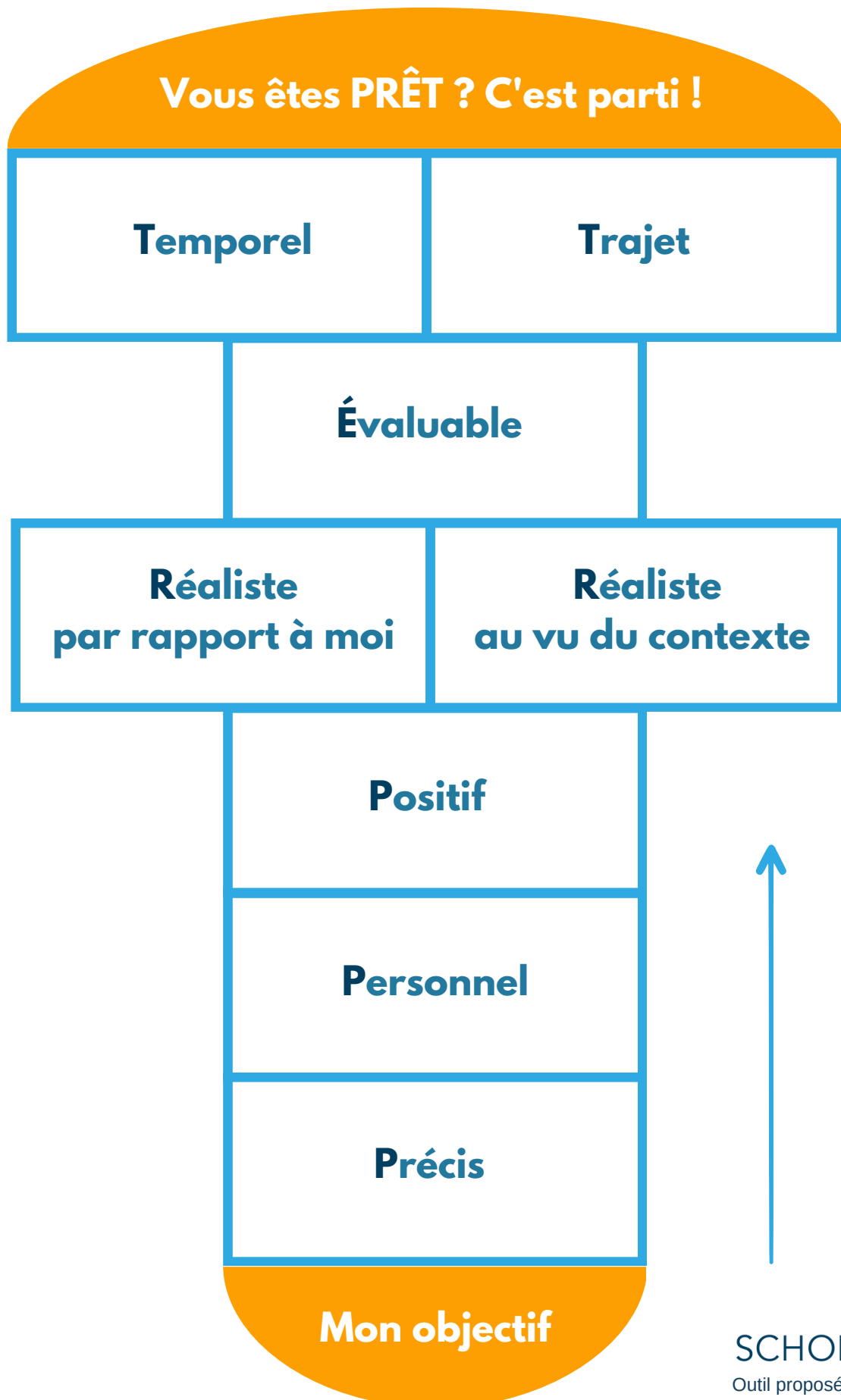


LA MARELLE DE LA MOTIVATION



LA MARELLE DE LA MOTIVATION

NOTICE D'UTILISATION

La motivation : éclairage théorique

La motivation, c'est quoi ? 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 ([voir aussi notre outil : la cocotte de la persévérance](#)).

D'après la théorie de l'autodétermination, on en distingue deux types (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.*

Vous l'aurez compris, **plus la motivation est intrinsèque, plus celle-ci est durable !**

Pourquoi nourrir une motivation intrinsèque ?

Les bénéfices d'une motivation dite aussi **autodéterminée ou autonome** sont multiples :

- Une plus grande créativité (Amabile, 1983)
- Une plus grande flexibilité cognitive (Grolnick & Ryan, 1987)
- Une hausse de l'estime de soi (Ryan & Grolnick, 1986)
- Davantage d'émotions agréables (Garbarino, 1975)
- Davantage de relations constructives (Blais, 1990)
- Une meilleure satisfaction et confiance (Deci et al., 1989)
- Un accroissement du bien-être physique et psychologique (Langer & Rodin, 1976)

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.
- **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** : se sentir respecté, connecté à autrui, appartenir à un groupe, exprimer et recevoir de la considération et de l'attention.

LA MARELLE DE LA MOTIVATION



Public

NOTICE D'UTILISATION

Cet outil est destiné à des **collégiens et lycéens**, voire des étudiants et même des adultes.



Objectifs

L'objectif de cet outil est justement d'**apprendre à se fixer de bons objectifs** !

Qu'est-ce qu'un bon objectif ? C'est un objectif qui est à la fois Précis, Personnel, Positif, Réaliste, Evaluable et Temporel. Oui, oui, oui tout ça à la fois. Et cela forme l'**acronyme PRÊT**. Alors, êtes-vous PRÊT à vous fixer un bon objectif ? ([voir aussi notre outil PRÊT](#)).

On vous en dit un peu plus sur ces différents points :

- **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 !
- **Personnel** : satisfait-il mon besoin d'autonomie ? Suis-je à l'initiative de cet objectif ?
- **Positif** : mon objectif est-il formulé à l'affirmative (sans négation) ? Est-il en lien avec mes valeurs, mes aspirations ?
- **Réaliste** : mon objectif est-il atteignable, réalisable ? Ai-je les ressources internes (compétences, forces, etc.) et externes (environnement, relations, etc.) ?
- **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.
- **Temporel** : ai-je fixé une échéance pour l'atteinte de mon objectif (date précise) ?
- **Trajet** : ai-je défini un plan d'action avec des étapes intermédiaires ? Ai-je prévu mon plus petit pas possible pour me mettre en route vers l'atteinte de mon objectif ? Une fois mon objectif atteint, quelle différence cela fera pour moi ? Comment me sentirai-je ?

Voici un exemple pour illustrer ces différents points et dérouler notre acronyme (voir l'exemple joint).

Mon objectif : trouver un stage d'observation.

Précis : trouver un stage d'observation en pédiatrie dans un hôpital public.

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

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

Réaliste : 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. le critère qui compte le plus est la pédiatrie, le secteur m'importe moins.

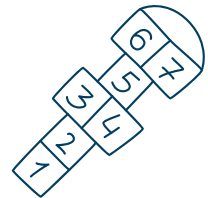
Évaluable : j'ai obtenu les coordonnées de deux pédiatres.

Temporel : je veux atteindre mon objectif dans deux mois exactement.

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

LA MARELLE DE LA MOTIVATION

NOTICE D'UTILISATION



Utilisation de l'outil

Vous pouvez utiliser cet outil de multiples manières, en voici quelques unes, à titre indicatif.

Côté objectif personnel

- **En tête à tête avec un jeune** : vous pouvez imprimer la marelle de la motivation de ScholaVie, et inviter le jeune à noter ses éléments de réponse aux différents items proposés en commençant par noter son objectif sur la case départ. Pour rendre le moment plus ludique, vous pouvez prendre un pion et proposer au jeune 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 enfants 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.

Côté objectif collectif

- **Avec une équipe éducative** : vous pouvez utiliser cet outil en réunion d'équipe pour vous fixer de bons objectifs 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 l'objectif commun à la classe (n'hésitez pas à le présenter comme un véritable challenge à relever, les jeunes apprécient 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 !

**Alors, êtes-vous PRÊT à vous lancer vers l'atteinte
de votre objectif ? À vous de jouer !**

LA MARELLE DE LA MOTIVATION

EXEMPLE D'UTILISATION



LA MARELLE DE LA MOTIVATION

EXEMPLE D'UTILISATION AVEC L'OBJECTIF DE TIM

