commodité. Les jeunes peuvent accéder instantanément à des ressources d'apprentissage, des outils de définition d'objectifs et du contenu motivant depuis n'importe quel endroit, ce qui leur permet d'interagir avec les supports à leur propre rythme et dans leur environnement préféré.

La personnalisation et l'apprentissage adaptatif améliorent encore l'engagement en adaptant le contenu aux besoins individuels des utilisateurs. Les applications pilotées par l'IA offrent des recommandations personnalisées en fonction des préférences et des progrès de l'utilisateur, ce qui rend l'expérience plus pertinente. Les fonctionnalités personnalisables, telles que la définition d'objectifs personnels, la réception de messages de motivation personnalisés et le suivi des progrès individuels, augmentent encore la motivation et l'engagement.

La gamification et les fonctionnalités interactives font également partie intégrante du rôle de la technologie dans la motivation. Des éléments tels que le suivi de la progression, les classements, les défis et les récompenses stimulent l'engagement en introduisant la compétition et la réussite. Les quiz interactifs, les expériences de réalité virtuelle et la narration numérique offrent des expériences d'apprentissage immersives qui captivent les jeunes utilisateurs.

La connectivité sociale et l'engagement des pairs sont des facteurs supplémentaires qui font de la technologie un puissant outil de motivation. Les applications mobiles facilitent l'interaction sociale par le biais de forums, de groupes de discussion et de programmes de mentorat par les pairs, permettant aux jeunes de partager leurs réalisations, de demander de l'aide et de collaborer à des projets. L'intégration des médias sociaux renforce encore la motivation en permettant aux utilisateurs de présenter leurs progrès et de s'engager avec une communauté plus large.

Le soutien à la santé mentale et au bien-être est un autre aspect crucial du rôle de la technologie dans la motivation. De nombreuses applications incluent désormais des fonctionnalités de gestion du stress, de pleine conscience et de bien-être émotionnel, aidant les utilisateurs à maintenir leur motivation même dans les moments difficiles. Les affirmations quotidiennes, la méditation guidée et les outils de suivi de l'humeur offrent un soutien personnalisé pour le bien-être mental.

Une rétroaction instantanée et un suivi des progrès en temps réel aident les jeunes à rester sur la bonne voie pour atteindre leurs objectifs. Les applications mobiles fournissent un retour d'information immédiat sur les tâches terminées, offrant des encouragements et des domaines à améliorer. Les rappels et notifications numériques évitent la procrastination et la perte de motivation, en veillant à ce que les utilisateurs restent engagés et engagés.

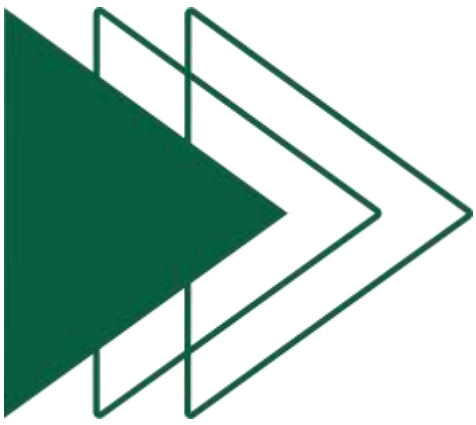
Le contenu multimédia attrayant est un autre élément clé de la pertinence de la technologie dans la motivation. Les tutoriels vidéo, les podcasts, les conférences de motivation et les modules d'apprentissage interactifs s'adressent à différents styles d'apprentissage, ce qui rend les ressources de renforcement de la motivation plus efficaces. Les formats de contenu courts et attrayants, tels que le microlearning, s'alignent sur les habitudes de consommation numérique des jeunes et augmentent la rétention.

La technologie joue également un rôle dans l'intégration des opportunités du monde réel dans l'apprentissage numérique. Certaines applications mobiles mettent les jeunes en relation avec des programmes de mentorat, des stages et des ateliers de renforcement des compétences, renforçant ainsi la motivation grâce à des applications pratiques. En comblant le fossé entre les expériences numériques et les expériences de la vie réelle, ces applications aident les jeunes à rester motivés et à développer des compétences significatives pour l'avenir.

La technologie et les applications mobiles sont devenues des outils essentiels pour engager et motiver les jeunes. En intégrant la gamification, la personnalisation, la connectivité sociale et le soutien au bien-être mental, les plateformes numériques peuvent efficacement maintenir la motivation, aidant les jeunes à atteindre leurs objectifs et à développer une autodiscipline tout au long de la vie. Le projet « Motivate Youth » vise à tirer parti de ces avancées technologiques pour créer une plateforme numérique percutante et durable pour l'autonomisation des jeunes.

MOTIVATE YOUTH

Chapitre 3 : La motivation dans l'enseignement supérieur



Co-funded by the European Union

La motivation joue un rôle crucial dans la décision d'un jeune de poursuivre des études supérieures et de rester engagé tout au long de son parcours scolaire. Cependant, de nombreux étudiants sont confrontés à des défis personnels, sociaux et structurels complexes qui peuvent diminuer considérablement leur niveau de motivation. Dans le cadre du projet Erasmus+ « Motivate Youth », la satisfaction des besoins de motivation des jeunes dans l'enseignement supérieur est un objectif clé, notamment grâce au développement d'une application mobile gratuite, accessible et attrayante. Cette section décrit les défis auxquels les élèves sont confrontés, passe en revue les solutions existantes et propose des fonctionnalités d'application qui peuvent soutenir efficacement la motivation éducative.

Les défis auxquels sont confrontés les jeunes dans la poursuite d'études supérieures

Les jeunes rencontrent aujourd'hui divers obstacles qui peuvent impacter négativement leur accès et leurs performances dans l'enseignement supérieur. Il s'agit notamment de :

Contraintes financières : Les frais de scolarité élevés, le coût de la vie et le manque de possibilités de bourses d'études suffisantes peuvent décourager les étudiants, en particulier ceux issus de familles à faible revenu, de s'inscrire ou de poursuivre leurs études.

Problèmes de santé mentale : L'augmentation des niveaux de stress, d'anxiété, de dépression et d'épuisement professionnel chez les étudiants universitaires peut entraîner un désengagement et un décrochage scolaires.

Manque de soutien scolaire et de mentorat : De nombreux étudiants, en particulier les étudiants de première génération, n'ont souvent pas accès à des conseils et à du mentorat, ce qui rend difficile de naviguer dans le système universitaire ou de rester motivé.

Incertitude quant à leurs carrières futures : Lorsque les étudiants ne sont pas sûrs de la pertinence de leurs études par rapport aux opportunités d'emploi dans le monde réel, ils peuvent remettre en question la valeur de leur éducation et se désintéresser.

Distractions numériques : L'utilisation excessive des médias sociaux et d'autres plateformes numériques entraîne souvent une diminution de la capacité d'attention, une réduction de la discipline d'étude et une sous-performance scolaire globale.

Syndrome de l'imposteur et manque de confiance : Certains élèves ont l'impression de ne pas être à leur place ou de ne pas être assez compétents, ce qui peut éroder leur motivation et leur volonté de persévérer face aux défis.

Ces défis soulignent l'importance de fournir un soutien motivant personnalisé et continu qui s'étend au-delà de la salle de classe.

Les applications existantes visent à aider les élèves à se concentrer et à se motiver

Il existe plusieurs applications mobiles conçues pour aider les étudiants à rester concentrés et motivés pendant leur parcours scolaire. En voici quelques exemples notables :

Forest: Encourage les utilisateurs à ne pas toucher leur téléphone et à se concentrer en faisant pousser un arbre virtuel, offrant une incitation visuelle et ludique à rester concentré sur leur tâche.

Study Bunny: Permet aux étudiants de suivre le temps d'étude et de gagner des pièces virtuelles, favorisant la cohérence de l'étude grâce à des mécanismes de récompense simples.

Habitica: Gamifie les tâches quotidiennes, y compris les responsabilités académiques, en les transformant en un jeu de rôle où les utilisateurs gagnent des points d'expérience et montent de niveau.

Notion / **Evernote**: Fournissez des outils de productivité pour la prise de notes, l'organisation des horaires et la gestion des tâches, bien qu'ils ne soient pas principalement motivants.

Shovel: Un outil de gestion du temps spécialement conçu pour les étudiants, qui les aide à visualiser la charge de travail et à éviter de trop s'engager.

Duolingo: Une application gamifiée d'apprentissage des langues qui utilise des séries, des badges et des leçons de petite taille pour motiver la pratique quotidienne et suivre les progrès.

Cold Turkey: Une application de blocage des distractions qui empêche les utilisateurs d'accéder à des sites Web ou à des applications sélectionnés pendant des périodes définies, ce qui les aide à se concentrer sur des tâches importantes.

Clockwork Tomato: Combine une minuterie et un gestionnaire de tâches, encourageant des sessions de travail ciblées avec des pauses structurées.

Quizlet: Un outil d'étude qui utilise des flashcards, des jeux et des quiz pour aider les utilisateurs à mémoriser efficacement les informations et à rester engagés dans l'apprentissage.

Bien que ces outils offrent un soutien précieux, la plupart ont une portée limitée et ne répondent pas à des besoins de motivation plus larges tels que le lien social, la résilience mentale ou l'orientation professionnelle. Souvent, ils ne sont pas centrés sur les jeunes ou adaptés aux divers contextes culturels et éducatifs des apprenants européens.

Fonctionnalités nécessaires dans l'application pour soutenir la motivation liée à l'éducation

Pour soutenir efficacement la motivation des étudiants de l'enseignement supérieur, l'application mobile développée dans le cadre du projet « Motivate Youth » devrait aller au-delà des fonctionnalités de productivité de base. Il doit offrir une expérience engageante, holistique et axée sur les jeunes. Les fonctionnalités recommandées sont les suivantes :
Rappels d'étude et planification intelligente : Alertes personnalisées et outils de planification pour aider les utilisateurs à développer et à maintenir des habitudes d'étude productives.
Éléments de gamification : Intégration de points, de badges, de niveaux et de défis qui récompensent un comportement d'apprentissage cohérent et l'atteinte des objectifs.
Communautés de pairs : forums ou discussions de groupe sécurisés et modérés dans l'application où les étudiants peuvent se connecter avec leurs pairs, partager leurs expériences et fournir des encouragements.
Définition d'objectifs et suivi des progrès : Des tableaux de bord visuels qui aident les étudiants à définir des objectifs académiques à court et à long terme et à suivre leurs réalisations au fil du temps.
Jumelage de mentorat : Accès à des mentors bénévoles, à des conseillers pédagogiques ou à des étudiants plus âgés pour un soutien individuel, des conseils et des vérifications motivantes.
Contenu sur la santé mentale et la résilience : Des vidéos, des articles et des podcasts axés sur la gestion du stress, le renforcement de la confiance et le maintien de la motivation.
Langue localisée et pertinence contextuelle : contenu adapté à la langue maternelle des utilisateurs, aux systèmes éducatifs locaux et aux références culturelles pour accroître la pertinence et l'efficacité.
Accès hors ligne : Disponibilité du contenu de motivation clé sans connexion Internet, garantissant l'inclusion des élèves dans les zones rurales ou sous-connectées.

L'enseignement supérieur représente une étape importante dans la vie des jeunes, non seulement pour l'acquisition de connaissances académiques, mais aussi pour favoriser le développement personnel, les aspirations professionnelles et le sentiment d'appartenance sociale. Cependant, aujourd'hui, la participation à l'enseignement supérieur et la capacité des jeunes à maintenir leur motivation tout au long de ce processus sont façonnées par de nombreux facteurs individuels, sociaux et économiques. Malgré la variété croissante des opportunités offertes par les établissements d'enseignement et la disponibilité généralisée des technologies numériques, les taux de participation et de rétention dans l'enseignement supérieur restent inférieurs aux niveaux souhaités, en particulier parmi les groupes socio-économiquement défavorisés (Kuh, G. D. 2009). Cette situation perturbe non seulement les objectifs de carrière personnels des individus, mais a également un impact négatif sur le développement de la société dans son ensemble.

Les défis auxquels les jeunes sont confrontés dans leur parcours éducatif vont des difficultés financières et de la pression scolaire aux problèmes de santé mentale et aux incertitudes quant aux perspectives de carrière. Bien que l'entrée à l'université soit une étape cruciale, les étudiants ont besoin de plus que des compétences académiques pour réussir ; Ils nécessitent une motivation intrinsèque, des compétences d'autorégulation et des réseaux de soutien social solides. Les étudiants en perte de motivation risquent d'être fréquentés de manière irrégulière, d'avoir des résultats scolaires en baisse, d'être isolés socialement et, en fin de compte, d'abandonner leurs études supérieures (Tinto, 1993).

En particulier dans la période post-pandémique, l'incertitude, le sentiment de solitude et la dépendance aux environnements numériques sont apparus comme des facteurs majeurs qui sapent la motivation des étudiants. (Salmela et Upadyaya, 2014) Si les plateformes numériques facilitent l'accès à l'information, elles peuvent également réduire la capacité d'attention des jeunes et les interactions sociales en face à face. De plus, les crises économiques et les inquiétudes concernant le chômage sapent considérablement la détermination des étudiants à poursuivre leurs études supérieures.

Dans ce contexte, l'un des principaux objectifs du projet Motivate Youth est d'aider les jeunes à surmonter les obstacles qu'ils rencontrent au cours de leur parcours d'études supérieures et de les aider à reconstruire et à maintenir leur motivation. Les interventions prévues ne seront pas seulement axées sur la réussite scolaire, mais viseront également à améliorer la santé mentale des élèves, à renforcer leurs liens sociaux et à intégrer leurs parcours scolaires à leurs aspirations professionnelles.

Dans ce chapitre, les difficultés rencontrées par les jeunes dans la poursuite d'études supérieures seront examinées en détail, en s'appuyant sur les résultats de discussions de groupe menées dans différents pays et sur les données d'enquête recueillies auprès des étudiants. De plus, un bref aperçu des applications existantes conçues pour stimuler la motivation des jeunes sera présenté, et les fonctionnalités proposées pour l'application mobile prévue seront discutées. Ce faisant, le projet vise à développer des solutions qui soutiennent les jeunes de manière holistique, en répondant non seulement à leurs besoins scolaires, mais aussi à leur développement personnel et professionnel.

Perspectives des groupes de discussion liés à la motivation dans l'enseignement supérieur

1. Comment une application pourrait-elle aider les jeunes à surmonter les obstacles financiers à l'enseignement supérieur, tels que les bourses d'études ou les subventions ?

Les partenaires ont souligné qu'une application aidant les jeunes à surmonter les obstacles financiers à l'enseignement supérieur devrait remplir plusieurs fonctions. Un point de vue commun est que l'application devrait fournir aux jeunes des informations et des conseils sur les bourses, les subventions, les possibilités de soutien financier et la gestion du budget.

Selon la contribution ukrainienne, l'application devrait inclure une base de données consultable de bourses et de subventions filtrées par pays et par domaine d'études. Il devrait également offrir des informations sur les processus de candidature, une aide à la préparation de documents (tels que des lettres de motivation et des modèles de CV) et des notifications pour rappeler aux utilisateurs les échéances à venir.

L'Espagne souligne l'importance d'accroître l'éducation financière. Ils suggèrent que l'application devrait offrir des outils pratiques pour la planification financière, le suivi des revenus et des dépenses et la création de budget, réduisant ainsi le stress financier. Ils soulignent également la valeur des notifications push pour les annonces de bourses et de subventions.

La Roumanie souligne que l'application ne devrait pas seulement informer les utilisateurs sur les bourses, mais aussi les éduquer sur l'éducation financière. Ils soulignent l'importance d'orienter les jeunes à l'aide d'outils numériques sur la façon de gérer efficacement les processus de candidature.

La Turquie souligne la nécessité de disposer d'un contenu personnalisé adapté aux profils d'utilisateurs au sein de l'application afin d'aider les jeunes à accéder plus facilement aux ressources financières. Ils recommandent particulièrement de fournir des informations détaillées sur les possibilités de bourses locales, les soutiens gouvernementaux et les programmes européens.

La Belgique estime que l'application ne doit pas seulement fournir des informations, mais aussi inclure des fonctionnalités interactives qui motivent les jeunes et les guident pas à pas tout au long du processus. Ils proposent d'intégrer un forum communautaire où les utilisateurs peuvent partager leurs expériences et leurs conseils.

Le Portugal souligne que l'application devrait aider les jeunes à accéder à des informations précises et à préparer correctement leurs documents de candidature. Ils suggèrent également que l'application devrait relier les mécanismes de soutien financier à l'entrepreneuriat social et aux opportunités d'emploi.

En résumé, tous les partenaires s'entendent pour dire qu'une application offrant de l'information centralisée, des conseils sur les bourses d'études, du contenu personnalisé et des fonctionnalités interactives aiderait grandement les jeunes à surmonter les obstacles financiers à l'accès aux études supérieures. Les principaux éléments communs comprennent la fourniture d'information, les systèmes de notification, les outils de littératie financière, le soutien aux processus de demande et l'interaction avec la communauté. Chaque partenaire a fait des suggestions détaillées en fonction de son expertise spécifique à son pays ou à un thème, mais tous ont souligné le rôle crucial de la technologie pour aider les jeunes à surmonter les obstacles financiers.

2. Quelles fonctionnalités d'une application aideraient les étudiants à rester organisés et à gérer efficacement la charge de travail académique ?

Les partenaires ont convenu qu'une application visant à aider les étudiants à rester organisés et à gérer leur charge de travail académique devrait combiner des outils de planification pratiques, des notifications personnalisées et un soutien motivant.

L'Ukraine suggère que l'application comprenne un calendrier pour la planification des tâches, des examens et des échéances, intégré à des rappels et des notifications pour aider les étudiants à suivre leur emploi du temps. Ils soulignent la nécessité de disposer d'outils de hiérarchisation des tâches et d'un suivi des progrès afin que les élèves puissent surveiller ce qui a été accompli et ce qui nécessite encore une attention particulière.

L'Espagne souligne l'importance d'un tableau de bord personnalisable qui permet aux étudiants de visualiser leur charge de travail académique en un coup d'œil. Ils proposent des outils pour diviser les tâches plus importantes en étapes plus petites, avec des indicateurs de progression pour rendre les études plus gérables. De plus, ils recommandent des fonctionnalités intégrées de prise de notes et de stockage en nuage pour garder tous les documents académiques accessibles en un seul endroit.

La Roumanie souligne que de nombreux étudiants ont du mal à concilier les différents devoirs et échéances. Ils suggèrent d'intégrer des techniques de gestion du temps telles que les minuteries Pomodoro ou les suivis de session d'étude dans l'application. Ils proposent également des fonctionnalités collaboratives, telles que des calendriers partagés ou des tableaux de tâches de groupe, pour faciliter le travail d'équipe dans les projets.

La Turquie recommande que l'application propose des plans d'étude personnalisés en fonction du style d'apprentissage et du domaine académique de l'étudiant. Ils soulignent l'importance d'intégrer des rappels pour les cours, les devoirs et les examens, et d'inclure des outils pour fixer des objectifs académiques personnels et suivre les réalisations au fil du temps.

La Belgique estime que l'application ne doit pas seulement organiser les tâches, mais aussi promouvoir le bien-être en proposant des outils de gestion du stress, tels que des exercices de respiration ou de courtes séances de pleine conscience, pour aider les élèves à faire face à la pression scolaire. Ils suggèrent d'avoir des citations motivantes ou des conseils quotidiens pour garder les utilisateurs engagés et positifs.

Le Portugal souligne que les étudiants se sentent souvent submergés par différents systèmes et plateformes pour chaque cours. Ils proposent une application qui centralise toutes les informations sur les cours, les dates limites et la communication en un seul endroit. Ils recommandent également d'avoir des modèles de prise de notes, de résumés et de rapports pour gagner du temps et améliorer l'organisation.

En résumé, tous les partenaires s'accordent à dire qu'une application soutenant l'organisation académique doit combiner planification, rappels, répartition des tâches, suivi de la progression et fonctionnalités personnalisées. L'accent est également mis sur l'intégration d'outils de bien-être, de fonctions de collaboration et de consolidation des ressources d'étude en une seule plateforme. Chaque partenaire a mis en évidence des priorités légèrement différentes, mais collectivement, ils envisagent une application qui aide les élèves à gérer efficacement leurs tâches et leur charge mentale.

3. Comment une application pourrait-elle fournir une orientation professionnelle pour aider les étudiants à voir la valeur de l'enseignement supérieur pour leurs objectifs futurs ?

Les partenaires soulignent collectivement qu'une application fournissant des conseils de carrière doit servir à la fois de centre d'information et d'outil de coaching personnalisé pour aider les étudiants à faire le lien entre l'enseignement supérieur et les futures opportunités de carrière.

L'Ukraine suggère que l'application comprenne une base de données de carrières où les étudiants peuvent explorer diverses professions, compétences requises et parcours éducatifs. Ils soulignent l'importance des fonctionnalités interactives telles que les quiz de carrière pour aider les utilisateurs à découvrir des options de carrière appropriées en fonction de leurs intérêts et de leurs capacités. De plus, ils recommandent de fournir des histoires de réussite réelles pour montrer comment l'enseignement supérieur a contribué à la croissance personnelle et professionnelle.

L'Espagne souligne le rôle du mentorat et de la mise en réseau. Ils proposent d'intégrer un système de mentorat virtuel dans l'application, où des professionnels de différents domaines peuvent partager des idées, des expériences et des conseils de carrière. Ils insistent également sur l'importance d'offrir des ressources pratiques, telles que des guides sur la rédaction de CV, la préparation aux entretiens et le développement de l'image de marque personnelle.

La Roumanie souligne que de nombreux étudiants n'ont pas une vision claire de la manière dont leurs études sont liées au marché du travail. Ils recommandent que l'application inclue les tendances du marché du travail, les professions émergentes et les attentes salariales pour divers cheminements de carrière. Ils suggèrent également d'intégrer une fonction de stage et de jumelage d'emploi, où les étudiants peuvent trouver des opportunités pertinentes en fonction de leur parcours scolaire.

La Turquie insiste sur la nécessité de disposer d'outils de planification de carrière personnalisés au sein de l'application. Ils préconisent des fonctionnalités permettant aux étudiants de se fixer des objectifs de carrière et de recevoir des conseils personnalisés sur les cours, les compétences et les activités parascolaires qui s'alignent sur ces objectifs. Ils proposent également d'intégrer des informations sur les programmes de mobilité internationale et les bourses qui peuvent améliorer les perspectives de carrière.

La Belgique estime que l'application ne doit pas seulement informer mais aussi inspirer les étudiants. Ils proposent d'utiliser des contenus multimédias attrayants – vidéos, podcasts et infographies interactives – pour illustrer les parcours professionnels et l'impact réel de l'enseignement supérieur. Ils suggèrent également d'inclure des témoignages de jeunes professionnels qui ont récemment fait la transition de l'université au marché du travail.

Le Portugal insiste sur le fait que l'orientation professionnelle doit être pratique et adaptée aux contextes locaux. Ils recommandent que l'application comprenne des données sur le marché du travail local, des profils d'employeurs régionaux et des conseils spécifiques au secteur. Ils suggèrent également d'offrir des outils pour aider les étudiants à identifier comment leurs compétences peuvent être transférées à divers secteurs, ce qui les aidera à se sentir plus en sécurité dans leurs choix éducatifs.

En résumé, tous les partenaires s'accordent à dire qu'une application d'orientation professionnelle doit combiner des outils personnalisés, des contenus inspirants, des ressources pratiques et des informations actualisées sur le marché du travail. Les principales idées partagées comprennent l'exploration interactive des carrières, les possibilités de mentorat, les fonctions de jumelage d'emploi et les histoires de réussite motivantes. Alors que les partenaires se concentrent sur différents aspects, des données sur la main-d'œuvre locale à la mobilité mondiale, il existe un consensus sur le fait qu'il est essentiel de relier l'enseignement supérieur à des résultats de carrière tangibles pour aider les étudiants à voir sa valeur pour leurs objectifs futurs.

4. De quelle manière une application pourrait-elle mettre les étudiants en contact avec des mentors ou des anciens élèves pour obtenir des conseils et du soutien ?

Les partenaires s'accordent généralement à dire que la mise en relation des étudiants avec des mentors ou des anciens élèves par le biais d'une application est un moyen puissant de fournir des conseils personnalisés, de la motivation et des perspectives du monde réel sur les parcours académiques et professionnels.

L'Ukraine suggère que l'application comprenne une plateforme de mentorat dédiée où les étudiants peuvent rechercher des mentors en fonction de critères tels que le domaine d'études, les intérêts professionnels, le pays et l'expérience professionnelle. Ils proposent des fonctionnalités de chat et d'appel vidéo pour faciliter la communication directe, ainsi que des outils de planification pour organiser des réunions ou des sessions de questions-réponses.

L'Espagne met l'accent sur la création de communautés virtuelles au sein de l'application, où les étudiants et les anciens élèves peuvent s'engager dans des forums de discussion, partager des expériences et se soutenir mutuellement. Ils préconisent un programme de mentorat structuré, comprenant des sujets de discussion guidés et des ressources pour aider les mentors et les mentorés à tirer le meilleur parti de leur connexion.

La Roumanie souligne que de nombreux étudiants se sentent isolés ou incertains quant à leur avenir. Ils recommandent que l'application comprenne un algorithme de correspondance pour mettre les étudiants en contact avec des mentors ou des anciens élèves qui ont des antécédents ou des objectifs de carrière similaires. Ils proposent également des webinaires réguliers et des sessions de groupe où les anciens partagent leurs parcours professionnels et les leçons apprises.

La Turquie souligne la valeur des recommandations personnalisées de mentors générées en fonction du profil de l'étudiant, de ses intérêts académiques et de ses aspirations professionnelles. Ils proposent d'intégrer un système de rétroaction afin que les étudiants puissent évaluer leurs expériences de mentorat, ce qui contribuera à assurer la qualité et l'amélioration continue du service.

La Belgique estime que la connexion avec les mentors doit être engageante et inspirante. Ils suggèrent d'incorporer du contenu multimédia tel que des présentations vidéo d'anciens élèves et des histoires de réussite pour aider les élèves à identifier des modèles auxquels ils peuvent s'identifier. Ils proposent également d'intégrer une fonction de questions-réponses où les étudiants peuvent publier des demandes de renseignements à une communauté de mentors et recevoir des informations collectives.

Le Portugal souligne l'importance de la confiance et de la sécurité dans les relations de mentorat. Ils recommandent la mise en place de systèmes de vérification pour les mentors et de directives claires sur l'étiquette de la communication. De plus, ils proposent que l'application comprenne des ressources telles que des amorces de conversation et des modèles de définition d'objectifs pour aider les étudiants à structurer efficacement leurs interactions.

En résumé, les partenaires s'accordent à dire qu'une application peut faciliter des liens significatifs entre les étudiants et les mentors ou les anciens élèves grâce à plusieurs fonctionnalités : une mise en relation personnalisée, des outils de communication interactifs, des programmes structurés, des récits multimédias et des espaces de questions-réponses communautaires. Les principales priorités communes comprennent l'accessibilité, la sécurité et la création de moyens attrayants pour que les élèves reçoivent des conseils et renforcent leur confiance dans leurs choix académiques et professionnels.

5. Quel rôle une application pourrait-elle jouer dans l'amélioration de l'accès aux ressources en santé mentale pour les étudiants confrontés au stress ou à l'anxiété ?

Les partenaires reconnaissent à l'unanimité qu'une application peut jouer un rôle important dans l'amélioration de l'accès des étudiants aux ressources en santé mentale, en les aidant à faire face au stress, à l'anxiété et aux pressions de la vie universitaire.

L'Ukraine insiste sur le fait que l'application devrait fournir un accès direct à des informations et à des ressources sur la santé mentale, notamment des articles, des vidéos et des guides d'auto-assistance adaptés aux besoins des jeunes. Ils proposent également d'intégrer une fonction de chat anonyme ou de ligne d'assistance où les étudiants peuvent demander des conseils immédiats ou un soutien émotionnel sans craindre d'être stigmatisés.

L'Espagne souligne l'importance d'offrir des outils pratiques tels que des exercices de pleine conscience, des techniques de respiration et des méditations guidées que les étudiants peuvent utiliser de manière indépendante pour réduire l'anxiété et gérer le stress. Ils recommandent également des notifications personnalisées qui rappellent aux élèves de prendre des pauses pour leur santé mentale ou de vérifier leurs émotions.

La Roumanie suggère que de nombreux étudiants évitent de demander de l'aide en raison de la stigmatisation sociale ou du manque de sensibilisation aux services de santé mentale. Ils proposent que l'application comprenne un outil d'auto-évaluation de la santé mentale pour aider les élèves à identifier quand ils pourraient avoir besoin d'un soutien professionnel. De plus, ils plaident pour l'inclusion d'annuaires avec les coordonnées des centres de conseil locaux, des psychologues ou des services de santé mentale universitaires.

La Turquie souligne l'importance d'un soutien personnalisé en matière de santé mentale. Ils recommandent d'intégrer des chatbots pilotés par l'IA qui peuvent fournir des conseils et des ressources initiaux en fonction des entrées et de l'état émotionnel de l'utilisateur. Ils proposent également d'inclure du contenu éducatif sur le lien entre la santé mentale, le rendement scolaire et la santé physique.

La Belgique estime que l'application devrait aller au-delà de la simple offre de ressources en créant un espace communautaire interactif et solidaire. Ils suggèrent d'inclure des forums de discussion modérés où les étudiants peuvent partager leurs expériences, poser des questions et trouver des encouragements de la part de pairs confrontés à des défis similaires. Ils soulignent également l'importance de s'assurer que tous les renseignements fournis sont scientifiquement validés et à jour.

Le Portugal insiste sur la nécessité du respect de la vie privée et de la confidentialité dans le soutien en santé mentale. Ils proposent de mettre en œuvre des mesures de protection des données sécurisées et de permettre aux utilisateurs d'accéder aux ressources de manière anonyme. De plus, ils recommandent de lier l'application aux services institutionnels, afin que les étudiants puissent facilement prendre des rendez-vous ou assister à des séances de conseil en ligne.

En résumé, tous les partenaires s'entendent pour dire qu'une application peut améliorer considérablement l'accès aux ressources en santé mentale pour les étudiants aux prises avec du stress et de l'anxiété. Les priorités communes comprennent l'offre d'outils d'auto-assistance, de canaux de soutien anonymes, de conseils personnalisés, d'éducation en santé mentale et de soutien communautaire. Les partenaires insistent également sur la nécessité de préserver la vie privée des utilisateurs, d'assurer la crédibilité scientifique et d'établir des liens transparents avec les services professionnels, reconnaissant ainsi le rôle essentiel que joue la santé mentale dans le bien-être général et la réussite scolaire des étudiants.

6. Comment la gamification ou le suivi des progrès dans une application peuvent-ils motiver les élèves à terminer leurs études ?

Les partenaires s'accordent généralement à dire que la gamification et le suivi des progrès peuvent être des outils puissants dans une application pour aider les étudiants à rester motivés, engagés et engagés à terminer leurs études.

L'Ukraine souligne que les fonctionnalités de gamification, telles que l'obtention de badges, de points ou de niveaux, peuvent créer un sentiment d'accomplissement et rendre les tâches académiques moins lourdes. Ils proposent d'intégrer des défis quotidiens ou hebdomadaires qui encouragent un engagement constant et récompensent les élèves qui atteignent des jalons.

L'Espagne insiste sur le fait que le suivi des progrès doit être visuel et interactif. Ils suggèrent des fonctionnalités telles que des tableaux de bord affichant les tâches terminées, le pourcentage du programme couvert et des barres de progression pour aider les étudiants à voir comment leurs efforts s'accumulent au fil du temps. Ils proposent également d'offrir des récompenses virtuelles, comme débloquer de nouveaux contenus ou accéder à des ressources exclusives pour inciter à progresser.

La Roumanie note que de nombreux étudiants ont du mal à se motiver à long terme et se sentent dépassés par de grands objectifs. Ils proposent de décomposer les objectifs académiques en tâches plus petites et gérables et d'utiliser des éléments gamifiés pour célébrer chaque petit succès. De plus, ils suggèrent d'intégrer des compétitions amicales, telles que des classements entre pairs, pour favoriser un sentiment de communauté et une compétition saine.

La Turquie souligne l'importance de la gamification personnalisée. Ils recommandent d'adapter les défis et les récompenses au style d'apprentissage, aux intérêts et au rythme de chaque élève, en veillant à ce que les éléments gamifiés restent pertinents et motivants plutôt que stressants. Ils proposent également d'intégrer des fonctions de réflexion où les élèves peuvent examiner leurs progrès et ajuster leurs objectifs en conséquence.

La Belgique estime que la gamification devrait également se concentrer sur la motivation intrinsèque, et pas seulement sur les récompenses externes. Ils suggèrent d'inclure des éléments de narration où les élèves deviennent des « héros » dans leur parcours d'apprentissage, avec des quêtes liées à des tâches académiques. Ils proposent également d'inclure des citations motivantes, des commentaires positifs et une reconnaissance sociale pour que les élèves restent émotionnellement connectés à leurs progrès.

Le Portugal souligne que la gamification doit être significative et éducative, et pas seulement un divertissement. Ils proposent d'intégrer des quiz, des activités d'apprentissage interactives et des jeux de renforcement des compétences qui renforcent directement le programme d'études. Ils recommandent également que le suivi des progrès mette en évidence à la fois les réalisations scolaires et les étapes de développement personnel afin d'encourager une croissance holistique.

En résumé, les partenaires s'accordent à dire que la gamification et le suivi des progrès peuvent efficacement stimuler la motivation et l'engagement des élèves dans leurs études. Parmi les principales idées partagées, citons la récompense de la progression avec des badges ou des points, la visualisation des réalisations à l'aide de tableaux de bord et de barres de progression, la division des tâches en objectifs plus petits, la personnalisation des défis et l'intégration de la compétition communautaire. Bien que chaque partenaire ait des nuances uniques, de la narration aux jeux éducatifs, ils soulignent tous que ces caractéristiques devraient inspirer les élèves à persévérer et à réussir dans leur parcours scolaire.

7. Quelles ressources ou quels outils une application pourrait-elle inclure pour aider les étudiants à aligner leurs études sur des applications ou des opportunités d'emploi du monde réel ?

Les partenaires s'accordent à dire qu'une application peut combler le fossé entre les études universitaires et les applications du monde réel en intégrant des ressources pratiques, des outils axés sur la carrière et des informations sur l'industrie.

L'Ukraine suggère d'inclure une base de données des professions et des industries qui détaille les compétences requises, les parcours éducatifs et les responsabilités professionnelles typiques. Ils proposent des études de cas pratiques, des exemples de projets et des scénarios interactifs pour aider les étudiants à comprendre comment leurs connaissances académiques se traduisent dans les tâches en milieu de travail. Ils recommandent également d'intégrer une section où les étudiants peuvent explorer les possibilités de stages locaux et internationaux.

L'Espagne souligne l'importance de mettre en relation les étudiants directement avec les professionnels et les entreprises. Ils proposent d'inclure une fonctionnalité de visites virtuelles d'entreprises ou d'entretiens vidéo avec des professionnels de divers domaines qui expliquent comment leur parcours académique est lié à leurs fonctions actuelles. Ils suggèrent également d'intégrer des informations sur le marché du travail et les tendances en matière d'employabilité pour guider les étudiants dans le choix de cours et de compétences pertinents.

La Roumanie souligne que de nombreux étudiants ne savent pas comment leurs études s'intègrent dans le marché du travail au sens large. Ils recommandent que l'application comprenne des outils interactifs de cartographie des carrières, permettant aux étudiants de retracer des parcours professionnels potentiels à partir de diplômes ou de domaines d'études spécifiques. Ils suggèrent également d'intégrer des exercices pratiques, tels que des simulations virtuelles ou des tâches de résolution de problèmes, qui imitent les défis réels du travail.

La Turquie souligne la valeur d'un accompagnement personnalisé. Ils proposent des outils qui alignent les progrès académiques d'un étudiant sur les demandes émergentes de l'industrie, en suggérant des certifications supplémentaires, des ateliers ou des activités de renforcement des compétences. Ils recommandent également de lier l'application aux portails d'emploi et de stage, afin que les étudiants puissent postuler directement à des opportunités qui correspondent à leurs qualifications et à leurs intérêts.

La Belgique estime qu'une application doit rendre l'apprentissage dans le monde réel attrayant et pertinent. Ils proposent d'utiliser le storytelling et le multimédia – vidéos, podcasts et infographies – pour montrer comment différentes professions utilisent des connaissances académiques spécifiques. Ils suggèrent également d'offrir des opportunités de réseautage au sein de l'application, où les étudiants peuvent entrer en contact avec des mentors de l'industrie pour obtenir des conseils pratiques et des idées.

Le Portugal insiste sur la nécessité d'une pertinence locale dans les outils de carrière. Ils proposent d'inclure des informations spécifiques à la région du marché du travail, des salons de l'emploi locaux et des contacts avec des entreprises locales pour aider les étudiants à comprendre comment leurs études peuvent être appliquées près de chez eux. Ils recommandent également d'inclure des modèles de CV, de lettres de motivation et de portfolios adaptés à différents secteurs, aidant ainsi les étudiants à se présenter professionnellement.

En résumé, tous les partenaires s'accordent à dire qu'une application doit aider les étudiants à relier leurs études à des applications et à des perspectives d'emploi réelles grâce à des ressources pratiques, des liens avec l'industrie et des conseils personnalisés. Les priorités communes comprennent l'accès à des parcours de carrière, à des outils d'apprentissage interactifs, à du contenu multimédia et à des informations sur le marché du travail local. Bien que les partenaires aient des objectifs différents, qu'il s'agisse de tendances sectorielles mondiales ou de réseaux d'entreprises locaux, ils considèrent tous l'application comme un pont entre l'apprentissage académique et la planification de carrière réussie.

8. Comment une application peut-elle aider les élèves à acquérir des compétences en dehors de la salle de classe afin de les rendre plus compétitifs pour leurs futures carrières ?

Les partenaires s'accordent à dire qu'une application peut jouer un rôle crucial en aidant les étudiants à acquérir des compétences supplémentaires au-delà de l'apprentissage traditionnel en classe, ce qui les rend plus compétitifs et plus adaptables sur le marché du travail.

L'Ukraine suggère que l'application comprenne de courts cours en ligne, des tutoriels et des modules interactifs axés sur les compétences non techniques telles que la communication, le travail d'équipe, le leadership et la gestion du temps. Ils proposent également d'intégrer des défis pratiques ou des mini-projets où les étudiants peuvent appliquer ces compétences et recevoir des commentaires.

L'Espagne insiste sur le fait que l'application doit offrir des ressources pour le développement personnel et la croissance professionnelle. Ils recommandent d'intégrer des ateliers, des webinaires et des badges numériques pour des compétences telles que la pensée critique, la créativité, la résolution de problèmes et l'entrepreneuriat. Ils suggèrent également des outils d'auto-évaluation, aidant les élèves à identifier leurs points forts et leurs points à améliorer.

La Roumanie souligne que de nombreux employeurs valorisent les compétences au-delà des connaissances académiques. Ils proposent que l'application mette les étudiants en contact avec des opportunités parascolaires telles que le bénévolat, les projets communautaires et les stages. De plus, ils recommandent d'inclure des exercices et des quiz de développement des compétences gamifiés qui rendent l'apprentissage agréable et pratique.

La Turquie souligne l'importance des parcours d'apprentissage personnalisés. Ils préconisent que l'application suggère des activités parascolaires spécifiques, des cours en ligne et des formations en fonction des objectifs de carrière et des intérêts des étudiants. Ils proposent également de suivre l'acquisition de nouvelles compétences afin que les étudiants puissent construire un portfolio numérique à présenter aux employeurs.
La Belgique estime que le développement des compétences en dehors de la salle de classe doit être engageant et socialement connecté. Ils proposent d'inclure des projets collaboratifs, des défis entre pairs et des hackathons virtuels dans l'application, où les étudiants peuvent travailler en équipe et développer des compétences pratiques. Ils soulignent également l'importance d'intégrer des ressources sur la littératie numérique, la durabilité et la sensibilisation culturelle pour préparer les élèves à divers milieux de travail mondiaux.
Le Portugal met l'accent sur les applications pratiques et la pertinence de la carrière. Ils suggèrent que l'application donne accès à des formations spécifiques à l'industrie, telles que des outils logiciels, des certifications techniques ou des ateliers sectoriels. Ils recommandent également d'inclure des sessions de mentorat ou des discussions sur les carrières de professionnels qui peuvent partager des idées sur des compétences essentielles du monde réel.
En résumé, les partenaires considèrent collectivement l'application comme un outil puissant pour aider les élèves à acquérir des compétences précieuses en dehors de la salle de classe. Les idées partagées comprennent l'offre de cours de courte durée, de défis interactifs, de recommandations personnalisées, de badges numériques et de liens avec des expériences du monde réel comme le bénévolat ou les stages. Bien que les partenaires se concentrent sur des aspects légèrement différents, des compétences générales et de la sensibilisation mondiale à la formation spécifique à l'industrie, ils s'accordent tous à dire qu'il est essentiel de doter les étudiants d'un ensemble de compétences plus large pour améliorer leur compétitivité et leur réussite dans leurs futures carrières.

9. Quels types de fonctionnalités d'interaction entre pairs (par exemple, des groupes d'étude, des forums de discussion) rendraient une application attrayante pour les étudiants?

Les partenaires s'accordent à dire à l'unanimité que l'interaction entre pairs est un élément clé qui peut rendre une application très attrayante pour les étudiants en favorisant un sentiment de communauté, de collaboration et de soutien mutuel.
L'Ukraine suggère d'intégrer des groupes d'étude virtuels où les étudiants peuvent collaborer sur des devoirs, échanger des notes et se préparer ensemble aux examens. Ils recommandent également d'inclure des fonctions de messagerie instantanée et de chat vidéo pour permettre une communication en temps réel et établir des liens entre pairs de différentes régions ou pays.

L'Espagne met l'accent sur la valeur des forums de discussion organisés par thèmes, où les étudiants peuvent poser des questions, partager des expériences et discuter de défis académiques ou personnels. Ils proposent de créer des espaces pour des discussions sur des sujets spécifiques ainsi que des conversations générales sur les compétences de vie et la santé mentale, permettant à la fois le soutien scolaire et la connexion émotionnelle.

La Roumanie souligne l'importance de l'apprentissage collaboratif. Ils suggèrent d'intégrer des outils tels que des tableaux blancs partagés, des listes de tâches de groupe et des fonctionnalités de collaboration de documents afin que les étudiants puissent travailler ensemble efficacement sur des projets. Ils proposent également des systèmes d'évaluation par les pairs où les étudiants peuvent donner des commentaires constructifs sur le travail des autres, favorisant ainsi la pensée critique et les compétences en communication.

La Turquie insiste sur l'importance des relations personnalisées entre pairs. Ils recommandent de jumeler des étudiants ayant des intérêts académiques ou des objectifs de carrière similaires afin de faciliter des collaborations significatives. Ils proposent également d'inclure des sondages interactifs, des quiz et des défis entre pairs pour garder la communauté dynamique et engageante.

La Belgique estime que les fonctionnalités peer-to-peer ne doivent pas seulement être pratiques, mais aussi amusantes et motivantes. Ils suggèrent d'incorporer des éléments ludiques tels que des compétitions d'équipe, des classements et des badges pour participer à des discussions ou aider les autres. Ils préconisent également le partage multimédia, par exemple en permettant aux élèves de télécharger de courtes vidéos, des podcasts ou des notes visuelles pour renforcer l'engagement.

Le Portugal met l'accent sur l'instauration de la confiance et de l'inclusion dans les interactions entre pairs. Ils recommandent de mettre en place des outils de modération pour assurer une communication respectueuse et éviter les interactions négatives. Ils proposent également un soutien multilingue dans les forums pour répondre aux diverses populations étudiantes, ainsi que des espaces où les étudiants peuvent se connecter localement pour des rencontres d'étude en personne.

En résumé, les partenaires s'accordent à dire que les fonctionnalités peer-to-peer sont cruciales pour rendre une application attrayante pour les étudiants. Les idées courantes incluent des groupes d'étude virtuels, des forums de discussion, des outils collaboratifs, un chat en temps réel et un engagement gamifié. Les partenaires mettent l'accent sur la création d'un environnement sûr, inclusif et interactif qui allie soutien scolaire et lien social. Chaque partenaire met en évidence des caractéristiques légèrement différentes, mais tous considèrent l'interaction entre pairs comme essentielle pour garder les élèves engagés et motivés.

10. Comment une application pourrait-elle encourager les élèves à se fixer et à atteindre efficacement des objectifs académiques et personnels ?

Les partenaires s'accordent à dire qu'une application peut être un outil très efficace pour aider les élèves à fixer, suivre et atteindre leurs objectifs scolaires et personnels en leur fournissant un soutien structuré, de la motivation et des conseils personnalisés.

L'Ukraine suggère que l'application comprenne des modèles de définition d'objectifs où les élèves peuvent définir des objectifs spécifiques, mesurables et limités dans le temps. Ils recommandent d'intégrer des rappels et des suivis de progression afin que les élèves puissent visualiser à quel point ils sont proches d'atteindre leurs objectifs. De plus, ils proposent des fonctionnalités motivantes telles que des conseils quotidiens ou des citations inspirantes pour maintenir l'engagement des utilisateurs.

L'Espagne souligne que la définition des objectifs doit être interactive et personnalisée. Ils proposent d'inclure des assistants de planification d'objectifs guidés qui aident les étudiants à diviser les grands objectifs en tâches plus petites et gérables. Ils soulignent également la valeur des outils de réflexion, où les élèves peuvent enregistrer leurs progrès, leurs réussites et leurs défis pour mieux comprendre leur parcours de croissance.

La Roumanie souligne que de nombreux étudiants ont du mal à maintenir leur motivation au fil du temps. Ils recommandent d'incorporer des éléments ludiques, tels que des récompenses ou des badges pour avoir franchi des étapes, afin de maintenir l'intérêt des élèves. Ils proposent également des éléments communautaires où les élèves peuvent partager leurs objectifs et leurs progrès, favorisant ainsi l'encouragement mutuel et la responsabilisation.

La Turquie souligne l'importance d'aligner les objectifs sur les intérêts personnels et les plans de carrière des élèves. Ils suggèrent que l'application devrait offrir des recommandations personnalisées pour les activités académiques, les engagements parascolaires et les opportunités de développement des compétences liées aux objectifs des élèves. Ils proposent également des contrôles périodiques où l'application demande aux utilisateurs d'évaluer et d'ajuster leurs objectifs si nécessaire.

La Belgique estime que la fixation d'objectifs doit être liée à la réussite scolaire et au bien-être personnel. Ils proposent d'intégrer des objectifs de bien-être dans l'application, tels que la gestion du stress, des routines saines ou du temps pour les loisirs, afin d'assurer un développement holistique. Ils recommandent également de fournir des ressources multimédias, comme des vidéos ou des podcasts, pour inspirer et éduquer les élèves sur des stratégies efficaces d'établissement d'objectifs.

Le Portugal souligne que la clarté et la simplicité sont essentielles. Ils recommandent des tableaux de bord visuels qui permettent aux étudiants de voir tous leurs objectifs en un seul endroit, avec des indicateurs de progression codés par couleur. Ils suggèrent également d'inclure des modèles d'établissement d'objectifs spécifiques à différents domaines, tels que le travail académique, le développement personnel, l'apprentissage des langues ou la planification de carrière, afin de rendre le processus moins écrasant.

En résumé, les partenaires considèrent à l'unanimité l'application comme une plateforme puissante pour aider les élèves à se fixer et à atteindre efficacement leurs objectifs. Les idées courantes incluent des outils structurés de définition d'objectifs, des rappels, le suivi des progrès, la gamification, la personnalisation et le contenu de motivation. Les partenaires insistent sur le fait que les objectifs doivent être réalistes, liés aux plans de vie plus larges des élèves et soutenus par des outils pratiques pour aider les élèves à rester engagés et à se sentir accomplis en cours de route.

Perspectives des enquêtes relatives à la compréhension de la motivation dans l'enseignement supérieur

L'enquête menée auprès des étudiants ukrainiens montre que la plus forte motivation pour poursuivre des études supérieures est les « opportunités de carrière », suivies de l'épanouissement personnel. Cependant, le plus grand obstacle auquel les étudiants sont confrontés est souvent le manque d'intérêt pour le domaine d'études qu'ils ont choisi, ce qui les empêche de rester concentrés et de maintenir leur motivation. Les problèmes de santé mentale et les préoccupations financières constituent également des obstacles importants. Une grande partie des étudiants sont prêts à utiliser une application qui offre des conseils de motivation personnalisés et trouvent le contenu de motivation très utile. Les avis sont partagés concernant l'utilisation d'une application qui suit les progrès scolaires et offre des récompenses ; Certains élèves trouvent cela motivant, tandis que d'autres restent incertains. Les fonctionnalités les plus recherchées dans une telle application comprennent des rappels personnalisés pour les échéances importantes, des outils de soutien en santé mentale, des conseils sur la productivité des études et des options de soutien social et de connexion entre pairs. De nombreux étudiants voient d'un bon œil les liens avec des mentors ou des pairs qui partagent des objectifs académiques ou professionnels similaires, bien qu'il y ait aussi des réserves évidentes. Les outils d'établissement d'objectifs sont généralement appréciés, et les applications offrant un soutien en matière de santé mentale sont considérées comme importantes pour maintenir la motivation. De plus, de nombreux étudiants indiquent qu'ils se sentiraient plus motivés à poursuivre des études supérieures si une application les aidait à relier leurs études aux opportunités d'emploi du monde réel et aux tendances du marché.

Selon les résultats de l'enquête menée en Turquie, la plus forte motivation qui pousse les jeunes vers l'enseignement supérieur est les « opportunités de carrière », tandis que la croissance personnelle apparaît également comme une raison importante. Le plus grand obstacle auquel sont confrontés les étudiants est principalement le « stress financier », ainsi que le manque d'intérêt pour le domaine qu'ils ont choisi et l'incertitude quant aux objectifs de carrière clairs. La plupart des étudiants indiquent qu'ils sont prêts à utiliser une application offrant des conseils de motivation personnalisés adaptés à leurs objectifs et à leurs défis, et ils trouvent généralement le contenu de motivation « plutôt utile » ou « très utile ». Les avis sont partagés concernant les applications qui suivent les progrès scolaires et offrent des récompenses ; Certains étudiants trouvent cela motivant, tandis que d'autres disent que leur intérêt dépendrait des récompenses offertes. Les fonctionnalités les plus nécessaires de l'application comprennent des conseils d'étude et des outils de productivité, un soutien social et une interaction avec les pairs, ainsi que l'accès à du contenu motivant. Les étudiants réagissent généralement positivement à l'idée d'entrer en contact avec des mentors ou des pairs qui partagent des objectifs académiques ou professionnels similaires. Les outils de définition d'objectifs sont largement considérés comme précieux. Les applications qui offrent un soutien en matière de santé mentale sont considérées comme importantes pour renforcer la motivation, et de nombreux étudiants indiquent qu'ils se sentiraient plus motivés à poursuivre des études supérieures si une application les aidait à relier leurs études au marché du travail et aux opportunités de carrière.

En Espagne, la principale motivation qui pousse les étudiants vers l'enseignement supérieur est les « opportunités de carrière », suivies de près par l'épanouissement personnel et les attentes familiales. Les plus grands défis auxquels ils sont confrontés pour rester motivés comprennent la pression scolaire et le manque d'intérêt pour les sujets qu'ils ont choisis, ainsi que les problèmes de santé mentale et le stress financier. Une grande majorité d'étudiants sont très susceptibles d'utiliser une application offrant des conseils de motivation personnalisés et trouvent généralement le contenu motivant assez ou très utile. De nombreux étudiants disent qu'ils seraient motivés par une application qui suit les progrès scolaires et offre des récompenses, bien que certains restent sceptiques quant à son utilité. Les fonctionnalités les plus demandées de l'application comprennent des rappels personnalisés pour les échéances, des conseils d'étude et des outils de productivité, ainsi que l'accès à des vidéos et des articles de motivation. Il y a un fort intérêt à se connecter avec des mentors ou des pairs qui partagent des objectifs académiques ou professionnels similaires, la plupart des étudiants pensant que cela les aiderait certainement à stimuler leur motivation. Les fonctionnalités de définition d'objectifs sont très appréciées, et le soutien en matière de santé mentale par le biais d'applications est largement considéré comme très utile. La moitié des étudiants pensent qu'ils seraient plus motivés à poursuivre des études supérieures si une application les aidait à relier leurs études aux opportunités d'emploi et aux tendances du marché, bien que certains indiquent que cela dépendrait de la façon dont l'information est présentée. Dans l'ensemble, les étudiants espagnols semblent ouverts aux solutions numériques qui combinent des outils pratiques, un soutien émotionnel et des informations axées sur la carrière pour les aider à rester engagés dans leur parcours scolaire.

En Belgique, la principale motivation pour poursuivre des études supérieures est les « opportunités de carrière », suivies par les attentes familiales, le désir de contribuer à la société et l'épanouissement personnel. Le principal obstacle auquel font face les étudiants est en grande majorité les problèmes de santé mentale, comme le stress et l'anxiété, certains signalant également un manque d'orientation de carrière claire et le stress financier comme obstacles (Conley, Durlak et Dickson, 2013). Une grande majorité d'étudiants sont très susceptibles ou susceptibles d'utiliser une application qui offre des conseils de motivation personnalisés, et la plupart trouvent le contenu de motivation quelque peu ou très utile. Les avis sont partagés concernant les applications qui suivent les progrès scolaires et offrent des récompenses ; Alors que de nombreux étudiants pensent que de tels outils les motiveraient, d'autres restent hésitants. Les principales caractéristiques que les étudiants souhaitent voir dans une application comprennent des rappels personnalisés pour les dates limites, des outils de soutien en santé mentale, des conseils d'étude et des options d'interaction avec les pairs. L'intérêt à entrer en contact avec des mentors ou des pairs qui partagent des objectifs similaires est fort, bien qu'il soit réparti uniformément entre un intérêt certain et un intérêt conditionnel en fonction des fonctionnalités de l'application. Les outils d'établissement d'objectifs sont très appréciés, et la plupart des étudiants considèrent que le soutien en santé mentale par le biais d'applications est assez ou très utile. Il est important de noter qu'une nette majorité d'étudiants pensent qu'ils seraient plus motivés à poursuivre des études supérieures si une application les aidait à relier leurs études aux opportunités de carrière et aux tendances du marché du travail, ce qui souligne l'importance d'un soutien pratique et axé sur la carrière. Dans l'ensemble, les étudiants belges semblent avides de solutions numériques qui allient motivation personnelle, soins de santé mentale et orientation professionnelle concrète.

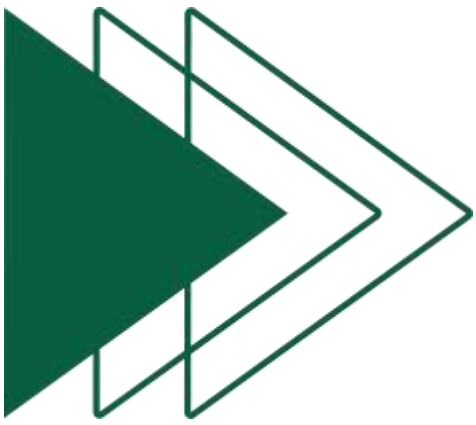
Au Portugal, la principale motivation qui pousse les étudiants à poursuivre des études supérieures est en grande majorité les « opportunités de carrière », seule une petite fraction citant l'épanouissement personnel. Les principaux défis auxquels sont confrontés les étudiants comprennent la pression scolaire, le manque d'intérêt pour les matières qu'ils ont choisies et le stress financier, ainsi que l'incertitude quant à l'orientation de carrière et les problèmes de santé mentale. Une grande majorité d'étudiants sont très susceptibles d'utiliser une application offrant des conseils de motivation personnalisés, et la plupart trouvent le contenu de motivation très utile. Les avis sont partagés sur les applications qui suivent les progrès scolaires et offrent des récompenses, beaucoup affirmant que leur utilisation dépendrait du type d'incitations offertes. Les fonctionnalités les plus demandées de l'application comprennent des outils de soutien par les pairs et d'interaction sociale, des rappels personnalisés pour les échéances, des conseils d'étude et des ressources de productivité, ainsi que l'accès à du contenu motivant. L'intérêt à se connecter avec des mentors ou des pairs qui partagent des objectifs académiques ou professionnels similaires est fort, la plupart des étudiants affirmant que cela stimulerait certainement leur motivation.

Les fonctions d'établissement d'objectifs sont très appréciées, et le soutien en matière de santé mentale est considéré comme très utile pour maintenir la motivation. Presque toutes les personnes interrogées pensent qu'elles seraient plus motivées à poursuivre des études supérieures si une application les aidait à relier leurs études aux opportunités d'emploi et aux tendances du marché, ce qui souligne l'importance d'une orientation professionnelle pratique. Dans l'ensemble, les étudiants portugais semblent désireux d'outils numériques qui combinent des ressources axées sur la carrière, un soutien personnel et des fonctionnalités de santé mentale pour les aider à naviguer dans leur parcours scolaire.

En conclusion, les enquêtes menées en Ukraine, en Turquie, en Espagne, en Belgique et au Portugal mettent constamment en évidence les aspirations professionnelles comme le principal moteur de la poursuite d'études supérieures, complétées par les objectifs de développement personnel. Néanmoins, les étudiants sont confrontés à des défis persistants, notamment le désengagement de leur domaine d'études, des problèmes de santé mentale, le stress financier et la pression scolaire. Il y a un intérêt évident pour les outils numériques qui offrent un soutien personnalisé, l'établissement d'objectifs, des ressources en santé mentale et des liens avec des cheminements de carrière. Cependant, l'efficacité de fonctionnalités telles que la gamification reste incertaine et dépend du contexte. Dans l'ensemble, les résultats soulignent la nécessité de solutions technologiques intégrées, centrées sur l'étudiant, qui font le lien entre les activités académiques et les résultats de carrière tangibles, améliorant ainsi la motivation et la rétention dans l'enseignement supérieur.

MOTIVATE YOUTH

Chapitre 4 : Motivation sur le marché du travail



Co-funded by
the European Union

Selon les indicateurs publiés par Eurostat, l'office statistique de l'Union européenne, 2,835 millions de personnes de moins de 25 ans étaient au chômage dans l'UE en février 2025. Cela signifie que 14,5 % des jeunes sont au chômage, contre 6,1 % si l'on prend en compte l'ensemble de la population active (Eurostat, 2025).

Même lorsque les jeunes sont en mesure de trouver un emploi sur le marché du travail très concurrentiel d'aujourd'hui, leurs conditions de travail ont tendance à être très précaires. Environ 6 millions de jeunes dans l'UE sont employés dans le cadre de contrats temporaires, ce qui représente environ 25 % de l'ensemble des personnes en âge de travailler bénéficiant de tels arrangements (European Student Think Tank, 2024). En outre, dans un communiqué de presse publié en juin 2023, le Comité économique et social européen a reconnu que les jeunes travailleurs sont soumis à des salaires minimums inférieurs uniquement en fonction de leur âge, bien qu'ils accomplissent les mêmes tâches que leurs collègues plus âgés.

Outre la précarité économique de ces contrats, une prise de position publiée par le Forum européen de la jeunesse et publiée en mars 2024 souligne comment cette instabilité et ce manque de progression de carrière sont liés à l'augmentation des problèmes de santé mentale chez les jeunes, en particulier le stress et l'anxiété.

Pour mieux comprendre comment l'emploi des jeunes est ressenti dans toute l'Europe, des groupes de discussion ont été menés avec des employeurs et des professionnels des ressources humaines au Portugal, en Espagne, en Roumanie, en Belgique, en Ukraine et en Turquie, ainsi que des enquêtes menées auprès de jeunes de ces mêmes pays. Ceux-ci nous ont permis de comprendre les obstacles à l'engagement des jeunes dans l'emploi, tant du point de vue des employeurs que de la jeunesse elle-même.

Les participants aux groupes de discussion ont souligné que les jeunes ne comprennent pas bien le marché du travail actuel. D'une part, ils ont du mal à comprendre les différents postes, les compétences requises et le parcours de progression possible pour chacun d'entre eux. Il est donc plus difficile pour les jeunes de prendre des décisions éclairées, tout en négligeant certaines industries, comme l'agriculture, les soins et l'industrie manufacturière, simplement parce qu'elles sont socialement moins attrayantes que d'autres secteurs.

Un autre obstacle à l'emploi des jeunes est le processus de demande d'emploi. Le premier obstacle est que les offres publiées par les entreprises ne sont pas toujours claires sur les tâches qui seront effectuées et les compétences nécessaires pour y parvenir. De plus, les entreprises semblent être à la recherche d'un « mouton à cinq pattes », c'est-à-dire ayant des attentes irréalistes pour un seul profil. Même si les recruteurs peuvent être flexibles dans certaines exigences, compte tenu des candidats dont le profil correspond à la plupart de l'entreprise et du poste, certains jeunes ne postulent pas pour le poste car ils ne répondent pas à toutes les qualifications.

Du point de vue du candidat, il y a un manque d'informations sur la façon de créer des CV et des lettres de motivation efficaces, et sur la façon de se préparer aux entretiens d'embauche. Les jeunes ont également tendance à avoir du mal à avoir confiance en eux, à faire face au syndrome de l'imposteur et au doute de soi, ce qui rend difficile de se sentir qualifié pour les emplois qui les intéressent et d'interagir avec les recruteurs pendant le processus de recrutement.
Cela souligne l'importance du développement des compétences, à la fois pour l'exécution du travail, mais aussi pour l'obtenir en premier lieu. Les compétences générales, comme la communication, la gestion du temps et le travail d'équipe, sont des compétences essentielles et transférables qui sont souvent sous-développées. Il est important que les jeunes soient disponibles pour les développer tout au long de leur vie, et qu'ils sachent comment présenter leurs compétences lorsqu'ils postulent à un poste.
Enfin, une difficulté à laquelle les jeunes sont confrontés est de s'adapter à une nouvelle réalité lorsqu'ils obtiennent enfin un emploi. Certains des professionnels des ressources humaines qui ont participé aux groupes de discussion ont mentionné que la transition vers une culture de travail peut être difficile pour les nouveaux employés, surtout ceux qui ont le moins d'expériences parascolaires.
Pour s'attaquer à ces obstacles, il faut adopter une approche multidimensionnelle, combinant des initiatives politiques et des approches numériques innovantes. Des applications génériques et des sites Web axés sur la recherche d'emploi et le développement de carrière ont tenté de répondre à certains de ces problèmes, avec plus ou moins de succès.

LinkedIn est probablement l'application la plus complète disponible sur ce sujet. Sa version gratuite permet aux professionnels (en herbe) de réseauter avec leurs pairs, de rechercher des emplois et de postuler directement via l'application/le web, ainsi que de demander ou de fournir des recommandations à et à partir de leurs relations. LinkedIn Premium, sa version payante, permet des outils de recherche d'emploi avancés et l'accès à des informations qui ne sont pas disponibles pour les utilisateurs gratuits, en plus d'un accès illimité à des cours couvrant diverses compétences professionnelles. Les utilisateurs premium peuvent également envoyer des messages à des personnes en dehors de leur réseau, accéder à des analyses sur leur profil et bénéficier de conseils d'entretien d'experts du secteur.

Glassdoor Permet aux professionnels de rechercher un emploi, mais aussi d'obtenir des informations sur les entreprises auxquelles ils postulent, telles que les attentes salariales, les avis sur les entreprises et les conseils d'entretien. De même, Indeed est particulièrement utile pour la recherche d'emploi, permettant une recherche filtrée, et il peut également être utilisé pour accéder aux avis sur différentes entreprises.

RescueTime aide les individus à rester motivés au travail en leur donnant un aperçu de la façon dont ils passent réellement leur temps. Cela aide les utilisateurs à hiérarchiser les tâches importantes et à réduire les distractions. L'application se trouve facilement dans la barre des tâches pour un accès facile, offrant des objectifs de concentration quotidiens adaptés à votre style de travail et à votre calendrier de réunion. Il envoie également des alertes lorsque des distractions se produisent, ce qui vous aide à retrouver votre concentration. À la fin de la journée ou de la semaine, RescueTime génère des rapports de productivité détaillés, vous donnant un aperçu clair de la façon dont vous avez géré votre temps et mettant en évidence les points à améliorer.

Fabulous est une application de soins personnels et de productivité conçue pour vous aider à rester motivé au travail en donnant la priorité à votre bien-être. L'application agit comme un coach quotidien, renforçant les habitudes positives par des rappels et des routines structurées. Les utilisateurs peuvent créer des rituels du matin, du déjeuner et du soir pour améliorer la concentration, l'efficacité et la productivité globale. En favorisant l'autodiscipline et la force intérieure, Fabulous aide les gens à rester énergiques, motivés et prêts à s'attaquer à leurs listes de tâches avec un état d'esprit équilibré.

Pep Talk est une application de motivation qui vous aide à rester inspiré au travail avec des discours audio de dirigeants, de personnalités publiques et de célébrités. Que vous soyez au travail, dans les transports ou en exercice, vous pouvez écouter des messages puissants qui vous motivent à rester concentré et productif. Avec une variété d'enceintes parmi lesquelles choisir, Pep Talk vous permet de trouver la bonne voix pour vous garder motivé et plein d'énergie tout au long de la journée.

Hello Work est une application française qui compile les offres d'emploi et de formation, offre à ses utilisateurs la possibilité de publier leur CV pour être consulté par les entreprises, et calcule les salaires Brut-Net sur la base du droit français. De plus, Parcours Emploi France Travail est une application créée par le gouvernement français pour faciliter la recherche d'emploi. Il permet aux utilisateurs de rechercher et de postuler directement à des emplois, ainsi que de trouver des événements liés à l'emploi à proximité, tels que des formations et des salons de l'emploi.

En Flandre (Belgique), VDAB Uitsprekenden est une application gouvernementale qui soutient la recherche d'emploi, notamment en offrant un accès payant à des coachs certifiés.
Ces applications offrent des fonctionnalités différentes, mais elles ne parviennent toujours pas à répondre aux besoins particuliers des jeunes ou, lorsqu'elles le font, elles ont tendance à avoir un coût. Il est nécessaire de tirer parti d'une technologie capable de fournir un soutien personnalisé gratuit, des opportunités d'expérience du monde réel et des conseils professionnels pour donner à la prochaine génération les moyens d'avancer dans son parcours professionnel.
Pour mieux comprendre comment les outils numériques peuvent aider les jeunes à trouver un emploi intéressant, nous avons organisé des groupes de discussion dans six pays : Belgique, Portugal, Roumanie, Espagne, Turquie et Ukraine.
Chaque groupe comprenait un mélange de jeunes, d'employeurs et de professionnels des ressources humaines. Ils ont été invités à partager leurs réflexions sur la façon dont une application mobile pourrait aider les jeunes à acquérir des compétences, à trouver un emploi et à progresser dans leur carrière.
La section suivante rassemble toutes leurs idées et suggestions pour aider à concevoir une application qui répond vraiment aux besoins des jeunes chercheurs d'emploi.

Perspectives des groupes de discussion sur la motivation au sein de la main-d'œuvre

1. De quels outils ou ressources les jeunes ont-ils besoin pour mieux comprendre les compétences requises pour différents rôles ?

Les jeunes ont besoin d'outils accessibles et attrayants qui leur permettent de bien comprendre les différents rôles, les compétences requises et les cheminements de carrière. Il s'agit notamment d'explorateurs d'emplois interactifs, de simulations de carrière, de vidéos de professionnels partageant des expériences réelles et de guides sectoriels. Les outils doivent combiner du contenu visuel (infographies, interviews, vidéos de la vie quotidienne) avec des exercices de cartographie des compétences et des possibilités de mentorat. Ces caractéristiques contribuent à démystifier le marché du travail et permettent aux jeunes de prendre des décisions éclairées sur leur avenir.
La Belgique a mis en exergue les outils existants tels que les chèques-carrière VDAB et a suggéré la transparence des employeurs dans les descriptions de poste. L'Espagne et le Portugal se sont davantage concentrés sur des outils visuels et conviviaux tels que des interviews et des vidéos. L'Ukraine a mis l'accent sur les programmes d'échanges professionnels et de mentorat en tant qu'outils centraux. La Roumanie et la Turquie ont suggéré la nécessité de simulations de carrière et d'exercices d'alignement des compétences comme stratégies clés.

2. Comment une application mobile pourrait-elle aider à combler le fossé entre les compétences actuelles des jeunes et les qualifications recherchées par les employeurs ?

Une application mobile peut servir de coach de carrière personnalisé, offrant des auto-évaluations des compétences, une analyse des écarts et des parcours d'apprentissage personnalisés. Il doit donner accès à des cours en ligne organisés, à des ressources de formation, à des opportunités de bénévolat et de micro-stages, ainsi qu'à du mentorat. Le retour d'information en temps réel, le suivi des progrès et les outils de motivation peuvent maintenir l'engagement des utilisateurs tout en les aidant à développer des compétences techniques et relationnelles alignées sur les attentes de l'employeur.

Le Portugal et la Turquie ont insisté sur le fait de lier l'application aux opportunités locales de volontariat. La Belgique a suggéré d'intégrer des conseils dirigés par les RH (par exemple, des sessions de questions-réponses avec les recruteurs). L'Ukraine a mis l'accent sur les outils de jumelage et de retour d'information des mentors, tandis que la Roumanie a mis l'accent sur le renforcement des compétences basé sur la simulation. L'Espagne s'est penchée vers l'auto-évaluation associée à des recommandations de cours organisées.

3. Quelles fonctionnalités seraient précieuses dans une application qui met les jeunes en relation avec des stages, des apprentissages ou des opportunités d'emploi de premier échelon?

Les principales caractéristiques comprennent des algorithmes de correspondance d'emplois, des listes en temps réel, des filtres basés sur l'emplacement et le secteur, et des applications en un clic. L'application doit prendre en charge la création et la mise à jour de portfolios numériques, permettre la rétroaction des mentors ou des recruteurs et offrir des ressources de préparation aux entretiens. L'intégration avec les partenaires locaux (p. ex., municipalités, centres d'emploi, ONG) améliorerait la pertinence et la portée. Les systèmes de notification et le suivi des applications soutiendraient également l'engagement et le suivi des utilisateurs.

Le Portugal a mis l'accent sur l'intégration avec les plateformes d'emploi municipales et régionales. L'Ukraine et la Roumanie ont souligné le besoin d'outils de construction de CV et de portfolio. La Turquie et l'Espagne ont fait pression pour une correspondance automatique et des suggestions d'emploi sur mesure. La Belgique a proposé de manière unique de présenter les évaluations des employeurs et d'offrir un accès au mentorat après la candidature.

4. Comment une application pourrait-elle aider les jeunes à acquérir une expérience professionnelle pertinente ou à développer des portfolios qui les rendent plus employables?

Une application peut soutenir l'employabilité en proposant des portfolios numériques où les utilisateurs téléchargent des certificats, décrivent des projets et reçoivent des commentaires. Des défis professionnels simulés, des micro-tâches et des liens vers des projets bénévoles ou communautaires peuvent aider les utilisateurs à acquérir une expérience informelle mais précieuse. Des fonctionnalités telles que les approbations ou les journaux de projet validés par des mentors ou des professionnels peuvent encore renforcer la crédibilité du portefeuille.

L'Espagne et le Portugal ont mis l'accent sur la documentation de l'apprentissage informel et l'offre de fonctions de téléchargement de projets. La Roumanie et la Turquie ont proposé d'inclure des micro-expériences basées sur la simulation et des boucles de rétroaction. L'Ukraine s'est concentrée sur le retour d'information des pairs et la collaboration à but non lucratif. La Belgique a insisté sur la présentation d'exemples pratiques d'utilisateurs (par exemple, le travail communautaire, les projets scolaires) et les approbations reconnues par l'employeur proposées.

5. Quel rôle la gamification ou les récompenses pourraient-elles jouer pour aider les jeunes à développer des compétences non techniques ?

La gamification peut rendre l'apprentissage de compétences non techniques (comme le travail d'équipe, la communication et la gestion du temps) plus attrayant et accessible. Des jeux interactifs, des défis, des jeux de rôle et des exercices basés sur des scénarios offrent un espace sûr pour la pratique. Les récompenses telles que les badges, les points ou les certificats approuvés par l'employeur peuvent augmenter la motivation et renforcer les réalisations. Cette approche est particulièrement efficace pour maintenir l'engagement des utilisateurs au fil du temps.

La Belgique s'est concentrée sur la délivrance de certificats reconnus dans des domaines tels que la gestion des conflits et la sécurité au travail. Le Portugal et l'Espagne se sont tournés vers des défis hebdomadaires de compétences non techniques et des badges numériques. La Roumanie et la Turquie ont mis l'accent sur l'utilisation de la reconnaissance par les pairs et des activités de groupe. L'Ukraine a expliqué comment les commentaires gamifiés et les mesures de progression peuvent réduire la pression et renforcer la confiance en soi.

6. Comment une application peut-elle aider les jeunes à découvrir des parcours professionnels qui correspondent à leurs intérêts et aux exigences du marché du travail ?

L'application doit offrir des outils de découverte de carrière tels que des quiz basés sur les intérêts, des évaluations de personnalité et des données en temps réel sur le marché du travail. En reliant les préférences des utilisateurs aux industries en croissance et aux postes en demande, l'application peut suggérer des cheminements de carrière pertinents et épanouissants. Des cartes de carrière visuelles, des témoignages et des histoires de réussite aident les utilisateurs à relier leurs intérêts personnels à des opportunités pratiques et à un potentiel à long terme.

La Turquie et le Portugal ont recommandé d'utiliser les données régionales sur l'emploi et d'adapter le contenu au contexte local. La Belgique a proposé d'intégrer des outils d'intelligence émotionnelle et des cours de conscience de soi. L'Espagne et la Roumanie ont souligné l'importance des vidéos du monde réel et des tendances actuelles en matière de main-d'œuvre. L'Ukraine a privilégié l'appariement des mentors en fonction de l'intérêt professionnel et de l'accès à des histoires spécifiques au secteur.

7. Quels sont les obstacles auxquels les jeunes sont confrontés dans la préparation des entretiens d'embauche ou la création d'un CV efficace, et comment une application pourrait-elle les résoudre ?

Les jeunes manquent souvent d'expérience, de confiance et d'accès à des conseils lorsqu'ils préparent des CV ou des entretiens. L'application devrait offrir des créateurs de CV et de lettres de motivation alimentés par l'IA, des modèles personnalisables, des simulations d'entretiens, des tutoriels vidéo et des systèmes de rétroaction. Des instructions étape par étape et le soutien d'un pair ou d'un mentor peuvent réduire l'anxiété et améliorer la préparation, rendant les jeunes utilisateurs plus confiants et prêts à l'emploi.

L'Espagne et le Portugal ont souligné le manque de confiance et la valeur des simulations d'entretiens. La Roumanie et l'Ukraine ont mis l'accent sur l'importance de la rétroaction des pairs et des mentors. La Turquie a souligné l'utilité des modèles de CV et de la pratique des entretiens spécifiques à chaque secteur. Belgium a recommandé des tutoriels sur les mythes de l'entretien et a inclus des conseils d'initiés spécifiques à l'entreprise.

8. Quelles ressources ou quels modules de formation devraient être inclus dans une application pour aider les jeunes à s'adapter aux cultures d'entreprise ?

Pour aider les jeunes professionnels à faire la transition vers le monde du travail, l'application devrait offrir des modules interactifs sur des sujets tels que la gestion du temps, l'étiquette de la communication, le travail d'équipe, la rétroaction et la résolution de conflits. Le contenu doit refléter des situations réelles sur le lieu de travail et être adapté aux différents secteurs. Les témoignages, les études de cas et les informations culturelles spécifiques à l'industrie peuvent améliorer la pertinence et l'efficacité.

La Roumanie et l'Ukraine ont recommandé d'inclure l'empathie, la régulation émotionnelle et la sensibilisation à la diversité. Le Portugal et la Turquie ont insisté sur l'adaptation du contenu aux besoins spécifiques de l'industrie (par exemple, l'hôtellerie par rapport à la technologie). La Belgique a souligné l'importance de la formation à la responsabilité numérique et à l'étiquette professionnelle. L'Espagne s'est concentrée sur la transition des contenus destinés aux jeunes diplômés qui entrent sur le marché du travail.

9. Comment une application peut-elle encourager les jeunes à explorer des secteurs ou des cheminements de carrière qui ont actuellement du mal à attirer de jeunes talents ?

Pour susciter l'intérêt dans des secteurs sous-évalués comme les soins de santé, l'agriculture ou la fabrication, l'application doit présenter du contenu attrayant tel que des vidéos de la vie quotidienne, des aperçus des coulisses et des défis interactifs spécifiques au secteur. Mettre en lumière des réussites, proposer des tâches d'essai ou des stages, et mettre en avant des entreprises ayant des valeurs sociales fortes peut changer positivement les perceptions et stimuler la participation dans ces domaines.

L'Espagne et le Portugal ont mis en lumière des réussites et des missions concrètes. L'Ukraine a proposé de promouvoir les entreprises socialement responsables et de classer les employeurs en fonction des efforts ESG. La Turquie et la Roumanie ont recommandé des contes interactifs et des stages d'essai. La Belgique a suggéré des certifications sectorielles et l'intégration des défis de simulation des industries confrontées à des pénuries.

10. Comment une application peut-elle soutenir le développement continu des jeunes employés et les maintenir motivés au fil du temps ?

Une application efficace doit fournir un soutien à long terme grâce à des tableaux de bord de progression, des recommandations personnalisées de montée en compétences, des contrôles mensuels et un accès à des communautés ou à des mentors. Les notifications push avec du contenu motivant, des fonctionnalités d'établissement d'objectifs et des outils de réflexion professionnelle (par exemple, des journaux ou des commentaires de mentor) peuvent aider les jeunes employés à rester engagés, à se développer professionnellement et à rester motivés tout au long de leur parcours professionnel.

La Roumanie a suggéré des outils de journalisation et des boucles de rétroaction pour les superviseurs. Le Portugal et l'Espagne se sont concentrés sur les caractéristiques communautaires et les réseaux d'anciens élèves. L'Ukraine a proposé un chatbot « partenaire » et a suggéré des mises à jour de contenu organisées. La Belgique a souligné que les rappels et les recommandations de ressources sont des outils clés pour un engagement à long terme.

Perspectives des enquêtes relatives à la motivation au sein de la main-d'œuvre

Sur la base des réponses à l'enquête menée auprès de jeunes en Belgique, en Espagne, au Portugal, en Roumanie, en Turquie et en Ukraine, un certain nombre de tendances communes et de différences nationales émergent en ce qui concerne la motivation des jeunes, les obstacles à l'emploi et la valeur perçue d'une application mobile axée sur la carrière.

Dans tous les pays, les motivations les plus courantes pour rechercher un emploi étaient l'indépendance financière, le développement de carrière personnelle et le renforcement des compétences. Ces derniers ont été constamment repris par les répondants au Portugal, en Roumanie et en Ukraine, où la stabilité financière était la priorité absolue. En Belgique, cependant, de nombreux répondants ont également exprimé un fort désir d'avoir un impact social positif, ce qui suggère une motivation plus axée sur les valeurs dans certaines parties de cette cohorte. L'Espagne reflétait un mélange similaire, combinant des objectifs économiques avec l'ambition d'acquérir une expérience significative.

En matière d'obstacles, un certain nombre de distinctions régionales apparaissent. Le manque d'opportunités d'emploi a dominé les réponses de l'Espagne, du Portugal et de la Turquie, les jeunes Espagnols en particulier exprimant leur frustration face au nombre limité d'ouvertures, en particulier dans les petites régions. Les participants roumains et ukrainiens étaient plus préoccupés par le manque de compétences et d'expérience de travail pertinentes, ce qui suggère un besoin accru d'apprentissage structuré et d'exposition pratique. La Belgique a souligné l'incertitude concernant les perspectives de carrière et le réseautage limité, soulignant une lacune en matière d'orientation professionnelle accessible, même dans des environnements relativement riches en ressources.

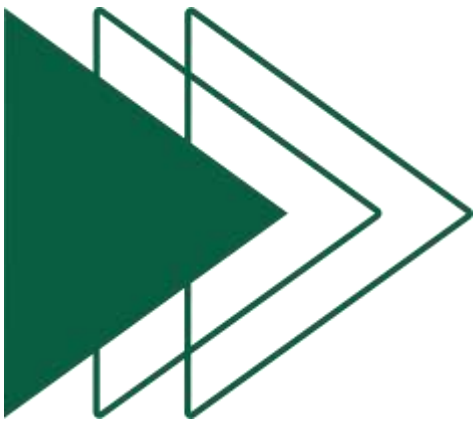
L'idée d'une application mobile adaptée à l'emploi des jeunes a été très attrayante dans tous les pays, mais la Roumanie et l'Ukraine ont montré des attitudes plus prudentes à l'égard des fonctionnalités entre pairs telles que les réseaux sociaux et les communautés de recherche d'emploi. Une proportion importante des répondants de ces pays ont déclaré qu'ils « préféreraient chercher un emploi seuls », indiquant une préférence culturelle pour l'autonomie ou peut-être un manque de confiance dans les systèmes numériques de soutien par les pairs. En revanche, les répondants de Belgique, d'Espagne et du Portugal étaient beaucoup plus enthousiastes à l'égard des fonctionnalités communautaires, telles que les histoires de motivation, les concours et le réseautage, suggérant un degré plus élevé de confort avec les outils d'apprentissage collaboratifs, ludiques ou sociaux.

En ce qui concerne les compétences générales et le mentorat, les réponses ont également varié. Les jeunes Belges et Portugais ont qualifié les compétences non techniques de « très importantes », beaucoup soutenant l'idée d'intégrer des modules de formation sur la communication, la gestion du temps et le travail d'équipe. Les répondants turcs, tout en reconnaissant la valeur de ces compétences, étaient plus ambivalents, les classant de « plutôt importants » à « pas importants » selon le répondant. De même, les réponses ukrainiennes ont montré un engagement mitigé avec les fonctionnalités de motivation et les outils de suivi des objectifs, bien que beaucoup soutiennent toujours le contenu structuré comme la rédaction de CV et la préparation des entretiens.

En conclusion, bien qu'il existe un large soutien à l'égard d'un outil numérique pour soutenir l'emploi des jeunes dans les six pays, la conception et les fonctionnalités de l'application doivent refléter les attentes locales et les normes culturelles. Alors que les jeunes de Belgique, d'Espagne et du Portugal privilégient les expériences interactives, sociales et ludiques, ceux de Roumanie, de Turquie et d'Ukraine ont tendance à privilégier les parcours d'apprentissage individuels, les ressources claires de développement des compétences et les conseils pratiques. Il sera essentiel de répondre à ces préférences nuancées pour maximiser l'impact de l'application dans différents contextes nationaux.

MOTIVATE YOUTH

Chapitre 5 : La motivation dans le bénévolat



Le bénévolat joue un rôle fondamental dans la cohésion sociale, le développement communautaire et la croissance personnelle. Cependant, la participation des jeunes au bénévolat reste très faible dans de nombreuses régions, malgré le besoin croissant d'engagement civique. Il est essentiel de comprendre les causes sous-jacentes de cette tendance pour élaborer des stratégies efficaces qui encouragent et soutiennent la participation des jeunes aux activités de bénévolat. Ce chapitre se penche sur les raisons de la faiblesse des taux de participation des jeunes, met en évidence les plateformes numériques existantes qui font la promotion des possibilités de bénévolat et propose des fonctionnalités essentielles de l'application qui peuvent susciter un plus grand intérêt pour le bénévolat. Le bénévolat chez les jeunes a été reconnu comme un outil puissant pour favoriser l'engagement civique, développer des compétences et contribuer au progrès sociétal. Selon un rapport publié en 2021 par les Volontaires des Nations Unies (VNU), seuls 30 % environ des jeunes dans le monde participent régulièrement à des activités de volontariat. Le Forum européen de la jeunesse a également constaté que si 65 % des jeunes Européens expriment leur volonté de faire du bénévolat, seuls 25 % s'engagent activement. Cet écart suggère que, même si le désir de contribuer existe, de multiples obstacles empêchent les jeunes de faire du bénévolat.

Des facteurs tels que l'évolution de la dynamique sociale, les distractions numériques et les pressions économiques ont contribué à la baisse de la participation. À une époque où les jeunes sont de plus en plus axés sur la réussite scolaire, la construction de carrière et le développement personnel, le bénévolat est souvent moins prioritaire. De plus, l'essor de l'activisme sur les réseaux sociaux a modifié la façon dont les jeunes s'engagent dans des causes, passant de l'action directe à la défense numérique. Bien que l'engagement en ligne ait accru la sensibilisation, il ne s'est pas nécessairement traduit par une participation plus pratique au bénévolat.

Perspectives des groupes de discussion sur la motivation dans le bénévolat

Pour mieux comprendre les raisons spécifiques de la faible participation, des groupes de discussion ont été menés avec des animateurs de jeunesse du Portugal, d'Espagne, de Roumanie, de Belgique, d'Ukraine et de Turquie, complétés par des enquêtes menées auprès de jeunes et de volontaires actifs des mêmes pays.

Malgré les avantages bien documentés du volontariat, la participation des jeunes aux activités civiques reste faible dans de nombreux contextes européens. Des groupes de discussion menés en Espagne, en Belgique, au Portugal, en Turquie, en Roumanie et en Ukraine ont révélé un réseau complexe de défis sociaux, culturels et structurels qui empêchent les jeunes de s'engager régulièrement dans des initiatives de volontariat.

1.Quels sont les défis que vous observez qui empêchent les jeunes de s'engager dans des activités de volontariat ?

Des groupes de discussion de différents pays partenaires ont identifié plusieurs obstacles clés qui empêchent les jeunes de s'engager dans le volontariat. Un problème majeur est le manque de sensibilisation aux opportunités disponibles, en particulier dans les zones rurales ou défavorisées. De nombreux jeunes perçoivent également le bénévolat comme offrant peu d'avantages personnels ou professionnels, ce qui en fait une priorité moins élevée que le travail ou les études. Les contraintes de temps et les contraintes financières découragent davantage la participation, en particulier lorsque le bénévolat n'est pas rémunéré ou implique des coûts supplémentaires.

Les barrières émotionnelles telles que le doute de soi et la peur de l'inadéquation sont également courantes, en particulier dans les rôles impliquant des sujets sensibles. De plus, il y a souvent un manque de soutien de la part des écoles, des familles et des institutions, en particulier pour les jeunes issus de milieux à faible revenu. Dans certains pays, le volontariat est culturellement sous-évalué et n'est pas promu comme une activité significative ou prestigieuse.

Dans l'ensemble, l'augmentation de l'engagement des jeunes dans le bénévolat nécessite une approche globale qui s'attaque à ces lacunes en matière d'information, remodèle les perceptions, fournit un soutien émotionnel et structurel et assure un accès inclusif, en particulier pour les groupes sous-représentés.

2. Comment une application pourrait-elle sensibiliser les jeunes aux avantages et aux opportunités du bénévolat ?

Les participants de tous les pays ont convenu qu'une application visant à sensibiliser les jeunes au bénévolat devrait être axée sur la visibilité, la personnalisation et le lien émotionnel. Une plateforme centralisée et conviviale affichant des opportunités actualisées filtrées par lieu, intérêt, disponibilité et compétences a été jugée essentielle. Des notifications poussées et des outils de correspondance ont été recommandés pour tenir les utilisateurs informés et engagés.

Le contenu éducatif et motivant, comme les histoires de réussite, les témoignages et les vidéos d'impact, a été considéré comme essentiel pour changer les perceptions sur le bénévolat en mettant en évidence les avantages personnels et professionnels. Des caractéristiques sociales telles que les clavardages communautaires, le mentorat par les pairs et la communication avec des bénévoles expérimentés ont été proposées pour rendre le bénévolat plus accessible.

L'accent a également été mis sur l'accessibilité, avec des suggestions pour une conception multilingue et inclusive afin d'atteindre les jeunes des régions rurales ou marginalisées. Le contenu interactif et localisé et les collaborations avec des influenceurs ont été recommandés pour renforcer l'engagement. Enfin, l'intégration de l'application aux plateformes existantes et la communication claire de la valeur du bénévolat par le biais de sections dédiées ont été considérées comme bénéfiques pour accroître la participation des jeunes.

3. Quelles caractéristiques permettraient aux jeunes de découvrir et de se connecter aux opportunités de bénévolat locales ?

Pour aider les jeunes à découvrir et à se connecter aux opportunités de bénévolat locales, les participants aux groupes de discussion de tous les pays ont souligné la nécessité d'outils numériques conviviaux, personnalisés et accessibles.

Une fonction de recherche basée sur la géolocalisation était l'un des outils les plus couramment recommandés, permettant aux utilisateurs de trouver rapidement des opportunités à proximité, ce qui est crucial en Espagne, au Portugal, en Turquie, en Roumanie et en Ukraine. Des options de filtrage supplémentaires par intérêt, disponibilité, durée, cause et compétences requises ont été suggérées pour rendre l'expérience plus pertinente et plus efficace. Des recommandations personnalisées basées sur les profils des utilisateurs ou l'activité passée ont également été encouragées, notamment en Espagne et en Roumanie.

Pour simplifier le processus de candidature, les participants de Turquie, du Portugal, d'Ukraine et de Roumanie ont recommandé des fonctionnalités telles que des boutons de candidature directs et la messagerie dans l'application avec les organisateurs. Des outils de planification tels que la synchronisation du calendrier et la possibilité d'enregistrer ou de suivre des opportunités ont également été suggérés pour aider à gérer la participation.

D'un point de vue motivationnel, la Belgique a mis l'accent sur les systèmes de reconnaissance – certificats numériques, badges ou petites récompenses – qui lient le bénévolat à l'épanouissement personnel et à l'employabilité. Les possibilités à court terme ou ponctuelles étaient considérées comme idéales pour les nouveaux bénévoles ou ceux qui avaient peu de temps.

La Belgique et l'Ukraine ont proposé de créer des bases de données consultables d'organisations locales et d'autoriser les projets soumis par les utilisateurs afin d'encourager l'engagement ascendant. En outre, la Belgique a recommandé de combiner des outils numériques avec des activités de sensibilisation hors ligne, comme des séances d'information dans les écoles ou les cafés, afin d'instaurer la confiance et d'élargir l'accès au-delà de l'application.

4. Comment une application peut-elle aider à résoudre les contraintes de temps ou les conflits d'horaire qui dissuadent les jeunes de faire du bénévolat ?

Dans tous les pays, les contraintes de temps ont été identifiées comme un obstacle majeur au volontariat des jeunes. Pour remédier à ce problème, les participants ont recommandé qu'une application offre des fonctions d'horaire souples et personnalisées qui s'alignent sur la vie occupée des jeunes.

Une solution largement soutenue a été l'inclusion du micro-volontariat, c'est-à-dire de courtes activités basées sur des tâches qui peuvent être réalisées rapidement, à distance ou de manière asynchrone. Ceux-ci permettent aux jeunes de contribuer sans s'engager à long terme. Des pays comme l'Espagne, le Portugal, la Turquie et la Roumanie ont également souligné l'importance d'outils tels que la synchronisation des calendriers, les rappels intelligents et les planificateurs automatisés pour aider les utilisateurs à intégrer plus facilement le bénévolat dans leur emploi du temps.

La Belgique a proposé des solutions systémiques plus larges, telles que l'encouragement des entreprises à soutenir le bénévolat par le biais d'initiatives de responsabilité sociale des entreprises (RSE), permettant aux employés de faire du bénévolat pendant les heures de travail. La Belgique a également suggéré d'ajouter des ressources de gestion du temps et des outils de hiérarchisation des priorités pour aider les jeunes à éviter l'épuisement professionnel.

Pour favoriser davantage le bien-être émotionnel, la Belgique et la Roumanie ont recommandé d'inclure des fonctionnalités de soutien à la santé mentale, telles que des ambassadeurs ou des ressources intégrées à l'application. L'Ukraine et la Roumanie ont également souligné la nécessité de classer les opportunités en fonction de l'engagement en temps (par exemple, ponctuel, continu) et ont proposé des options de volontariat en groupe ou entre pairs pour stimuler la motivation et la flexibilité.

Dans l'ensemble, l'application devrait combiner des formats flexibles, des outils de planification intelligents et un soutien au bien-être afin de réduire les obstacles à la planification et de rendre le bénévolat plus accessible.

5. De quelle manière une application peut-elle utiliser la gamification (par exemple, des badges, des classements, des récompenses) pour motiver les jeunes à faire du bénévolat ?

Les participants de tous les pays ont convenu que la gamification peut stimuler considérablement l'engagement des jeunes avec les applications de bénévolat si elle est mise en œuvre d'une manière qui s'aligne sur les motivations des utilisateurs.

Les fonctionnalités couramment suggérées comprenaient des badges, des points, des séries de bénévoles et des compteurs d'impact, qui aident les utilisateurs à visualiser les progrès et à se sentir récompensés pour leurs efforts. Les classements ont également été pris en charge, mais avec des paramètres de confidentialité optionnels pour éviter la pression, et des classements par équipe avec des réinitialisations mensuelles (suggérés par l'Ukraine) pour encourager une nouvelle participation.

Les récompenses du monde réel, telles que l'accès à des événements, des certificats numériques, des remises et des profils en vedette, ont été considérées comme de puissants facteurs de motivation, en particulier en Roumanie, en Belgique et en Turquie. Ces incitatifs concrets permettent de valider les efforts des bénévoles et d'accroître la valeur de leurs contributions.

Le storytelling et la visibilité ont également été mis en avant. Atteindre des jalons pourrait donner aux bénévoles l'occasion de partager leurs expériences par le biais de blogs ou de vidéos, à la fois pour reconnaître leurs réalisations et pour inspirer les autres. L'intégration des médias sociaux, en particulier pour le partage des badges et des réalisations, a été recommandée pour amplifier la motivation des pairs.
D'autres idées comprenaient des avatars personnalisés ou des cartes d'identité de bénévole (Espagne) et des défis collaboratifs (Belgique), qui favorisent un sentiment d'appartenance à la communauté grâce à des objectifs communs.
En résumé, les éléments de gamification, lorsqu'ils sont utilisés de manière réfléchie, peuvent rendre le bénévolat plus gratifiant, visible et socialement engageant pour les jeunes.

6. Comment une application pourrait-elle mettre en valeur l'impact du bénévolat (p. ex., histoires de changement, témoignages) pour inspirer la participation ?

Les participants de tous les pays ont convenu que la narration est l'un des moyens les plus efficaces d'inspirer les jeunes à faire du bénévolat. Les histoires authentiques, émouvantes et menées par des pairs ont été considérées comme plus percutantes que les seules statistiques.
Les six pays ont mis l'accent sur la présentation d'expériences réelles de bénévolat à travers des témoignages vidéo, des journaux photo, des galeries « avant et après », des billets de blog et des mini-histoires de changement. Ces formats aident à humaniser le bénévolat et à favoriser les liens émotionnels avec les bénévoles potentiels.
Des tableaux de bord personnels, proposés par la Roumanie et l'Ukraine, peuvent afficher les contributions de chaque utilisateur (par exemple, les arbres plantés, les étudiants encadrés), rendant ainsi leur impact tangible. Les badges, les niveaux de réussite et les cartes de bénévolat (suggérés par la Belgique et l'Espagne) ont été recommandés pour suivre et reconnaître les heures de bénévolat, les activités réalisées et les causes soutenues.
La reconnaissance publique était également considérée comme importante. Les suggestions comprenaient des projecteurs sur le « Bénévole du mois », l'appui des pairs et le partage d'histoires de réussite sur les médias sociaux pour valider les bénévoles et encourager la motivation des pairs. La Belgique a également suggéré d'offrir des avantages locaux (p. ex., rabais, accès à des événements) en récompense d'une participation active.
D'autres idées comprenaient la catégorisation des types de projets soutenus (Ukraine), l'utilisation de blogs et de visuels de données pour refléter l'impact collectif (Roumanie) et la ludification de l'engagement bénévole et organisationnel (Belgique).
Dans l'ensemble, la combinaison de la narration, de la reconnaissance et de l'impact visible au sein de l'application peut améliorer considérablement la motivation et inspirer une plus grande participation des jeunes.

7. Quel rôle une application pourrait-elle jouer pour aider les jeunes à surmonter les préoccupations liées au manque de compétences ou de qualifications pour faire du bénévolat ?

Dans tous les pays, les jeunes sont préoccupés par le sentiment de ne pas être qualifiés ou de ne pas être sûrs de ce qu'implique le volontariat. Une application peut jouer un rôle essentiel dans le renforcement de la confiance, la clarification des attentes et le renforcement du fait que le bénévolat est ouvert à tous, quelle que soit l'expérience préalable.

Les participants d'Espagne, du Portugal et de Roumanie ont souligné la nécessité de définir clairement les rôles, y compris des indicateurs tels que « Adapté aux débutants » et « Aucune expérience requise », ainsi que des détails sur les tâches, des estimations de temps et des niveaux de difficulté. Une section dédiée « Bénévolat pour les débutants » et un langage encourageant peuvent rendre les opportunités plus accessibles.

Les six pays ont souligné l'importance du contenu d'intégration, comme de courts tutoriels, des formations aux compétences générales (par exemple, la communication, le travail d'équipe) et des guides pour aider à faire correspondre les compétences personnelles aux rôles appropriés. La Roumanie a proposé un guide de volontariat basé sur les compétences, tandis que la Belgique, l'Espagne et la Roumanie ont recommandé des témoignages et des vidéos « Une journée dans la vie » pour présenter les parcours réels des nouveaux volontaires.

L'Ukraine et la Turquie ont souligné la valeur des fonctionnalités de soutien par les pairs, notamment les forums, les espaces de discussion et la mise en relation des mentors, qui aident les nouveaux arrivants à se sentir soutenus et moins seuls. Des mises à jour en temps réel et des aperçus visuels des projets (Belgique) ont également été suggérés pour démystifier l'expérience.

Enfin, des pays comme la Turquie et la Roumanie ont mis l'accent sur les messages inclusifs, en promouvant l'idée que tout le monde a quelque chose à apporter et que le bénévolat est un espace de croissance.

En résumé, en offrant des informations claires, du matériel de formation, du soutien par les pairs et des histoires inspirantes, une application peut aider les jeunes à surmonter les doutes liés aux compétences et à se sentir capables de commencer à faire du bénévolat.

8. Comment une application peut-elle favoriser un sentiment de communauté ou d'appartenance chez les jeunes bénévoles afin de maintenir leur engagement ?

Dans tous les pays, les participants ont convenu qu'il est essentiel de favoriser un sentiment de communauté et d'appartenance pour soutenir l'engagement des jeunes dans le bénévolat. Une application peut soutenir cela en offrant des fonctionnalités interactives et sociales qui vont au-delà de la simple liste des opportunités.

Des participants d'Espagne, du Portugal, de Turquie et de Roumanie ont mis en évidence des fonctionnalités telles que les discussions de groupe, les forums, les sections de commentaires, les galeries de photos et les groupes de bénévoles organisés par intérêt ou par cause. Ces outils aident à réduire le sentiment d'isolement et à créer un sentiment de faire partie d'un mouvement plus large.

La Belgique, l'Ukraine et la Turquie ont insisté sur la formation de communautés thématiques ou spécifiques à une cause et d'espaces d'équipe qui favorisent la collaboration et l'objectif commun. L'Ukraine et la Roumanie ont également recommandé des systèmes de mentorat ou de jumelage pour guider les nouveaux arrivants, renforcer leur confiance et créer des opportunités de leadership pour les volontaires expérimentés.

Pour renforcer la motivation et l'appartenance, de nombreux pays ont soutenu la reconnaissance des contributions par le biais de fonctionnalités du Bénévole du mois, de murs de reconnaissance, de dédicaces par les pairs et de suivis des jalons. La Belgique a également suggéré des réflexions de type Youthpass pour aider les bénévoles à suivre leur croissance.

L'Ukraine a proposé d'organiser des rencontres en ligne ou hors ligne pour approfondir les liens communautaires et soutenir les liens interrégionaux, renforçant ainsi la fidélité à long terme à l'application.

En résumé, une application de bénévolat peut favoriser un fort sentiment d'appartenance à la communauté en combinant des fonctionnalités interactives, le soutien par les pairs, des systèmes de reconnaissance et des opportunités de partage d'expériences et de croissance.

9. Quels outils ou ressources d'une application pourraient aider les jeunes à suivre et à mettre en valeur leurs contributions bénévoles (p. ex., certificats, portfolios) ?

Les participants de tous les pays ont souligné l'importance des outils permettant de suivre et de mettre en valeur les contributions des jeunes au bénévolat, qui peuvent ajouter de la valeur à leurs expériences et améliorer leur employabilité ou leurs perspectives scolaires.

En Espagne, les participants ont suggéré des portfolios numériques pour enregistrer les heures, répertorier les projets et recevoir les approbations des coordinateurs, avec génération automatique de certificats et de CV. Le Portugal a proposé des fonctionnalités similaires, notamment un journal de bord intégré à l'application, des certificats téléchargeables et des options de partage de portefeuille pour les écoles ou les employeurs.

Turquie a recommandé des profils de bénévoles qui incluent les heures enregistrées, des photos, des certificats numériques et des recommandations de superviseurs, ce qui permet aux utilisateurs d'exporter plus facilement leurs réalisations. En Ukraine, les animateurs de jeunesse ont souligné l'utilisation de tableaux de bord personnels ou d'équipe pour afficher les travaux terminés et les causes soutenues, ainsi que des suivis de compétences et des CV numériques pour résumer les progrès.

La Roumanie a souligné que le suivi des réalisations renforce la cohérence. Ils ont suggéré des journaux d'activité automatiques, la collecte de témoignages, des certificats vérifiés et l'intégration avec LinkedIn. Des outils visuels tels que des tableaux de bord d'impact et des badges d'étape ont été considérés comme des éléments de motivation.

La Belgique s'est davantage concentrée sur l'aspect communautaire, recommandant des centres locaux, des réseaux basés sur les intérêts et des systèmes de parrainage pour encourager la coordination tout en soutenant naturellement le suivi des contributions.

10. Comment une application pourrait-elle offrir une reconnaissance ou des incitatifs (p. ex., reconnaissance publique, points échangeables) pour encourager le bénévolat régulier ?

Les participants de tous les pays ont convenu que la reconnaissance et les incitations sont essentielles pour encourager la participation constante des jeunes au volontariat. Une application peut soutenir cela à la fois par une reconnaissance publique et des récompenses tangibles.

L'Espagne a suggéré la mise en place d'un « mur de l'impact » pour mettre en valeur les meilleurs bénévoles, ainsi que des points échangeables contre des événements ou des formations, et des mises à jour régulières célébrant les réalisations. De même, le Portugal a proposé des classements, des messages de remerciement personnalisés et des cartes d'appréciation numériques, avec un système de points qui débloque l'accès à des formations ou à des événements spéciaux.

La Belgique a mis l'accent sur des outils tels qu'un référentiel de compétences, des suivis de pas et des archives d'impact, ainsi que sur la possibilité pour les utilisateurs de gérer la confidentialité de leurs réalisations. Des évaluations de projets ont également été suggérées pour soutenir la réflexion et la croissance.

La Turquie a recommandé une reconnaissance visible dans l'application, des projecteurs mensuels et l'intégration avec les systèmes nationaux de récompenses, tandis que l'Ukraine a mis l'accent sur les fonctionnalités du Bénévole de la semaine/du mois et le partage sur les réseaux sociaux pour stimuler la motivation et la visibilité. La Roumanie a proposé des lettres de recommandation numériques, des remises et des partenariats avec des entreprises, qui pourraient traduire l'expérience du bénévolat en opportunités de carrière ou d'éducation.

L'application devrait combiner des éloges publics, un suivi privé, des récompenses basées sur des points et des incitatifs axés sur la carrière pour aider les jeunes à se sentir valorisés et à rester engagés dans le bénévolat à long terme.

Perspectives des recherches liées à la motivation dans le bénévolat

Dans tous les pays, l'altruisme est apparu comme le principal facteur de motivation, de nombreux répondants, en particulier d'Ukraine, du Portugal et de Turquie, mettant l'accent sur le désir d'aider les autres et de se sentir utiles en période d'incertitude. Ce sentiment d'utilité était souvent associé à une recherche de croissance et d'épanouissement personnels, en particulier en Belgique, en Roumanie et en Espagne, où les jeunes associaient le bénévolat à la satisfaction émotionnelle et à la découverte de soi.

Les liens sociaux étaient un autre facteur de motivation majeur. Les jeunes voient le bénévolat non seulement comme un moyen de redonner, mais aussi comme un moyen de nouer des amitiés, d'élargir leurs réseaux et d'interagir avec des pairs partageant les mêmes idées. C'était particulièrement important en Belgique, au Portugal et en Turquie, où la communauté était considérée comme essentielle à l'engagement à long terme.

Sur le plan pratique, de nombreux participants, en particulier de Roumanie, d'Espagne et de Turquie, ont noté que le bénévolat les aide à développer des compétences précieuses telles que le leadership, la communication et la préparation à l'emploi. Cependant, malgré une forte motivation, les jeunes sont confrontés à des obstacles notables : les plus courants sont le manque de temps dû à l'école ou au travail, la connaissance limitée des possibilités de bénévolat (en particulier en Roumanie, en Ukraine et au Portugal) et les doutes quant à l'impact réel de leurs efforts.

Lorsqu'on leur a demandé quel était le potentiel d'une application numérique pour les aider dans leur parcours de bénévolat, les réponses ont été extrêmement positives. Les jeunes ont exprimé leur intérêt pour les outils qui offrent non seulement des possibilités, mais aussi de la motivation. Les fonctionnalités souhaitées comprenaient le suivi des objectifs, le suivi des progrès et des histoires inspirantes d'autres bénévoles. Les outils visuels permettant de suivre les heures et les réalisations étaient particulièrement attrayants en Roumanie et en Ukraine. Les systèmes de reconnaissance, tels que les badges, les certificats et les récompenses, étaient également les bienvenus, à condition qu'ils aient un sens plutôt que d'être trop compétitifs. L'aspect social et communautaire était considéré comme tout aussi important dans un espace numérique. Les jeunes voulaient établir des liens avec leurs pairs, partager leurs expériences et accéder à du mentorat et à de la formation. Ils ont insisté sur la nécessité d'une personnalisation, c'est-à-dire d'une application qui s'adapte à leurs besoins, à leurs intérêts, à leur disponibilité et à leurs états émotionnels. Des fonctionnalités telles que les rappels, les messages d'encouragement et le contenu personnalisé ont été considérées comme essentielles pour un engagement durable.

En conclusion, les sondages soulignent que même si les jeunes sont désireux de contribuer, ils ont besoin d'un meilleur accès, d'un soutien émotionnel et d'une reconnaissance. Une application bien conçue, centrée sur la personnalisation, la motivation et la communauté, pourrait jouer un rôle transformateur en autonomisant une nouvelle génération de jeunes volontaires engagés à travers l'Europe.

Applications existantes promouvant les opportunités de bénévolat

En réponse à ces défis, diverses plateformes numériques ont vu le jour pour mettre en relation les volontaires avec les ONG et les initiatives communautaires. Ces plateformes fournissent des listes structurées d'opportunités de bénévolat, permettant aux utilisateurs de trouver des postes en fonction de leurs intérêts, de leurs compétences et de leur disponibilité. Voici quelques-unes des plateformes les plus utilisées pour faciliter l'engagement bénévole:

- VolunteerMatch – Jumeler les bénévoles avec des organisations en fonction de leurs intérêts et de leur emplacement géographique.
- GoVolunteer – Une plateforme basée en Europe proposant divers projets de volontariat à travers de multiples causes.
- UNV (United Nations Volunteers) – Met en relation des personnes avec des projets de volontariat humanitaire et de développement dans le monde entier.
- Idealist – Fournit une base de données d'emplois, de stages et de postes de bénévolat à but non lucratif.
- AllForGood – Regroupe les listes de bénévoles provenant de plusieurs sources, aidant les utilisateurs à trouver des opportunités adaptées à leurs intérêts.
- GivingWay – Facilite les stages de volontariat international, en particulier pour les jeunes à la recherche d'expériences internationales..
- DoSomething – Encourage l'activisme et le service communautaire chez les jeunes par le biais de défis et de campagnes numériques.
- European Solidarity Corps App - L'application permet aux utilisateurs de rechercher et de postuler à diverses opportunités de bénévolat, de formation ou d'emploi axées sur la promotion de l'unité et du soutien communautaire.
- HelpUp - L'application est conçue pour mettre en relation les jeunes qui souhaitent faire du bénévolat avec des organisations non gouvernementales (ONG) qui ont besoin d'aide.

Bien que ces plateformes jouent un rôle crucial dans l'amélioration de l'accès au bénévolat, il reste un potentiel d'amélioration important, en particulier dans les stratégies d'engagement, la personnalisation et les techniques de renforcement de la motivation.

Caractéristiques nécessaires dans l'application pour susciter l'intérêt du bénévolat

Les applications numériques ont transformé la façon dont les jeunes accèdent aux opportunités, communiquent et s'engagent avec leurs intérêts. Une application mobile bien conçue peut jouer un rôle crucial dans l'élimination des obstacles au bénévolat en rendant les opportunités plus visibles, accessibles et attrayantes. En intégrant des fonctionnalités technologiques, l'application peut faciliter l'intégration, augmenter la motivation et fournir un soutien continu tout au long du parcours du bénévolat. Vous trouverez ci-dessous un aperçu approfondi des principales fonctionnalités de l'application pour favoriser l'intérêt bénévole et l'engagement à long terme.

1. Possibilités de bénévolat basées sur la géolocalisation

Un outil de recherche basé sur la localisation est essentiel pour aider les utilisateurs à découvrir des opportunités de bénévolat près de chez eux. En intégrant la technologie GPS, l'application peut afficher en temps réel les projets disponibles, classés par proximité. Cela garantit que les utilisateurs peuvent rapidement trouver et participer à des activités sans avoir à se soucier de longs temps de trajet. De plus, la mise en évidence des possibilités de bénévolat à distance et en ligne garantit l'inclusion de ceux qui peuvent être confrontés à des problèmes de transport ou de mobilité.

2. Recommandations personnalisées et correspondance basée sur l'IA

La personnalisation est un facteur essentiel pour augmenter l'engagement. Des algorithmes pilotés par l'IA peuvent analyser les préférences des utilisateurs, leurs expériences passées et leurs compétences pour suggérer des opportunités de bénévolat sur mesure. En fournissant des recommandations qui s'alignent sur les intérêts personnels et la disponibilité, l'application augmente la probabilité d'une participation soutenue. Les utilisateurs peuvent également définir leurs préférences pour recevoir des notifications sur les nouvelles opportunités qui correspondent à leurs intérêts.

3. Gamification et systèmes de récompense

L'intégration d'éléments de gamification peut améliorer considérablement la motivation des utilisateurs. Des fonctionnalités telles que les points, les badges, le suivi de la progression et les classements rendent l'expérience plus interactive et gratifiante. Les utilisateurs peuvent débloquer des réalisations pour des jalons, tels que l'achèvement d'un certain nombre d'heures de bénévolat ou la participation à diverses causes. Les éléments de gamification donnent un sentiment de progression et encouragent l'engagement à long terme.

4. Système de reconnaissance et de certification

La reconnaissance est un facteur clé pour maintenir la motivation. Fournir aux bénévoles des certificats numériques, des badges et des avenants ajoute de la valeur à leurs contributions. Le fait de s'associer à des établissements d'enseignement et à des employeurs pour reconnaître les heures de bénévolat comme une expérience valide pour des crédits universitaires ou des demandes d'emploi peut encourager davantage la participation. Une fonction de portfolio au sein de l'application peut permettre aux utilisateurs de présenter leurs réalisations.

5. Mentorat et renforcement de la communauté

Un fort sentiment d'appartenance à la communauté peut améliorer considérablement l'engagement des bénévoles. L'application devrait inclure des forums de discussion, des programmes de mentorat par les pairs et des espaces de réseautage où des bénévoles expérimentés peuvent guider les nouveaux arrivants. Le fait de mettre les utilisateurs en contact avec des personnes partageant les mêmes idées favorise un sentiment d'appartenance et encourage une participation continue.

6. Fonctionnalités de suivi d'impact et de narration

Les bénévoles sont plus susceptibles de rester engagés lorsqu'ils peuvent voir l'impact de leur travail. Un tableau de bord interactif affichant des indicateurs, des témoignages et des histoires de réussite peut renforcer la valeur de leurs contributions. Les utilisateurs peuvent également partager leurs propres expériences, télécharger des photos et interagir avec d'autres personnes grâce à des fonctionnalités de narration, créant ainsi une communauté plus connectée sur le plan émotionnel.

7. Possibilités de bénévolat flexibles et à court terme

Compte tenu de l'emploi du temps chargé des jeunes, offrir des opportunités de bénévolat à court terme et de microvolontariat permet aux utilisateurs de s'engager sans engagements à long terme. Des options telles que des événements ponctuels, du bénévolat virtuel et des projets de week-end s'adressent aux personnes qui ne sont peut-être pas disponibles pour des engagements prolongés, mais qui souhaitent tout de même contribuer de manière significative.

8. Intégration et partage des médias sociaux

Les médias sociaux jouent un rôle crucial dans l'engagement moderne. En intégrant des fonctionnalités de partage, les bénévoles peuvent publier leurs réalisations, leurs expériences et leurs opportunités sur des plateformes telles qu'Instagram, Facebook et LinkedIn. Cela permet non seulement de sensibiliser les gens, mais aussi d'inciter les pairs à participer, ce qui élargit encore la portée de la communauté des bénévoles.

9. Prise en charge multilingue et fonctionnalités d'inclusion

Assurer l'accessibilité pour des populations diversifiées renforce l'engagement. Une interface multilingue permet aux locuteurs non natifs de naviguer facilement dans l'application. De plus, les fonctionnalités prenant en charge différentes capacités, telles que les fonctions de synthèse vocale, les tailles de police réglables et les modes à contraste élevé, favorisent l'inclusion.

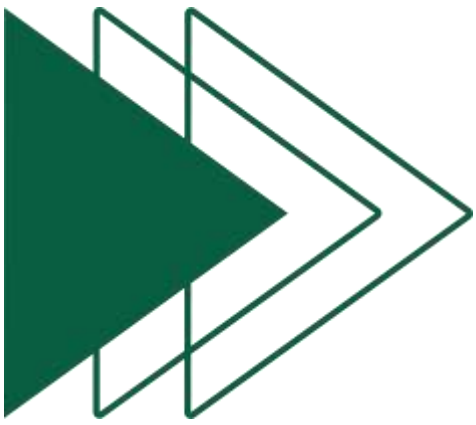
10. Notifications et rappels personnalisés

Les notifications push et les rappels tiennent les utilisateurs informés des événements à venir, des échéances et des nouvelles opportunités. Des messages personnalisés avec des citations motivantes, des réalisations d'étapes importantes et des résumés des progrès peuvent maintenir l'engagement et l'engagement des bénévoles.

L'engagement des jeunes dans le bénévolat est crucial pour le développement communautaire et la croissance personnelle, mais la participation reste faible en raison de plusieurs obstacles. Relever ces défis grâce à la technologie peut combler le fossé entre les jeunes bénévoles et les organisations, créant ainsi une expérience plus dynamique et plus enrichissante. En mettant en œuvre des fonctionnalités innovantes telles que la correspondance basée sur la géolocalisation, la gamification, les systèmes de reconnaissance et le suivi d'impact, le projet « Motivate Youth » vise à développer une application qui favorise une forte culture du bénévolat chez les jeunes.

MOTIVATE YOUTH

Chapitre 6 : La motivation dans le sport



Co-funded by
the European Union

Baisse de l'activité physique et de la participation sportive chez les jeunes

Ces dernières années, de nombreuses recherches ont mis en évidence une tendance inquiétante dans toute l'Europe : une baisse constante de l'activité physique et de la participation sportive chez les jeunes. Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), plus de 80 % des jeunes et des adolescents dans le monde ne sont pas suffisamment actifs, ce qui les prive des niveaux d'activité quotidiens recommandés nécessaires au bien-être physique et mental. Alors que le sport est reconnu depuis longtemps comme un outil essentiel pour la santé, l'inclusion sociale et le développement personnel, les jeunes d'aujourd'hui sont confrontés à de nouveaux défis qui influencent leur motivation à s'y engager régulièrement.

Parallèlement, notre étude comparative rassemble des informations provenant de six pays : l'Ukraine, le Portugal, la Turquie, la Belgique, l'Espagne et la Roumanie. À travers des enquêtes auprès des jeunes et des entretiens de groupe avec des entraîneurs sportifs, des entraîneurs et des directeurs de clubs sportifs, etc., nous avons voulu explorer les principaux facteurs de motivation et les obstacles qui affectent la participation des jeunes dans le sport.

Les principales questions abordées sont les suivantes :

- Qu'est-ce qui décourage les jeunes de continuer à pratiquer régulièrement des sports ?
- Comment les formateurs et les éducateurs perçoivent-ils la motivation des jeunes d'aujourd'hui ?
- Quelles applications se sont avérées efficaces pour maintenir la motivation dans le sport ?

Raisons du déclin de l'activité physique et de la participation sportive chez les jeunes

Cette analyse vise non seulement à comprendre le problème, mais aussi à mettre en évidence des solutions pratiques, fondées sur des données probantes, qui peuvent être adaptées localement et partagées au-delà des frontières. Les résultats que nous avons obtenus par le biais de groupes de discussion et d'enquêtes contribuent à un dialogue européen plus large sur le bien-être des jeunes, la santé publique et le rôle du sport en tant qu'outil d'inclusion et d'autonomisation et d'augmentation de la motivation des jeunes.

Perspectives des groupes de discussion liés à la motivation dans le sport

1. Selon vous, quelles sont les principales raisons du déclin de l'activité physique et de la participation sportive chez les jeunes ?

Dans les six pays de cette étude (Ukraine, Belgique, Portugal, Turquie, Roumanie et Espagne), les participants ont identifié une tendance constante et inquiétante : les jeunes deviennent de plus en plus inactifs. Bien que les causes varient selon le contexte national, des tendances communes ont émergé, mettant en évidence la nature multiforme du problème.

Le facteur le plus universellement cité est la domination du divertissement numérique, y compris les jeux vidéo, les médias sociaux et les plateformes de streaming. En Belgique, les jeunes estiment qu'il est difficile de rivaliser avec la satisfaction instantanée du contenu numérique. Cet avis a également été partagé par la Roumanie et le Portugal.

La Turquie et l'Espagne ont ajouté que le temps passé devant un écran est devenu normalisé dans les routines quotidiennes. Les jeunes Ukrainiens ont également été décrits comme étant plus renfermés dans la vie en ligne, ce qui contribue à réduire la motivation pour les activités en personne.

En Portugal, en Turquie, en Belgique, en Roumanie et en Espagne, de nombreux étudiants estiment qu'ils n'ont tout simplement pas le temps ou l'énergie nécessaires à l'activité physique. En Belgique, la situation est aggravée par le stress de jongler avec de multiples priorités : l'école, le travail et la vie sociale. L'Ukraine en fait l'expérience de manière plus indirecte, car les conditions dangereuses dues à la guerre et aux difficultés économiques limitent souvent l'accès au sport plus que le temps.

Un autre thème commun était la pénurie de modèles locaux auxquels on peut s'identifier et qui font la promotion d'un mode de vie actif. En Belgique, cela conduit à une perception selon laquelle le fitness est réservé aux athlètes d'élite. Au Portugal et en Turquie, l'absence de soutien ou d'encouragement des parents a également été notée. L'Ukraine et la Roumanie ont souligné une dépriorisation culturelle générale du sport dans certaines familles et écoles.

En Ukraine, la guerre a fait des environnements dangereux un obstacle sérieux, empêchant de nombreux jeunes d'accéder en toute sécurité aux infrastructures sportives ou aux espaces publics. Le Portugal et la Roumanie ont soulevé la question de la limitation des programmes sportifs et de la médiocrité des infrastructures, en particulier dans les zones rurales ou à faible revenu. L'Espagne a ajouté que les programmes sportifs communautaires sont en train de disparaître, laissant les jeunes avec peu d'options. La Turquie a souligné le manque de programmes inclusifs ou accessibles, en particulier pour les filles ou les jeunes marginalisés.

En Belgique, en Roumanie, en Turquie et en Espagne, les participants ont noté que les problèmes de santé mentale, notamment l'anxiété, la dépression et la peur du jugement, limitent la participation. De nombreux jeunes ressentent de l'anxiété sociale ou une pression de performance, ce qui rend les sports d'équipe ou le fitness en groupe intimidants.

2. Comment une application pourrait-elle rendre le sport et l'activité physique plus attrayants pour les jeunes ?

Dans les six pays, les participants ont considéré les outils numériques non pas comme une menace pour l'activité physique, mais comme une solution potentielle s'ils étaient utilisés de manière créative. Les jeunes d'aujourd'hui sont profondément liés à la culture numérique, et les partenaires ont souligné qu'une application bien conçue pourrait servir de pont puissant entre les écrans et le sport.

La gamification a été universellement approuvée comme une caractéristique essentielle pour maintenir l'engagement des jeunes utilisateurs. En Belgique, il s'agit de badges, de classements et de réalisations liées à de véritables progrès. L'Ukraine a également souligné que les défis et les résultats mesurables attirent les jeunes. Le Portugal et l'Espagne ont proposé des défis quotidiens et des séries comme moyen d'introduire de la cohérence. La Roumanie a ajouté que la célébration des petites victoires aide à maintenir la motivation et la confiance. En Turquie, les entraînements basés sur la variété et le suivi visuel de la progression étaient considérés comme essentiels pour l'engagement.

Les jeunes ne veulent pas seulement bouger, ils veulent bouger ensemble. La Belgique a mis l'accent sur la recherche de copains sportifs, les objectifs d'équipe et les événements de groupe virtuels. L'Ukraine a suggéré qu'un réseau de communication commun stimulerait la motivation. L'Espagne et le Portugal ont souligné l'importance des défis sociaux, des discussions de groupe et des interactions amusantes qui reflètent la façon dont les jeunes utilisent déjà les plateformes numériques.

De plus, les jeunes de tous les pays ont souligné l'importance d'un contenu personnalisé. En Turquie, les routines adaptatives basées sur les niveaux de forme physique et le contexte culturel étaient essentielles. La Roumanie a soutenu les listes de lecture personnalisées, l'engagement basé sur des histoires et les commentaires interactifs. Le Portugal et l'Espagne ont suggéré d'utiliser un langage, une musique et un humour tendance pour refléter la culture locale des jeunes. L'Ukraine a souligné que l'accessibilité hors ligne était une considération clé dans les régions où la connectivité est limitée.

Le bien-être mental a été considéré comme un élément nécessaire de l'application, et non comme une question distincte. La Belgique propose des outils de pleine conscience, des contrôles mentaux et des messages positifs pour le corps. La Roumanie et l'Espagne ont souscrit à cet avis. La Turquie a souligné la nécessité d'environnements sans jugement et à faible pression.

Plusieurs pays souhaitaient que l'application soutienne non seulement l'activité en ligne, mais aussi qu'elle renvoie à des opportunités réelles. En Belgique, cela signifiait des cartes des événements locaux et des réductions pour les équipements de sport.

Le Portugal et l'Espagne souhaitaient que l'application rende les activités locales plus visibles et plus accessibles. La Turquie a vu dans l'application un moyen de briser les barrières urbaines et de guider les utilisateurs vers des programmes inclusifs.

Pour résumer, une application réussie doit combiner :

- La gamification pour l'engagement,
- Fonctionnalités sociales pour la connexion,
- Personnalisation pour l'inclusion,
- Soutien émotionnel pour la résilience,
- L'intégration locale pour l'action.

3. **Quelles caractéristiques d'une application aideraient les jeunes à surmonter des obstacles tels que le manque de temps, de ressources ou d'accès aux installations ?**

Presque tous les pays ont souligné l'importance des dispositifs permettant de remédier au manque de temps et de ressources.

Entraînement court et sans équipement. C'était l'une des suggestions les plus courantes, apparaissant en Ukraine, au Portugal, en Roumanie et en Espagne.

Horaires flexibles et micro-entraînements. La Belgique a suggéré des horaires et des rappels flexibles, ainsi que la possibilité de suggérer des mini-séances d'entraînement pour de courts créneaux horaires. Le Portugal et l'Espagne ont également mentionné la division des séances d'entraînement en petits blocs ou la suggestion de routines tôt le matin et le soir et de micro-entraînements. La Roumanie a mis l'accent sur l'intégration avec les calendriers.

La Belgique, le Portugal, la Roumanie et l'Espagne ont proposé des fonctionnalités pour trouver des gymnases, des complexes sportifs, des parcs ou des centres communautaires à proximité offrant un accès gratuit ou à faible coût.

L'Ukraine s'est concentrée sur l'aspect pratique et l'adaptabilité : « des entraînements rapides de 15 à 20 minutes », « des entraînements sans l'utilisation d'un équipement spécial ou d'un espace » et « des entraînements avec différents niveaux de difficulté (des débutants aux professionnels) ».

Le Portugal a proposé des solutions universelles : « des routines d'entraînement rapides et sans équipement », « l'utilisation de services basés sur la localisation pour montrer des activités gratuites ou à faible coût à proximité » et « diviser les séances d'entraînement en petits blocs de temps ».

La Turquie a souligné que l'application devrait offrir des entraînements variés, une visualisation des progrès en temps réel et des routines adaptatives adaptées aux niveaux de forme physique.

Malgré quelques différences, la plupart des pays s'accordent à dire qu'une application mobile efficace pour surmonter les obstacles à la participation sportive des jeunes devrait offrir des séances d'entraînement courtes, flexibles et sans équipement, ainsi que la possibilité de trouver des installations sportives accessibles. Au-delà de ces fonctionnalités de base, il y avait des variations dans l'accent. La Belgique se distingue par l'accent mis sur l'aspect social (Sport Buddies) et la gamification, tandis que la Turquie souligne l'importance de l'attrait visuel et de la pertinence culturelle. La Roumanie et l'Espagne, en plus des caractéristiques pratiques, mettent également l'accent sur les aspects éducatifs (gestion du temps). L'Ukraine se concentre sur l'adaptabilité et les différents niveaux de difficulté.

4. Comment une application peut-elle utiliser la gamification (par exemple, les défis, les réalisations, les récompenses) pour encourager l'activité physique régulière ?

Bien que de nombreux éléments de base de la gamification soient universellement souhaités, il existe des nuances intéressantes dans l'accent mis à travers les pays.

Les six pays ont explicitement mentionné les défis comme un outil clé de gamification. Il s'agit généralement de tâches hebdomadaires ou mensuelles, allant d'objectifs de pas à des séances d'entraînement spécifiques. L'idée est de garder l'expérience fraîche et de fournir des objectifs clairs.

Les trophées numériques (Portugal, Roumanie, Espagne), les badges de fitness (Portugal, Espagne) et les réalisations à débloquer (Turquie, Espagne) sont largement soutenus comme moyens de reconnaître les progrès et de donner un sentiment d'accomplissement. La Belgique souligne également l'importance de récompenser les « étapes qui leur sont propres », en mettant l'accent sur la personnalisation. Les récompenses sont un élément crucial, tous les pays suggérant une forme de système de récompense. Le groupe de discussion sur l'Ukraine proposé met l'accent de manière unique sur les tâches et les défis qui « doivent être partagés ou combinés pour être réalisés en groupe », mettant en évidence une forte motivation sociale.

5. De quelle manière une application pourrait-elle favoriser un sentiment de compétition ou de travail d'équipe pour motiver les jeunes à faire du sport ?

Pour motiver efficacement les jeunes dans le sport, une application peut intégrer stratégiquement des fonctionnalités qui tirent parti à la fois de la compétition et du travail d'équipe. Les retours d'expérience de l'Ukraine, de la Belgique, du Portugal, de la Turquie, de la Roumanie et de l'Espagne mettent en évidence plusieurs approches clés.

De nombreux pays mettent l'accent sur les éléments concurrentiels pour stimuler l'engagement :

Classements. Presque tout le monde le recommande, les classements peuvent être configurés pour les amis (Belgique), les coéquipiers (Belgique), ou même les classements publics (Ukraine, Espagne). L'objectif est de favoriser un sentiment de rivalité amicale et d'encourager les utilisateurs à se comparer et à se surpasser les uns les autres.

Tournois/ligues virtuels. Le Portugal, la Roumanie et l'Espagne suggèrent spécifiquement des tournois virtuels ou des tableaux d'affichage de style ligue, en ajoutant un format compétitif structuré qui reflète les sports du monde réel.

Compétitions d'amis contre amis. La Turquie et la Roumanie proposent des défis directs « ami contre ami » ou des « cercles de défis » pour améliorer la compétition personnalisée et la responsabilité entre pairs.

Reconnaissance publique/sociale. L'Ukraine plaide pour des résultats publics, partageables sur les réseaux sociaux, afin d'amplifier la compétitivité et le désir de bien performer. La Belgique soutient également l'intégration des médias sociaux pour partager les progrès et les réalisations, ce qui peut motiver des amis à se joindre.

- Compétitions régionales/nationales. L'Ukraine suggère l'adoption de l'application au niveau étatique ou régional pour faciliter la concurrence entre les régions, en tirant parti d'un sentiment de rivalité plus large et institutionnalisé
- Parallèlement à la compétition, l'accent est mis sur la promotion du travail d'équipe. Les défis d'équipe sont une idée centrale dans tous les pays. Les utilisateurs peuvent former ou rejoindre des équipes (Belgique, Roumanie) avec des amis, de la famille, des camarades de classe (Portugal) ou des clubs sportifs/écoles (Ukraine). Ces équipes travaillent ensuite vers des objectifs collectifs dans le cadre de défis hebdomadaires ou mensuels.
- Plusieurs pays, en particulier la Turquie, la Roumanie et l'Espagne, soulignent l'importance d'une concurrence saine et d'approches inclusives pour prévenir le découragement ou l'exclusion. La Turquie met l'accent sur « l'encouragement de la collaboration plutôt que du simple classement » pour réduire l'exclusion et construire une communauté. L'Espagne conseille aux longs métrages de "donner la priorité à la compétition amicale pour éviter de créer de la pression. Pour les utilisateurs introvertis ou distants, la Roumanie recommande les « jeux multijoueurs numériques et les classements privés » pour simuler la participation du groupe tout en maintenant le confort.

6. Comment une application pourrait-elle connecter les jeunes à des programmes sportifs locaux, à des entraîneurs ou à des groupes de fitness ?

Pour connecter efficacement les jeunes avec les programmes sportifs locaux, les entraîneurs et les groupes de fitness, une application doit combiner plusieurs fonctionnalités clés.

Une application idéale serait conviviale, interactive, localisée et socialement engageante, offrant non seulement un accès au sport, mais favorisant également un sentiment de communauté, de confiance et d'enthousiasme chez les jeunes. Les caractéristiques les plus couramment mises en avant dans tous les pays participants étaient les annuaires basés sur la localisation, l'inscription et la messagerie simples, et l'établissement d'un climat de confiance grâce à des informations vérifiées sur l'entraîneur et le club.

Le Portugal, la Turquie, l'Espagne, l'Ukraine et la Roumanie ont souligné la nécessité d'un accès clair et organisé aux opportunités locales. L'application doit inclure une carte interactive ou un répertoire consultable en fonction du type de sport, du groupe d'âge et de l'emplacement.

Des groupes de discussion du Portugal, de la Turquie, de la Roumanie, de l'Espagne et de l'Ukraine ont suggéré de s'inscrire et

des outils de communication pour simplifier la participation. L'inscription aux programmes dans l'application et la messagerie intégrée avec les formateurs ou les organisateurs peuvent réduire les barrières à l'entrée et renforcer la confiance.

Les groupes de discussion de la Turquie, de la Roumanie et de l'Espagne ont souligné les besoins en matière de soutien et d'engagement informationnels. Les profils de formateurs avec des vidéos, des avis d'utilisateurs et des notifications push sur des événements locaux ou des essais peuvent accroître la notoriété et l'engagement. Des fonctionnalités telles que des introductions de formateurs, des sessions de questions-réponses et des commentaires des utilisateurs pour humaniser l'accès et attirer les jeunes.

En Belgique et en Espagne, l'accent a été mis sur le rôle de l'interaction sociale et de la motivation des pairs. Des fonctionnalités telles que les flux d'activité, la possibilité de partager des événements avec des amis ou d'inviter des pairs peuvent encourager la participation par le biais de l'influence sociale.

En Ukraine, la Turquie a souligné l'importance de l'autorisation officielle et de l'instauration de la confiance par le biais d'informations vérifiées. L'inscription et la vérification obligatoires des institutions, des équipes ou des formateurs peuvent construire une plateforme sécurisée et crédible.

7. Quels outils ou fonctionnalités une application pourrait-elle inclure pour aider les jeunes à se fixer et à suivre leurs objectifs de mise en forme ?

Une application efficace de définition d'objectifs de remise en forme pour les jeunes doit combiner la personnalisation, le suivi visuel des progrès, la motivation, l'adaptabilité et l'interaction sociale. Dans tous les pays, les caractéristiques les plus couramment mises en avant étaient la définition d'objectifs personnalisés, les outils de progrès visuels et les systèmes de motivation, montrant une vision partagée de la façon dont la technologie peut permettre aux jeunes de rester actifs et engagés dans leurs objectifs de bien-être.

L'application doit aider les utilisateurs à créer des objectifs réalistes et individualisés en fonction du niveau de forme physique, des habitudes et des préférences. Cela peut se faire par le biais de configurations guidées ou de quiz.

L'Espagne, la Roumanie, le Portugal et la Belgique ont souligné l'importance de la personnalisation, avec des outils tels que des assistants guidés et des quiz pour adapter les objectifs à chaque utilisateur.

Des outils visuels tels que des graphiques, des tableaux de bord, des compteurs de séries et des résumés de réalisations aident

Les jeunes voient leur croissance dans des domaines comme la force, l'endurance ou la cohérence. La Roumanie, la Turquie, le Portugal, la Belgique et l'Espagne ont recommandé des suivis de progrès, des tableaux de bord et des résumés réguliers pour visualiser les réalisations et maintenir la motivation élevée. Les notifications push, les messages de motivation et les systèmes de récompense (par exemple, les badges ou les récompenses virtuelles) peuvent renforcer l'engagement et favoriser la cohérence.

L'Espagne, le Portugal, la Belgique et la Turquie ont mis l'accent sur les systèmes de rappel, les récompenses intégrées aux applications et les alertes de motivation pour garder les jeunes sur la bonne voie.

L'application doit permettre des ajustements dynamiques des objectifs en fonction des performances, y compris des suggestions pour augmenter ou simplifier les objectifs en fonction de la progression de l'utilisateur.

La Belgique et la Turquie ont souligné la nécessité de disposer de systèmes adaptatifs qui évoluent avec le développement de l'utilisateur et d'être régulièrement sollicités pour réévaluer et affiner les objectifs.

Permettre aux utilisateurs de partager des résultats ou des photos de progression avec des amis, de réfléchir après les sessions ou de s'engager avec des groupes de pairs peut renforcer la motivation grâce aux liens émotionnels et sociaux.

L'Ukraine, la Roumanie et le Portugal ont suggéré des outils de partage social, de suivi d'équipe et de réflexion pour créer un lien plus profond avec son parcours de remise en forme.

8. Comment une application peut-elle intégrer des fonctionnalités sociales (p. ex., le partage des progrès, les défis de groupe) pour garder les jeunes engagés dans des activités physiques ?

Pour que les jeunes restent motivés et engagés dans l'activité physique, il est essentiel d'intégrer des fonctionnalités sociales dans une application de fitness. Dans tous les pays, il y avait un fort consensus sur l'importance de la communauté, de l'interaction entre pairs et de l'engagement gamifié. Les jeunes sont plus susceptibles de rester engagés dans des activités physiques lorsque la forme physique est sociale, amusante et partagée. Les fonctionnalités les plus couramment mises en avant dans tous les pays comprennent le partage de la progression, les défis de groupe et les outils de retour d'information interactifs (likes, commentaires, emojis). En créant un environnement de remise en forme qui reflète l'interactivité et le soutien des médias sociaux, l'application peut favoriser une communauté dynamique qui transforme le mouvement en une expérience collective.

Les utilisateurs doivent être en mesure de partager des étapes personnelles, des entraînements terminés et des réalisations par le biais de photos, de vidéos ou d'histoires, à l'instar des plateformes de médias sociaux. L'Espagne, la Roumanie, l'Ukraine, le Portugal, la Belgique et la Turquie ont tous mis l'accent sur le partage des progrès, en particulier par le biais de formats dynamiques tels que les stories, les highlights reels ou les profils publics.

Les défis de groupe, les clubs thématiques (par exemple, les « joggeurs du matin ») ou les compétitions d'équipe peuvent transformer le fitness en solo en un voyage partagé et accroître la responsabilisation. L'Espagne, la Roumanie, la Turquie, le Portugal et la Belgique ont suggéré des défis de groupe comme moyen d'ajouter du plaisir, de la connexion et de la motivation collective.

Des fonctionnalités telles que les likes, les commentaires, les réactions emoji et les dédicaces numériques peuvent créer une atmosphère de soutien et remonter le moral. La Roumanie, l'Ukraine, le Portugal, l'Espagne et la Belgique ont souligné le rôle du renforcement positif par les pairs dans la construction d'un sentiment de communauté.

Des coups de pouce lorsque des amis terminent des séances d'entraînement, des rappels pour s'enregistrer ou des messages de félicitations lorsque quelqu'un atteint une étape importante aident à maintenir une interaction et un engagement réguliers. L'Ukraine et la Belgique ont proposé des notifications en temps réel et des invites d'interaction pour maintenir l'élan et célébrer les progrès.

Permettre aux utilisateurs de partager du contenu directement sur des applications populaires comme Instagram ou WhatsApp améliore la visibilité et l'implication des pairs au-delà de l'application. La Turquie et la Belgique ont soutenu l'intégration avec des plateformes sociales externes afin d'élargir la portée et la pertinence des parcours de remise en forme des utilisateurs.

9. Quel type de contenu (p. ex., tutoriels d'entraînement, conseils sportifs) serait le plus utile à inclure dans une application visant à promouvoir l'activité physique chez les jeunes ?

Pour impliquer les jeunes et les soutenir dans leur parcours d'activité physique, le contenu des applications de fitness doit être court, pratique, pertinent et varié. Dans tous les pays, il y a eu un fort consensus sur les tutoriels basés sur des vidéos, des histoires pertinentes et des conseils éducatifs faciles à comprendre et amusants à utiliser. De plus, les groupes de discussion ont souligné que le contenu de l'application de fitness le plus attrayant pour les jeunes devrait être diversifié et adapté à différents niveaux de forme physique et modes de vie. Des tutoriels vidéo, des histoires pertinentes et des conseils pratiques sur la santé, la récupération et la motivation ont été universellement recommandés. La clé est d'équilibrer le plaisir et la fonctionnalité, en aidant les jeunes à se sentir autonomes, informés et inspirés à rester actifs.

10. Comment une application pourrait-elle s'attaquer aux obstacles psychologiques, tels que la peur du jugement ou le manque de confiance, pour encourager la participation des jeunes au sport ?

Pour favoriser le bien-être émotionnel et réduire les obstacles psychologiques à la participation, l'application doit privilégier la confidentialité, la personnalisation, le renforcement positif et le soutien en matière de santé mentale. Les caractéristiques les plus couramment mises en avant dans tous les pays comprennent le suivi anonyme, les messages positifs pour le corps et la motivation axée sur le progrès. Par-dessus tout, l'application doit aider les jeunes à se sentir vus, soutenus et confiants, peu importe d'où ils partent.

La peur du jugement, de l'échec ou du fait de ne pas être « assez en forme » décourage de nombreux jeunes de faire de l'activité physique. L'application doit aider les utilisateurs à se sentir en sécurité, acceptés et soutenus, quel que soit leur niveau de forme physique ou leur type de corps. L'Espagne, la Roumanie, le Portugal, la Turquie, l'Ukraine et la Belgique ont tous souligné la nécessité d'un environnement non compétitif et inclusif qui évite les classements publics et se concentre sur le progrès personnel.

Les paramètres de confidentialité personnalisables, le suivi des objectifs privés et la possibilité de participer à des défis de manière anonyme permettent aux jeunes de s'engager sans craindre d'être exposés ou comparés. L'Espagne, la Roumanie, le Portugal, la Turquie, la Belgique et l'Ukraine ont recommandé des fonctionnalités telles que les profils privés, la progression invisible et la participation anonyme aux défis.

Passer de la performance à la cohérence, à l'effort et à la croissance personnelle aide à renforcer la confiance. Le renforcement positif tel que « Vous vous êtes présenté – c'est une victoire » encourage la persévérance. L'Espagne, la Roumanie, l'Ukraine, la Turquie et le Portugal ont soutenu l'idée de célébrer les petites victoires, les messages de motivation et l'affirmation des progrès comme étant essentiels pour l'engagement des jeunes.

Le contenu éducatif sur la résilience mentale, le renforcement de la confiance et une image corporelle saine peut aider à réduire l'anxiété et à promouvoir l'auto-efficacité. La Belgique, l'Ukraine, la Roumanie, la Turquie et l'Espagne ont plaidé en faveur d'un soutien en matière de santé mentale, de messages de positivité corporelle et de représentations réalistes de la jeunesse (pas seulement des athlètes d'élite).

L'interaction entre pairs doit être conçue pour élever plutôt que pour concurrencer. Les commentaires encourageants, les communautés de soutien et les forums anonymes peuvent favoriser une connexion sans comparaison. L'Espagne, la Roumanie et la Turquie ont suggéré un engagement positif des pairs, comme des repas de soutien, des discussions sûres et l'accent mis sur les voyages partagés.

Aperçu des enquêtes relatives à la motivation dans le sport

Pour mieux comprendre les raisons du déclin de l'activité physique et de la participation sportive chez les jeunes, six organismes partenaires ont mené des enquêtes nationales auprès des jeunes. Les réponses fournissent des informations précieuses sur les aspects de la motivation, les obstacles et les fonctionnalités potentielles de l'application pour lutter contre le déclin de l'activité physique et de la participation sportive chez les jeunes – et sur la manière dont les outils numériques pourraient soutenir cette motivation.

Rester en bonne santé et en forme – est apparu comme le facteur de motivation prédominant dans tous les pays pour participer à des activités physiques ou sportives. Cette constatation constante souligne une prise de conscience universelle chez les jeunes des bienfaits de l'activité physique pour la santé. Des jeunes de Belgique, du Portugal et d'Ukraine ont mentionné que le plaisir et le plaisir sont la clé. Cela indique que si la santé est un moteur principal, le plaisir intrinsèque dérivé de l'activité elle-même est également crucial. La discipline est mentionnée de manière unique dans l'échantillon ukrainien, ce qui indique que pour certains jeunes Ukrainiens, l'aspect structuré de la discipline peut être un facteur de motivation.

Les principales raisons pour lesquelles les jeunes ne participent pas régulièrement à des activités physiques ou sportives sont : le manque de temps (Belgique, Espagne, Portugal, Ukraine), indiquant que les emplois du temps chargés (scolaires, sociaux, etc.) sont un obstacle majeur à la participation régulière, le manque de motivation est un obstacle majeur en Belgique, en Espagne, au Portugal et en Ukraine. Le manque d'installations ou de ressources fréquemment cité en Espagne, en Turquie et en Ukraine, ce qui suggère que l'accès géographique ou les contraintes financières liées aux installations et équipements sportifs sont des obstacles importants dans ces régions. Les personnes interrogées en Espagne et en Turquie ont mentionné un manque d'intérêt. En Belgique et en Espagne, il n'y avait ni soutien ni encouragement. Un petit pourcentage en Belgique et en Ukraine y participe déjà régulièrement, ce qui indique un sous-ensemble pour lequel ces obstacles sont moins pertinents.

La réponse à la question « Seriez-vous plus susceptible de participer à des sports ou à des activités physiques s'il existait une application qui facilitait la recherche d'événements locaux ou de programmes sportifs ? » était largement positive dans tous les pays.

Les défis et les objectifs personnalisés étaient généralement considérés comme « très utiles » ou « plutôt utiles » dans tous les pays pour qu'une application propose des défis et des objectifs de remise en forme personnalisés en fonction de vos centres d'intérêt et de votre niveau de forme physique. Les réponses « Pas utile » / « Pas sûr » étaient minimes, ce qui suggère une forte croyance générale en l'utilité de la personnalisation.

À propos des récompenses dans l'application (par exemple, badges, points, réductions sur les équipements sportifs) pour l'atteinte d'objectifs de remise en forme. Alors que beaucoup ont répondu « Oui, certainement » (en particulier en Belgique et au Portugal), il y avait une proportion significative dans tous les pays qui ont choisi « Peut-être, en fonction des récompenses » (prévalence en Ukraine, en Espagne et en Turquie). Cela suggère que le type et la valeur perçue.

En Belgique, en Espagne, en Turquie et en Ukraine, les plans d'entraînement et les exercices aideraient les jeunes plus susceptibles de faire de l'activité physique, soulignant ainsi la nécessité de conseils structurés sur ce qu'il faut faire.

Le suivi de l'avancement et les jalons sont très appréciés en Belgique, au Portugal et en Ukraine. Les conseils pour améliorer les performances sont fréquemment sélectionnés en Espagne, en Turquie et au Portugal. Histoires de réussite d'autres personnes uniquement mentionnées en Espagne.

« Une application qui vous met en relation avec d'autres jeunes pour des défis ou des compétitions de groupe augmenterait-elle votre motivation à rester actif ? » – alors que « Oui, absolument » a été une forte réponse en Belgique, au Portugal et en Turquie, un nombre notable en Ukraine et en Espagne a répondu « Peut-être, selon le groupe » ou « Non, je préfère faire de l'exercice seul ». Cela suggère que si les liens sociaux et la compétition peuvent être de puissants facteurs de motivation pour certains, d'autres préfèrent les activités individuelles ou sont sélectifs dans leurs cercles de fitness social. Idéalement, une application doit offrir les deux options ou permettre aux utilisateurs de choisir leur niveau d'engagement social.

Les rappels et les notifications ont toujours été jugés « très importants » en Belgique, en Espagne, au Portugal et en Turquie. Certains répondants en Ukraine et en Espagne l'ont également qualifié de « plutôt important ».

Dans tous les pays, la plupart des répondants ont répondu « Oui, cela me motiverait à être plus actif » si une application fournit des informations et des ressources sur les avantages de l'activité physique (par exemple, la santé mentale, la santé physique, la réduction du stress). Cependant, une partie importante de tous les pays (en particulier l'Ukraine et la Turquie) a également choisi « Peut-être, en fonction du contenu ». Cela implique que le simple fait de fournir des informations ne suffit pas ; Le contenu doit être attrayant, pertinent et présenté de manière accessible pour vraiment trouver un écho auprès des jeunes.

"L'accès à un coaching virtuel ou à un soutien à l'entraînement (par exemple, des entraîneurs, des groupes de fitness) par le biais d'une application vous rendrait-il plus susceptible de participer à des sports et à des activités physiques ? » – « Oui, certainement » était une réponse courante, en particulier en Belgique, au Portugal et en Turquie, suggérant que le soutien guidé est précieux pour beaucoup. Cependant, « Peut-être, selon le style d'entraînement » était également très fréquent dans tous les pays, y compris l'Espagne, l'Ukraine et la Turquie. Cela indique que la qualité, la personnalité et l'approche du coaching virtuel sont essentielles à son efficacité.

À titre de tendances générales et de conclusions pour tous les pays, nous tenons à mentionner que :

1. Le « manque de temps » et le « manque de motivation » sont les barrières les plus universelles. Pour lutter contre ces phénomènes, les applications doivent proposer un contenu flexible, rapide et très attrayant.
2. Les jeunes de tous les pays sont très ouverts à une application qui les aide à trouver des événements et des programmes locaux, ce qui indique une lacune dans l'accessibilité actuelle.
3. Les défis et les objectifs personnalisés sont très appréciés, ce qui suggère que les approches uniques sont moins efficaces.
4. Les récompenses doivent être significatives. Bien que les récompenses soient attrayantes, leur efficacité dépend de leur pertinence et de leur désirabilité pour l'individu.
5. Les plans d'entraînement, les exercices et le suivi de la progression sont des types de contenu privilégiés, reflétant un désir de conseils directs et de commentaires sur les performances.
6. Bien que les défis et les compétitions de groupe attirent de nombreuses personnes, une partie importante préfère l'exercice individuel ou est sélective quant à l'implication sociale. Les applications doivent offrir les deux options.
7. Les rappels en temps opportun sont universellement reconnus comme importants pour l'observance et la cohérence.
8. Bien que les jeunes soient disposés à en apprendre davantage sur les avantages, la diffusion de cette information doit être convaincante.
9. Le coaching virtuel est prometteur, mais son succès dépend fortement du style de coaching et de la préférence individuelle pour les entraînements guidés par rapport aux entraînements indépendants.

Ces résultats constituent une base solide pour le développement d'une application adaptée aux besoins et aux préférences exprimés par les jeunes de ces divers pays européens, en mettant l'accent sur l'élimination des obstacles courants à l'activité physique.

Applications de fitness et de motivation sportive existantes (par exemple, trackers d'entraînement, défis communautaires).

En réponse à ces défis, il existe plusieurs plateformes pour fournir des listes structurées d'opportunités sportives, permettant aux utilisateurs de trouver des rôles en fonction de leurs intérêts, de leurs compétences et de leur disponibilité. Vous trouverez ci-dessous quelques-unes des plateformes les plus utilisées pour le fitness et la motivation sportive:

- Strava – un tracker d'activité basé sur GPS pour la course à pied, le cyclisme et la randonnée, mais prend en charge plus de 40 autres types de sports.
- BetterMe – une plateforme complète de santé et de bien-être qui met l'accent sur la forme physique et le bien-être mental personnalisés. Il est originaire d'Ukraine et a acquis une portée mondiale importante.
- Google Fit – un tracker d'activité de base et un hub central pour les données de santé et de forme recueillies à partir de diverses applications et appareils portables sur des appareils Android.
- Apple Fitness+ – un service de fitness et de bien-être par abonnement offrant une vaste bibliothèque de vidéos d'entraînement et de méditations guidées par un entraîneur, profondément intégrée à l'écosystème Apple (iPhone, iPad, Apple Watch, Apple TV).
- WOWBODY – un programme complet de remise en forme et de nutrition pour les femmes, principalement axé sur les entraînements à domicile et l'alimentation saine pour la perte de poids et le bien-être général. Il s'agit d'une application d'origine ukrainienne.
- Freeletics est une application de fitness qui propose des entraînements HIIT (entraînement par intervalles à haute intensité) personnalisés, adaptés aux objectifs individuels et à leur niveau de forme physique.
- HeiaHeia est une application finlandaise de bien-être social développée par HeiaHeia Ltd. qui promeut la santé holistique en permettant aux utilisateurs d'enregistrer des activités physiques, de se fixer des objectifs personnels et de s'engager dans une communauté de soutien.

Ces applications démontrent diverses stratégies efficaces pour motiver les utilisateurs, combinant un suivi robuste avec une interaction sociale, un contenu personnalisé et des expériences gamifiées.

Fonctionnalités nécessaires dans l'application pour encourager la participation sportive (par exemple, défis sociaux, récompenses pour les étapes)

Les formateurs ont noté qu'il serait utile d'utiliser les éléments suivants pour motiver les jeunes

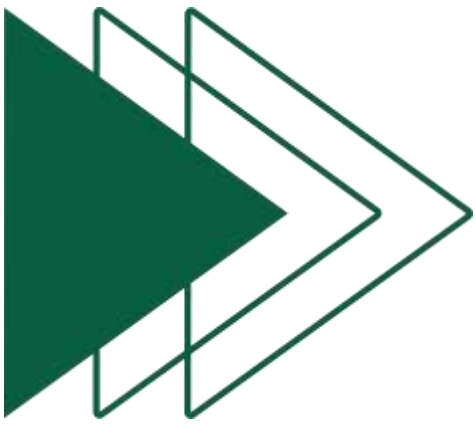
- Défis de fitness en groupe avec des amis, des écoles ou des clubs
- Des badges, des points ou des incitations réelles (par exemple, des équipements sportifs) pour des réalisations.
- Suivi des objectifs de mise en forme avec des progrès et des rappels
- Applications gamifiées avec des niveaux, des rangs ou des avatars
- Partagez des séances d'entraînement, des succès et des photos avec vos amis
- Communiquer via des applications avec des coéquipiers, des entraîneurs ou d'autres utilisateurs
- Entraînements adaptatifs au niveau de forme physique, au temps disponible et aux objectifs
- Suivi de l'humeur, activités de pleine conscience ou messages de motivation
- Accès hors ligne aux entraînements pour une utilisation sans accès à Internet
- Prise en charge de la langue ukrainienne
- Intégrez-le aux clubs sportifs ou aux événements communautaires à proximité

À ce moment-là, les jeunes sondés ont identifié les éléments de motivation suivants qui pourraient augmenter leur activité physique et leur participation à des sports :

La plupart des personnes interrogées ont déclaré que l'application avait peut-être augmenté leur implication dans le sport, mais en fonction de ses fonctionnalités. De plus, la plupart des répondants ont déclaré que l'application leur serait très utile ou quelque peu utile. Presque tout le monde a répondu positivement que si l'application avait la capacité d'envoyer des notifications, cela les motiverait considérablement à faire de l'exercice.

MOTIVATE YOUTH

Chapitre 7 : Analyse des applications mobiles existantes



Les applications présentées dans ce chapitre ont été soigneusement sélectionnées pour leur pertinence à favoriser la motivation dans les quatre domaines clés explorés dans le projet Motivate Youth : l'éducation, le travail, le bénévolat et le sport. Chaque application offre des fonctionnalités, des outils ou des stratégies uniques qui favorisent la définition d'objectifs, la concentration, le développement des compétences et l'engagement durable. En examinant leurs fonctionnalités, nous pouvons identifier des éléments de conception pratiques et des mécanismes de motivation qui pourraient inspirer et éclairer le développement de l'application Motivate Youth.

Éducation:

Clockwork Tomato est une application de gestion du temps inspirée de Pomodoro conçue pour augmenter la productivité en divisant le travail en sessions de 25 minutes avec de courtes pauses. Il aide les jeunes étudiants à rester concentrés et à gérer efficacement leur temps d'étude, ce qui rend l'apprentissage plus attrayant et moins écrasant. Il agit comme une minuterie, une horloge et un journal d'activité, et dispose d'un affichage relaxant et d'une interface personnalisable avec plus de 50 options de configuration.

Cold Turkey est une puissante application de productivité qui aide les utilisateurs à rester concentrés en bloquant les sites Web et les applications distrayants. Idéal pour les étudiants et les professionnels, il empêche la navigation insensée sur le Web en permettant aux utilisateurs de créer des listes de blocage personnalisées pour différentes sessions d'étude ou de travail. Au lieu de succomber aux distractions numériques, les utilisateurs reçoivent des messages d'encouragement lorsqu'ils tentent d'accéder à des sites bloqués et peuvent suivre le temps qu'ils ont économisé au cours d'une journée, d'une semaine ou d'un mois.

Forest est une application de productivité qui aide les utilisateurs à rester concentrés et transforme la concentration en une expérience enrichissante. Lorsqu'ils étudient ou travaillent, les utilisateurs plantent un arbre virtuel qui grandit tant qu'ils restent concentrés sur la tâche. Lorsqu'ils quittent l'application pour chercher des distractions, l'arbre se fane, renforçant l'autodiscipline. Cette application est particulièrement utile pour les jeunes, car elle encourage une concentration profonde, réduit les distractions téléphoniques et favorise des habitudes d'étude efficaces. Au fil du temps, les utilisateurs cultivent une forêt virtuelle qui représente leur engagement envers un apprentissage productif.

Duolingo qui rend l'apprentissage amusant grâce à la gamification, aux petites leçons et aux séries quotidiennes. Il aide les utilisateurs à développer leurs compétences de lecture, d'écriture, d'expression orale et d'écoute dans plusieurs langues grâce à des exercices interactifs.

Quizlet est une plate-forme d'apprentissage en ligne polyvalente qui propose plusieurs modes d'apprentissage pour s'adapter à différentes préférences d'apprentissage. Les utilisateurs peuvent créer et étudier des flashcards personnalisables, jouer à des jeux interactifs et répondre à des quiz pratiques pour améliorer leur expérience d'apprentissage. La plate-forme est accessible via des navigateurs Web et des applications mobiles, et prend en charge plusieurs langues pour répondre à une base d'utilisateurs diversifiée.

Travail:

RescueTime aide les individus à rester motivés au travail en leur donnant un aperçu de la façon dont ils passent réellement leur temps. Cela aide les utilisateurs à hiérarchiser les tâches importantes et à réduire les distractions. L'application se trouve facilement dans la barre des tâches pour un accès facile, offrant des objectifs de concentration quotidiens adaptés à votre style de travail et à votre calendrier de réunion. Il envoie également des alertes lorsque des distractions se produisent, ce qui vous aide à retrouver votre concentration. À la fin de la journée ou de la semaine, RescueTime génère des rapports de productivité détaillés, vous donnant un aperçu clair de la façon dont vous avez géré votre temps et mettant en évidence les points à améliorer.

Fabulous est une application de soins personnels et de productivité conçue pour vous aider à rester motivé au travail en donnant la priorité à votre bien-être. L'application agit comme un coach quotidien, renforçant les habitudes positives par des rappels et des routines structurées. Les utilisateurs peuvent créer des rituels du matin, du déjeuner et du soir pour améliorer la concentration, l'efficacité et la productivité globale. En favorisant l'autodiscipline et la force intérieure, Fabulous aide les gens à rester énergiques, motivés et prêts à s'attaquer à leurs listes de tâches avec un état d'esprit équilibré.

Pep Talk est une application de motivation qui vous aide à rester inspiré au travail avec des discours audio de dirigeants, de personnalités publiques et de célébrités. Que vous soyez au travail, dans les transports ou en exercice, vous pouvez écouter des messages puissants qui vous motivent à rester concentré et productif. Avec une variété d'enceintes parmi lesquelles choisir, Pep Talk vous permet de trouver la bonne voix pour vous garder motivé et plein d'énergie tout au long de la journée.

Volontariat:

The European Solidarity Corps App est une application mobile conçue pour mettre en relation les jeunes de 18 à 30 ans avec des projets de solidarité à travers l'Europe. Grâce à l'application, les utilisateurs peuvent créer et gérer leurs profils, accéder à des ressources d'apprentissage et s'engager dans une communauté en partageant et en interagissant avec des entrées de journal photo. De plus, l'application permet aux utilisateurs de rechercher et de postuler à diverses opportunités de bénévolat, de formation ou d'emploi axées sur la promotion de l'unité et du soutien communautaire. Disponible pour les plateformes iOS et Android, l'application est un outil complet pour les jeunes qui souhaitent apporter une contribution positive à la société tout en développant leurs compétences et leur expérience.

HelpUp est une application mobile gratuite conçue pour mettre en relation les jeunes qui souhaitent faire du bénévolat avec des organisations non gouvernementales (ONG) qui ont besoin d'aide. Développée par une équipe d'étudiants du Colegio Montserrat en Espagne, l'application relève le défi auquel sont confrontés de nombreux jeunes pour trouver des opportunités de bénévolat appropriées, en particulier ceux de moins de 18 ans ou sans liens locaux. Les utilisateurs peuvent créer des profils personnalisés détaillant leurs intérêts, leurs disponibilités et leur emplacement pour les mettre en relation avec des opportunités de bénévolat pertinentes. Après avoir participé, les bénévoles peuvent évaluer leur expérience et gagner des points qui peuvent être échangés contre des récompenses telles que des cours éducatifs et des billets de musée. Reconnue pour son approche innovante, HelpUp a été nommée l'entreprise de résolution de problèmes la plus créative d'Europe en 2022.

Sport:

Freeletics est une application de fitness qui propose des entraînements HIIT (entraînement par intervalles à haute intensité) personnalisés adaptés aux objectifs individuels et aux niveaux de forme physique. En utilisant l'intelligence artificielle et les connaissances des scientifiques du sport, l'application offre une variété de styles d'entraînement, y compris des exercices de poids corporel, la course à pied et la musculation, permettant aux utilisateurs de faire de l'exercice à tout moment, n'importe où sans avoir besoin d'équipement de gymnastique. Pour motiver les jeunes à faire de l'exercice, Freeletics intègre plusieurs fonctionnalités clés. L'entraîneur alimenté par l'IA conçoit des entraînements en fonction des préférences, du niveau de forme physique et des objectifs de l'utilisateur, garantissant que les exercices sont à la fois stimulants et réalisables. Grâce à des routines qui peuvent être pratiquées n'importe où, Freeletics élimine les obstacles courants à l'exercice, tels que le manque de temps, d'espace ou d'équipement, ce qui permet aux jeunes de rester actifs plus facilement.

HeiaHeia est une application finlandaise de bien-être social développée par HeiaHeia Ltd. qui promeut la santé holistique en permettant aux utilisateurs d'enregistrer des activités physiques, de se fixer des objectifs personnels et de s'engager dans une communauté de soutien. L'application fournit une plate-forme complète pour le suivi de plus de 600 activités différentes, de l'exercice traditionnel aux loisirs, répondant à différents intérêts et niveaux de forme physique. L'application met l'accent sur la philosophie du « bien-être décontracté » et encourage les personnes de tous âges et de tous niveaux d'activité à prendre en charge leur santé de manière amusante et personnalisée. L'interface conviviale de HeiaHeia et ses fonctionnalités ludiques telles que les points de bien-être et les défis motivent les utilisateurs à maintenir un mode de vie actif. L'application prend également en charge l'intégration avec divers appareils portables pour un suivi transparent des entraînements et des activités quotidiennes. Disponible en plusieurs langues, HeiaHeia a attiré des utilisateurs de plus de 150 pays, favorisant une communauté mondiale axée sur l'amélioration du bien-être.

Strava est une application de suivi de la condition physique qui combine le suivi de l'activité avec des fonctionnalités de réseautage social pour un large éventail d'activités physiques, notamment la course, le vélo, la randonnée et la natation. Les utilisateurs peuvent suivre leurs entraînements à l'aide du GPS, analyser des indicateurs de performance tels que la distance, la vitesse et le dénivelé, et partager leurs progrès avec une communauté mondiale. La composante sociale de l'application permet aux utilisateurs de suivre des amis, de rejoindre des clubs, de participer à des défis et de donner des « félicitations » aux activités des autres, augmentant ainsi la motivation et l'engagement. Strava propose des abonnements gratuits et premium, ces derniers offrant des fonctionnalités avancées telles que des plans d'entraînement personnalisés, une analyse détaillée des performances et des outils de sécurité tels que le partage de localisation en temps réel.

Catégorisation par domaine et fonctionnalité :

Gestion du temps et productivité:

- Clockwork Tomato
- Cold Turkey
- Forest
- RescueTime
- Fabulous

Éducation et apprentissage:

- Duolingo
- Quizlet

Motivation et bien-être:

- Fabulous
- Pep Talk

Bénévolat et engagement communautaire:

- European Solidarity Corps App
- HelpUp

Forme physique et santé :

•Freeletics

- HeiaHeia
- Strava

Avantages et inconvénients des applications existantes

L'efficacité de ces applications repose sur trois piliers principaux : le soutien de la communauté, la gamification et l'établissement d'objectifs avec suivi pour améliorer la motivation et l'engagement des utilisateurs, rendant la poursuite d'objectifs personnels plus agréable et collaborative.

1. Définition et suivi des objectifs

De nombreuses applications, quel que soit leur objectif principal, intègrent des fonctionnalités qui permettent aux utilisateurs de se fixer des objectifs personnels et de suivre leurs progrès :

•Applications sportives : Des applications comme Freeletics et Strava permettent aux utilisateurs de définir des objectifs de remise en forme et de suivre leurs réalisations au fil du temps.

•Applications de productivité : Des outils tels que RescueTime et Clockwork Tomato permettent aux utilisateurs de fixer des objectifs de productivité et de surveiller leurs habitudes de travail.

2. Éléments de gamification

L'intégration de fonctionnalités de type jeu pour améliorer l'engagement des utilisateurs est une stratégie courante :

•Forêt : Encourage la concentration en permettant aux utilisateurs de faire pousser des arbres virtuels pendant les périodes de concentration.

•Duolingo : Utilise des niveaux, des récompenses et des défis pour rendre l'apprentissage des langues attrayant.

3. Intégration sociale et soutien communautaire

Cette fonctionnalité améliore l'engagement et la motivation des utilisateurs en favorisant un sentiment de communauté et de responsabilité.

- **Strava**: Cette application de fitness intègre des fonctionnalités de réseautage social, permettant aux utilisateurs de se connecter avec des amis, de rejoindre des clubs, de participer à des défis et de partager leurs réalisations, favorisant ainsi un sentiment de communauté entre les athlètes.
- **Duolingo**: Dans le domaine de l'apprentissage des langues, Duolingo offre des fonctionnalités communautaires où les apprenants peuvent participer à des discussions, rejoindre des clubs et se motiver mutuellement, améliorant ainsi l'expérience d'apprentissage globale.
- **Forest**: Bien qu'il s'agisse principalement d'une application d'amélioration de la concentration, Forest permet aux utilisateurs de planter des arbres ensemble, favorisant ainsi un engagement commun envers la productivité et la durabilité environnementale.

L'analyse des applications en question permet d'identifier quatre faiblesses principales qui peuvent limiter leur efficacité:

1. Problèmes de confidentialité et de sécurité des données : de nombreuses applications de fitness et de productivité collectent de nombreuses données utilisateur, ce qui soulève des problèmes potentiels de confidentialité et de sécurité. Des applications comme Strava ont été critiquées pour avoir exposé des données de localisation sensibles, soulevant d'importants problèmes de confidentialité qui peuvent dissuader les jeunes utilisateurs de plus en plus conscients de la sécurité des données.
2. Promotion des comportements malsains : les applications de fitness comme Freeletics et HeiaHeia encouragent l'activité physique, mais peuvent encourager involontairement l'exercice excessif ou les comportements malsains, en particulier chez les personnes sujettes à des problèmes d'image corporelle ou à des troubles de l'alimentation.
3. Personnalisation inadéquate : des applications telles que Cold Turkey et Clockwork Tomato offrent des options de personnalisation limitées qui peuvent ne pas répondre aux divers besoins et préférences des jeunes utilisateurs, ce qui réduit l'efficacité globale et la satisfaction des utilisateurs.
4. Fonctionnalités d'interaction sociale insuffisantes : Bien que certaines applications offrent un soutien communautaire, la plupart de ces applications présentées sont conçues pour créer des habitudes et des routines individuelles et stimuler la productivité, mais n'incluent pas de composants d'engagement social : Clockwork Tomato, Cold Turkey, Forest, RescueTime, Fabulous, Pep Talk. L'intégration des composantes sociales favorise un sentiment d'appartenance à la communauté, renforce la motivation et encourage un engagement soutenu parmi les utilisateurs. Cependant, toutes les applications n'ont pas besoin de fonctionnalités sociales. Leur inclusion doit correspondre à l'objectif de l'application et aux préférences de son public cible.

Des fonctionnalités communes qui réussissent à engager les utilisateurs.

1. Éléments de gamification

La gamification intègre des éléments de type jeu dans des contextes non ludiques pour stimuler l'engagement et la motivation des utilisateurs. Les éléments clés comprennent les points, qui sont des valeurs numériques attribuées pour l'exécution d'actions spécifiques, fournissant un retour d'information immédiat et stimulant un sentiment d'accomplissement. Les badges servent de symboles visuels représentant les réalisations, motivant les utilisateurs à atteindre de nouvelles étapes. Les classements affichent où se situent les utilisateurs par rapport aux autres, stimulant la compétition et encourageant l'amélioration des performances. Les niveaux fournissent un chemin structuré et des objectifs clairs au fur et à mesure que les utilisateurs progressent en gagnant des points ou en accomplissant des tâches. Les défis et les missions présentent des tâches limitées dans le temps qui fournissent des objectifs à court terme, ce qui permet de maintenir l'engagement des utilisateurs et de favoriser une interaction régulière.

Duolingo: Utilise des niveaux, des récompenses et des défis pour rendre l'apprentissage des langues interactif.

Forest: Encourage la concentration en permettant aux utilisateurs de faire pousser des arbres virtuels pendant les périodes de concentration.

2. Intégration sociale et soutien communautaire

L'intégration de fonctionnalités sociales dans les applications mobiles augmente considérablement l'engagement des utilisateurs en favorisant un sentiment de communauté et en facilitant l'interaction. Des fonctionnalités telles que la messagerie intégrée à l'application et les discussions de groupe permettent une communication en temps réel, permettant aux utilisateurs de se connecter et de collaborer de manière transparente. Les forums et les forums de discussion offrent aux utilisateurs des plateformes pour partager des connaissances et engager des conversations sur des sujets spécifiques, renforçant ainsi les liens communautaires. Encourager le contenu généré par les utilisateurs et offrir des options de personnalisation favorise un sentiment d'appartenance et de pertinence chez les utilisateurs. Les outils de coordination d'événements, tels que les calendriers partagés, favorisent les interactions hors ligne et renforcent les liens communautaires. Des notifications push opportunes tiennent les utilisateurs informés des activités de la communauté, ce qui stimule l'utilisation régulière de l'application et un engagement soutenu.

•**Strava**: Permet aux utilisateurs de se connecter, de partager leurs réalisations et de participer à des défis de groupe.

•**HeiaHeia**: Fournit une plate-forme permettant aux utilisateurs de participer à des activités de groupe et de se soutenir mutuellement dans leurs objectifs de remise en forme.

3. Expériences personnalisées

Les expériences personnalisées dans les applications mobiles impliquent d'adapter le contenu et les fonctionnalités de l'application pour s'aligner sur les préférences, les comportements et les besoins de chaque utilisateur. Cette approche augmente l'engagement des utilisateurs en rendant les interactions plus pertinentes et intuitives. En analysant les données des utilisateurs, les applications peuvent fournir du contenu personnalisé, des recommandations et des interfaces qui résonnent avec chaque utilisateur, favorisant ainsi une connexion et une satisfaction plus profondes. Une telle personnalisation améliore non seulement l'expérience utilisateur, mais augmente également les taux de rétention, car les utilisateurs sont plus susceptibles de continuer à utiliser une application qui leur est propre.

•**Freeletics**: Propose des plans d'entraînement personnalisés en fonction des objectifs de l'utilisateur et de son niveau de forme physique.

•**Fabulous**: Fournit des routines personnalisées de création d'habitudes pour améliorer le bien-être.

4. Suivi et analyse de l'avancement

Le suivi et l'analyse de la progression dans les applications mobiles impliquent de surveiller et d'analyser les interactions des utilisateurs afin d'augmenter l'engagement et d'optimiser les performances des applications. En collectant des données sur le comportement des utilisateurs, telles que la durée de la session, l'utilisation des fonctionnalités et les modèles de navigation, les développeurs obtiennent des informations sur la façon dont les utilisateurs interagissent avec l'application. Ces informations permettent d'identifier les fonctionnalités populaires, de détecter les points d'abandon des utilisateurs et de comprendre la satisfaction globale des utilisateurs.

RescueTime: Suit l'activité numérique pour fournir des informations sur les modèles de productivité.
Quizlet: Permet aux utilisateurs de suivre la progression de l'apprentissage à travers différents modes d'étude.

5. Systèmes de récompense

Les systèmes de récompense dans les applications mobiles sont conçus pour augmenter l'engagement et la fidélité des utilisateurs en offrant des incitations pour des comportements spécifiques. Ces systèmes incluent souvent des éléments tels que des points, des badges et des classements qui motivent les utilisateurs à interagir plus fréquemment avec l'application. Par exemple, la mise en place d'un système de points de fidélité permet aux utilisateurs d'accumuler des points en fonction de leur niveau d'engagement, qui peuvent être échangés contre diverses récompenses telles que de la monnaie dans l'application, des avantages spéciaux ou des biens physiques.
HelpUp: Offre des incitatifs tels que des cours éducatifs pour la participation bénévole.
Duolingo: Fournit des récompenses virtuelles et des séries pour motiver la pratique quotidienne.
Ces caractéristiques partagées contribuent à l'efficacité des applications à engager les utilisateurs dans divers domaines.

Des lacunes qui ne répondent pas aux besoins des jeunes

Malgré la diversité des fonctionnalités des applications analysées, des besoins importants des jeunes restent insuffisamment pris en compte.
En conclusion, l'application Motivate Youth sera conçue comme une plate-forme complète qui rassemble des outils de motivation clés, le suivi des tâches, les récompenses, l'établissement d'objectifs, des fonctionnalités de hiérarchisation et des citations de motivation quotidiennes, pour soutenir les jeunes dans quatre domaines interconnectés : le sport, l'enseignement supérieur, le bénévolat et le travail.
Bien que les applications existantes puissent partiellement répondre à des objectifs similaires dans des domaines individuels, il n'existe actuellement aucune application qui combine les quatre domaines en une seule expérience intégrée. En particulier, le secteur du volontariat manque de solutions numériques spécifiquement destinées à maintenir la motivation dans le temps. L'application Motivate Youth comblera cette lacune en fournissant aux utilisateurs un espace unifié pour surveiller et équilibrer leurs activités dans tous les domaines, leur donnant ainsi un aperçu clair de leurs progrès et de leurs réalisations. Cette approche holistique encouragera non seulement un engagement constant, mais aidera également les jeunes à voir les liens et les avantages mutuels entre leurs efforts dans l'éducation, le travail, les sports et le bénévolat.

Leçons apprises

Aujourd'hui, les jeunes Européens sont confrontés à des défis importants, notamment l'augmentation du coût de la vie, les préoccupations environnementales et les problèmes de santé mentale. Une récente enquête Eurobaromètre menée auprès des jeunes a révélé que 40 % des 16-30 ans sont préoccupés par la hausse des prix, alors que les questions environnementales et de changement climatique sont une priorité pour un tiers d'entre eux. De plus, la pandémie de COVID-19 a exacerbé les problèmes de santé mentale chez les jeunes, entraînant une augmentation de l'anxiété et de la dépression. Dans ce contexte, les applications mobiles telles que Fabulous et Forest visent à promouvoir le bien-être et la productivité. Fabulous encourage les habitudes positives et l'autodiscipline, tandis que Forest utilise la gamification pour réduire les distractions téléphoniques. Cependant, leur efficacité peut être limitée par la nécessité d'acheter des applications pour en tirer tous les avantages.

L'utilisation généralisée des médias sociaux et de la technologie chez les jeunes est devenue une préoccupation pressante, ce qui a entraîné diverses habitudes improductives et des résultats négatifs. Un temps d'écran excessif distrait souvent les adolescents d'activités essentielles telles que les devoirs, l'exercice physique et les interactions familiales, entravant ainsi leur développement global. De plus, l'utilisation constante d'appareils numériques peut perturber les habitudes de sommeil, ce qui contribue à la fatigue et à la diminution des fonctions cognitives. Le phénomène connu sous le nom de « cerveau pop-corn » décrit des individus qui, habitués à une stimulation numérique rapide, ont du mal avec des tâches plus lentes et des interactions dans le monde réel, ce qui a un impact sur leur fonctionnement socio-émotionnel.

Cold Turkey est un bloqueur de sites Web conçu pour aider les utilisateurs à se concentrer sur le travail ou les études en bloquant les sites Web et les applications distrayants, y compris les plateformes de médias sociaux et les jeux. Les utilisateurs peuvent personnaliser les listes de blocage et même bloquer l'ensemble d'Internet, garantissant ainsi un environnement sans distraction pour une productivité accrue. Un autre outil efficace est Forest, une application qui encourage les utilisateurs à rester concentrés en plantant un arbre virtuel qui pousse lorsqu'ils évitent d'utiliser leur téléphone. Si l'utilisateur quitte l'application, l'arbre meurt, ce qui favorise l'autodiscipline et réduit le temps d'écran inutile. Non seulement cette approche gamifiée aide les utilisateurs à se concentrer sur leurs tâches, mais elle contribue également aux efforts environnementaux, car l'application travaille avec des organisations pour planter de vrais arbres en fonction de l'engagement des utilisateurs. En intégrant ces applications dans leurs routines, les jeunes peuvent développer des habitudes numériques plus saines, augmenter leur productivité et atténuer les effets négatifs associés à une utilisation excessive de la technologie.

RescueTime est un autre outil qui aide les utilisateurs à gérer le temps d'écran et à améliorer la productivité. RescueTime fournit des informations sur la façon dont les utilisateurs passent leur temps sur les appareils numériques, en suivant les habitudes d'utilisation et en identifiant les domaines dans lesquels ils peuvent perdre en productivité. En proposant des rapports détaillés et en fixant des objectifs ciblés, RescueTime aide les utilisateurs à devenir plus conscients de leurs habitudes numériques et à faire des efforts conscients pour minimiser les distractions.

Des lacunes sur le marché que l'application « Motivate Youth » pourrait combler.

Il existe deux lacunes importantes sur le marché actuel des applications : la nécessité d'un engagement social accru et d'un soutien complet en matière de santé mentale pour les jeunes. Bien que de nombreuses applications existantes se concentrent sur la productivité individuelle, elles négligent souvent l'importance de la connexion communautaire et du bien-être émotionnel. En intégrant des fonctionnalités qui encouragent l'interaction entre pairs et offrent des ressources accessibles en santé mentale, Motivate Youth peut créer une plateforme plus holistique qui répond aux divers besoins des jeunes d'aujourd'hui.

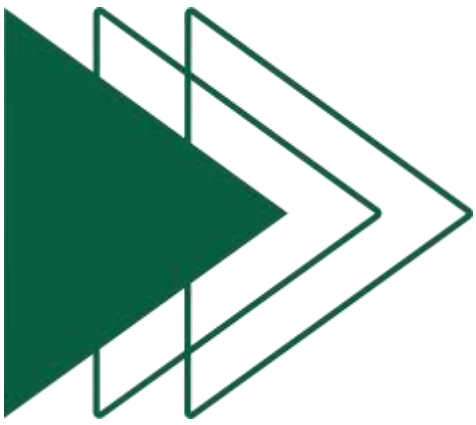
Pour garantir un engagement durable, l'application peut intégrer plusieurs fonctionnalités clés. Tout d'abord, un forum communautaire permettra aux utilisateurs de partager leurs expériences, de demander des conseils et de créer des réseaux de soutien, favorisant ainsi un sentiment d'appartenance et d'encouragement mutuel. Deuxièmement, la définition d'objectifs gamifiés permettra aux utilisateurs de se fixer des objectifs personnels et de gagner des récompenses à la fin de la course ou de rivaliser avec leurs pairs, ce qui rendra l'amélioration personnelle à la fois agréable et motivante. Troisièmement, l'application comprendra une section de ressources dédiée conçue pour fournir aux utilisateurs un contenu précieux et inspirant qui soutiendra leur parcours dans les quatre domaines suivants : sports, enseignement supérieur, bénévolat et travail. Cette section présentera une collection soigneusement sélectionnée d'articles, de billets de blog, de documentaires, de podcasts et d'autres documents multimédias. L'objectif est de couvrir un large éventail de sujets, allant de guides pratiques et de conseils de développement des compétences à des histoires de motivation et des idées stimulantes.

En offrant cette gamme diversifiée de ressources, l'application servira non seulement d'outil de gestion des tâches et des objectifs, mais aussi de centre d'apprentissage. Les utilisateurs auront facilement accès à un contenu pertinent, crédible et engageant qui peut approfondir leur compréhension, élargir leurs perspectives et maintenir leur motivation élevée. Cette section sera régulièrement mise à jour afin de rester fraîche, dynamique et alignée sur les besoins et les intérêts changeants des jeunes.

En combinant ces éléments, « Motivate Youth » a pu créer une plateforme complète qui non seulement stimule la productivité, mais cultive également les liens sociaux et le bien-être mental, enrichissant ainsi la vie de ses utilisateurs.

MOTIVATE YOUTH

Chapitre 8 : Recommandations pour l'application «Motiver les jeunes»



Co-funded by the European Union

Les jeunes de toute l'Europe sont confrontés à des défis similaires pour maintenir leur motivation dans des domaines clés de leur vie : l'éducation, le travail, le bénévolat et le sport. Les résultats de l'étude Motivate Youth, y compris les enquêtes et les groupes de discussion menés en Espagne, en Belgique, au Portugal, en Turquie, en Ukraine et en Roumanie, fournissent des informations précieuses sur les modèles de motivation et les préférences des jeunes d'aujourd'hui. Ce chapitre présente des recommandations transversales pour guider le développement d'une application numérique centrée sur l'utilisateur et motivante.

A. Stratégies unifiées pour motiver les jeunes dans tous les domaines

Malgré la diversité des activités (scolaires, professionnelles, civiques ou sportives), les besoins motivationnels des jeunes se chevauchent considérablement entre les secteurs. Les stratégies unifiées suivantes sont apparues essentielles :

1.1 Orientation des objectifs et visibilité de la progression

Les jeunes sont plus motivés lorsqu'ils peuvent se fixer des objectifs personnels et suivre leurs progrès en temps réel. Qu'il s'agisse de poursuivre des études, de faire du bénévolat ou d'atteindre des étapes sportives, les jeunes ont besoin de boucles de rétroaction claires qui mettent en évidence leur amélioration et valident leurs efforts. Une application numérique doit intégrer des outils de suivi de la progression et offrir des résumés visuels (par exemple, des barres de progression, des badges, des tableaux de bord personnels) qui s'appliquent à tous les contextes.

1.2 Faible barrière à l'entrée

De nombreux jeunes hésitent à s'impliquer par peur de l'échec, par manque d'expérience ou par complexité perçue. Dans les quatre secteurs, la nécessité d'attentes claires, d'une intégration simple et d'opportunités pour les débutants a été soulignée. Une application qui présente des options adaptées aux débutants et fournit un soutien étape par étape peut renforcer la confiance et augmenter l'engagement initial.

1.3 Des résultats tangibles

La motivation augmente lorsque les activités mènent à des résultats concrets et visibles, qu'il s'agisse de nouvelles compétences, d'un impact social, d'une amélioration de la santé ou d'avantages pour la carrière. Le bénévolat contribue à l'employabilité, le sport renforce la discipline, l'éducation améliore la préparation à l'emploi et le travail développe des compétences de la vie réelle. L'application doit mettre l'accent sur ces avantages intersectoriels, en aidant les utilisateurs à comprendre comment les actions dans un domaine améliorent le succès dans un autre.

2. Le rôle de la personnalisation dans la motivation des jeunes

La personnalisation est apparue comme un facteur essentiel pour un engagement durable. Les jeunes de tous les pays ont demandé des outils et des recommandations qui reflètent leurs centres d'intérêt, le temps disponible, les objectifs préférés et l'endroit où ils se trouvent.
Une application bien conçue doit permettre aux utilisateurs de:

- Définissez leurs préférences (sujets, compétences, emploi du temps).
- Recevez du contenu et des opportunités sélectionnés.
- Obtenez des invites de motivation personnalisées.
- Voyez leurs réalisations d'une manière qui reflète leur parcours unique.

Une telle personnalisation augmente la pertinence, réduit la fatigue décisionnelle et donne aux jeunes le sentiment d'être vus et valorisés. Il permet également une certaine flexibilité, en s'adaptant aux utilisateurs qui peuvent se concentrer sur l'éducation, le bénévolat, le travail ou le sport au fil du temps.

3. La gamification comme moteur de motivation

Les jeunes ont constamment indiqué que la ludification, c'est-à-dire l'intégration de caractéristiques semblables à celles du jeu dans des environnements non liés au jeu, était un moyen attrayant et efficace de rester motivé.
Les principales caractéristiques sont les suivantes:

- Badges et points : Reconnaître la cohérence et les jalons.
- Classements : Favoriser la compétition amicale.
- Séries et niveaux : Encourager l'engagement régulier.
- Récompenses échangeables : Encourager la participation avec des avantages réels ou symboliques (par exemple, formation, remises, visibilité).

Dans tous les secteurs, la gamification procure un sentiment d'accomplissement, de progrès et de plaisir. Pour les jeunes qui pourraient se sentir désengagés des systèmes traditionnels de reconnaissance (p. ex., notes, salaires), les éléments ludifiés peuvent servir de motivations alternatives plus interactives et affirmatives.

4. L'engagement communautaire comme moteur à long terme

Le sentiment d'appartenance est l'une des forces de motivation les plus puissantes. Dans tous les pays étudiés, les jeunes ont signalé un engagement et une rétention plus élevés lorsque les activités impliquaient des pairs, des mentors ou des réalisations de groupe.

Pour favoriser cela, l'application doit :

- Incluez des fonctionnalités sociales telles que les forums, les chats et les défis de groupe.
- Mettez en évidence les expériences partagées et les témoignages.
- Promouvoir des objectifs collaboratifs (p. ex., « Atteignons 1 000 heures de bénévolat ensemble »).
- Offrez du mentorat par les pairs ou des systèmes de jumelage pour soutenir les nouveaux arrivants.
- L'engagement communautaire motive non seulement les jeunes à participer, mais les aide également à maintenir leur participation au fil du temps, en particulier lors de défis ou de transitions. Qu'il s'agisse d'un camarade de classe, d'un collègue, d'un coéquipier ou d'un cobénévole, la connexion alimente la persévérance.

B. Fonctionnalités proposées pour l'application Motivate Youth

1.1. Des fonctionnalités clés adaptées à chaque domaine

Volontariat

- Un outil de recherche basé sur la géolocalisation pour découvrir des opportunités locales ou à distance.
- Filtre par disponibilité du temps, cause, compétences requises et langue.
- Un portfolio de bénévolat numérique enregistrant les heures, les réalisations et les approbations.
- Suivi de la progression gamifié (par exemple, badges pour les missions terminées, heures enregistrées).

Éducation

- Fonctions de définition d'objectifs liées à des parcours d'apprentissage académiques ou personnels.
- Des modules de micro-apprentissage et des quiz liés à des séquences de motivation et à des badges d'apprentissage.
- Journaux de réflexion où les élèves consignent leurs progrès et développent des compétences générales.

Travail et employabilité

- Une caractéristique suggérant des opportunités de bénévolat ou d'apprentissage alignées sur les objectifs de carrière.
- Constructeur de CV intégrant les activités vérifiées de l'application.
- Certification numérique et témoignages d'organismes partenaires.

Sports & Bien-être

- Établissement d'objectifs de mise en forme ou d'activité (p. ex., « Participez à 3 événements sportifs locaux ce mois-ci »).
- Défis sociaux favorisant les activités d'équipe et les contrôles de bien-être.
- Intégration avec des wearables ou des journaux de fitness pour récompenser l'activité physique.

1.2. Considérations relatives à l'interface utilisateur (UI) et à l'expérience (UX)

Nous avons identifié des préférences claires des jeunes que l'application doit refléter pour assurer une grande facilité d'utilisation et un engagement à long terme:

- Tableaux de bord personnalisés montrant les progrès individuels dans les quatre domaines.
- Interface utilisateur propre et ludique utilisant des emojis, des icônes, du contenu vidéo et un minimum de texte.
- Interface multilingue garantissant l'inclusion dans tous les pays partenaires.
- Une conception axée sur l'accessibilité, y compris des modes daltoniens, des options de lecture audio et une navigation simple.
- Rétroaction gamifiée (par exemple, animations de célébration, indicateurs de progression, indices sonores).

1.3. Intégration des théories de la motivation dans la conception d'applications

Pour favoriser efficacement le changement de comportement et maintenir l'engagement, nous vous recommandons d'aligner la conception de l'application sur les cadres de motivation suivants:

- **Théorie de l'autodétermination(SDT)**: Intégrer l'autonomie (choix des objectifs), la compétence (rétroaction, niveaux) et l'appartenance (connexion avec les pairs par le biais de caractéristiques communautaires).
- **Théorie de l'établissement d'objectifs**: Permettez aux utilisateurs de définir des objectifs SMART, de visualiser leurs progrès et de célébrer les réalisations importantes.
- **Théorie de la gamification**: Tirez parti de la motivation extrinsèque à travers des points, des badges et des classements tout en construisant lentement une motivation intrinsèque par la réflexion et la narration d'impact.

La recherche montre clairement que l'intégration de la théorie de la motivation dans la conception d'applications n'est pas facultative – elle est essentielle pour obtenir un engagement durable des jeunes.

C. Défis de mise en œuvre et solutions stratégiques

Comme pour toute intervention numérique multi-pays, nous anticipons plusieurs défis de mise en œuvre. Celles-ci sont décrites ci-dessous en plus des stratégies d'atténuation que nous proposons :

1.1. Hétérogénéité des besoins des jeunes

Les jeunes diffèrent considérablement en termes de littératie numérique, de motivation, de lieu et de disponibilité. Une approche « taille unique » est vouée à l'échec.

Recommandation : Fonctionnalités modulaires, intégration simple, configuration du profil en fonction des besoins

1.2. L'inégalité d'accès à la technologie

Certains jeunes, en particulier dans les zones rurales ou marginalisées, ont un accès limité à Internet ou à des appareils numériques.

Recommandation : Facilité d'utilisation hors ligne, version Web, partenariats ONG/école

1.3. Maintenir l'engagement dans le temps

L'engagement initial peut être élevé, mais les taux d'abandon augmentent si les fonctionnalités deviennent répétitives ou si les progrès ne sont pas visibles.

Recommandation : contenu dynamique, campagnes saisonnières, incitations personnalisées

1.4. Confidentialité des données et confiance

Les jeunes utilisateurs sont de plus en plus sensibles à l'utilisation des données et à la confidentialité, en particulier en ce qui concerne le progrès personnel ou la reconnaissance publique.

Recommandation: conformité au RGPD, confidentialité personnalisable, fonctions de reconnaissance en option

1.5. Participation organisationnelle et qualité des opportunités

Sans la participation active des organisations de jeunesse, les possibilités de bénévolat et d'apprentissage peuvent être limitées ou dépassées.

Recommandation : Portails d'administration, incitations numériques, partenariats de plateformes

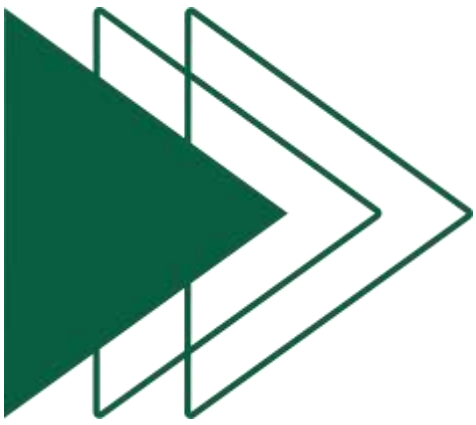
D. Collaborer avec les organisations de jeunesse et les intervenants

Pour garantir un impact dans le monde réel, la collaboration au-delà de l'espace numérique est essentielle.

- Les organisations de jeunesse peuvent co-créer du contenu local, modérer les discussions et promouvoir l'application.
- Les municipalités et les établissements d'enseignement peuvent intégrer l'utilisation de l'application dans les programmes parascolaires et les initiatives civiques.
- Les acteurs du secteur privé peuvent contribuer par le biais d'initiatives de RSE en parrainant des récompenses ou en offrant du temps de bénévolat aux employés.
- Les jeunes eux-mêmes devraient être impliqués à tous les niveaux, en tant que bêta-testeurs, créateurs de contenu, ambassadeurs et conseillers.

MOTIVATE YOUTH

Chapitre 9 : Conclusion



Co-funded by
the European Union

Le projet « Motivate Youth ! » a été conçu en réponse aux défis pressants auxquels sont confrontés les jeunes à travers l'Europe pour maintenir leur motivation dans des domaines clés de la vie, à savoir l'éducation, l'emploi, le bénévolat et l'activité physique. Comme nous l'avons souligné dans l'introduction, la motivation n'est pas seulement un facteur personnel, mais aussi un facteur structurel qui influence la participation, la rétention et le succès dans ces domaines.
La décision de développer une application mobile gratuite et centrée sur l'utilisateur découle de la compréhension que les jeunes dépendent de plus en plus des plateformes numériques pour l'apprentissage, la communication et l'engagement. Par conséquent, une application intersectorielle, ludique et inclusive constitue une solution innovante pour atteindre les jeunes là où ils se trouvent, tout en s'attaquant aux obstacles motivationnels uniques dans chaque domaine de la vie.
La méthodologie adoptée dans ce projet, qui combine des données qualitatives (groupes de discussion avec les parties prenantes concernées) et des données quantitatives (enquêtes menées auprès des jeunes), garantit un processus de conception robuste et fondé sur des données probantes. Cela permet à l'équipe de développement d'applications d'ancrer ses décisions sur des besoins, des préférences et des expériences vécues réels.
En tant que tel, les bases posées dans ce chapitre introductif affirment que les stratégies interdisciplinaires, informées par les jeunes et numériques sont non seulement innovantes, mais essentielles. Les prochaines parties de cette conclusion se pencheront sur les informations spécifiques recueillies dans chaque domaine thématique, en tirant des recommandations concrètes pour la conception finale de l'application.

Perspectives de la motivation générale des jeunes (Chapitre 2)
Pour comprendre la motivation des jeunes, il faut commencer par une base théorique. Dans le cadre de ce projet, cinq théories principales – la théorie du renforcement, la théorie de l'autodétermination, la hiérarchie des besoins de Maslow, la théorie des attentes de Vroom et la théorie de la motivation et de l'hygiène de Herzberg – ont été utilisées pour encadrer la nature multidimensionnelle de la motivation des jeunes. Ces théories mettent l'accent sur les facteurs intrinsèques, les récompenses extrinsèques, la satisfaction des besoins, l'attente de résultats et le rôle des conditions de travail et d'apprentissage dans le maintien de la motivation.
Les groupes de discussion organisés avec des psychologues, des sociologues et des professionnels du développement des jeunes ont mis en lumière la façon dont les pressions sociétales, les distractions numériques, les problèmes de santé mentale et le manque de but ou de reconnaissance sapent l'engagement des jeunes dans tous les domaines. Les intervenants ont constamment souligné l'importance de la pertinence personnelle, des liens sociaux et de la rétroaction pour aider les jeunes à rester engagés envers des objectifs à long terme.

Les technologies numériques, en particulier les applications mobiles, étaient considérées comme des outils prometteurs mais sous-utilisés dans ce contexte. Alors que les jeunes sont immergés dans des environnements numériques, peu d'applications sont actuellement conçues pour répondre à leurs besoins de motivation.
L'étude a mis en évidence une forte demande pour les plates-formes mobiles qui :

- Proposer de la gamification (points, badges, niveaux) pour renforcer les petites victoires,
- Permettre la définition d'objectifs et le suivi de vos progrès personnels,
- Promouvoir l'interaction entre pairs et l'accessibilité des mentors,
- Intégrez des fonctionnalités de feedback instantané et de reconnaissance sociale.

En fin de compte, ce chapitre confirme que la motivation des jeunes n'est pas un trait fixe, mais une construction dynamique et sensible au contexte. Pour qu'une application réussisse à impliquer les jeunes de manière significative, elle doit combiner des connaissances psychologiques avec des stratégies d'engagement numérique, rendant la motivation à la fois visible et gratifiante.

Perspectives de l'enseignement supérieur (chapitre 3)

La motivation dans l'enseignement supérieur demeure un déterminant essentiel de la réussite, de la rétention et du bien-être des étudiants. L'analyse présentée au chapitre 3 montre que les étudiants sont confrontés à des obstacles multidimensionnels, allant des difficultés financières et des problèmes de santé mentale à l'accablement scolaire, en passant par les distractions numériques et l'incertitude quant aux cheminements de carrière futurs. Les résultats des groupes de discussion avec le personnel enseignant et des sondages auprès des étudiants soulignent que ces problèmes se recoupent et s'intensifient souvent, laissant de nombreux étudiants désengagés ou à risque de décrocher.
Bien qu'il existe des outils tels que Forest, Study Bunny et Habitica, qui offrent des approches ludiques pour l'accomplissement des tâches et la cohérence de l'étude, la plupart de ces applications manquent d'adaptabilité émotionnelle, sociale et contextuelle. Ils n'abordent pas suffisamment des questions telles que:

- Le doute de soi et le syndrome de l'imposteur,
- Un manque de mentorat ou d'orientation scolaire personnalisée,
- La déconnexion entre la vie universitaire et les applications du monde réel.

D'après l'étude, l'application mobile « Motivate Youth » devrait offrir un écosystème complet de soutien, allant au-delà de la gestion du temps pour nourrir la motivation de manière holistique. Les fonctionnalités recommandées sont les suivantes :

- Étudiez des rappels et des outils de planification adaptatifs pour créer des habitudes cohérentes,
- La gamification par le biais de systèmes de points, de badges et de défis personnels pour encourager la persévérance scolaire,
- Caractéristiques de la communauté de pairs, favorisant un sentiment d'appartenance et d'encouragement mutuel,
- Jumelage de mentorat pour mettre les élèves en contact avec des modèles et des guides,
- Contenu de résilience mentale pour lutter contre le stress, l'anxiété et l'épuisement professionnel,
- Des parcours d'orientation professionnelle pour aider les étudiants à faire le lien entre le travail académique et les opportunités futures.

De plus, le contenu localisé et l'accès hors ligne sont essentiels pour garantir l'inclusion de la plateforme, en particulier pour les élèves des régions défavorisées ou rurales.

En conclusion, la motivation dans l'enseignement supérieur n'est pas seulement une question de volonté ; Elle est façonnée par les systèmes, les réseaux de soutien et l'accès aux outils. Une application mobile bien conçue et destinée aux jeunes peut servir de pont crucial, en reliant les intentions des élèves aux capacités et aux communautés dont ils ont besoin pour s'épanouir.

Partie 4 – Aperçu de la motivation de la main-d'œuvre (Chapitre 4)

La motivation des jeunes sur le marché du travail est façonnée par l'instabilité économique, les attentes irréalistes des employeurs et un manque généralisé d'orientation. Les résultats des groupes de discussion et des enquêtes menées dans toute l'Europe révèlent que de nombreux jeunes ont du mal non seulement à accéder à l'emploi, mais aussi à rester engagés une fois employés en raison de contrats temporaires, de discrimination salariale et de possibilités de progression limitées.

Les conséquences émotionnelles, telles que le syndrome de l'imposteur, le doute de soi et le stress, se combinent à un manque systémique de soutien pour naviguer sur le marché du travail, développer des compétences générales et identifier des cheminements de carrière, ce qui conduit à la déconnexion et à la sous-performance. Les plateformes numériques existantes comme LinkedIn, Indeed et Glassdoor offrent une visibilité sur le marché du travail, mais elles restent impersonnelles, souvent rémunérées et non conçues pour le développement des jeunes.

Pour relever ces défis, l'application « Motiver les jeunes » devrait jouer un rôle proactif et personnalisé en:

- Aider les utilisateurs à explorer les cheminements de carrière grâce à des ressources visuelles et interactives (p. ex., vidéos, simulations d'emploi, tendances sectorielles) ;
- Proposer des outils d'auto-évaluation et des tableaux de bord de suivi de progression pour le développement des compétences,
- Permettre une interaction directe avec des experts en ressources humaines, des mentors et des conseillers d'orientation,
- Intégrer des modules de micro-apprentissage pour les compétences techniques et relationnelles,
- Fournir des outils de jumelage d'emploi en fonction de l'intérêt, de l'emplacement et de l'état de préparation.

De plus, les défis gamifiés, les badges et les systèmes de rétroaction rendraient le développement professionnel attrayant et continu. L'application devrait également permettre aux entreprises de contribuer au contenu et aux commentaires, favorisant ainsi la synergie public-privé pour l'autonomisation des jeunes.

En conclusion, la motivation sur le marché du travail n'est pas simplement une question d'accès à l'emploi, mais aussi de préparation, de confiance et de clarté. Une application mobile ancrée dans les réalités et les besoins d'apprentissage des jeunes peut servir d'outil essentiel pour combler le fossé entre le potentiel et les opportunités, préparant ainsi une nouvelle génération à un travail significatif, digne et durable.

Partie 5 – Perspectives du bénévolat (Chapitre 5)

Le bénévolat est un puissant moyen d'autonomisation des jeunes, d'engagement civique et d'intégration sociale. Pourtant, comme le montre le présent chapitre, les taux d'activité réels demeurent faibles, même si les jeunes ont manifesté un vif intérêt. Cet écart est attribué à une série d'obstacles : manque de sensibilisation, temps limité, reconnaissance insuffisante, inadéquation entre les compétences et les tâches, et perception de la non-pertinence.

Des groupes de discussion et des enquêtes menés dans six pays partenaires ont confirmé que de nombreux jeunes ne sont pas conscients des opportunités à proximité ou supposent que le bénévolat nécessite des engagements à long terme qu'ils ne peuvent pas se permettre. De plus, le bénévolat est souvent considéré comme un élément secondaire à la réussite scolaire ou professionnelle, surtout lorsque les efforts ne sont pas reconnus ou ne se traduisent pas en avantages tangibles.

Les plateformes actuelles telles que VolunteerMatch, GoVolunteer et UNVs offrent un large accès aux opportunités, mais elles manquent souvent de fonctionnalités de personnalisation, de gamification ou de création de communauté qui favorisent l'engagement à long terme. Pour vraiment motiver les jeunes, l'application « Motivate Youth » doit:

- Intégrez des annonces basées sur la géolocalisation et prenez en charge les opportunités à distance,
- Fournir une correspondance basée sur l'IA et adaptée aux compétences, aux intérêts et aux emplois du temps des utilisateurs,
- Offrir des badges numériques, des certificats et des portfolios de bénévoles pour améliorer la visibilité de leur carrière,
- Intégrer des tableaux de bord interactifs montrant l'impact personnel et les histoires partagées,
- Activer les fonctionnalités communautaires telles que les forums, le mentorat par les pairs et le storytelling, Inclure des options de volontariat à court terme et de microvolontariat adaptées aux modes de vie des jeunes modernes,
- Favorisez l'inclusion grâce à une prise en charge multilingue et à des fonctionnalités d'accessibilité.

La validation sociale joue également un rôle crucial. Les fonctionnalités qui permettent aux bénévoles de partager leurs réalisations via les médias sociaux, de recevoir des rappels de motivation et de suivre leur croissance personnelle peuvent élever le bénévolat au rang d'expérience enrichissante et identitaire.

En conclusion, pour mobiliser efficacement les jeunes, les outils numériques doivent aller au-delà de la liste des opportunités. Ils doivent reconnaître, récompenser et refléter les valeurs des jeunes, en transformant le bénévolat d'une tâche caritative en une forme dynamique et significative de développement personnel et de contribution sociale.

Partie 6 – Aperçus de la motivation sportive (Chapitre 6)

Le déclin de la participation des jeunes aux sports et à l'activité physique est une préoccupation croissante, exacerbée par les contraintes de temps, les difficultés financières, les limites des infrastructures et, dans certains cas, l'instabilité liée aux conflits. Des groupes de discussion avec des formateurs et des enquêtes auprès de jeunes, en particulier d'Ukraine, montrent que l'accès, la sécurité et le bien-être mental sont des obstacles majeurs à la participation régulière à une activité physique.

Malgré ces défis, les jeunes reconnaissent la valeur de l'exercice pour la santé physique et l'intégration sociale. En particulier dans les sports d'équipe, les entraîneurs et les pairs jouent un rôle essentiel dans le renforcement de la motivation et la promotion de l'inclusion, en particulier pour les jeunes déplacés ou marginalisés.

Cependant, les applications existantes telles que Strava, Google Fit ou Apple Fitness+ ont tendance à privilégier le suivi des performances plutôt que la connexion sociale ou l'accessibilité. Beaucoup ne sont pas adaptés aux jeunes, nécessitent des abonnements ou manquent de fonctionnalités d'engagement communautaire. Par conséquent, l'application « Motivate Youth » doit:

- Proposez des défis de fitness en groupe pour promouvoir la responsabilisation et le plaisir entre amis, camarades de classe ou clubs,
- Fournir des badges, un suivi de la progression et des récompenses d'étape (par exemple, des points pour la cohérence),
- Inclure des suggestions d'entraînement adaptatif basées sur les objectifs individuels, la disponibilité du temps et le niveau de forme physique,
- Intégrer le suivi de l'humeur, les notifications de motivation et les fonctionnalités de pleine conscience pour soutenir la santé mentale,
- Permettre le partage de photos, les flux communautaires et la messagerie avec des pairs et des formateurs,
- Fournir un accès hors ligne et un soutien multilingue, en particulier pour les communautés mal desservies et déplacées,
- Intégrez les événements sportifs locaux et les listes de clubs pour un plus grand engagement dans le monde réel.

Il est important de noter que le sport peut servir de passerelle vers l'autonomisation des jeunes, la formation de l'identité et l'inclusion sociale. Une application bien conçue, équitable, engageante et gratifiante peut aider à restaurer l'enthousiasme pour l'activité physique, faisant de la forme physique un élément durable et agréable de la vie des jeunes.

Partie 7 – Leçons tirées des applications mobiles existantes (Chapitre 7)

Une analyse approfondie des applications mobiles existantes dans les domaines de l'éducation, de l'emploi, du bénévolat et du sport révèle à la fois des stratégies d'engagement prometteuses et des lacunes notables pour répondre aux besoins des jeunes d'aujourd'hui.

Les applications à succès, telles que Duolingo, Forest, Quizlet, HelpUp et Strava, partagent plusieurs principes de conception clés:

- Les éléments de gamification (par exemple, les badges, les points, les défis, les barres de progression) améliorent la motivation grâce à des récompenses à court terme et au suivi des objectifs.
- L'intégration sociale par le biais de forums communautaires, de défis d'équipe et de commentaires par les pairs favorise un sentiment de responsabilité et d'appartenance.
- La personnalisation et les parcours d'apprentissage adaptatifs permettent au contenu de correspondre aux intérêts, aux niveaux et aux routines des utilisateurs.
- L'analyse des progrès et les boucles de rétroaction aident les utilisateurs à réfléchir aux réalisations et à identifier les domaines à améliorer.

Bien que de nombreuses applications existantes se concentrent sur la productivité individuelle, elles négligent souvent l'importance de la connexion communautaire et du bien-être émotionnel. En intégrant des fonctionnalités qui encouragent l'interaction entre pairs et offrent des ressources accessibles en santé mentale, Motivate Youth peut créer une plateforme plus holistique qui répond aux divers besoins des jeunes d'aujourd'hui.

Pour garantir un engagement durable, l'application peut intégrer plusieurs fonctionnalités clés. Tout d'abord, un forum communautaire permettra aux utilisateurs de partager leurs expériences, de demander des conseils et de créer des réseaux de soutien, favorisant ainsi un sentiment d'appartenance et d'encouragement mutuel. Deuxièmement, des ressources personnalisées en santé mentale fourniront des outils tels que des exercices de pleine conscience, des techniques de gestion du stress et l'accès à un soutien professionnel pour faire face aux divers défis émotionnels auxquels font face les jeunes. Troisièmement, la définition d'objectifs gamifiés permettra aux utilisateurs de se fixer des objectifs personnels et de gagner des récompenses à la fin de la course ou de rivaliser avec leurs pairs, ce qui rendra l'amélioration de soi à la fois agréable et motivante. En combinant ces éléments, « Motivate Youth » a pu créer une plateforme complète qui non seulement stimule la productivité, mais cultive également les liens sociaux et le bien-être mental, enrichissant ainsi la vie de ses utilisateurs.

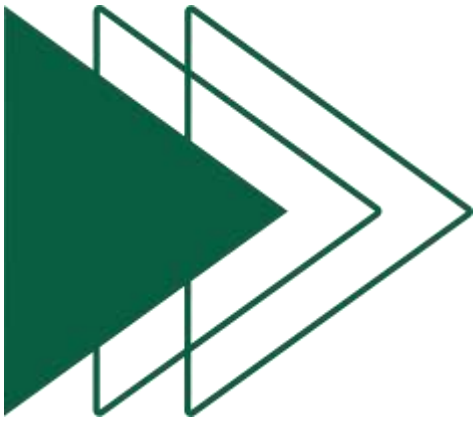
Ces lacunes représentent une occasion unique pour l'application « Motivate Youth ». En s'appuyant sur les meilleures pratiques observées dans les outils existants, l'application devrait:

- Fusionner la gamification et le soutien au bien-être émotionnel en un seul système cohérent,
- Offrir des outils accessibles, gratuits et inclusifs qui s'adaptent aux contextes sociaux et culturels des usagers,
- Intégrer le soutien communautaire en temps réel, les ressources en santé mentale et la rétroaction sur les progrès.
- Mettre l'accent sur la littératie numérique, la gestion du temps et les soins personnels, en plus des objectifs de performance.

En réunissant ces éléments dans une interface transparente et conviviale pour les jeunes, l'application « Motivate Youth » peut devenir plus qu'un outil de motivation : elle peut servir de compagnon pour le développement personnel, l'engagement communautaire et la préparation future.

MOTIVATE YOUTH

Annexes



Questions des groupes de discussion - Chapitre 2 - Facteurs influençant la motivation des jeunes

1.Selon vous, quels types d'outils ou de ressources numériques les jeunes manquent-ils actuellement pour rester motivés dans divers domaines de la vie ?

2.Comment une application pourrait-elle tirer parti des médias sociaux ou de la gamification pour influencer positivement la motivation des jeunes ?

3.Quelles fonctionnalités d'une application aideraient à répondre aux pressions sociétales ou des pairs qui démotivent les jeunes ?

4. De quelle manière une application pourrait-elle favoriser un sentiment d'utilité et d'accomplissement chez les jeunes utilisateurs ?

5. Comment une application peut-elle aider les jeunes à gérer leur santé mentale et leur bien-être afin de maintenir leur motivation ?

6. Quel rôle voyez-vous jouer la personnalisation pour maintenir l'intérêt des jeunes grâce à une application conçue pour stimuler la motivation ?

7. Comment une application pourrait-elle mettre les jeunes en contact avec des modèles ou des mentors positifs ?

8.Quels types de contenu spécifiques (par exemple, des vidéos de motivation, des outils de suivi d'objectifs) trouveraient le plus d'écho auprès des jeunes ?

9. Comment une application peut-elle fournir des commentaires ou des récompenses instantanés et significatifs pour garder les jeunes motivés ?

10. Quels sont les obstacles à la motivation qu'une application doit aborder en priorité pour avoir l'impact le plus significatif sur les jeunes utilisateurs ?

MOTIVATE YOUTH

Questions des groupes de discussion - Chapitre 3 - Les défis auxquels les jeunes sont confrontés dans la poursuite d'études supérieures

1. Comment une application pourrait-elle aider les jeunes à surmonter les obstacles financiers à l'enseignement supérieur, tels que les bourses d'études ou les subventions ?
2. Quelles fonctionnalités d'une application aideraient les étudiants à rester organisés et à gérer efficacement la charge de travail académique ?
3. Comment une application pourrait-elle fournir une orientation professionnelle pour aider les étudiants à voir la valeur de l'enseignement supérieur pour leurs objectifs futurs ?
4. De quelle manière une application pourrait-elle mettre les étudiants en contact avec des mentors ou des anciens élèves pour obtenir des conseils et du soutien ?
5. Quel rôle une application pourrait-elle jouer dans l'amélioration de l'accès aux ressources en santé mentale pour les étudiants confrontés au stress ou à l'anxiété ?
6. Comment la gamification ou le suivi des progrès dans une application peuvent-ils motiver les élèves à terminer leurs études ?
7. Quelles ressources ou quels outils une application pourrait-elle inclure pour aider les étudiants à aligner leurs études sur des applications ou des opportunités d'emploi du monde réel ?
8. Comment une application peut-elle aider les élèves à acquérir des compétences en dehors de la salle de classe afin de les rendre plus compétitifs pour leurs futures carrières ?
9. Quels types de fonctionnalités d'interaction entre pairs (par exemple, des groupes d'étude, des forums de discussion) rendraient une application attrayante pour les étudiants ?
10. Comment une application pourrait-elle encourager les élèves à se fixer et à atteindre efficacement des objectifs académiques et personnels ?

MOTIVATE YOUTH

Questions des groupes de discussion - Chapitre 4 - Obstacles à l'engagement des jeunes dans un emploi valorisant

1. Selon vous, de quels outils ou ressources les jeunes ont-ils besoin pour mieux comprendre les compétences requises pour différents rôles professionnels ?
2. Comment une application mobile pourrait-elle aider à combler le fossé entre les compétences actuelles des jeunes et les qualifications recherchées par les employeurs ?
3. Quelles fonctionnalités trouveriez-vous utiles dans une application qui met les jeunes en relation avec des stages, des apprentissages ou des opportunités d'emploi de premier échelon ?
4. Comment une application pourrait-elle aider les jeunes à acquérir une expérience professionnelle pertinente ou à développer des portfolios qui les rendent plus employables ?
5. Selon vous, quel rôle la gamification ou les récompenses dans une application pourraient-ils jouer pour aider les jeunes à développer les compétences non techniques qui vous manquent ?
6. Comment une application peut-elle aider les jeunes à découvrir des parcours professionnels qui correspondent à leurs intérêts et aux exigences du marché du travail ?
7. Quels sont les obstacles auxquels les jeunes sont confrontés dans la préparation des entretiens d'embauche ou la création de CV efficaces, et comment une application pourrait-elle relever ces défis ?
8. Quel type de ressources ou de modules de formation recommanderiez-vous d'inclure dans une application pour aider les jeunes à s'adapter aux cultures d'entreprise ?
9. De quelle manière une application pourrait-elle encourager les jeunes à s'engager dans des industries ou des cheminements de carrière qui ont actuellement du mal à attirer de jeunes talents ?
10. Comment une application peut-elle favoriser le développement continu des jeunes employés, en les aidant à évoluer dans leurs rôles et à rester motivés au fil du temps ?

MOTIVATE YOUTH

Questions des groupes de discussion - Chapitre 5 - Raisons de la faible participation des jeunes au bénévolat

1. Quels sont les défis que vous observez qui empêchent les jeunes de s'engager dans des activités de bénévolat ?
2. Comment une application pourrait-elle sensibiliser les jeunes aux avantages et aux opportunités du bénévolat ?
3. Quelles caractéristiques permettraient aux jeunes de découvrir et de se connecter aux opportunités de bénévolat locales ?
4. Comment une application peut-elle aider à résoudre les contraintes de temps ou les conflits d'horaire qui dissuadent les jeunes de faire du bénévolat ?
5. De quelle manière une application peut-elle utiliser la gamification (par exemple, des badges, des classements, des récompenses) pour motiver les jeunes à faire du bénévolat ?
6. Comment une application pourrait-elle mettre en valeur l'impact du bénévolat (p. ex., histoires de changement, témoignages) pour inspirer la participation ?
7. Quel rôle une application pourrait-elle jouer pour aider les jeunes à surmonter les préoccupations liées au manque de compétences ou de qualifications pour faire du bénévolat ?
8. Comment une application peut-elle favoriser un sentiment de communauté ou d'appartenance chez les jeunes bénévoles afin de maintenir leur engagement ?
9. Quels outils ou ressources d'une application pourraient aider les jeunes à suivre et à mettre en valeur leurs contributions au bénévolat (p. ex., certificats, portfolios) ?
10. Comment une application pourrait-elle offrir une reconnaissance ou des incitatifs (p. ex., reconnaissance publique, points échangeables) pour encourager le bénévolat régulier ?

MOTIVATE YOUTH

Questions des groupes de discussion – «Chapitre 6 - Raisons du déclin de l'activité physique et de la participation sportive chez les jeunes»

1. Selon vous, quelles sont les principales raisons du déclin de l'activité physique et la participation sportive chez les jeunes ?
2. Comment une application pourrait-elle rendre le sport et l'activité physique plus attrayants pour les jeunes gens?
3. Quelles sont les caractéristiques d'une application qui aideraient les jeunes à surmonter des obstacles tels que le manque de temps, ressources ou accès aux installations ?
4. Comment une application peut-elle utiliser la gamification (par exemple, défis, réalisations, récompenses) pour Encouragez-vous à faire de l'exercice physique régulièrement ?
5. De quelle manière une application pourrait-elle favoriser un sentiment de compétition ou de travail d'équipe pour motiver les jeunes à faire du sport ?
6. Comment une application pourrait-elle connecter les jeunes aux programmes sportifs locaux, aux entraîneurs ou aux Des groupes de fitness ?
7. Quels outils ou fonctionnalités une application pourrait-elle inclure pour aider les jeunes à définir et à suivre leur condition physique buts?
8.Comment une application peut-elle intégrer des fonctionnalités sociales (par exemple, le partage de la progression, le groupe défis) pour maintenir les jeunes engagés dans des activités physiques ?
9. Quel type de contenu (par exemple, des tutoriels d'entraînement, des conseils sportifs) serait le plus précieux à inclure dans une application visant à promouvoir l'activité physique chez les jeunes ?
10. Comment une application pourrait-elle s'attaquer aux obstacles psychologiques, tels que la peur du jugement ou le manque de confiance, pour encourager la participation des jeunes au sport ?

Questions de l'enquête: «Défis et motivation dans la poursuite d'études supérieures »

1. Qu'est-ce qui vous motive le plus à poursuivre des études supérieures ?
2. Quel est votre plus grand obstacle pour rester motivé tout au long de votre parcours d'études supérieures ?
3. Quelle est la probabilité que vous utilisiez une application qui offre des conseils et des stratégies de motivation personnalisés adaptés à vos objectifs et à vos défis ?
4. Dans quelle mesure serait-il utile pour une application de fournir du contenu motivant tel que des histoires de réussite, des citations motivantes ou des conseils pour rester concentré ?
5. Utiliseriez-vous une application qui suit vos progrès scolaires et vous offre des récompenses ou des incitatifs (p. ex., badges, points) pour atteindre vos objectifs d'étude et rester sur la bonne voie ?
6. De quel type de soutien ou de ressources auriez-vous besoin dans une application pour maintenir votre motivation tout au long de l'année scolaire ?
7. Une application qui vous met en relation avec des mentors ou des pairs qui partagent des objectifs académiques ou professionnels similaires aiderait-elle à stimuler votre motivation ?
8. Dans quelle mesure serait-il utile qu'une application fournisse des fonctionnalités d'établissement d'objectifs (par exemple, la définition d'objectifs académiques à court et à long terme) pour vous aider à rester motivé ?
9. Une application offrant un soutien en santé mentale (par exemple, des techniques de relaxation, des exercices de réduction du stress, des pratiques de pleine conscience) aiderait-elle à améliorer votre motivation à poursuivre vos études ?
10. Seriez-vous plus motivé à poursuivre des études supérieures si une application vous aidait à relier vos études aux opportunités de carrière potentielles et aux tendances du marché du travail ?

MOTIVATE YOUTH

Questions du sondage « Obstacles à l'engagement des jeunes dans un emploi valorisant »

1. Qu'est-ce qui vous motive le plus à poursuivre un emploi ou une carrière ?
2. Quels sont les principaux obstacles qui vous empêchent de chercher ou d'obtenir un emploi intéressant ?
3. Quelle est la probabilité que vous utilisiez une application qui offre des opportunités d'emploi adaptées à vos compétences, à vos intérêts et à vos objectifs de carrière ?
4. Seriez-vous motivé à postuler à d'autres emplois si une application offrait des conseils de carrière personnalisés, tels que des conseils pour les CV, les entretiens et les candidatures ?
5. Dans quelle mesure serait-il utile qu'une application offre du contenu motivant, comme des histoires de réussite de personnes qui ont surmonté des obstacles pour trouver un emploi valorisant ?
6. Une application qui suit vos progrès vers vos objectifs liés à l'emploi (par exemple, la rédaction d'un CV, l'amélioration des compétences, le réseautage) vous aiderait-elle à rester motivé pour trouver un emploi intéressant ?
7. Dans quelle mesure serait-il important qu'une application fournisse des ressources pour développer des compétences non techniques (p. ex., communication, gestion du temps, travail d'équipe) qui sont essentielles à l'emploi ?
8. Seriez-vous plus motivé à poursuivre des opportunités d'emploi si une application vous donnait accès à de l'observation au poste de travail, à des stages ou à du mentorat de professionnels dans votre domaine d'intérêt ?
9. Une application qui vous aide à entrer en contact avec d'autres jeunes pour le réseautage, le soutien à la recherche d'emploi et le partage d'opportunités vous motiverait-elle à rechercher activement un emploi intéressant ?
10. Seriez-vous intéressé par une application qui propose des défis de recherche d'emploi ou des concours (par exemple, postuler à un certain nombre d'emplois en une semaine, défis de développement des compétences) pour vous aider à rester motivé et engagé ?

Questions de l'enquête « Raisons de la faible participation des jeunes au bénévolat »

1. Quels sont les facteurs qui vous motivent à faire du bénévolat ?
2. Selon vous, quel est le principal obstacle qui vous empêche de faire du bénévolat régulièrement ?
3. Utiliseriez-vous une application qui vous aide à trouver des opportunités de bénévolat en fonction de vos intérêts et de vos disponibilités ?
4. Quelle est la probabilité que vous interagissiez avec une application qui offre des récompenses (par exemple, des points, des badges, des certificats) pour faire du bénévolat régulièrement ?
5. Quel type de contenu motivant (p. ex., histoires de réussite, citations, suivi des progrès) vous encouragerait à participer davantage aux activités de bénévolat ?
6. Dans quelle mesure serait-il important qu'une application vous aide à vous fixer des objectifs personnels et à suivre vos heures de bénévolat et votre impact ?
7. Préféreriez-vous une application qui inclut des fonctionnalités sociales, comme la possibilité de partager vos expériences de bénévolat avec des amis ou des pairs ?
8. L'accès à des ressources d'apprentissage (p. ex., formation pour des rôles de bénévolat spécifiques, compétences en leadership) dans une application vous rendrait-il plus susceptible de faire du bénévolat ?
9. Dans quelle mesure serait-il utile qu'une application fournisse des rappels ou des notifications personnalisés sur les opportunités de bénévolat à venir qui correspondent à vos intérêts ?
10. Seriez-vous plus motivé à faire du bénévolat si une application vous mettait en contact avec des pairs ou des mentors partageant les mêmes idées pour vous soutenir et vous guider tout au long du processus de bénévolat ?

MOTIVATE YOUTH

Questions de l'enquête « Raisons du déclin de l'activité physique et de la participation sportive chez les jeunes »

1. Qu'est-ce qui vous motive à faire de l'activité physique ou du sport ?
2. Quelles sont les principales raisons pour lesquelles vous ne pratiquez pas régulièrement d'activités physiques ou sportives ?
3. Seriez-vous plus susceptible de faire du sport ou de l'activité physique s'il y avait une application qui facilitait la recherche d'événements locaux ou de programmes sportifs ?
4. Dans quelle mesure serait-il utile qu'une application propose des défis et des objectifs de fitness personnalisés en fonction de vos intérêts et de votre niveau de forme physique ?
5. Seriez-vous motivé à faire plus d'exercice si une application offrait des récompenses (par exemple, des badges, des points, des réductions sur des équipements sportifs) pour l'atteinte de vos objectifs de remise en forme ?
6. Quel type de contenu motivant (par exemple, des tutoriels d'entraînement, des conseils de fitness, le suivi des progrès) vous rendrait plus susceptible de faire de l'activité physique ?
7. Une application qui vous met en contact avec d'autres jeunes pour des défis ou des compétitions de groupe augmenterait-elle votre motivation à rester actif ?
8. Dans quelle mesure serait-il important qu'une application comprenne des fonctionnalités telles que des rappels ou des notifications pour vous aider à rester sur la bonne voie pour atteindre vos objectifs d'activité physique ?
9. Utiliseriez-vous une application qui fournit de l'information et des ressources sur les bienfaits de l'activité physique (p. ex., santé mentale, santé physique, réduction du stress) ?
10. L'accès à un coaching virtuel ou à du soutien à l'entraînement (p. ex., entraîneurs, groupes de conditionnement physique) par le biais d'une application vous rendrait-il plus susceptible de participer à des sports et à des activités physiques ?

MOTIVATE YOUTH

Bibliographie

Abid H., Mohd J., Mohd A. Q., Rajiv S. (2022). Understanding the role of digital technologies in education: A review, Sustainable Operations and Computers, Volume 3, 275-285.

AbilityNet. (2022, February 2). Great apps to help students with focus and motivation. AbilityNet.

Bitrix24. (n.d.). How to stay motivated at work? Here are 7 Apps to help. Bitrix24.

Clary, E. G., Snyder, M., & Stukas, A. A. (1998). Volunteers' motivations: Findings from a national survey. Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly, 27(4), 485-505.

Clary, E. G., Snyder, M., Ridge, R. D., Copeland, J., Stukas, A. A., Haugen, J., & Miene, P. (1998). Understanding and assessing the motivations of volunteers: A functional approach. Journal of Personality and Social Psychology, 74(6), 1516–1530.

Conley, C. S., Durlak, J. A., & Dickson, D. A. (2013). An evaluative review of outcome research on universal mental health promotion and prevention programs for higher education students. Journal of American College Health, 61(5), 286–301.

Davies, James. (2018). "We'd get slagged and bullied": understanding barriers to volunteering among young people in deprived urban areas. Voluntary Sector Review. 9.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. Springer Science & Business Media.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. Psychological Inquiry, 11(4), 227–268.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. Psychological Inquiry, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

Duda, J. L., & Treasure, D. C. (2015). Motivation in sports settings: A comprehensive review. Human Kinetics.

Dweck, C. S. (2006). Mindset: The new psychology of success. Random House.

Eccles, J. S., & Barber, B. L. (1999). Student council, volunteering, basketball, or marching band: What kind of extracurricular involvement matters? Journal of Adolescent Research, 14(1), 10-43.

European Youth Forum. (2024, March). Always on standby: How precarious work impacts young people's mental health and what to do about it.

Eurostat. (2025, April 1). Euro area unemployment at 6.1%.

Fallon, B. J., & Rice, S. M. (2015). Investment in staff development within an emergency services organization: Applying Herzberg's Motivation-Hygiene Theory. Journal of Management Development, 34(3), 311–324.

Folch, M. (2023, June 21). HelpUp: A volunteering app for youth by youth. The International Educator.

Fraser-Thomas, J. L., Côté, J., & Deakin, J. (2008). Examining adolescent sport dropout and prolonged engagement from a developmental perspective. Journal of Applied Sport Psychology, 20(3), 318–333.
Fredricks, J. A., Blumenfeld, P. C., & Paris, A. H. (2004). School engagement: Potential of the concept, state of the evidence. Review of Educational Research, 74(1), 59–109.
Gagné, M., & Deci, E. L. (2005). Self-determination theory and work motivation. Journal of Organizational Behavior, 26(4), 331–362.
Guía de Financiación Comunitaria. (n.d.). App del Cuerpo Europeo de Solidaridad. Guía de Financiación Comunitaria.
Hackman, J. R., & Oldham, G. R. (1976). Motivation through the design of work: Test of a theory. Organizational Behavior and Human Performance, 16(2), 250–279.
Herzberg, F. (1959). The motivation to work. John Wiley & Sons.
Hofstede, G. (1984). Culture's consequences: International differences in work-related values. Sage Publications.
House, R. J., & Wigdor, L. A. (1967). Herzberg's dual factor theory of job satisfaction and motivation: A review of the evidence and a criticism. Personnel Psychology, 20(4), 369–389.
Hustinx, L. (2021). The impact of COVID-19 on volunteering in Europe: Policy brief for the international workshop: What motivates volunteering in China and the UK? A comparative workshop with impact. Manchester China Institute, University of Manchester.
Jehlička, K., & Wesebaum, M. (2024, April 22). Non-standard contracts among young people. European Student Think Tank.
Kuh, G. D. (2009). What student affairs professionals need to know about student engagement. Journal of College Student Development, 50(6), 683–706. https://doi.org/10.1353/csd.0.0099
Latham, G. P., & Pinder, C. C. (2005). Work motivation theory and research at the dawn of the twenty-first century. Annual Review of Psychology, 56, 485–516.
Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. Psychological Review, 50(4), 370–396.
Mehek Naeem, Andleeb Zehra, Naeem Zafar, Waseem Akram, Salman Ghani (2021). Understanding youth participation to volunteer for child rights, Child Abuse & Neglect, Volume 119, Part 1,, 104793.
Newman, S. (2025, February 21). The Goodwall app is a gamechanger for students. Fastweb.
Podsakoff, P. M., Bommer, W. H., Podsakoff, N. P., & MacKenzie, S. B. (2006). Relationships between leader reward and punishment behavior and subordinate attitudes, perceptions, and behaviors: A meta-analytic review of the literature. Journal of Applied Psychology, 91(4), 1091–1123.

Robinson, S. L., Perryman, S. M., & Hayday, S. (2019). Young people's motivation at work: Understanding engagement and job satisfaction in early careers. Institute for Employment Studies.
Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. Guilford Press.
Salmela-Aro, K., & Upadyaya, K. (2014). School burnout and engagement in the context of demands–resources model. British Journal of Educational Psychology, 84(1), 137–151. https://doi.org/10.1111/bjep.12018
Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2020). Motivation and learning: Theory, research, and applications. Educational Psychology Review.
Seddighi, Hamed & Salmani, Ibrahim & Ermolaeva, Polina & Basheva, Olga & Sedeh, Mehrab. (2020). The Challenges and Opportunities of Online Volunteering for COVID-19 Response in Iran: A Qualitative Study.
Shaheen, Shabeena & Parveen, Dr & Noshaba, & Khatoon Malik, Sufiana. (2013). Motivational Techniques for Effective Learning: A Meta Analysis. Elixir International Journal. 64. 19170-19176.
Skinner, B. F. (1953). Science and human behavior. Free Press.
Tigra Sport. (n.d.). Best workout apps to exercise with your phone. Tigra Sport.
Tinto, V. (1993). Leaving college: Rethinking the causes and cures of student attrition (2nd ed.). University of Chicago Press.
Towers Perrin. (2003). Working today: Understanding what drives employee engagement. Towers Perrin Research Report.
UNESCO. (2015). Education for all 2000-2015: Achievements and challenges. United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization.
Van Eerde, W., & Thierry, H. (1996). Vroom's Expectancy Models and Work-Related Criteria: A Meta-Analysis. Journal of Applied Psychology, 81(5), 575–586.
Vroom, V. H. (1964). Work and motivation. Wiley.
Wahba, M. A., & Bridwell, L. G. (1976). Maslow reconsidered: A review of research on the need hierarchy theory. Organizational Behavior and Human Performance, 15(2), 212–240.
WHO Global Status Report on Physical Activity 2022
Wilson, J. (2012). Volunteerism research: A review essay. Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly, 41(2), 176-212.
Yongzhong Sha, Xingfei Wei, Chunhua Niu, Yongbao Zhang, Lu He, (2025). Digital volunteer services in emergency situations: Typological characteristics, advantages, and challenges, Data Science and Management, Volume 8, Issue 1, 1-10.

MOTIVATE YOUTH

Partnership

Federation of Youth Associations of the District of Braga PT

Istanbul University – Cerrahpasa TR

ZENITH RO

EducPro ES

garagERASMUS ASBL BE

United by Sports UA

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

MOTIVATE YOUTH

2024-1-PT02-KA220-YOU-000251122

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.