

## Quiz Motivation et persévérance

Public visé : Secondaire | FGA | FP | Cégep



Organisez un quiz avec les élèves et étudiants et apprenez-en sur le sujet de la motivation !

Que ce soit avec Kahoot!, PowerPoint, Canva ou tout autre support, l'important, c'est d'avoir du plaisir !

### Suggestions de questions et réponses

Vert : bonne réponse

**1** Pour réussir dans ses études, il faut...

- a. faire des efforts
- b. avoir du talent
- c. trouver les meilleures stratégies d'études pour soi

**d. Réponses a et c**

**2** Aussi appelée « hormone du plaisir », procure un sentiment de plaisir et de satisfaction lorsqu'on réussit quelque chose de difficile

- a. Ocytocine
- b. Dopamine**
- c. Sérotonine
- d. Mélatonine

**3** Est-ce la motivation qui cause la réussite ou la réussite qui cause la motivation?

- a. La réussite cause la motivation**
- b. La motivation cause la réussite

**4** La motivation est la force qui pousse à...

- a. l'action**
- b. l'amour
- c. la satisfaction
- d. l'apprentissage

**5** Sentir que tu es apprécié, que tu es à ta place parmi un groupe et que ton entourage croit en toi, c'est le sentiment...

- a. de compétence
- b. d'autonomie
- c. d'appartenance**

**6** Capacité de rebondir après les épreuves et difficultés

- a. Facilité
- b. Estime de soi
- c. Résilience**
- d. Motivation

**7** Représentations mentales de ce qu'on veut réaliser, de ce qu'on désire

- a. Rêves**
- b. Accomplissements
- c. Échecs
- d. Efforts

**8** Résultat négatif d'une tentative, mais aussi une étape importante du processus d'apprentissage

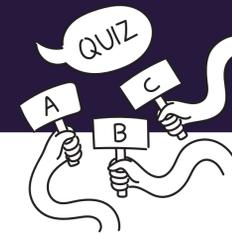
- a. Difficulté
- b. Deuil
- c. Abandon
- d. Échec**

**9** Sentiment d'assurance d'une personne qui se fie à elle-même

- a. Joie
- b. Gratitude
- c. Confiance**

**10** Le fait de croire qu'on est capable de réussir une tâche nous...

- a. aide à dormir
- b. aide à nous améliorer et à réussir**
- c. donne des super pouvoirs
- d. permet de développer nos relations



## Suggestions de questions et réponses - SUITE

## Vert : bonne réponse

**11 Pour être motivé, il est important de croire en...**

- a. ses difficultés
- b. ses capacités**
- c. ses besoins

**12 La motivation intrinsèque, c'est quand on se met en action...**

- a. par pur intérêt**
- b. pour faire plaisir à ses amis
- c. pour obtenir une récompense immédiate

**13 Quand une tâche est complexe et démotivante, on peut...**

- a. l'abandonner
- b. la transformer en poème
- c. la diviser en petites tâches simples**

**14 Faire preuve de volonté, être résolu et décidé, ça s'appelle...**

- a. la détermination**
- b. l'imagination
- c. l'autonomie

**15 Manière de structurer, d'arranger, de planifier, de préparer**

- a. Désordre
- b. Détente
- c. Organisation**

**16 Une bonne stratégie pour rester motivé**

- a. Attendre la motivation
- b. Travailler sans arrêt
- c. Avoir des objectifs clairs**

**17 Prendre soin de ta motivation t'aidera à faire face...**

- a. à la colère
- b. aux moments plus difficiles**
- c. au temps

**18 Les échecs amènent à...**

- a. des apprentissages**
- b. d'autres échecs
- c. la récompense

**19 Nombre d'heures de sommeil nécessaires pour rester concentré en classe**

- a. 3 à 5 heures
- b. 6 à 8 heures
- c. 8 à 10 heures**
- d. 11 à 12 heures

**20 Des indices de démotivation**

- a. Plaisir et collaboration
- b. Énergie et concentration
- c. Découragement et échecs**
- d. Dynamisme et mise en action

**21 Réconforte et incite à faire mieux, à persévérer**

- a. Insulte
- b. Encouragement**
- c. Objectif
- d. Abandon

**22 Réalisation, projet ou mission mené à terme**

- a. Rêve
- b. Objectif
- c. Accomplissement**

**23 Le rôle d'un prof dans la motivation scolaire**

- a. Encourager et soutenir les élèves**
- b. Donner uniquement des devoirs difficiles
- c. Décourager les élèves en cas d'échec
- d. Fixer des objectifs inatteignables

**24 Ce que dit un élève MOTIVÉ face à un échec**

- a. Je n'y arriverai jamais
- b. Je sais comment y arriver, j'essaie encore**
- c. Je mets ça de côté, on verra
- d. Je ne sais pas à quoi ça sert de faire ça

**25 Un sentiment qui renforce la motivation**

- a. Jalousie
- b. Colère
- c. Gratitude**
- d. Frustration