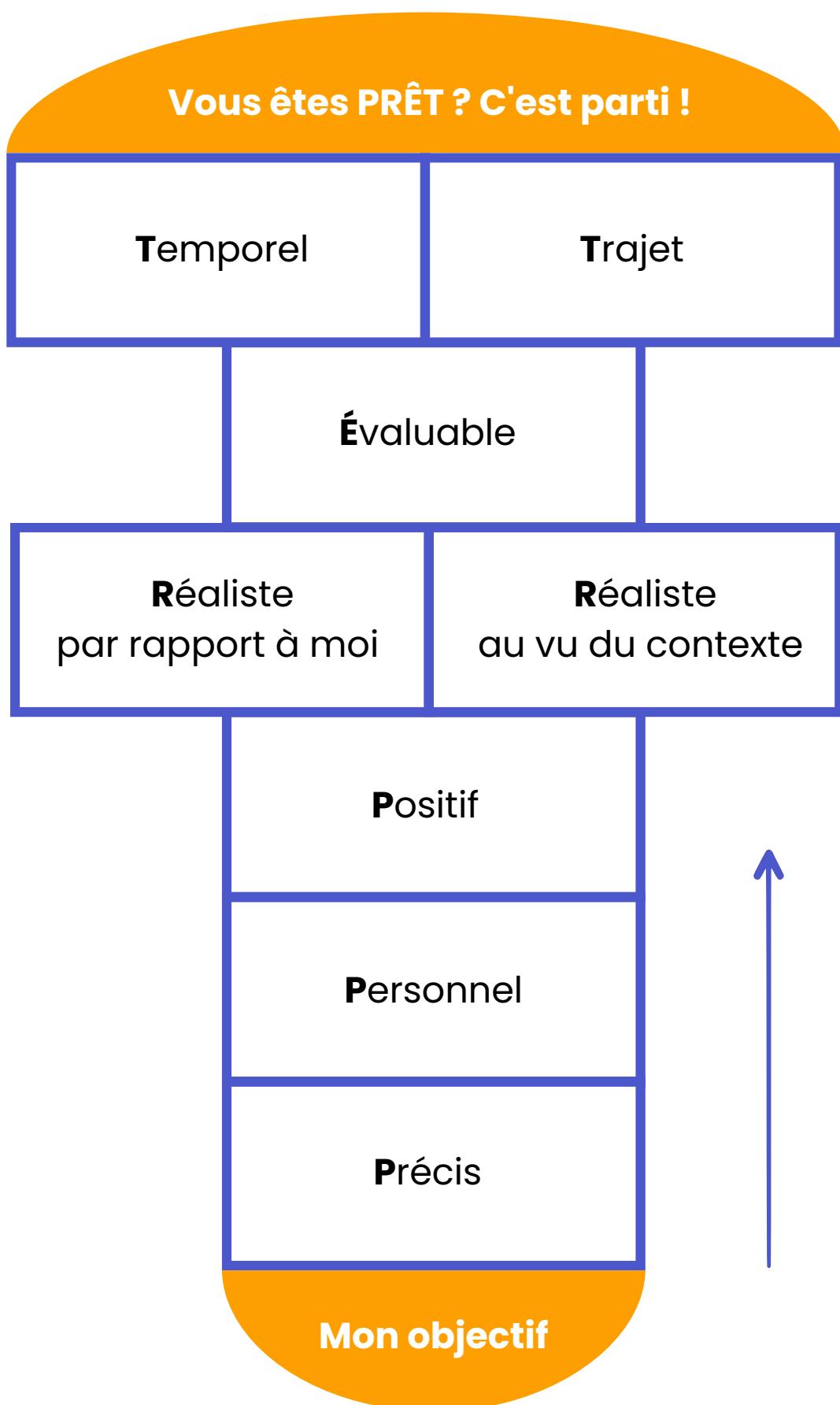


LA MARELLE DE LA MOTIVATION



LA MARELLE DE LA MOTIVATION

GUIDE D'UTILISATION



CPS TRAVAILLÉE | Atteindre ses buts personnels



PUBLIC | Secondaire - Adulte



DURÉE | Entre 30 et 60 minutes



OBJECTIFS

- Développer sa capacité à atteindre des objectifs personnels (ou collectifs)
- Gérer ses impulsions
- Résoudre des problèmes

Comment travailler cette CPS via l'outil ?



PRÉPARATION

Imprimez un outil par jeune/groupe ou projetez l'outil au tableau.



ANIMATION

1

DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

Individuellement

- **En tête à tête avec un jeune** : vous pouvez imprimer la marelle de la motivation et inviter le jeune à noter ses éléments de réponse aux différents items proposés en commençant par noter son objectif sur la case départ ([Est-ce un bon objectif ? Voir notre outil PRET](#)). Pour rendre le moment plus ludique, vous pouvez prendre un pion et lui proposer de le déplacer de case en case, pour marquer visuellement l'avancée de sa réflexion.
- **En conseil de classe** : comment réengager un élève en trouvant avec lui, avec les autres collègues, les élèves délégués, des objectifs qui sont constructifs pour lui ?
- **Avec les plus jeunes** : n'hésitez pas à dessiner la marelle au sol avec une craie, et à proposer aux élèves de se déplacer physiquement d'une case à une autre tout en verbalisant la réponse (lorsqu'il est sur la case en question) en lien avec son objectif.

LA MARELLE DE LA MOTIVATION

GUIDE D'UTILISATION

Collectivement

- **Avec une équipe éducative** : vous pouvez utiliser cet outil en réunion d'équipe pour vous aider à fixer des objectifs et à les mettre en oeuvre, pour une période scolaire ou même une année entière ! Un bon support également pour travailler sur un projet d'établissement, en se demandant quel est l'objectif principal et la façon concrète de l'atteindre.
- **Avec un groupe classe** : pour commencer, vous pouvez choisir ensemble un objectif commun à la classe (n'hésitez pas à le présenter comme un véritable challenge à relever, les jeunes apprécieront tout particulièrement les défis). Ensuite, les élèves peuvent se mettre en petits groupes et chaque groupe réfléchit à un des 7 items de la marelle, puis propose au grand groupe le fruit de sa réflexion (invitez les élèves à libérer leur créativité dans leur manière de présenter leur travail). Enfin, vous pouvez réfléchir à une manière créative et/ou collaborative de présenter le résultat final, pourquoi pas en faisant un poster avec la marelle à afficher dans la salle de classe pour y revenir régulièrement et mesurer les avancées ? Bref, un chouette moment à vivre en heure de vie de classe par exemple !

3

RETOUR RÉFLEXIF

À la fin de l'activité, prenez un moment avec les jeunes pour conscientiser la CPS principale mobilisée dans l'activité afin de favoriser son développement dans d'autres contextes.

Le retour réflexif peut s'organiser en 3 temps :

- **Observer** ce qui s'est passé (chez soi, l'autre, le groupe) : *Quels sont vos ressentis et pensées ?*
- **Expliciter/Analyser** les compétences développées : *Qu'avez-vous développé comme compétence(s) ?*
- **Projeter /Transférer** dans un futur proche les apports de cette activité : *En quoi cette activité peut-elle vous être utile pour la suite ? Quelle différence fera-t'elle, pour vous, pour les autres ? Comment le remarquerez-vous ?*

Pour favoriser la **liberté pédagogique**, cet outil, comme tous les autres proposés par ScholaVie, peut-être **adapté selon les besoins et/ou co-construit avec les élèves** afin de les associer le plus possible et d'augmenter leur niveau d'engagement.

LA MARELLE DE LA MOTIVATION

GUIDE D'UTILISATION

Éclairage théorique

? QU'EST-CE QUE LA MOTIVATION ?

Selon Lieury & Fenouillet (2013), la motivation est l'ensemble des mécanismes biologiques et psychologiques qui permettent le déclenchement de l'action, l'orientation vers un but, l'intensité et la persistance.

Revenons sur quelques mots clés de cette définition :

- le **déclenchement** : La motivation, c'est ce qui pousse à agir, c'est ce qui déclenche l'action.
- l'**orientation** : la motivation oriente le comportement vers une direction particulière, un but précis.
- l'**intensité** : la motivation renvoie à la quantité d'effort, physique et/ou cognitif qui se traduit par le degré d'attention et de concentration dans la tâche.
- la **persistance** : la motivation renvoie à la capacité à persévérer sur une tâche malgré les obstacles et les difficultés ([voir l'outil la cocotte de la persévérance](#)).

D'après la théorie de l'autodétermination (TAD), on distingue deux types de motivation (Deci & Ryan, 2000) :

- La **motivation extrinsèque** : nos comportements sont réalisés pour obtenir une conséquence qui n'est pas l'activité elle-même. Nous faisons l'activité pour obtenir une récompense ou pour éviter une punition. Exemple : Je fais du sport pour éviter les reproches de mon médecin ou pour faire plaisir à mes parents.
- La **motivation intrinsèque** : nous réalisons l'activité pour elle-même, pour l'intérêt qu'on y trouve, sans avoir besoin d'incitation interne ou externe. Exemple : Je fais du sport car j'aime mettre mon corps en mouvement.

COMMENT NOURRIR UNE MOTIVATION INTRINSÈQUE ?

La satisfaction des trois besoins psychologiques fondamentaux (autonomie, compétence et lien social) favorise la motivation intrinsèque, le bien-être et un fonctionnement optimal (Laguardia & Ryan, 2000). Et que sont ces trois fameux besoins ?

- Le **besoin d'autonomie** : se sentir libre de faire ses choix et de prendre des décisions, se sentir à l'origine de ses actions, pouvoir prendre des initiatives.

LA MARELLE DE LA MOTIVATION

GUIDE D'UTILISATION

- **Le besoin de compétence** : pouvoir exprimer et développer ses potentialités, se sentir en capacité de relever des défis, d'agir efficacement sur son environnement.
- **Le besoin de lien social/proximité sociale** : se sentir respecté, connecté à autrui, appartenir à un groupe, exprimer et recevoir de la considération et de l'attention.

Il existe cependant une différence entre les **motivations** intrinsèque et extrinsèque et les **buts** intrinsèque et extrinsèque. Les premières renvoient au **pourquoi du comportement** (les types de motivations sous-jacentes) et les seconds, au **quoi** (l'objet du comportement).

La théorie de l'auto-détermination distingue différents buts :

- les buts **intrinsèques** avec la recherche de buts motivants en soi, liés à des indicateurs internes de satisfaction et de valeurs (i.e., les relations sociales constructives, le développement personnel, et la contribution à la société) ;
- les buts **extrinsèques** avec la recherche de résultats extérieurs et donc d'indicateurs externes de valeur et de satisfaction (i.e., la richesse, la célébrité, et le pouvoir).

Cet outil - [comme l'outil PRET](#) - porte davantage sur les buts que sur les motivations. Il souhaite favoriser la fixation de **buts intrinsèques**, de ce qu'on appelle aussi des **buts de maîtrise**, axés vers l'apprentissage, à travers lequel les apprenants cherchent à accroître leur compétence dans la tâche. La compétence est une notion modifiable résultant d'effort et l'aide pédagogique est alors perçue comme une occasion de progresser.

Ces deux outils permettent de bien distinguer les **4 composantes importantes à la fixation d'objectif** : identifier l'objectif, les ressources à disposition, les critères d'évaluation et les étapes de la réalisation.

Ils aident l'individu (ou les groupes) à mettre en œuvre ses intentions. En ce sens, ils favorisent le **passage à l'action**. Mais ce n'est pas seulement l'initiation ou l'engagement dans le comportement qui est recherché, c'est aussi et surtout le **maintien dans la durée**. Lorsqu'on planifie une action en déterminant où, quand, et comment elle va être réalisée, on crée une association entre le comportement désiré et ces inducteurs environnementaux, si bien que la réalisation de l'action (exemple : faire un stage d'observation), ne dépend plus de la seule volonté de l'individu, mais

LA MARELLE DE LA MOTIVATION

GUIDE D'UTILISATION

de ces inducteurs (*exemple : rendez-vous téléphonique mardi prochain à 17h avec un des deux pédiatres*) qui vont favoriser le déclenchement de l'action.

?

QU'EST-CE QU'UN BON OBJECTIF ?

C'est un objectif qui est à la fois **Précis**, **Personnel**, **Positif**, **Réaliste**, **Evaluable** et **Temporel**. Et cela forme l'acronyme PRÊT, un moyen mnémotechnique permettant de définir de "bons" objectifs pour mieux réussir à les atteindre.

Alors, êtes-vous PRÊT à vous fixer un bon objectif ? ([voir aussi notre outil PRÊT](#)).

EXEMPLE

Mon objectif : trouver un stage d'observation.

- **Précis** : mon objectif est-il clairement détaillé ? J'essaie d'apporter un maximum d'éléments sur cet objectif que j'aimerais atteindre, tous les détails comptent !

Exemple : trouver un stage d'observation dans un hôpital public

- **Personnel** : satisfait-il mon besoin d'autonomie ? Suis-je à l'initiative de cet objectif ? Satisfait-il mes valeurs et besoins ?

Exemple : il me permet d'exercer ma prise d'initiative, ma capacité à demander de l'aide

- **Positif** : mon objectif est-il formulé à l'affirmative ? Est-il en lien avec mes valeurs, mes aspirations ?

Exemple : je suis attiré par des études de médecine en lien avec la petite enfance.

- **Réaliste** : mon objectif est-il atteignable, réalisable ? Ai-je les ressources internes (compétences, forces, etc.) et externes (environnement, relations, etc.) ?

Exemple : mon objectif est réalisable car d'autres l'ont fait avant moi, je n'ai pas besoin de compétences spécifiques car je serai uniquement en observation.

- **Évaluable** : mon objectif est-il mesurable et quantifiable ? Je liste les critères de réussite et tous les observables qui me permettront de dire que mon objectif est atteint.

Exemple : j'ai obtenu les coordonnées de deux pédiatres.

LA MARELLE DE LA MOTIVATION

GUIDE D'UTILISATION

- **Temporel** : ai-je fixé une échéance pour l'atteinte de mon objectif (date précise) ?

Exemple : je souhaite atteindre mon objectif dans deux mois exactement.

- **Trajet** : ai-je défini un plan d'action avec des **étapes intermédiaires** ? Ai-je prévu mon **plus petit pas possible (PPPP)** pour me mettre en route vers l'atteinte de mon objectif ?

Exemple : mon premier pas sera de contacter aujourd'hui ma tante pédiatre pour lui demander des conseils.

- **Quels sont les freins et obstacles potentiels que je peux anticiper** ? Je peux les lister et trouver pour chacun d'eux un moyen de le dépasser (coping planning).

Exemple : Si le 1er pédiatre que je contacte n'est pas favorable à m'accueillir, je peux contacter le second et/ou lui demander de me mettre en contact avec ses collègues.

Une fois mon objectif atteint, quelle différence cela fera pour moi ? Comment me sentirai-je ?



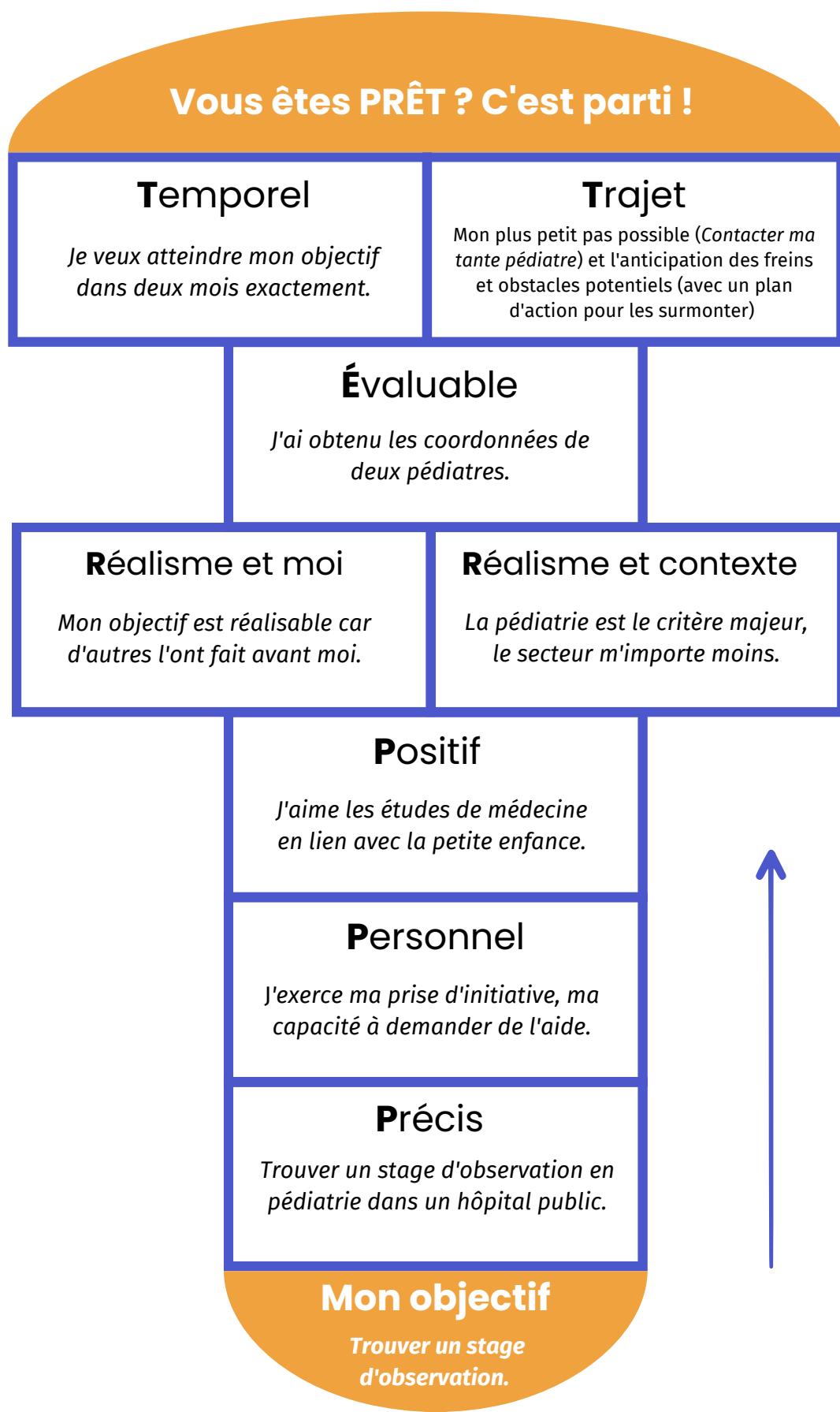
RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

Motivation, théorie de l'autodétermination et styles motivationnels, Tessier D., 2017
https://www.researchgate.net/publication/334362999_Motivation_theorie_de_l%27autodetermination_et_styles_motivationnels

Motivation et apprentissage, Essai de Synthèse d'un certain nombre de théories exploitables en pédagogie, Kogut P., IA-IPR EPS, Académie de Rouen, Décembre 2011
<https://studylibfr.com/doc/2712671/motivation-et-apprentissage---eps>

LA MARELLE DE LA MOTIVATION

Exemple



LA MARELLE DE LA MOTIVATION

Exemple

