



8 conseils de pro Pour stimuler son ado

Les conseils de cinq experts de la motivation scolaire pour que nos ados retrouvent confiance et plaisir. Si, si c'est jouable! Par Fanny Dalbera

1 Respecter leur désir d'autonomie

Les adolescents rêvent de liberté. Mais quand on n'intervient pas, qu'on ne surveille pas leur emploi du temps, qu'on ne leur fait plus répéter la leçon d'anglais, la déception peut être au rendez-vous. Et pourtant, il faut s'y tenir. «On est d'autant plus motivé, rappelle Alain Lieury*, qu'on a l'impression d'avoir choisi son activité ou sa méthode de travail. C'est un levier essentiel. Le problème, c'est que tant que les adolescents sont au collège, leur marge de manœuvre est très étroitement encadrée. C'est aux parents de faire preuve de subtilité pour leur donner l'impression qu'ils se prennent vraiment en main et que, s'ils sont face à une difficulté, ce sont eux qui en choisissent les remèdes.» Plutôt que de décréter «fais ci, fais ça» si vous les sentez décrocher, offrez-leur des pistes: «À quoi penses-tu pour arriver à tel résultat: un week-end de révision ou bien deux heures de soutien scolaire cette semaine?» De telle manière qu'ils puissent se vivre comme les auteurs de la solution plutôt que de penser que vous l'avez imposée.

*Auteur de *Mémoire et réussite scolaire* (Dunod). CHF 21.-

«Ce qui me donne envie d'apprendre, c'est le prof qui sait être drôle et intéressant. La pointe de fantaisie qui transforme un cours en un moment de plaisir et non en corvée. Et puis les professeurs qui nous demandent de travailler en groupe, ça aussi, je trouve que c'est très motivant. À l'inverse, bosser seul dans mon coin, je déteste, je m'endors sur mes leçons. J'ai du mal avec cette méthode, même si c'est, malheureusement, la plus répandue!»

Lucas, 14 ans.

«Je suis très indépendante, j'ai horreur qu'on soit sur mon dos sans cesse! S'ils veulent à tout prix m'aider, mes parents peuvent souligner mes qualités, par exemple, mais c'est tout. En fait, je me motive toute seule. Comme je suis créative et que j'ai plein de projets, je travaille beaucoup afin d'accéder un jour au mode de vie que je souhaite. Pour me démotiver en revanche, c'est simple, il suffit de se montrer fataliste envers moi ou de me lâcher que c'est perdu d'avance!»

Juliette, 16 ans.

2 Maintenir un dialogue positif

Consacrez dix minutes par jour à votre ado non pas pour lui demander s'il a fait ses devoirs, mais pour l'encourager. «Ça n'a l'air de rien, dix minutes, constate Emmanuelle Guilhamon-Juglar*, et pourtant est-ce qu'on s'octroie réellement ce temps autour de son travail sans cris ni reproches? Commencez par le faire parler de ce dont il est le plus fier ou de ce qu'il a aimé. Ensuite, passez aux questions plus délicates. Il a trouvé difficile quelque chose? Reprenez ce point avec lui, demandez-lui pourquoi. C'est d'un encouragement constructif dont il a besoin et non d'injonctions culpabilisantes. Car, au fond de lui, il sait exactement ce qu'il doit faire.»

*Auteure de *J'aide mon ado à se prendre en main* (Eyrolles). CHF 16.80

3 Miser sur le groupe

Eh oui, on imagine que travailler, c'est forcément en solitaire, dans le silence d'une chambre. Or, c'est une excellente idée que de proposer aux collégiens de réviser avec leurs copains, comme Alain Lieury y invite les parents. «Se réunir, après les quelques minutes de chahut éventuel, c'est parier sur l'émulation du groupe, sûr la découverte du plaisir d'avancer ensemble», affirme-t-il. À tester.

4 Déprogrammer leurs croyances

À toute action correspond une prédiction. Une prédiction qui est à la base de notre motivation. «J'ai rendez-vous à 17 h, je suis déjà en retard, je ne trouverai pas de taxi, je ne serai jamais à l'heure», pense-t-on. À chaque fois qu'on agit, on prédit intérieurement la manière dont on va passer à l'action et on anticipe le résultat en positif ou en négatif. Nous fonctionnons tous comme ça. Nos ados également. Or, si on croit qu'on va échouer, cela n'a pas exactement les mêmes conséquences que si on imagine réussir. «Dans leur scolarité, les adolescents sont confrontés en permanence à cette anticipation, remarque Fabien Fenouillet*. Au fur et à mesure de leur parcours scolaire, ils ont développé des croyances qui se sont tellement ancrées en eux qu'ils sont certains de leurs résultats avant même d'agir. Une résignation apprise qui est une grande source de démotivation.» On peut les aider à la déjouer et leur montrer qu'ils disposent d'assez de ressources en eux pour réussir en décortiquant la manière dont ils s'installent dans cette stratégie d'échec anticipé: «Pour ton contrôle de français, qu'est-ce que tu crois qu'on va te demander? Est-ce que tu penses savoir répondre à ce type de question? Pourquoi imagines-tu que c'est trop difficile pour toi? Comment t'y prends-tu dans ce genre de cas? Qu'est-ce que tu pourrais faire autrement?»

*Auteur de *Motivation et réussite scolaire* (Dunod) CHF 28.-

«Avec moi, ce qui marche, c'est la carotte. Cette année, mes parents m'ont dit que si je faisais un bon premier trimestre, ils m'offriraient la doudoune de mes rêves pour Noël. Ça, ça me motive! Au collège, il y a des profs qui s'imaginent qu'ils vont nous stimuler en nous parlant méchamment mais, en réalité, c'est le contraire. Même chose pour les punitions: privée d'ordi ou de portable, ça me ruine le moral et je n'ai plus envie de rien faire. Après, dans mes loisirs comme l'équitation, ce sont mes résultats qui m'apportent satisfaction et me donnent le désir de me dépasser.»

Lucie, 14 ans.

«Je n'ai pas besoin qu'on me "motive". Pouvoir constater ma progression suffit à me faire avancer. Et aussi comprendre que ce que j'apprends en classe me sert dans ma vie. Je mesure, par exemple, que le français m'aide pour argumenter, pour m'affirmer. En revanche, le latin, je ne voyais pas du tout à quoi ça pouvait m'être utile. Mes parents essayaient de m'en persuader avec des explications rationnelles mais ça ne marchait pas du tout. D'ailleurs, je n'en ai rien retenu. Ce qui me démotive aussi, c'est le prof que je trouve injuste. J'en baisse les bras d'avance.»

Lou, 16 ans.

«J'ai réalisé à mes dépens que j'avais besoin d'être un peu poussé. J'ai redoublé au gymnase parce que je n'étais plus encadré comme au collège et qu'il fallait que j'apprenne l'autonomie. Le niveau général de la classe peut être un moteur ou, au contraire, totalement démotivant. J'étais dans une classe super forte et les profs ne s'intéressaient qu'au peloton de tête. Les autres avaient beau s'arracher au travail, les notes étaient tout juste passables. C'était dur de se booster ensuite. Dans ma dernière année de gymnase, j'ai trouvé génial de travailler ensemble. Pendant les révisions, on mettait à notre disposition les classes vides. On se retrouvait par groupes de cinq ou six, on se passait nos infos et nos astuces, on se soutenait. Ça, c'était stimulant!»

Pierre, 18 ans.

5 Leur redonner l'estime d'eux-mêmes

Le terreau de la démotivation scolaire, c'est la perte de confiance en soi. «Prenez le temps de partager avec votre enfant les qualités et les capacités que vous lui reconnaissez, insiste Emmanuelle Guilhamon-Juglar. Avec son père, listez-les dans une lettre que vous lui remettrez de manière solennelle. C'est une façon pour les parents de reconnaître noir sur blanc combien leur enfant est unique, différent de ses frères et sœurs, différent également d'eux-mêmes, et c'est une méthode de formaliser, d'ancrer dans l'esprit de l'ado ses capacités alors qu'on a parfois tendance à ne verbaliser que ses manques.»

6 Augmenter leur sentiment de compétence

Proposez-leur de relever un défi de réussite facile et rapide à atteindre. Quand on échoue, le risque est de s'inscrire dans un cercle néfaste: moins on réussit, moins on travaille bien car on perd confiance et plus les résultats chutent! «Demandez à votre enfant ce qu'il aimerait pouvoir obtenir comme note, conseille Hélène Bise*. Il a eu, par exemple, 3 sur 6 à son dernier contrôle de maths. Prenez le temps avec lui d'analyser ce devoir raté. L'erreur n'est pas une faute mais un moyen de progresser. Que s'est-il passé: il n'avait pas assez révisé? Pas compris la consigne? Il est allé trop vite? Cela l'aidera à agir différemment la fois suivante. Ensuite, fixez avec lui un objectif pas trop lointain: est-ce que 4 sur 6 serait satisfaisant? En s'appuyant sur de petites avancées, vous pouvez l'aider à se réinscrire dans un cercle vertueux. Il suffit de peu de choses pour qu'un enfant décroche à l'école. Et aussi de peu de choses pour qu'il rattrape.»

*Auteure de *J'aide mon enfant à réussir à l'école* (Odile Jacob). CHF 34.10

7 Partir de leurs connaissances

Imaginez toujours ce que votre enfant sait et non pas ce que vous supposez qu'il devrait savoir. C'est un conseil essentiel donné par Jean-Philippe Abgrall*: «Avant d'ouvrir son cahier, conseille-t-il, interrogez-le: "Qu'est-ce que tu connais de ce sujet?" Vous devez débiter par ce qu'il a compris pour l'amener à apprendre ce qu'il ne sait pas. Sinon, l'apprentissage n'aura pas de sens pour lui.»

*Auteur de *Stimuler la mémoire et la motivation des élèves* (ESF). CHF 36.40

8 Les aider à mémoriser

On néglige souvent le fait que les adolescents n'arrivent pas forcément à travailler efficacement. Ils ont encore besoin d'être accompagnés sur ce chemin. «Il existe deux manières de mémoriser, rappelle Jean-Philippe Abgrall: par association et par répétition. Les deux méthodes sont nécessaires pour apprendre. La répétition n'a de sens que si elle s'appuie sur des connaissances anciennes.» Proposez-leur de reformuler leurs cours sous forme de questions/réponses qu'ils élaborent eux-mêmes. Le lendemain, vérifiez avec eux ce dont ils se souviennent en leur posant les questions qu'ils avaient eux-mêmes imaginées. Ils retrouveront d'autant mieux les réponses. ■

QUELQUES ADRESSES

FuturPlus Soutien Scolaire
appui scolaire
Av. du Tribunal Fédéral 1
1005 Lausanne
www.futurplus.ch

Cartable Martino Toscanelli
Ch. du Sonnenberg 4
1700 Fribourg
www.cartable.ch,
www.biceps.ch

École Alphalif
Rue Pichard 18-20
1002 Lausanne
www.alphalif.ch

ADA Académie des Ados
Rue des Remparts 5
1400 Yverdon-les-Bains
www.academieados.ch