

Grande compétence : Rechercher et utiliser de l'information

- **A1** : Lire des textes continus

Grande compétence : Communiquer des idées et de l'information

- **B1** : Interagir avec les autres

Tâche 12

Lire des citations pour en trouver une qui inspire et qui incite à persévérer.* (Niveau 1)

Durée approximative : 60 minutes, selon la capacité de votre groupe

Adaptation d'une tâche du module *Motivation

Note : Durant cette activité, les personnes apprenantes trouvent une citation d'un personnage célèbre qui les inspire et qu'elles peuvent utiliser comme motivateur dans les moments où elles doivent persévérer. Cette activité leur permet d'évaluer ce qui les inspire et les passionne.

Pistes d'animation suggérées

- Inviter les personnes apprenantes à lire les citations affichées sur les murs de la salle et à noter une citation qui les inspire dans leur cahier de travail personnel.
Note : L'**Annexe 7** contient 15 citations suggérées de personnages célèbres. Ces citations ne sont que des suggestions. La plupart sont différentes de celles du module *Motivation*. Prenez celles que vous désirez ou trouvez-en d'autres. Vous pouvez aussi demander aux personnes apprenantes de faire des recherches et d'en trouver elles-mêmes.
- Une fois leur citation notée, demander aux personnes apprenantes d'expliquer pourquoi elles l'ont choisie et en quoi elles la trouvent inspirante. Si elles ont déjà fait le module sur la motivation, leur demander si elles ont pris la même citation ou si elles en ont choisi une autre, et pourquoi.
- Les encourager à utiliser ces citations motivantes, en plus des techniques de la voix interne et de la visualisation, pour se motiver et persévérer. Les inviter à reproduire leur citation et à l'afficher partout où c'est possible, pour l'avoir sous les yeux constamment.

Annexe 7

Citations motivantes

Notre plus grande faiblesse réside dans l'abandon;
la façon la plus sûre de réussir est d'essayer une autre fois.

Thomas Edison

Je suis convaincu que la moitié qui sépare les entrepreneurs qui réussissent de ceux qui échouent est purement la persévérance.

Steve Jobs

Un pessimiste voit la difficulté dans chaque occasion,
un optimiste voit une occasion dans chaque difficulté.

Winston Churchill

Ne jamais, jamais, jamais lâcher!

Winston Churchill

Ça peut sembler impossible
jusqu'à ce que ce soit fait.

Nelson Mandela

Tu connaîtras des défaites, mais il ne faut pas abandonner.
En vérité, ces défaites sont peut-être nécessaires
pour t'aider à découvrir qui tu es,
ce que tu peux surmonter et ce que tu peux accomplir.

Maya Angelou

J'ai raté 9 000 tirs dans ma carrière. J'ai perdu presque 300 matchs.
Vingt-six fois, on m'a fait confiance pour faire le tir de la victoire
et je l'ai raté.

J'ai échoué encore et encore et encore dans ma vie.
Et c'est pourquoi je réussis.

Michael Jordan

Annexe 7 (suite)

On apprend plus de ses propres défaites
que des défaites des autres.

Monica Seles

La vie est un défi à relever,
un bonheur à mériter,
une aventure à tenter.

Mère Teresa

Pour ce qui est de l'avenir, il ne s'agit pas de le prévoir
mais de le rendre possible.

Antoine de Saint-Exupéry

Le rêve qu'on a en soi,
on le retrouve hors de soi.

Victor Hugo

Là où se trouve une volonté,
il existe un chemin.

Winston Churchill

Laissez-vous guider par votre rêve,
même si vous devez momentanément le mettre de côté
pour trouver un emploi et payer votre loyer.

Restez toujours ouvert aux possibilités
de sortir du cadre pour mener la vie et
faire les choses qui vous inspirent profondément...

N'ayez pas peur.

Jane Goodall

Celui qui déplace une montagne
commence par déplacer de petites pierres.

Confucius

Que fait-on quand un problème est insoluble?
On change le problème.

Jean Monnet