

Carte de motivation

Compétences métacognitives visées : conscience de soi, auto-évaluation, définition d'objectifs, réflexion, ajustement des stratégies d'apprentissage

Quand utiliser cet outil ?

La carte de motivation t'aide à comprendre ce qui te motive le plus à apprendre, pour que le cours puisse être adapté à tes intérêts et à tes besoins. Ton professeur peut te guider. De cette façon, tu resteras plus facilement intéressé et tu seras plus performant. C'est un outil qui rend l'apprentissage plus personnel et plus efficace.

Qu'est-ce que tu vas faire ?

Tu dois répondre à un court questionnaire qui va révéler ce qui te motive le plus. En fonction des résultats, tu pourras adapter le cours avec ton professeur pour qu'il corresponde mieux à tes intérêts et à ta façon d'apprendre.

De quoi as-tu besoin ?

- Le questionnaire papier ou numérique “Carte de motivation”
- Un ordinateur, une tablette ou un téléphone portable pour le compléter (s'il tu choisis la version numérique)
- Accès au site “Motivational Map” ou “Carte de Motivation” (compte/lien)
- Bilan des résultats (généré automatiquement après avoir fini le questionnaire)

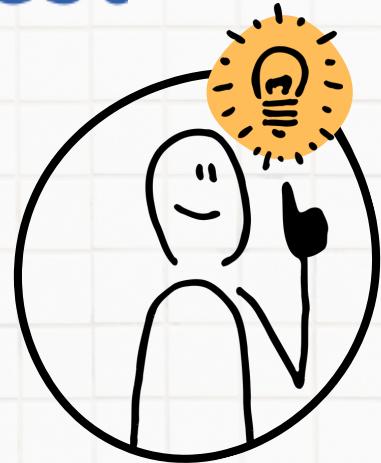
Comment l'utiliser ?

1. Remplis le questionnaire en ligne ou sur papier, en répondant honnêtement.
2. Prends ton bilan, qui montre ta motivation personnelle pour apprendre.
3. Lis les résultats avec ton professeur pour bien les comprendre.
4. Discute de la façon dont le cours peut être adapté à tes intérêts.
5. Utilise ces informations pour améliorer ta participation et tes performances dans l'apprentissage.

Conseils de réutilisation / Conseils pour la suite

Tu peux refaire le questionnaire après quelques mois pour voir si ta motivation a changé et pour réajuster ton apprentissage à tes nouveaux besoins.

CARTE

DE
MOTIVATION

Étapes

Ce que je fais

🧠 1. Qu'est-ce qui me motive le plus ?

Je réponds au questionnaire avec des réponses honnêtes et simples.

🔍 2. Qu'est-ce que j'ai découvert ?

Ma principale motivation est : [_____]

🎯 3. Qu'est-ce que cela veut dire pour mon apprentissage ?

Cela aide mon professeur à comprendre comment j'apprends le mieux !

💡 4. Comment est-ce que je peux rester motivé(e) ?

Je vais : [écris une chose que tu vas essayer de faire, par exemple « poser plus de questions », « travailler avec des camarades »]

1

Qu'est-ce qui me motive ?

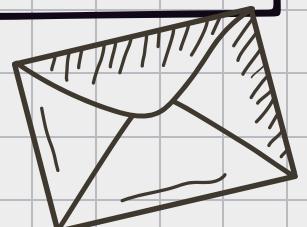
- 👉 « Être créatif/créative »,
- « Aider les autres »,
- « Résoudre les problèmes »

2

Comment est-ce que je peux mieux apprendre ?

- 👉 « En faisant quelque chose », « Avec des amis »,
- « En regardant et en écoutant »

MOI ET MA MOTIVATION



3

Mon objectif cette semaine

- 👉 « Essayer quelque chose de nouveau »
- « Poser plus de questions »

« Travailler avec un camarade »

4

Ce dont je suis fier/fière



1

Qu'est-ce qui me motive ?



2

Comment est-ce que je peux mieux apprendre ?



3

Mon objectif cette semaine

4

Ce dont je suis fier/fière

