

LA MOTIVATION TOUT AU LONG DE L'ANNÉE



La motivation, c'est un feu à alimenter tout au long de l'année. Alors, comment peut-on y faire attention ?

Tourne vite la page pour en découvrir plus sur le sujet !

Tout d'abord, rappelons qu'en tant qu'être humain, nous sommes des êtres cycliques et que la motivation est mouvante. Elle ne pourra donc pas être au même niveau tout le temps et c'est OK !

La motivation peut être liée à la personne mais également à son environnement. Parcourons ensemble ce qui fait qu'un-e animateur-riche ou un-e cadre décide de s'investir.

Selon la plateforme du volontariat, il pourrait y avoir plusieurs logiques d'engagement d'une personne dans un projet. En voici déjà cinq :

1. L'envie de se sentir utile, d'avoir des responsabilités, de réaliser des tâches que l'on aime, de sentir qu'on apporte de la valeur au projet ;
2. L'envie d'être en relation avec d'autres, de faire des rencontres, de partager des moments, de s'amuser, de se sentir appartenir à un groupe ;
3. L'envie de défendre une cause, de s'engager dans un projet porteur de sens ;
4. L'envie d'apprendre, de développer des nouvelles compétences, de faire de nouvelles expériences, d'enrichir ses connaissances ;
5. L'envie de transmettre, de donner à son tour, de sensibiliser ;
6. ... (il peut en exister d'autres).

À cela, nous pouvons encore rajouter d'autres aspects :

- Le fait de se sentir valorisé-e/ reconnu-e ;
- Le fait de sentir que tu as la possibilité d'agir sur le projet ;
- Un projet qui a du sens ;
- Un groupe avec une vision commune ;
- Un environnement où l'on s'écoute ;
- Une belle cohésion d'équipe ;
- Des réussites collectives ;
- ...



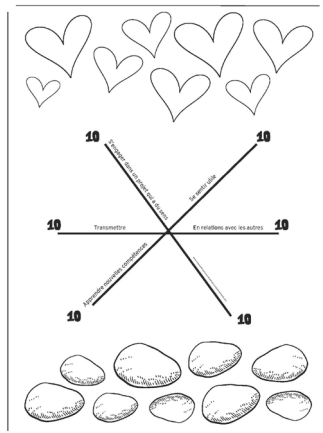
Alors, prêt-e à voir où est la motivation dans ton groupe ou ton Staff ?

Un coup de mou dans l'équipe ? Des réflexions sur cette thématique ? Voici une démarche à réaliser avec ton équipe afin de pouvoir faire le bilan.

Matériel : une feuille de papier par participant-e + une grande feuille + fiche annexes.

1. Au milieu d'une feuille de papier, demande aux participant-es de dessiner une toile d'araignée à 6 branches. Chaque branche correspond à une motivation (voir annexe) Chaque participant-e est invité-e à donner une note entre 1 et 10, sur ce qui le-la motive dans le projet. Il·Elle identifie à quoi il·elle donne le plus d'importance.

Ex : Se sentir utile, 8/10. S'amuser avec des ami-es 5/10.



Baromètre de la motivation - exemple

2. En bas de la feuille de papier, chaque participant-e est invité-e à dessiner des cailloux et y noter ce qui le-la dé motive pour le moment (s'il y en a).

Ex : le projet n'a pas abouti, je ne sens pas qu'on est une équipe, j'ai trop de tâches à faire...

3. En haut de la feuille, chaque participant-e dessine un ou plusieurs cœurs pour répondre à la question : « De quoi j'ai besoin pour le moment pour rester motivé-e ? ». Vous pouvez trouver des exemples dans les annexes.
4. Sous forme de tour de table, chacun-e partage ce qu'il y a sur sa feuille.
5. Sur la grande feuille, le groupe tente de définir un plan d'actions en fonction des besoins du groupe.

N'hésite pas à être créatif-ve !

LA MOTIVATION AU FIL DES SAISONS

La motivation, c'est cyclique. Comme les saisons ! Alors pourquoi ne pas s'inspirer de la symbolique des saisons pour organiser ton année ?

Prends le temps de découvrir cette symbolique (printemps, été, automne, hiver) dans les annexes. Ensuite, voici deux démarches à faire avec ton équipe.

Penser l'année

1. Affichez un calendrier de l'année devant vous, dans lequel figure l'ensemble de vos activités.
2. Choisissez une couleur pour chaque saison et dessinez les cases du calendrier en fonction de l'énergie de la saison. *Ex : Juillet et le camp > l'été ? – Septembre/Rentrée, printemps ? – août, hiver ? - ...*
3. Analysez ce que vous observez. *Passez-vous par toutes les saisons ? Est-ce que vous vous accordez des moments de bilan ? Des moments de repos ? Êtes-vous plutôt dans la même énergie tout le temps ? Est-ce que cela vous semble équilibré ? Faut-il y apporter des changements ?*
4. Proposez des pistes concrètes de changements.

Prendre la température du groupe

1. Trace une croix sur le sol représentant les 4 saisons (voir annexe).
2. Demande à chaque personne de se mettre dans la case où elle se sent le plus proche actuellement. II-Elle peut aussi se placer entre deux saisons.
3. Ensuite, demande à chaque personne de se placer dans la case où il-elle souhaiterait être.
4. Fais un tour de parole sur ce que chacun-e peut observer sur lui-elle et sur le groupe. *Ai-je choisi la même case ? est-ce que tout le monde est dans la même case ?*
5. Adaptez votre organisation en fonction des observations.

Les annexes sont disponibles sur le site et directement via ce QR code.

