

An abstract graphic on the left side of the slide, consisting of a network of thin, light-blue lines and small circles, resembling a circuit board or a neural network. The lines are vertical and horizontal, with some diagonal connections, and the circles are placed at various points along these lines.

LA MOTIVATION

LA NEURO POUR TOUS – LYCEE

AU PROGRAMME

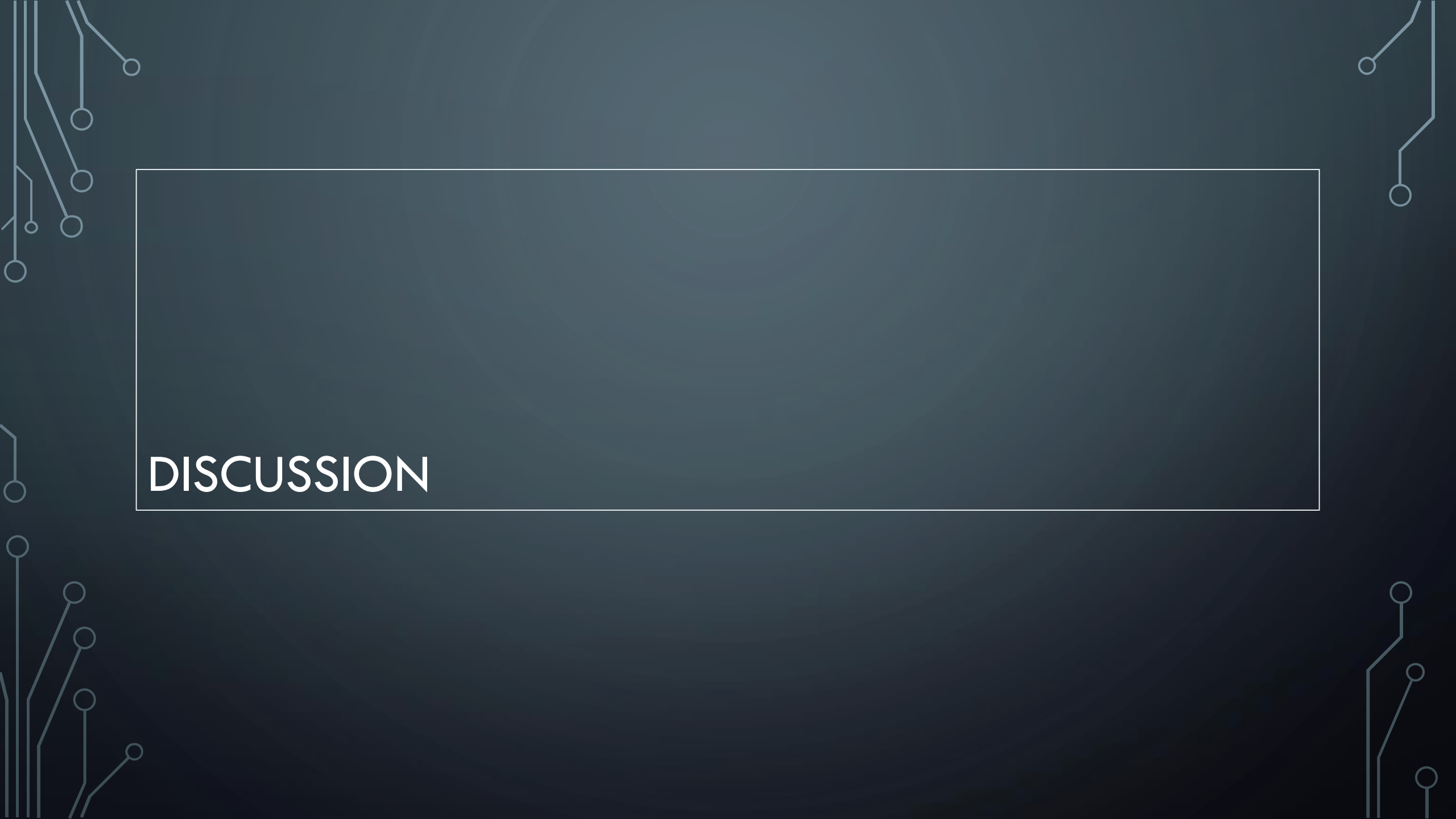
Discussion

Récap'

J'améliore
mes
stratégies

Une
expérience
pour mieux
comprendre

« As-tu tout
compris ? »

The background is a dark blue gradient. In the corners, there are white line-art illustrations of circuit boards or neural networks, with lines and small circles representing nodes and connections.

DISCUSSION

DISCUSSION

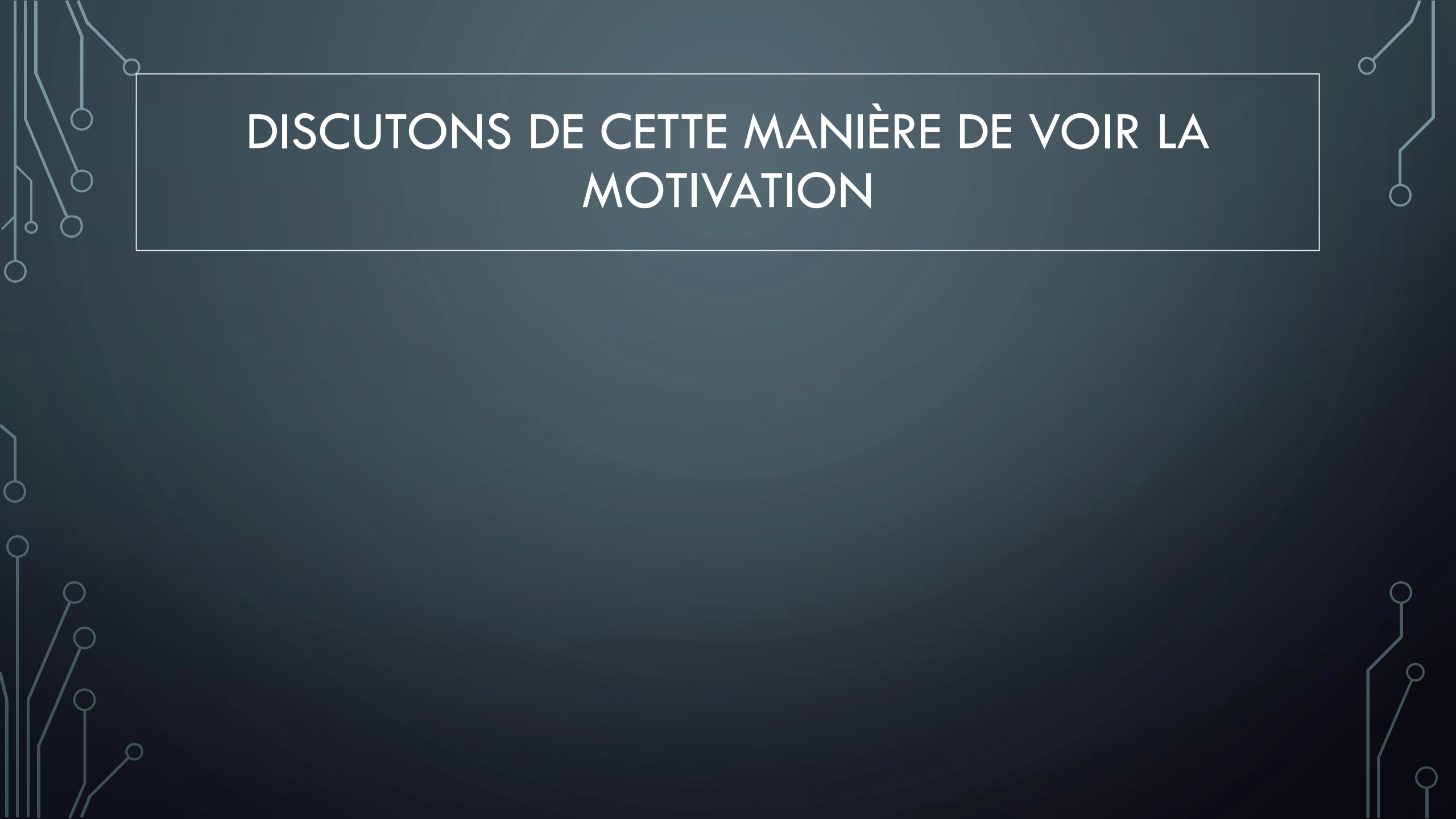
Qu'est-ce que la motivation ?

Comment être motivé ?

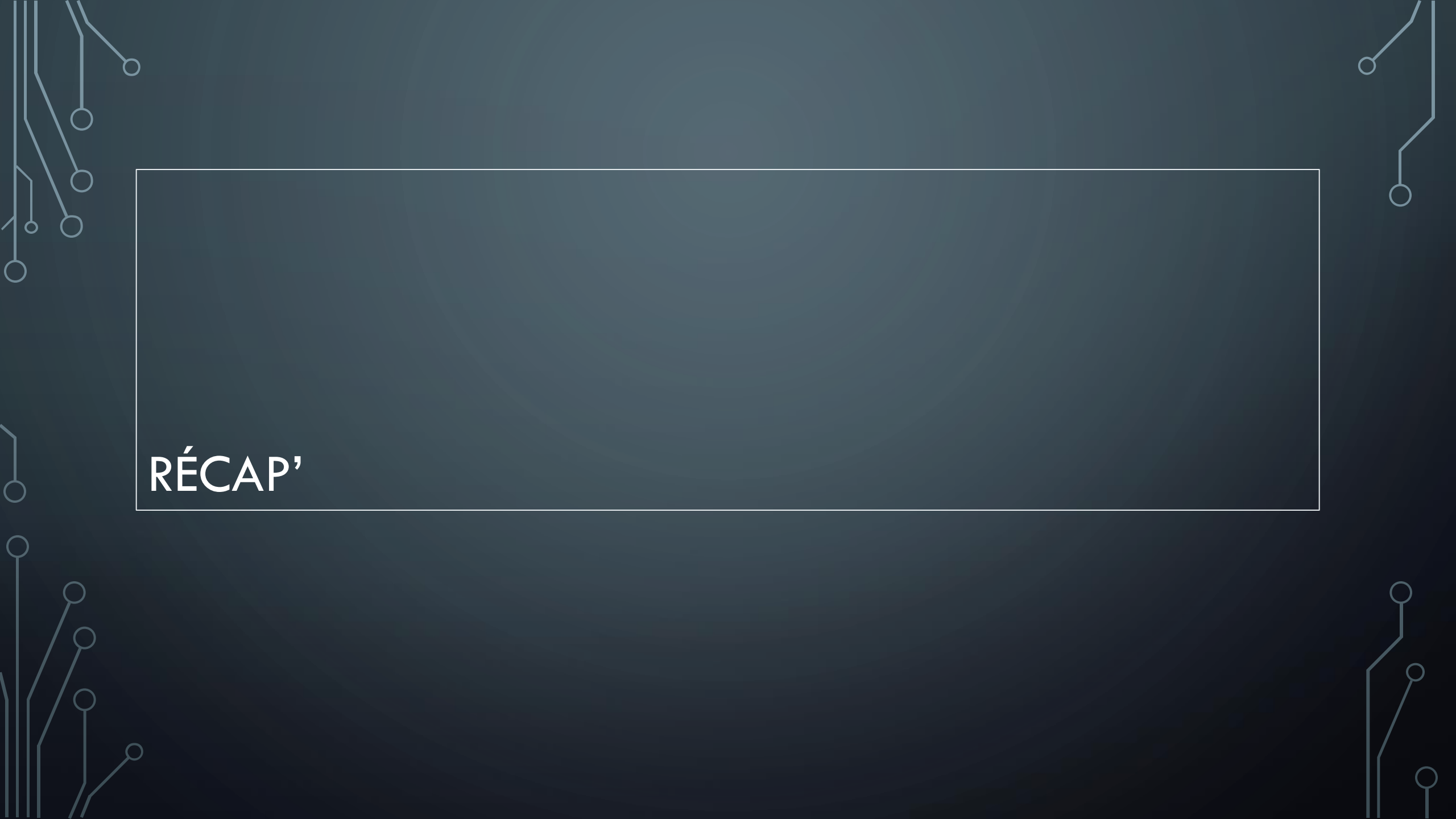
The image features a dark blue background with a subtle gradient. In the corners, there are decorative white line art elements resembling circuit boards or neural networks, with lines and small circles. A large, white-outlined rectangle is centered on the page, containing the text.

UNE EXPÉRIENCE POUR MIEUX COMPRENDRE

Que retenir de la vidéo pour compléter notre réponse sur « comment être motivé » ?

The background is a dark blue gradient. In the corners, there are decorative white line art elements resembling circuit boards or neural networks, with lines and small circles connecting them.

DISCUTONS DE CETTE MANIÈRE DE VOIR LA MOTIVATION

The background is a dark blue gradient. In the corners, there are decorative white line art elements resembling circuit boards or neural networks, with lines and small circles.

RÉCAP'

RÉCAP'

La **motivation** est ce qui nous donne **envie** de faire une action.

L'envie vient du fait que le cerveau perçoit dans notre action :

- ❖ Une forme de récompense
- ❖ Une manière d'éviter quelque chose de négatif

RÉCAP'

Selon une chercheuse Annie Jézégoux, on améliore sa motivation...

- Lorsqu'on arrive à **croire que l'on peut être efficace**, que l'on peut réussir (le cerveau est plastique)
- Lorsqu'on arrive à **imaginer son action dans le futur**
- Lorsqu'on a l'impression que l'on est **libre de choisir**

RÉCAP'

- Pour rester motivé, il est nécessaire de s'autoréguler.

L'autorégulation est la capacité à pouvoir trier et retenir ce qui est important.

- On peut **s'autoréguler en se parlant à soi-même** ou **être aidé par une personne** (par exemple lorsque le professeur demande de l'attention) ou **se fier au contexte** (par exemple : les univers restreints dans les jeux vidéos)

RÉCAP'

- Dans les situations où je suis seul à pouvoir améliorer ma motivation, je dois **changer mon point de vue** :
- **Être positif avec moi-même** : je reconnais que même si dans le passé il y a eu des moments où je me sentais moins compétent, je dois être sûr d'un fait cela ne détermine pas qui je suis, cela ne dit pas tout ce que je sais faire réellement.
- **Reconnaitre les conséquences positives** de mon action (qu'est-ce que cela me rapporte?).
- Paradoxalement, il est nécessaire pendant que l'on agit de ne pas rester fixé sur les raisons de sa motivation pour ne pas être perturbé par les enjeux.

QCM : AS-TU TOUT COMPRIS ?

Choisir ou les bonnes réponses	Réponses
La motivation est l'envie d'agir	
Pour être motivé, il faut : ☐ Que ce soit toujours facile ☐ Penser que l'on peut être efficace ☐ Avoir une part de liberté dans la manière de mener l'action	
L'autorégulation est une manière de d'aider d'autres personnes à faire le tri et retenir ce qui est important	
La motivation qui vient de soi est plus forte pour les tâches complexes	
On peut s'autoréguler ☐ En parlant à soi-même ☐ Grâce à l'aide d'une autre personne ☐ En pratiquant un sport	

QCM : AS-TU TOUT COMPRIS ?

Choisir ou les bonnes réponses	Réponses
La motivation est l'envie d'agir	Vrai
Pour être motivé, il faut : ☐ Que ce soit toujours facile ☐ Penser que l'on peut être efficace ☐ Avoir une part de liberté dans la manière de mener l'action	
L'autorégulation est une manière de d'aider d'autres personnes à faire le tri et retenir ce qui est important	
La motivation qui vient de soi est plus forte pour les tâches complexes	
On peut s'autoréguler ☐ En parlant à soi-même ☐ Grâce à l'aide d'une autre personne ☐ En pratiquant un sport	

QCM : AS-TU TOUT COMPRIS ?

Choisir ou les bonnes réponses	Réponses
La motivation est l'envie d'agir	Vrai
Pour être motivé, il faut : ☐ Que ce soit toujours facile ☒ Penser que l'on peut être efficace ☒ Avoir une part de liberté dans la manière de mener l'action	
L'autorégulation est une manière de d'aider d'autres personnes à faire le tri et retenir ce qui est important	
La motivation qui vient de soi est plus forte pour les tâches complexes	
On peut s'autoréguler ☐ En parlant à soi-même ☐ Grâce à l'aide d'une autre personne ☐ En pratiquant un sport	

QCM : AS-TU TOUT COMPRIS ?

Choisir ou les bonnes réponses	Réponses
La motivation est l'envie d'agir	Vrai
Pour être motivé, il faut : ☐ Que ce soit toujours facile ☒ Penser que l'on peut être efficace ☒ Avoir une part de liberté dans la manière de mener l'action	
L'autorégulation est une manière de d'aider d'autres personnes à faire le tri et retenir ce qui est important	Faux
La motivation qui vient de soi est plus forte pour les tâches complexes	
On peut s'autoréguler ☐ En parlant à soi-même ☐ Grâce à l'aide d'une autre personne ☐ En pratiquant un sport	

QCM : AS-TU TOUT COMPRIS ?

Choisir ou les bonnes réponses	Réponses
La motivation est l'envie d'agir	Vrai
Pour être motivé, il faut : ☐ Que ce soit toujours facile ☒ Penser que l'on peut être efficace ☒ Avoir une part de liberté dans la manière de mener l'action	
L'autorégulation est une manière de d'aider d'autres personnes à faire le tri et retenir ce qui est important	Faux
La motivation qui vient de soi est plus forte pour les tâches complexes	Vrai
On peut s'autoréguler ☐ En parlant à soi-même ☐ Grâce à l'aide d'une autre personne ☐ En pratiquant un sport	

QCM : AS-TU TOUT COMPRIS ?

Choisir ou les bonnes réponses	Réponses
La motivation est l'envie d'agir	Vrai
Pour être motivé, il faut : ☐ Que ce soit toujours facile ✓ Penser que l'on peut être efficace ✓ Avoir une part de liberté dans la manière de mener l'action	
L'autorégulation est une manière de d'aider d'autres personnes à faire le tri et retenir ce qui est important	Faux
La motivation qui vient de soi est plus forte pour les tâches complexes	Vrai
On peut s'autoréguler ✓ En parlant à soi-même ✓ Grâce à l'aide d'une autre personne ✓ En pratiquant un sport	

The background is a dark blue gradient. In the corners, there are white line-art illustrations of circuit boards or neural networks, with lines and small circles representing nodes.

J'AMÉLIORE MES STRATÉGIES

MON BLASON DE LA MOTIVATION

Complète ce blason
avec des idées ou
des conseils que tu te
donnes à toi-même
pour rester motivé.

