

### Grande compétence : Communiquer des idées et de l'information

- B3 : Remplir et créer des documents

### Grande compétence : Gérer l'apprentissage

#### Tâche 15

**S'autoévaluer dans le but de reconnaître ses progrès face à l'amélioration de sa motivation. (Niveau 2)**

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

**Note :** Cette activité permet aux personnes apprenantes d'évaluer les progrès qu'elles ont réalisés au cours du module en ce qui a trait à la compétence générique *Motivation*. Elle s'inscrit précisément dans le descripteur du rendement *Évalue son propre rendement au moyen de critères et d'outils établis (p. ex., liste de vérification, rubriques)*, sous la grande compétence *Gérer l'apprentissage*.

### Pistes d'animation suggérées

- Revenir sur les activités suivantes : utilisation de stratégies pour augmenter la motivation durant des activités, élaboration d'un plan d'action pour se motiver à atteindre un but que l'on s'est fixé. Parler de l'impact qu'ont eu ces activités ainsi que des résultats obtenus.
- Revoir aussi l'application des stratégies de l'Annexe 7 et la façon dont elles peuvent susciter la motivation.
- Inviter les personnes apprenantes à évaluer :
  - leur ouverture à mettre en pratique les stratégies pour accroître leur motivation et
  - leur cheminement depuis le début du moduleen répondant à un questionnaire d'autoévaluation dans lequel elles devront, entre autres, indiquer :
  - 3 stratégies à mettre en pratique régulièrement pour accroître leur motivation,
  - des techniques de langage positif interne pour se motiver,
  - des buts précis liés à leurs intérêts et
  - 2 nouvelles expériences tentées depuis le début du module.
- Présenter et distribuer l'**Annexe 13**, *J'évalue mon niveau de motivation*, et demander aux personnes apprenantes de remplir l'autoévaluation.
- Les inviter à imprimer leur questionnaire rempli et à l'insérer dans leur cahier de travail personnel.

## Annexe 7

### Stratégies pour éveiller et maintenir sa motivation

1. **Définis clairement les buts ou objectifs réalistes que tu veux atteindre.** Divise-les en petites étapes réalisables; cela te permettra de te récompenser à chaque étape et d'avoir un sentiment d'accomplissement. Écris-les pour les rendre officiels.
2. **Passe à l'action.** C'est dans l'action que se développe la motivation.
3. **Note les raisons** pour lesquelles tu souhaites atteindre ces buts. Trouves-en l'utilité. Ces raisons sont tes motivateurs.
4. **Trouve des éléments motivants** qui t'aideront à garder ton but en tête. Il peut s'agir de personnes, de citations, de sites Web, etc. Cherche du soutien quand le besoin s'en fait sentir.
5. **Garde une attitude positive.** Aussitôt que ta voix interne négative se fait entendre, calme-la. Cherche le côté positif de toute situation. Souris!
6. **Demande de l'aide.** Trouve des personnes qui peuvent te donner du soutien. Ne te gêne pas de faire appel à elles quand tu te sens sur le point de tout laisser tomber.
7. **Prends du recul, fais des pauses.** Réévalue la situation et clarifie à nouveau tes buts. Rappelle-toi les raisons qui te motivent.
8. **Sois conscient qu'il y aura des hauts et des bas.** Ne lâche pas. Donne-toi le droit de faire des erreurs. Prends les choses une journée à la fois. Fais-toi des listes de choses pour lesquelles tu es reconnaissant.
9. **N'oublie pas de célébrer chaque petit pas.** Sers-toi de ça pour te motiver davantage.
10. **Va chercher ce qu'il te faut pour te rendre à ton but.** Trouve la formation qui te manque; contrôle ou change ton environnement (écoute de la musique, allume une chandelle, entoure-toi de bons amis).
11. **Avance un pas à la fois.** Concentre-toi sur une chose à la fois.

## Annexe 13

### Autoévaluation

#### J'évalue mon niveau de motivation.

(Tâche 1) Je comprends mieux ce qu'est la motivation. Par exemple, \_\_\_\_\_

---

---

---

(Tâche 1) Je comprends mieux ce qui me pousse à l'action. Par exemple, \_\_\_\_\_

---

---

---

(Tâche 2) Voici ma citation préférée et comment elle m'inspire. \_\_\_\_\_

---

---

---

(Tâches 3 et 7) Je suis mieux équipé(e) pour trouver mes motivateurs personnels. En voici 2 :

---

---

---

(Tâche 3) Je peux faire la différence entre un motivateur intrinsèque et un motivateur extrinsèque. Par exemple, \_\_\_\_\_

---

---

---

## Annexe 13 (suite)

**(Tâche 4)** Selon la pyramide de Maslow, mes motivateurs personnels se situent plutôt au niveau \_\_\_\_\_. Par exemple, \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**(Tâche 5)** Une personne qui m'inspire et me motive est \_\_\_\_\_

parce que \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**(Tâche 6)** J'utilise mon motivomètre personnel pour déterminer mon niveau de motivation à prendre part à une activité. Par exemple, \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**(Tâche 7)** Je suis conscient(e) de mes intérêts et je choisis des activités qui y correspondent. Par exemple, \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**(Tâche 8)** Voici 3 stratégies que je mets en pratique pour accroître ma motivation. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Annexe 13 (suite)

**(Tâche 8)** J'avance beaucoup plus un pas à la fois. Par exemple, \_\_\_\_\_

---

---

---

**(Tâche 9)** Je comprends mieux le rôle motivant ou démotivant que jouent les gens qui m'entourent. Voici comment je m'y prends pour m'assurer qu'ils sont une source d'encouragement. \_\_\_\_\_

---

---

---

**(Tâche 9)** J'ai bien aimé la vidéo parce que j'ai appris que \_\_\_\_\_

---

---

---

**(Tâche 10)** Je peux transformer ma voix interne en langage positif pour rester motivé(e). Voici une technique que j'utilise. \_\_\_\_\_

---

---

---

**(Tâche 11)** Écrire mon épitaphe m'a appris que \_\_\_\_\_

---

---

---

## Annexe 13 (suite)

**(Tâches 12 et 13)** Le but que je me suis fixé est lié à mes intérêts et à des objectifs clairs. Voici mon but qui est lié à mon plan d'action. \_\_\_\_\_

---

---

---

**(Tâche 13)** Je m'adonne moins à la procrastination. Par exemple, \_\_\_\_\_

---

---

---

**(Tâche 14)** Je suis plus à l'aise à répondre à des questions d'entrevue. Par exemple, \_\_\_\_\_

---

---

---

**(Tâche 15)** Durant mon cheminement dans ce module, je me suis rendu compte que je peux éveiller et maintenir ma motivation. Par exemple, \_\_\_\_\_

---

---

---

**(Tâche 15)** Durant mon cheminement dans ce module, j'ai réalisé un but que je m'étais fixé. Voici comment je me suis pris pour le faire. \_\_\_\_\_

---

---

---