



FICHE D'ACTIVITÉ

Les 10 phrases de motivation

Public visé : Secondaire et postsecondaire

La motivation est un facteur clé pour faire face aux défis du quotidien.

Utilisez ces phrases de penseurs célèbres pour inspirer les jeunes et leur donner envie d'apprendre.

● Déroulement de l'activité

Disposez les étudiants en cercle avec l'animateur au milieu. Écrivez une des citations au tableau.

Posez les questions suivantes : Expliquez ce que cette phrase veut dire pour vous. En quoi peut-elle être liée à la motivation? Pensez à un moment dans votre vie où vous auriez pu utiliser cette phrase. Quel était le contexte? Quelle leçon en avez-vous tirée pour vous-mêmes?

● Rôle de l'animateur

Permettre aux étudiants d'exprimer le plus librement possible leur pensée, recevoir celle des autres et favoriser un débat respectueux et constructif entre eux.



**« Dis-moi et j'oublie, apprend-moi et je me souviens, participe et j'apprends. »
(Benjamin Franklin)**

Avec cette phrase, l'homme politique et inventeur américain souligne l'importance de l'éducation et du travail des enseignants. Il souligne que plus les étudiants sont motivés à participer au processus d'enseignement-apprentissage, meilleure sera leur acquisition de connaissances.



« Ce qui est gagné avec beaucoup de travail est plus aimé. » (Aristote)

Le philosophe grec explique que la motivation et l'effort sont deux éléments clés pour atteindre tout objectif que vous vous fixez. Et que, de plus, lorsque vous vous engagez dans quelque chose qui finit par s'accomplir, l'accomplissement est beaucoup plus satisfaisant pour cette personne.



« Vis comme si tu devais mourir demain. Apprenez comme si vous vouliez vivre éternellement. » (Mahatma Gandhi)

Avec cette phrase, l'activiste indien veut faire comprendre à quel point il est important de faire les choses avec enthousiasme et intensité. Pour la vie en général et l'apprentissage en particulier, la clé pour apprécier ce que vous faites et apprendre est d'y répondre avec motivation.

Phrases recensées dans un article sur le site Web de Lbe.News.



« Croyez en vous et en ce que vous êtes. Sachez qu'il y a quelque chose en vous qui est plus grand que n'importe quel obstacle. » (Christian D. Larson)

L'auteur américain et professeur de New Thought essaie de transmettre que la meilleure façon de faire face à tout nouveau défi est de croire en soi. La connaissance de soi et le développement de l'estime de soi sont cruciaux pour cela, car ils aident à former une mentalité et une attitude positives et résilientes.



« Si vous ne vous efforcez pas d'obtenir ce que vous voulez, vous ne l'obtiendrez jamais. Si vous n'avancez pas, vous serez toujours au même endroit. » (Nora Roberts)

Se battre pour ce que l'on veut est le principe directeur de la citation de l'écrivaine américaine Nora Roberts. Pour ce faire, vous devez avoir de l'envie et de la motivation, qui sont l'élan nécessaire pour avancer vers ce que vous souhaitez réaliser.



« Juge chaque jour non pas sur ce que tu récoltes, mais sur les graines que tu sèmes. » (Robert Louis Stevenson)

La persévérance et l'effort sont les valeurs fondamentales de cette citation de l'écrivain et poète britannique Stevenson. Il montre que le travail et la motivation quotidienne sont les meilleures graines pour atteindre des objectifs à long terme.



« Il y a une force motrice plus forte que la vapeur, l'électricité et l'énergie atomique : la volonté. » (Albert Einstein)

Avec cette phrase, Albert Einstein, le scientifique le plus important du XXe siècle, nous parle de l'importance de la volonté. Pour lui, cette qualité est plus forte que toute autre chose, car c'est le moteur humain pour atteindre ce qui est désiré.



« Tu peux quand tu veux. » (José Luis Sampedro)

Créée par l'écrivain et humaniste José Luis Sampedro, cette version de l'adage populaire vouloir c'est pouvoir montre également que la volonté et le désir de vouloir faire quelque chose sont la clé pour atteindre l'objectif.



« Il n'y a que deux jours par an où rien ne peut être fait. L'un s'appelle hier et l'autre demain. C'est pourquoi aujourd'hui est le jour idéal pour aimer, grandir, faire et surtout vivre. » (Dalai Lama)

Le chef spirituel du Tibet préconise de vivre dans le présent et d'utiliser la vie quotidienne pour faire les choses que vous voulez. Il essaie ainsi de nous faire comprendre que le passé et l'avenir ne peuvent être contrôlés et qu'il ne faut donc pas leur accorder autant d'importance.



« Notre plus grande faiblesse est d'abandonner. Le moyen le plus sûr de réussir est d'essayer à nouveau. » (Thomas A. Edison)

L'inventeur de l'ampoule s'efforce d'essayer les choses autant de fois que nécessaire jusqu'à ce qu'il y parvienne, sans crainte d'échouer ni regretter de ne pas avoir réussi. Pour lui, abandonner sans réessayer est la plus grande faiblesse humaine.