

Grande compétence : Communiquer des idées et de l'information

- **B1** : Interagir avec les autres

Grande compétence : Rechercher et utiliser de l'information

- **A1** : Lire des textes continus

Tâche 3

Discuter de ses motivateurs personnels pour trouver et déterminer ceux qui poussent à prendre des initiatives.* (Niveau 2)

Durée approximative : 90 minutes, selon la capacité de votre groupe (peut se faire en deux séances)

Adaptation d'une tâche des modules *Motivation* et *Volonté d'apprendre

Note : Durant cette activité, les personnes apprenantes découvrent les facteurs de motivation personnelle qui les poussent à l'action et leur donnent le goût de prendre des initiatives. Elles apprennent que connaître ses motivateurs est une façon de renforcer l'esprit d'initiative.

Pistes d'animation suggérées

- Revenir sur la discussion de la tâche précédente, particulièrement sur le fait que les personnes apprenantes ont de l'initiative puisqu'elles sont inscrites au programme et se présentent en classe de façon régulière. Leur demander ce qui les a motivées à s'inscrire en posant les questions suivantes au groupe :
 - *Le matin, qu'est-ce qui vous pousse à vous lever pour venir en atelier?*
 - *Qu'est-ce qui vous motive à étudier dans le programme présentement?*

Noter les réponses au tableau et reprendre au besoin la discussion sur le lien entre la motivation et l'initiative.

- Présenter ou revoir 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.*
- Souligner que certaines personnes sont plus motivées que d'autres et que les motivations diffèrent selon les situations. Poser les questions suivantes au groupe :
 - *Pourquoi est-ce important de comprendre ce qui nous motive? (p. ex., pour faire des choix judicieux afin d'atteindre nos buts, pour faire ce qu'on aime, etc.).*
 - *Quel est le rôle de la motivation?*

La motivation qui nous pousse à agir varie selon :

- l'activité (faire du ménage plutôt qu'aller au cinéma avec des amis);
- l'âge (une personne de 20 ans et une personne de 55 ans ne seront pas motivées par les mêmes choses).

La motivation peut aussi changer durant une activité : commencer un programme d'haltérophilie peut être difficile au début, mais après un certain temps, cela devient une routine qui nous relaxe et nous stimule. On a alors une attitude différente et notre intérêt augmente. Par conséquent, on est plus motivé et on prend plus facilement l'initiative de faire l'activité.

- Présenter les 2 types de motivateurs et écrire les mots clés au tableau : *intrinsèques* (internes) et *extrinsèques* (externes).
 - Motivateurs intrinsèques (internes)** : La motivation est innée ou naturelle et elle découle d'un besoin personnel et du plaisir ressenti en faisant l'action.
 - Motivateurs extrinsèques (externes)** : La motivation dépend de facteurs externes et est liée au besoin de plaire et d'être reconnu par les autres.
- Donner les exemples suivants de facteurs de motivation et demander aux personnes apprenantes de dire s'il s'agit d'un motivateur intrinsèque (interne) ou extrinsèque (externe) :
 - réussir (*intrinsèque*)
 - s'enrichir (*extrinsèque*)
 - avoir du plaisir (*intrinsèque*)
 - créer des liens (*intrinsèque*)
 - faire plaisir à d'autres (*extrinsèque*)
 - accéder au pouvoir (*extrinsèque*)
 - obtenir la reconnaissance des autres (*extrinsèque*)
 - obtenir une récompense (*extrinsèque*)
 - ressentir de la passion (*intrinsèque*)
- Présenter l'**Annexe 3** et inviter les personnes apprenantes à travailler en équipes de deux. Leur demander de lire les exemples fournis, de trouver les motivateurs et de les classer selon qu'ils sont intrinsèques ou extrinsèques. Souligner que connaître ses motivateurs est une façon de renforcer son esprit d'initiative.

Réponses — Annexe 3. Qu'est-ce qui vous motive?	
Situation 1 : intrinsèque passion d'aider	Situation 8 : extrinsèque crainte de perdre son emploi
Situation 2 : extrinsèque besoin d'approbation des autres	Situation 9 : intrinsèque passion pour le jardinage
Situation 3 : intrinsèque besoin d'accomplissement de soi	Situation 10 : extrinsèque peur de décevoir
Situation 4 : extrinsèque besoins physiologiques à combler	Situation 11 : intrinsèque besoin d'appartenance
Situation 5 : extrinsèque besoin d'estime des autres	Situation 12 : intrinsèque besoin d'estime de soi
Situation 6 : extrinsèque besoin de se faire aimer	Situation 13 : extrinsèque besoin de reconnaissance et d'appréciation
Situation 7 : intrinsèque passion pour le travail	

- Une fois l'exercice terminé, poser les questions suivantes au groupe :
 - *Pouvez-vous nommer d'autres facteurs qui motivent les gens?*
 - *Lesquels de ces motivateurs s'appliquent à vous?*
- Demander aux personnes apprenantes de former des équipes de deux et de répondre aux questions suivantes : (Écrire les questions au tableau.)
 - Dans les 13 scénarios présentés à l'Annexe 3, à quel(s) personnage(s) peux-tu t'identifier le plus, et pourquoi?
 - Quels motivateurs s'appliquent au(x) personnage(s) et à toi?

Leur laisser le temps d'approfondir ces questions.
- Inviter les personnes apprenantes qui se sentent à l'aise de le faire à partager leurs discussions avec le groupe. Ensuite, inviter chaque personne à noter ses motivateurs personnels dans son cahier de travail personnel.

Annexe 3

Qu'est-ce qui vous motive?

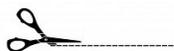
Situation 1

Récemment, Nathan est devenu bénévole à la souprière de sa communauté. Il adore participer à la préparation des repas pour les gens moins fortunés que lui.



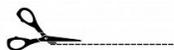
Situation 2

Le patron de Sophie lui a confié un travail assez complexe. Elle se met à la tâche pour s'assurer de faire du bon travail et d'obtenir l'approbation de son patron.



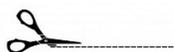
Situation 3

Nico s'est inscrit à des cours du programme de formation des adultes. Il l'a fait parce qu'il veut se parfaire comme personne.



Situation 4

Tony se rend au travail tous les jours non pas parce qu'il aime son travail, mais parce qu'il a besoin d'argent pour payer son logement et sa nourriture.



Situation 5

Yan fait toujours du bon travail parce qu'il veut accéder à un poste d'administrateur. Il veut avoir plus de pouvoir et de contrôle sur la gestion de l'entreprise.



Situation 6

Manuela organise une fête surprise pour sa meilleure amie. Elle sait que ça lui fera plaisir.

Annexe 3 (suite)

Situation 7

Yvette a refusé un poste de responsable parce qu'elle aime beaucoup le travail qu'elle fait. Elle est heureuse et bien dans sa peau dans son poste actuel.



Situation 8

Rudy s'assure de faire son travail le mieux possible pour être un bon employé. Il a peur d'être congédié.



Situation 9

Émilie est passionnée de jardinage. Elle passe de longues heures à désherber et à entretenir les plates-bandes parce qu'elle aime le résultat final. Ça lui donne beaucoup de satisfaction personnelle.



Situation 10

Sean essaie de ne pas trop dépenser. Il a peur de décevoir son conjoint et de créer des problèmes dans sa relation.



Situation 11

Myriam fait partie de l'équipe de soccer parce qu'elle aime les liens d'amitié qui se créent entre les membres de l'équipe.



Situation 12

Brenda désire perdre du poids. Elle veut être en santé et se sentir bien.



Situation 13

Simon veut perdre du poids. Ce que les autres pensent de lui le met mal à l'aise.