

**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 (Niveau 2)

**Tâche 8**

**Visionner des vidéos pour discuter du rôle que jouent les personnes de l'entourage sur le plan de la motivation et de la persévérance.\***

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

*\*Adaptation d'une tâche du module *Motivation**

**Note :** Durant cette activité, les personnes apprenantes visionnent deux courtes vidéos qui les aident à comprendre que les personnes de leur entourage peuvent être des motivateurs ou des «démotivateurs» dans l'atteinte de leurs buts. Elles parlent aussi de situations dans lesquelles elles ont été influencées par d'autres.

**Pistes d'animation suggérées**

- Revoir la stratégie 7, *Demande de l'aide*, de l'Annexe 2. Discuter de la façon dont l'encouragement des gens autour de nous peut agir comme un motivateur.
- Inviter les personnes apprenantes à visionner la vidéo *Comment se motiver?* au <http://www.youtube.com/watch?v=eTIN5aVotxI>.
- Discuter de leurs interprétations et de leurs impressions sur la vidéo. Les amener à comparer l'encouragement et les applaudissements à l'encouragement que donnent les spectateurs à un athlète dans le cadre d'un événement sportif pour l'aider à franchir la ligne d'arrivée. Les inviter à se comparer à la petite grenouille dans les situations où elles ont ressenti du découragement. Souligner que tout le monde a vécu des situations où une personne les a découragées. Les inviter à réfléchir à voix haute aux questions suivantes :
  - *Nommez des personnes dans votre vie qui vous encouragent.*
  - *Rappelez-vous d'une situation particulière dans laquelle cet encouragement vous a aidé à persévérer et à atteindre un but.*
  - *Maintenant, sans donner de nom, souvenez-vous d'une situation dans laquelle cette personne ou une autre a eu un effet négatif sur votre motivation.*
- S'assurer que la discussion ne devient pas émotionnelle.
- Visionner la vidéo à l'adresse <http://www.jeuneetactif.fr/video-inspirantes-perserverance/> et en discuter. Poser la question *Quelles sont les leçons à tirer de cette vidéo?*

## Annexe 2

### Stratégies pour accroître sa persévérance

**Les stratégies suivantes t'aideront à devenir plus persévérant(e) en affrontant les obstacles et les difficultés vers l'atteinte de tes buts.**

1. **Définis ton but clairement.** Assure-toi que c'est un but réaliste.
2. **Établis un plan pour atteindre ton but.** Définis des objectifs qui te permettront de te rendre au but. Fais de petits pas pour y arriver.
3. **Sois prêt à prendre des risques.** N'aie pas peur de faire des erreurs.
4. **Affronte tes échecs.** Si tu éprouves des difficultés :
  - ✓ Ne lâche pas!
  - ✓ Prends du recul, reprends-toi d'une autre façon.
  - ✓ Prends une pause, puis reviens à la tâche.
5. **Évalue tes échecs.** Demande-toi comment reprendre l'expérience pour obtenir du succès. Comme le disait Edison, «Je n'ai pas échoué. J'ai simplement trouvé 10 000 solutions qui ne fonctionnaient pas.». Perçois tes échecs comme de occasions d'apprendre et de progresser vers la réussite.
6. **Motive-toi.** Connais tes motivateurs pour puiser à même ceux-ci; tu en auras besoin pour te pousser à continuer. La persévérance t'aidera à travailler fort pour atteindre ton but.
7. **Demande de l'aide.** Parfois les gens qui nous entourent peuvent agir comme des motivateurs.
8. **Acquiers de bonnes habitudes.**
  - ✓ Finis ce que tu commences.
  - ✓ Sois conscient des distractions qui t'empêchent d'atteindre ton but et réduis-les au minimum.
  - ✓ Fixe-toi des délais à court terme.
  - ✓ Félicite-toi!
9. **Utilise ta voix interne pour te motiver.** Tout comme un coureur de marathon peut puiser son élan dans les applaudissements et les encouragements des spectateurs, utilise ta voix interne comme «spectateur» et comme motivation pour te rendre jusqu'au bout.
10. **Demeure centré sur ton but.** Ne lâche pas!