

Grande compétence : Communiquer des idées et de l'information

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

Tâche 6

Remplir un questionnaire pour déterminer son niveau de motivation à faire une activité.
(Niveau 2)

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

Note : Durant cette activité, les personnes apprenantes remplissent un questionnaire pour déterminer leur niveau de motivation face à leur formation. Elles peuvent aussi utiliser un «motivomètre» personnel pour mesurer leur motivation à s'engager dans des activités. Connaître son niveau de motivation augmente les chances de terminer une tâche. 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

- Rappeler que la motivation varie selon les personnes et les situations. Celle-ci naît lorsqu'on choisit de s'engager et qu'on passe à l'action. Elle est présente lorsqu'on perçoit l'importance de s'engager (le motivateur), lorsqu'on a assez confiance en soi pour s'engager et lorsqu'on persévère pour se rendre au but.
- Souligner une fois de plus aux personnes apprenantes qu'elles ont de la motivation puisqu'elles sont inscrites au programme de formation. Les inviter ensuite à évaluer leur motivation face à leurs études en remplissant un questionnaire qui sert de «motivomètre» (moyen de mesurer la motivation). Le questionnaire se trouve à l'**Annexe 5**. Lire les questions en groupe pour s'assurer que tous les comprennent, puis donner du temps pour le remplir individuellement. Elles peuvent aussi le remplir au fur et à mesure que l'énoncé est expliqué.
- Discuter en groupe des résultats obtenus. Pour le plaisir, regarder ce que les réponses indiquent...
Si vos réponses sont surtout **des 0 ou des 1**, hum, hum, votre motivation semble fragile. Ne vous laissez pas abattre, vous pouvez l'améliorer et rendre la poursuite de vos études plus profitable et plus agréable.
Si vos réponses sont surtout **entre 1 et 3**, votre motivation semble bonne. Vous êtes sur la bonne voie; persévérez dans vos efforts et vous y arriverez.
Si vos réponses sont surtout **entre 3 et 4**, bravo, votre motivation semble excellente. Il ne vous reste qu'à continuer dans cette direction.

- Revoir au besoin les questions qui accompagnent le motivomètre personnel. Préciser aux personnes apprenantes qu'elles peuvent les utiliser lorsqu'elles songent à s'engager dans une activité, pour s'assurer que leur motivation est suffisante pour leur permettre d'aller jusqu'au bout.

Source : Le motivomètre fourni à l'Annexe 5 provient d'un document intitulé *Motivation* qui se trouve au https://www.aide.ulaval.ca/files/content/sites/aide/files/files/reussite/Guide_Motivation.pdf.

Nous l'avons légèrement modifié pour refléter la formation de base des adultes.

Annexe 5

MOTIVOMÈTRE

Utilise l'échelle ci-dessous pour exprimer jusqu'à quel point chaque énoncé s'applique à toi.

Échelle

0 = Rarement ou jamais 1 = Peu souvent 2 = Quelquefois
3 = Assez souvent 4 = La plupart du temps

Énoncés	Réponses
1. Je crois posséder les aptitudes et les capacités nécessaires pour réussir mes études.	
2. Lorsque je prépare mes cours et mes examens, je me sens compétent(e).	
3. Je crois que la formation que je reçois m'aidera à atteindre mes objectifs personnels et professionnels.	
4. J'ai l'impression que les connaissances acquises dans mes ateliers me seront utiles.	
5. Je poursuis des objectifs précis dans mes études.	
6. J'ai la conviction que le succès est avant tout déterminé par des efforts réguliers et une bonne méthode de travail.	
7. J'estime avoir un certain pouvoir sur mon cheminement professionnel.	
8. Je considère qu'il y a correspondance entre les efforts que je fournis et les résultats que j'obtiens.	
9. Je participe volontiers à différentes activités liées à mes études ou à mes activités futures au travail.	
10. Si une question est posée en atelier, j'y réponds ou j'essaie de trouver la réponse.	
11. Je saisis les occasions qui me sont offertes pour discuter avec la formatrice de mes cours ou de mes projets d'avenir.	
12. Les résultats que j'obtiens dans mes études me satisfont.	
13. Je m'interroge sur les façons d'être efficace dans la réalisation de mes travaux et j'ajuste ma méthode au besoin.	
14. Je m'efforce de maintenir mon attention et ma concentration en atelier.	
15. Je veille à prendre le moins de retard possible dans les tâches liées à mes études.	
16. Je fais preuve de persévérance dans les travaux liés à mes études.	
17. J'ai du plaisir à assister à mes ateliers.	
18. De façon générale, je m'intéresse à mes études.	

Annexe 5 (suite)

Quel que soit ton résultat, n'oublie pas ceci :

La motivation n'est pas un état stable. Elle peut varier selon les moments et les différentes activités de ta vie.

La motivation n'est pas un concept vague sur lequel nous n'avons pas de pouvoir.

En prenant conscience des éléments qui constituent la motivation, il est plus facile de la stimuler.

Ce motivomètre provient d'un document intitulé *Motivation*, que l'on trouve au https://www.aide.ulaval.ca/files/content/sites/aide/files/files/reussite/Guide_Motivation.pdf.

Un merci spécial aux auteures, Lise Careau et Anne-Louise Fournier, ainsi qu'au Centre d'orientation et de consultation psychologique de l'Université Laval, pour nous avoir permis d'utiliser ce questionnaire. Nous l'avons légèrement modifié pour l'adapter à la formation de base des adultes.

Motivomètre personnel

1. Quelle est la valeur de cette activité pour moi? Quelle est son utilité? Qu'est-ce qu'elle va m'apporter?
2. À quel but ou objectif est-elle liée?
3. Est-ce que j'ai les compétences requises pour faire cette activité? Si non, comment puis-je accroître mes compétences pour pouvoir l'accomplir?
4. Quelles stratégies puis-je utiliser pour persévérer? Par exemple, y a-t-il des personnes ou des ressources qui pourraient m'aider?

N'oublie pas que la motivation peut venir après l'action. Donc, commence l'activité et la motivation suivra!