

**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 4**

**Définir ses motivateurs personnels pour déterminer ceux qui les poussent à agir et à persévérer.\*** (Niveau 2)

*Durée approximative : 60 à 90 minutes, selon la capacité de votre groupe (peut se faire en deux séances)*

*\*Adaptation d'une tâche des modules *Motivation, Volonté d'apprendre, Initiative et Intelligence émotionnelle**

**Note :** Durant cette activité, les personnes apprenantes découvrent les facteurs de motivation personnelle qui les poussent à l'action et leur donnent le goût d'accomplir des tâches. Elles font le lien entre la motivation et la persévérance, deux compétences qui leur permettront de ne pas abandonner lorsqu'elles seront confrontées à une tâche difficile. Si elles ont déjà fait cette activité dans un autre module, revoir les notions et discuter du lien entre la motivation et la persévérance.

**Pistes d'animation suggérées**

- Rappeler la stratégie 6, *Motive-toi*, et discuter de l'importance de connaître ses motivateurs personnels (ce qui nous motive) pour pouvoir y puiser de la motivation quand on doit travailler dur pour continuer (être persévérant).
- Souligner que certaines personnes sont plus motivées que d'autres et que les motivations diffèrent selon les situations. Poser les questions suivantes :
  - *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, pour effectuer le surplus d'efforts nécessaire pour terminer une tâche difficile, etc.)
  - *Quel est le rôle de la motivation?*

La motivation nous pousse à agir. Elle 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).

Elle 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.

- Présenter les 2 types de motivateurs. 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, de trouver les motivateurs et de les classer selon qu'ils sont intrinsèques ou extrinsèques.

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

- Une fois l'exercice terminé, poser les questions suivantes :
  - *Peux-tu nommer d'autres facteurs qui motivent les gens?*
  - *Lesquels de ces motivateurs s'appliquent à toi?*
- Demander aux personnes apprenantes, toujours en équipes de deux, de répondre aux questions suivantes : (Les écrire au tableau.)
  - *Dans les 13 scénarios 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 ceux et celles 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.

Voici une liste non exhaustive d'exemples de motivateurs, qui pourra servir d'inspiration.

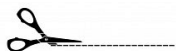
|                                 |                           |                                |
|---------------------------------|---------------------------|--------------------------------|
| fierté                          | attention des autres      | désir de bien paraître         |
| famille                         | influence d'un(e) ami(e)  | argent                         |
| satisfaction personnelle        | désir de payer ses dettes | désir d'avoir une belle maison |
| préservation de l'environnement | désir de rester en santé  | biens matériels                |
| plaisir                         | défi                      | apprentissage                  |
| obligation                      | désir d'être accepté      | prestige                       |
| pouvoir                         | indépendance              | valorisation personnelle       |

## 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.



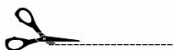
### Situation 11

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.