

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

- B1 : Interagir avec les autres

## Grande compétence : Gérer l'apprentissage

### Tâche 8

Choisir et mettre en pratique une stratégie pour accroître et maintenir sa motivation.  
(Niveau 2)

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

**Note :** Durant cette activité, les personnes apprenantes discutent de stratégies pour accroître la motivation, notamment dans leur apprentissage. L'activité correspond parfaitement au descripteur de rendement *Utilise un nombre limité de stratégies d'apprentissage*, sous la grande compétence *Gérer l'apprentissage*.

## Pistes d'animation suggérées

- Souligner encore que la motivation est une chose qui se cultive. Elle est dynamique et est liée à la confiance en soi. La motivation varie selon l'âge et la situation, mais elle relève tout à fait du contrôle de la personne. Bien que cette énergie puisse pousser à l'action, chacun doit déterminer les motivateurs qui l'incitent à entreprendre un projet ou une tâche ainsi que ceux qui lui permettront de maintenir sa motivation durant les hauts et les bas inévitables. Il est important de pouvoir maintenir sa motivation et la rehausser lorsqu'elle diminue.
- Souligner davantage le lien avec la confiance en soi : quand on a confiance en ses capacités, on se sent capable d'atteindre les buts que l'on se fixe. On est donc motivé à accomplir la tâche ou le travail nécessaire. La motivation est aussi liée à la façon dont on perçoit l'utilité de ce qu'on entreprend. Si on ne voit pas l'utilité de faire quelque chose, la motivation n'y sera pas.
- Inviter les personnes apprenantes à revenir aux expériences personnelles dont elles ont discuté durant les tâches 1 et 2 afin de nommer des trucs ou des stratégies qu'elles utilisent dans leur vie personnelle ou professionnelle pour rester motivées. Noter ces stratégies au tableau. Poser les questions suivantes si nécessaire pour stimuler la discussion :
  - *Comment visualisez-vous votre but?*
  - *Pensez-vous au plaisir que vous apportera la réalisation de votre but? Expliquez votre réponse.*
  - *Est-ce que vous rêvez? Si oui, à quoi rêvez-vous?*
- Présenter l'**Annexe 7**, *Stratégies pour éveiller et maintenir sa motivation*. Discuter de chacune des stratégies et inviter les personnes apprenantes à noter au fur et à mesure les points importants dans leur cahier de travail personnel. Comparer ces stratégies à celles qu'elles ont déjà mentionnées. Les inviter à faire part de leur opinion.
- Demander à chaque personne de noter dans son cahier de travail personnel une stratégie qu'elle aimerait appliquer davantage en progressant dans le module.

## 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.