

## — Motivation —

Avoir de la motivation, c'est avoir de l'énergie et de la vitalité et afficher une attitude intéressée et enthousiaste face à une tâche personnelle ou professionnelle à accomplir.

*Avoir une énergie contagieuse.*

### Exercice A

Parmi les énoncés suivants, coche ceux qui te décrivent le mieux.

- Je suis quelqu'un qui aime s'impliquer.
- Je cherche le côté positif des choses plutôt que de m'attarder à l'aspect négatif.
- J'aime travailler ou faire du bénévolat.
- Je pose des questions pour mieux connaître l'organisation au sein de laquelle je travaille ou fais du bénévolat.
- J'aime découvrir de nouvelles choses et je cherche toujours à en connaître plus.
- Les gens considèrent que j'ai beaucoup de charisme.
- Je préfère être actif et contribuer que de rester amorphe et ne rien faire.
- J'ai de l'influence sur les gens autour de moi.
- Cela me stimule de penser à m'engager dans un nouveau projet.
- J'ai de l'énergie et de la vitalité quand je m'engage dans un projet.

### Exercice B

1. Tu es invité à participer à un nouveau projet au travail ou dans ta vie personnelle. Quelle est ta réaction?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
2. Qu'est-ce qui te motive (l'argent, le désir d'aider, un intérêt particulier, tes valeurs, le besoin de te sentir utile, etc.)?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
3. Relate une situation personnelle ou professionnelle dans laquelle tu as montré de la motivation.

### Exercice C

Sur l'échelle ci-dessous, indiquer quel terme décrit le mieux la motivation de la personne apprenante : **très faible, faible, moyenne, forte, très forte**. L'exercice A et les réponses fournies en B guideront le choix du terme. Plus le nombre d'énoncés cochés dans l'exercice A est élevé, plus la compétence générique est forte.

Une personne démontre sa motivation par l'intérêt et la curiosité qu'elle manifeste à l'égard d'un projet. Elle est motivée par des facteurs internes comme le plaisir de faire (motivation intrinsèque) plutôt que des facteurs externes comme la crainte (motivation extrinsèque). Son attitude positive, son questionnement et sa vigueur indiquent qu'elle est coopérative et ouverte d'esprit.



### Astuces pour aider la formatrice à bien situer la personne face à cette compétence

1. La personne motivée cherche à en savoir davantage sur le projet, pose des questions et est excitée à l'idée de s'engager dans quelque chose de nouveau.
2. La satisfaction personnelle, la passion et le besoin de se sentir utile ou d'aider sont des raisons nobles d'être motivé. La personne motivée ne fait jamais quelque chose parce qu'elle y est obligée. Elle le fait parce que ça la stimule.
3. La personne doit relater une situation dans laquelle elle a montré une attitude positive face à un projet, où elle s'est sentie stimulée et intéressée à le mener à bien avec vigueur.

### Réponses typiques (aux questions posées dans l'exercice B) permettant de situer le rendement de la personne apprenante sur l'échelle des compétences

- **Très faible** — Je le fais parce que je dois le faire; je n'aime pas tellement y travailler; ça n'est vraiment pas un bon projet; ce n'est pas mon idée; je ne veux pas vraiment être associé à ce projet.
- **Faible** — C'est un projet comme un autre; ça tient occupé; je suis payé pour ça; j'ai de la difficulté à m'y mettre; selon la personne qui me le demande, je m'engage pour paraître bien.
- **Moyenne** — C'est bien; si on me demande de participer à une activité ou à un projet, je le fais; si on me demande de travailler de façon bénévole, je le fais; je garde un esprit ouvert quand j'entreprends un nouveau projet.
- **Forte** — J'aime ce genre de défi; je suis curieux; c'est un bon projet; je suis excité; je participe pleinement.
- **Très forte** — J'adore ce genre de défi; je suis passionné; c'est très stimulant; je participe avec beaucoup d'enthousiasme.