

**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 5**

**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 du module *Motivation**

**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'apprendre. Cela répond au descripteur du rendement *Suit son propre apprentissage*, sous la grande compétence *Gérer l'apprentissage*.

**Pistes d'animation suggérées**

- Reprendre la discussion entamée durant la tâche 1 sur le lien entre la motivation et la volonté d'apprendre.
  - *Le matin, qu'est-ce qui te pousse à te lever?*
  - *Qu'est-ce qui te motive à étudier dans le programme présentement?*
- Noter les réponses au tableau. 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, 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 relaxe et qui stimule.
- Présenter une définition simple de la motivation :

Avoir de l'énergie et de la vitalité et 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.

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

**Motiveurs 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 4** aux personnes apprenantes et les inviter à travailler en équipes de deux. Leur demander de lire les exemples de situations fournis, de trouver les motivateurs et de les classer selon qu'ils sont intrinsèques ou extrinsèques. Connaître ses motivateurs est une façon de renforcer son apprentissage.

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

## Annexe 4

### 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.



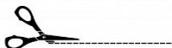
#### Situation 2

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.



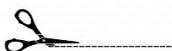
#### Situation 3

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



#### 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 direction de l'entreprise.

## Annexe 4 (suite)

### Situation 6

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



### 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 a une passion pour le jardinage. Elle travaille 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 causer des problèmes dans sa relation.

## Annexe 4 (suite)

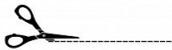
### Situation 11

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 veut 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.