

Grande compétence : Gérer l'apprentissage

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 11

Faire la distinction entre les motivateurs internes et externes afin de déterminer ses motivateurs personnels.* (Niveau 2)

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

**Adaptation d'une tâche des modules *Motivation, Volonté d'apprendre, Initiative, Persévérance et Sens de l'organisation*.*

Note : Durant cette activité, les personnes apprenantes découvrent les facteurs de motivation personnelle qui les poussent à l'action. La connaissance de ces motivateurs permet de supporter les émotions fortes lorsqu'elles se déclenchent et de trouver la motivation interne nécessaire pour s'autoréguler. De plus, elles réfléchissent aux motivateurs qui peuvent s'appliquer à leur apprentissage. L'activité répond au descripteur du rendement *Suit son propre apprentissage*, sous la grande compétence *Gérer l'apprentissage*.

Pistes d'animation suggérées

- Rappeler les 5 composantes de l'intelligence émotionnelle selon Daniel Goleman (tâche 4) et souligner que la **motivation** est l'une de ces composantes.
 - Revoir certains des moyens utilisés pour atténuer les émotions fortes avant, pendant et après les situations présentées durant la tâche précédente. Souligner que pour utiliser ces moyens, il faut être motivé. Poser les questions suivantes : (Noter les réponses au tableau.)
 - *Le matin, qu'est-ce qui vous pousse à vous lever?*
 - *Pourquoi étudiez-vous dans le programme présentement? Quelles sont vos motivations?*
 - 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)*
 - *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).

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.

- Présenter une définition simple de la **motivation** :
Avoir de l'énergie et de la vitalité et afficher une attitude qui démontre de l'intérêt et de l'enthousiasme. Avoir une énergie qui pousse à agir pour accomplir un objectif.
- Présenter les 2 types de motivateurs : *intrinsèques* (internes) et *extrinsèques* (externes).
Écrire les mots clés au tableau.

Motivateurs intrinsèques (internes) : La motivation est innée ou naturelle; elle découle d'un besoin personnel de satisfaction, de valorisation et de perfectionnement. Elle est aussi liée au plaisir ressenti en faisant l'action.

Motivateurs extrinsèques (externes) : La motivation dépend de facteurs externes. Elle est liée aux récompenses, à l'évitement ou à la crainte, au besoin de plaire et d'être reconnu par les autres.

- Lire à voix haute les facteurs de motivation suivants et demander aux personnes apprenantes de dire s'il s'agit d'un motivateur intrinsèque (interne) ou extrinsèque (externe) :
 - créer des liens (*intrinsèque*)
 - s'enrichir (*extrinsèque*)
 - se sentir valorisé (*intrinsèque*)
 - accéder au pouvoir (*extrinsèque*)
 - obtenir la reconnaissance des autres (*extrinsèque*)
 - faire plaisir à d'autres (*extrinsèque*)
 - réussir (*intrinsèque*)
 - avoir du plaisir (*intrinsèque*)
 - obtenir une récompense (*extrinsèque*)
 - ressentir de la crainte (*extrinsèque*)
 - ressentir de la passion (*intrinsèque*)
- Présenter l'**Annexe 10** 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 le fait de connaître ses motivateurs est une façon de s'autoréguler et d'atténuer ses émotions fortes.

Réponses — Annexe 10. 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	

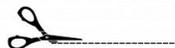
- Une fois l'exercice terminé, poser les questions suivantes :
 - *Nommez d'autres facteurs qui motivent les gens.*
 - *Lesquels de ces motivateurs s'appliquent à vous dans votre apprentissage?*
- Demander aux personnes apprenantes de dresser dans leur cahier de travail personnel la liste de leurs motivateurs personnels face à leur apprentissage.

Annexe 10

Qu'est-ce qui vous motive?

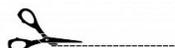
Situation 1

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.



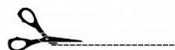
Situation 3

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.



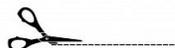
Situation 4

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 10 (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.



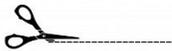
Situation 10

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.