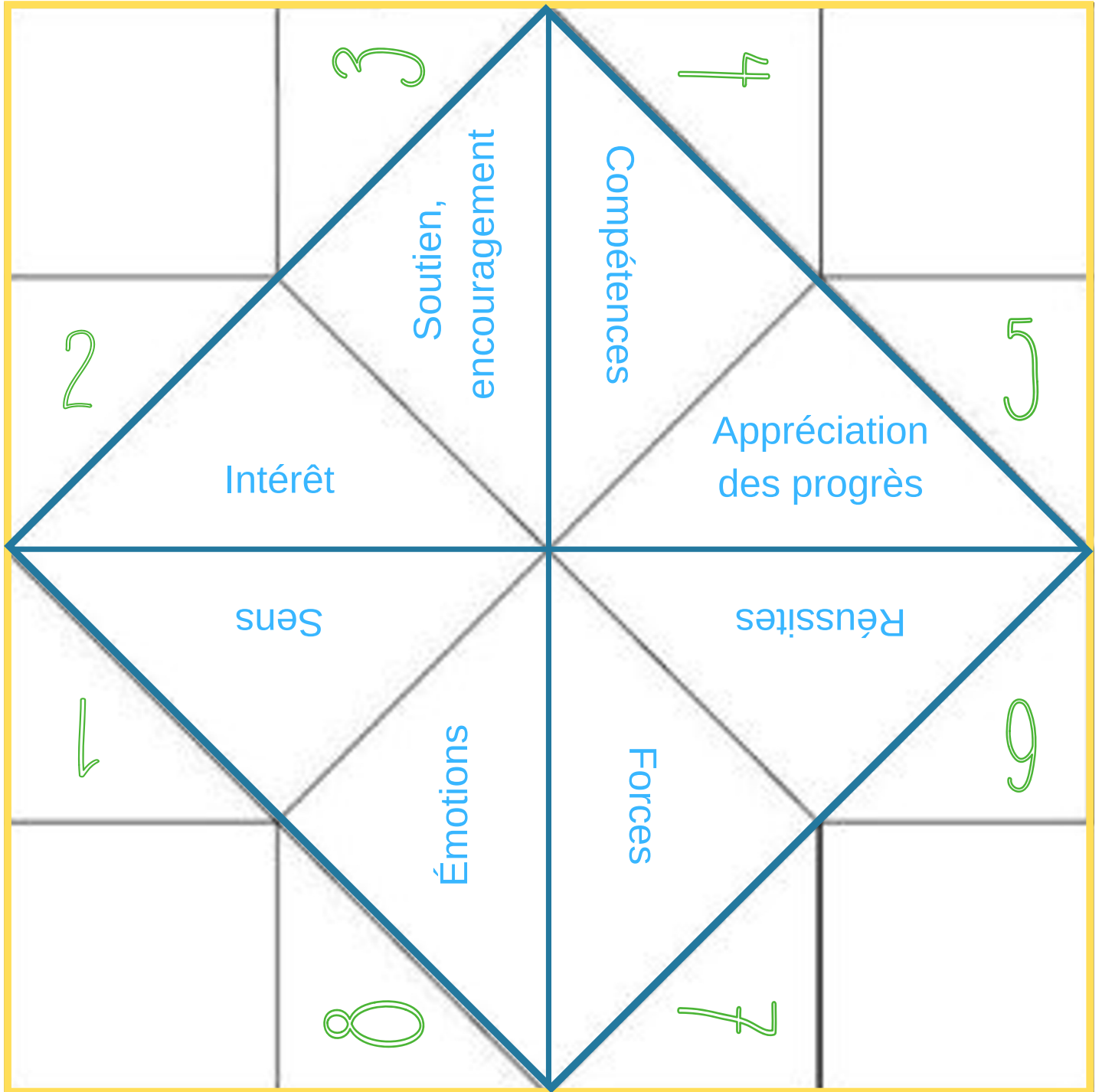


# LA COCOTTE DE LA MOTIVATION

Une cocotte pour se motiver et atteindre son objectif !

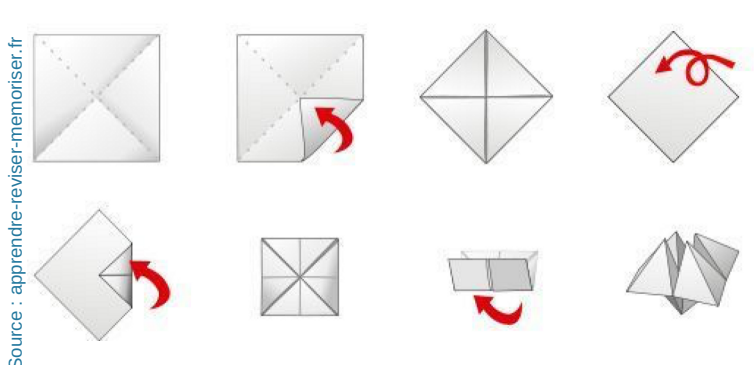


# LA COCOTTE DE LA MOTIVATION

*Une cocotte pour se motiver et atteindre son objectif !*

## Matériel

- La cocotte à découper et plier
- Un papier et un crayon, pour noter ses objectifs, les réponses aux questions etc.



## Éclairage

La motivation est au cœur de tout apprentissage : c'est une **force** qui nous met en **action**. Une personne motivée dispose en général d'une plus grande créativité, flexibilité cognitive, estime de soi et confiance en soi. Elle ressent aussi davantage d'émotions et de relations positives.

L'objectif est de tendre vers une **motivation intrinsèque, autodéterminée** pour que celle-ci soit durable et procure du bien-être. C'est ce qui se passe quand la source de la motivation provient de l'apprenant lui-même, que l'action a du sens pour lui et qu'il l'accomplit spontanément avec entrain et implication.

Pour tendre vers une motivation autodéterminée, il convient, d'une part, de prendre en compte les 3 besoins fondamentaux à la base d'une motivation durable et optimale : le besoin **d'autonomie**, de **compétence** et **d'appartenance sociale** (TAD ; Deci et Ryan, 2000). Il convient aussi, d'autre part, de se fixer des **objectifs atteignables** et **célébrer leurs réalisations**.

## Choisir un objectif

Avant de manipuler la cocotte, **choisissez un objectif à atteindre**. Un bon objectif est un objectif :

- **réel, précis** et **adapté**, au vu du contexte et des circonstances. Par exemple : améliorer de 2 points sa moyenne de français, et non avoir une bonne moyenne en français (trop vague)
- **réaliste** au vu des circonstances et du contexte et adapté : ni trop simple pour ne pas susciter l'ennui, ni trop complexe pour ne pas engendrer d'anxiété
- déterminé dans le **temps** : fixez-vous une échéance comme un trimestre par exemple ou une année
- **mesurable** : c'est-à-dire que pouvez mesurer la progression vers l'atteinte de cet objectif. Par exemple, vous parvenez à mieux apprendre, vous prenez la parole en classe, vous réussissez un exercice plus difficile, vous obtenez ½ point de plus, puis 1 point, etc.



## Les 8 faces de la cocotte

Sur chacune des faces de la cocotte figure un élément en lien avec la motivation à atteindre l'objectif fixé :

- 1. Sens** : Quel sens donnez-vous à votre action ou objectif ? Pourquoi est-ce important pour vous, votre scolarité, votre avenir... ?
- 2. Intérêt** : Pourquoi accordez-vous de l'importance à votre objectif, va-t-il dans votre sens, quel avantage vous donne-t-il ?
- 3. Soutien, encouragements** : Quelles sont les personnes qui peuvent vous accompagner, vous conseiller, vous encourager, valoriser vos efforts et stratégies pour vous aider à atteindre votre objectif ? Comment leur demander de l'aide ?
- 4. Compétences** : Quelles sont les choses que vous savez bien faire et qui pourraient vous aider à atteindre votre objectif : vous organiser dans vos devoirs, travailler avec les autres, faire des cartes mentales, etc. ?
- 5. Appréciation des progrès** : Comment observer votre progrès vers la réalisation de votre objectif ? Comment fêter chacune de vos petites réussites vers la réalisation de votre grand objectif ? Comment les partager avec votre entourage ?
- 6. Réussites** : Quelles sont vos réussites passées sur lesquelles vous pouvez vous appuyer : la manière de réviser une leçon, des notions de mathématiques, la façon de vous organiser, de réussir à mener une vie équilibrée... ?
- 7. Forces** : Quelles sont vos forces qui vont vous aider à atteindre votre objectif : votre persévérance, votre bravoure, votre capacité à maîtriser vos émotions et votre créativité, votre humour, etc. ? Quelles sont celles que vous aimeriez développer pour vous aider à surmonter vos difficultés ?
- 8. Émotions** : Quelles émotions vous procurera l'atteinte de votre objectif ? Serez-vous fier, serein, heureux, excité, joyeux, stressé... tout ça à la fois ?



## Jouer à plusieurs

L'un des joueurs tient la cocotte dans les mains et demande à l'autre de dire un nombre entre 1 et 10. Il ouvre et ferme la cocotte autant de fois que nécessaires pour tomber sur le nombre indiqué. Ensuite, il demande à l'autre joueur de choisir l'une des 4 faces qui s'offrent à lui et lui demande de répondre aux questions afférentes.



## Amusez-vous !

Vous pouvez aussi imaginer vos propres manières de vous motiver, et nous envoyer vos idées sur [bonjour@scholavie.fr](mailto:bonjour@scholavie.fr) ou les partager sur facebook en identifiant @ScholaVie !  
D'avance, un grand merci !