

**Grande compétence : Rechercher et utiliser de l'information**

- **A3** : Extraire de l'information de films, d'émissions et de présentations

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

- **B1** : Interagir avec les autres

**Tâche 9**

**Visionner des vidéos pour découvrir comment les influences externes peuvent affecter la motivation. (Niveau 2)**

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

**Note :** Durant cette activité, les personnes apprenantes découvrent à l'aide de vidéos comment les influences externes peuvent agir positivement ou négativement sur la motivation.

**Pistes d'animation suggérées**

- Revoir au besoin la définition de la motivation et les types de motivateurs.
- Demander aux personnes apprenantes de penser à une occasion où l'encouragement d'un proche (membre de la famille, collègue de travail, ami ou voisin) leur a donné de la motivation et les a aidées à atteindre leur but. Selon la stratégie 6 de l'Annexe 7, *Demande de l'aide*, il est bon de trouver des personnes qui peuvent nous soutenir en nous donnant l'encouragement nécessaire pour atteindre nos buts. Souligner que parfois, nous avons vraiment besoin d'une telle source d'inspiration externe.
- Poser la question suivante et en discuter en groupe :
  - *Comment l'encouragement des gens autour de nous nous aide-t-il à aller jusqu'au bout de nos projets?*
- Visionner à l'adresse <http://www.youtube.com/watch?v=eTIN5aVotxI> une vidéo qui démontre le pouvoir de l'encouragement.
- Préciser que les influences externes peuvent aussi avoir des effets démotivants. Visionner la vidéo qui se trouve au <http://www.jeuneetactif.fr/video-inspirantes-perseverance/>.
- Discuter des leçons importantes inspirées de ces deux vidéos et inviter les personnes apprenantes à noter dans leur cahier de travail personnel ce qu'elles en ont retenu.



**Nathalie Carrière, du centre ABC Communautaire,  
indique que le groupe a vraiment apprécié les vidéos.**

## 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. **Passes 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.