

**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
- **B2** : Rédiger des textes continus

**Tâche 1**

**Lire des citations pour en trouver une qui inspire et qui aide à comprendre et à définir la motivation. (Niveau 1)**

*Durée approximative : 45 minutes, selon la capacité de votre groupe*

**Note** : Durant cette activité, les personnes apprenantes trouvent une citation d'un personnage célèbre qui les inspire et qui leur permet de définir la motivation. L'activité les aide à déterminer ce qui les inspire et les motive. Elles retracent aussi des expériences personnelles au cours desquelles elles ont fait preuve de motivation.

**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 1** contient 13 citations suggérées de personnages célèbres. Ces citations ne sont que des suggestions. 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.
- Ensuite, leur poser les questions suivantes :

- *Comment vous sentez-vous en lisant cette citation?*
- *Vous souvenez-vous d'une situation dans laquelle vous vous êtes senti prêt à agir et à tout faire? Décrivez ce qui vous poussait à agir.*
- *Vous souvenez-vous d'une situation dans laquelle vous avez eu beaucoup de difficulté à accomplir quelque chose? Décrivez ce qui vous empêchait d'agir.*

Accorder le temps nécessaire pour échanger, en notant les mots clés au tableau. Les mots *motivé* et *motivation* vont peut-être ressortir. Si non, expliquer que cette volonté qui pousse à agir s'appelle la *motivation*.

- Présenter et expliquer la définition de la *motivation* :

**Avoir de la motivation**, c'est avoir de l'énergie et de la vitalité et afficher une attitude intéressée et enthousiaste face à une tâche personnelle ou professionnelle à accomplir. *Avoir une énergie contagieuse.*

- Inviter les personnes apprenantes à comparer la définition aux mots clés mentionnés durant la discussion. Souligner que la motivation, c'est le moteur qui nous fait aller de l'avant. Elle nous permet de passer à l'action et d'accomplir un tas de choses. Faire remarquer que ce qui nous motive est très personnel, en ce sens que c'est unique à chacun. Souligner aussi que l'on peut perdre sa motivation dans certaines circonstances, par exemple, si on a de la difficulté à atteindre ses buts parce qu'on a visé trop haut ou si on est confronté à une situation personnelle qui change rapidement.
- Poser des questions au groupe comme :
  - *Pouvez-vous penser à une personne que vous trouvez motivée?*  
(quelqu'un dans votre communauté, un voisin, un ami ou un personnage célèbre)
  - *Pourquoi croyez-vous que cette personne est motivée?*
  - *Qu'est-ce qui vous a motivé à vous inscrire au programme de formation?*
  - *Y a-t-il des moments où vous aimeriez quitter le programme?*
  - *Qu'est-ce qui vous motive à rester?*
  - *Vous est-il déjà arrivé de vous sentir motivé par un but pour ensuite perdre la motivation avant de l'avoir atteint?*
  - *Comment vous êtes-vous pris en main pour regagner votre motivation perdue?*

Laisser les gens échanger en s'assurant que la discussion n'est pas trop émotionnelle.

- Inviter les personnes apprenantes à écrire dans leur journal de bord leurs réflexions personnelles au sujet de ce qui les motive et les pousse à l'action. Il est important que cette réflexion demeure positive et personnelle.

## Annexe 1

### Citations qui motivent

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***

Il faut se fixer des buts  
avant de pouvoir les atteindre.

***Michael Jordan***

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***

Nous ne pouvons pas faire de grandes choses,  
seulement des petites choses avec beaucoup d'amour.

***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***

C'est le devoir de l'homme de rendre au monde  
au moins autant qu'il en a reçu.

***Albert Einstein***

## Annexe 1 (suite)

Il meurt lentement celui qui devient l'esclave de l'habitude (...),  
celui qui ne prend pas de risques pour réaliser ses rêves.

**Pablo Neruda/ Martha Medeiros**

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

**Victor Hugo**

Le voyage de la découverte ne consiste pas  
à chercher de nouveaux paysages,  
mais à voir les choses différemment.

**Marcel Proust**

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 ou payer votre loyer.  
Et restez toujours ouvert aux occasions  
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**

## Annexe 1 (suite)

Choisissez un travail que vous aimez et  
vous n'aurez pas à travailler un seul jour de votre vie.

***Confucius***

Le succès ne consiste pas à ne jamais faire d'erreurs,  
mais à ne jamais faire la même deux fois.

***George Bernard Shaw***

Mieux vaut allumer une bougie  
que de maudire les ténèbres.

***Lao Tseu***

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

***Winston Churchill***