



## Qu'est-ce que la motivation?

Pensez au mot **motivation**. Quand vous pensez à une personne motivée, que voyez-vous?

Est-elle au travail?

Au gymnase?

Avec sa famille?



La **motivation**, c'est vouloir accomplir quelque chose. Cela peut aussi signifier vouloir accomplir quelque chose vraiment bien.

Ce qui nous motive, et ce que nous sommes motivés à faire dépendent de nos valeurs et de notre situation. Mais il est plus facile d'accomplir les choses lorsque l'on est motivé. Vous savez que vous travaillez conformément à vos valeurs et que vous vous rapprochez de vos objectifs. La motivation vous donne le sentiment d'être épanoui.



## Parlons-en

- Qu'est-ce que la motivation signifie pour vous?
- La motivation est-elle démontrée différemment à la maison qu'au travail ou dans la communauté?
- Quelles sont les meilleures choses à propos de la motivation?
- Pourquoi peut-il être difficile d'être motivé?

Notes

---

---

---