

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

- B3 : Remplir et créer des documents
- B1 : Interagir avec les autres

### Grande compétence : Gérer l'apprentissage

#### Tâche 13

#### Élaborer un plan d'action pour exercer sa motivation. (Niveau 2)

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

**Note :** Durant cette activité, les personnes apprenantes élaborent un plan d'action qui leur permettra d'exercer leur initiative et leur motivation et de suivre leurs progrès jusqu'à l'atteinte du but fixé. L'activité répond au descripteur du rendement *Suit son progrès par rapport à l'atteinte de ses buts*, sous la grande compétence *Gérer l'apprentissage*.

### Pistes d'animation suggérées

- Revoir les stratégies 1 et 2 de l'Annexe 7, *Définis clairement les buts ou objectifs réalistes que tu veux atteindre* et *Passe à l'action*. Souligner l'importance de fixer des buts réalistes qui nous motivent et de les diviser en petites étapes ou objectifs que l'on peut accomplir facilement. Cela permet de rester motivé et de suivre ses progrès de façon continue tout en facilitant la réalisation des buts.
- Souligner qu'il peut être facile de trouver des excuses pour éviter d'accomplir certaines tâches que l'on aime moins. On appelle cela la *procrastination*. Éveline Marcil-Denault, auteure du livre *Le travail, source de questionnements*, la définit comme suit : «La procrastination, c'est maîtriser l'art de remettre à demain ce qui pourrait être accompli aujourd'hui.» Il est important de savoir si on procrastine :
  - pour éviter les situations désagréables,
  - parce qu'on se fixe des standards inatteignables,
  - parce qu'on a de la difficulté à prendre des décisions à cause d'un manque de confiance, ou
  - parce qu'on refuse de se soumettre à la volonté des autres.

Il faut être capable de réagir si on risque de procrastiner, de façon à pouvoir rester fixé sur nos objectifs. Poser la question suivante : *Que pouvez-vous faire pour éviter la procrastination?* (dresser des listes, établir un plan d'action, etc.).

- Présenter l'**Annexe 11** et expliquer aux personnes apprenantes comment élaborer un plan d'action en se fixant des objectifs pour atteindre des buts réalistes. Revoir au besoin la définition des mots *but* et *objectif*. Le *but* est la destination que l'on souhaite atteindre. Les *objectifs* désignent les étapes plus petites pour se rendre jusqu'au but. Inviter les personnes apprenantes à trouver en groupe les stratégies nécessaires pour susciter et maintenir leur motivation jusqu'à l'atteinte du but visé. Leur rappeler d'inclure ces stratégies dans leur plan d'action.

- Demander aux personnes apprenantes, en équipes de deux, de se fixer un but individuel, puis de s'inspirer de l'Annexe 11 pour dresser un plan d'action indiquant les étapes à suivre (les objectifs) pour l'atteindre. Chacune évaluera la réalisation de son but à la fin du module.



**Nathalie Carrière, du centre ABC Communautaire, indique que son groupe a eu beaucoup de plaisir à faire les activités et que les discussions ont été faciles avec les personnes apprenantes. Elle souligne aussi que quelques-unes se sont rendu compte que la motivation était souvent l'élément qui leur manquait le plus pour atteindre leurs buts.**

## 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.

## Annexe 11

## Plan d'action

<b>But</b>	Perdre 25 livres
<b>Raisons</b>	Être en santé, me sentir en forme Être capable de porter tel pantalon ou telle robe
<b>Échéancier</b>	6 mois à partir de maintenant
<b>Objectifs</b>	Perdre 2 livres par semaine et célébrer après chaque perte
<b>Récompense</b>	Une sortie au cinéma avec des amis
<b>Ressources nécessaires</b>	<p><b>Adopter un régime alimentaire sain</b> : faire des recherches sur le sujet, noter par écrit tout ce que je consomme, me procurer des aliments sains, éliminer certaines choses de mon garde-manger</p> <p><b>Établir un plan d'exercices</b> : marcher, m'inscrire dans un centre sportif, faire des exercices avec une vidéo (inscrire sur un calendrier le temps réservé à ces activités)</p> <p><b>Trouver des motivateurs</b> : avoir des photos de vêtements à porter quand j'aurai perdu du poids, afficher en évidence une photo de moi et la regarder souvent pour me rappeler pourquoi je souhaite perdre du poids, trouver des citations inspirantes, demander à des amis de m'accompagner ou de m'encourager dans ma démarche</p> <p><b>Prendre conscience des influences négatives</b> : nourriture à éviter, amis qui distraient du but, habitudes malsaines (comme regarder la télé toute la soirée)</p>
<b>Processus</b>	<p>Commencer par de petits pas :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prévoir d'abord de courtes périodes d'exercice, et augmenter graduellement</li> <li>- Éliminer petit à petit certains aliments</li> <li>- Me peser chaque semaine</li> </ul>