

REUSSITE SCOLAIRE ADO
(emplacement logo a remplacer)

Guide pratique a l'usage des parents

Article complet — Telechargeable librement

reussite-scolaire-adolescent.fr

Introduction

Le mystere de la motivation

Votre ado rentre du college ou du lycee, vous lui demandez comment s'est passe sa journee et vous obtenez un laconique « bof » ou un haussement d'epaules. Pourtant, le meme enfant peut se passionner des heures pour un jeu video, un sport ou une emission. Pourquoi cette difference ? Pourquoi certains jeunes s'investissent-ils dans leur travail scolaire alors que d'autres semblent completement demotives ?

La motivation scolaire n'est pas une question de paresse ou de mauvais caractere. Derriere un adolescent qui « ne fait pas d'efforts » se cache souvent un mecanisme psychologiques complexe que les chercheurs etudient depuis plus de 50 ans.

Ce guide vous aide a comprendre ce qui se joue vraiment dans la motivation de votre adolescent, et surtout ce que vous pouvez faire — concretement — pour l'accompagner.

Les 3 besoins psychologiques fondamentaux

Autonomie, Competence, Relation

La theorie de l'autodetermination (Deci & Ryan, 2000) identifie trois besoins psychologiques essentiels qui, lorsqu'ils sont satisfaits, nourrissent naturellement la motivation :

1. L'autonomie

Sentir que l'on choisit

L'autonomie, ce n'est pas l'indépendance totale. C'est le sentiment de choisir ses actions plutôt que de les subir. Un ado qui a l'impression qu'on lui impose tout (horaires, méthode, objectifs) va se braquer. Un ado qui sent qu'on lui laisse un espace de décision va s'investir.

Exemple concret : au lieu de dire « tu vas faire tes devoirs maintenant », proposez « est-ce que tu préfères commencer par les maths ou par le français ? ». Le travail à faire est le même, mais le message change complètement.

2. La compétence

Se sentir capable et efficace

Chacun a besoin de se sentir compétent, c'est-à-dire capable de réaliser ce qu'il entreprend. Un ado qui a souvent échoué ou qui se compare de façon défavorable aux autres va perdre confiance et éviter l'effort — car éviter, c'est se protéger de la douleur de l'échec.

Exemple concret : valorisez l'effort plus que le résultat. « Je vois que tu as bien travaillé sur cet exercice » est plus motivant que « tu as eu 12/20 ». Même un 8/20 peut s'accompagner de : « Tu as progressé sur la question 2, c'est bien. »

3. La relation (appartenance)

Se sentir connecté aux autres

L'appartenance sociale est un besoin fondamental à l'adolescence. Un ado qui se sent lié, compris, soutenu par ses parents et ses pairs va être plus ouvert à l'apprentissage. À l'inverse, un ado qui se sent rejeté ou incompris va d'abord chercher à résoudre ce manque de lien, au détriment de la motivation scolaire.

Exemple concret : ne vous contentez pas de demander les notes. Demandez : « Comment ça se passe avec tes profs ? Et avec tes camarades ? » Créer un espace de conversation authentique est souvent aussi important que le suivi scolaire.

Les climats motivationnels

Ce qui aide l'ado à se motiver / Ce qui casse sa motivation

Les recherches montrent que l'environnement crée par les parents et l'école a un impact décisif sur la motivation. On distingue deux climats motivationnels opposés :

	Climat qui Soutien l'Autonomie	Climat Controlant
Approche des erreurs	L'erreur est une source d'apprentissage normale .	L'erreur est sanctionnée négativement ou humiliée .
Evaluation et feedback	« Tu as bien avancé, continue ! » Valorise l'effort et le progrès.	« Tu aurais pu avoir 16 ». Compare, juge, met la pression.
Type de motivation visée	Motivation intrinsèque : l'ado fait pour le plaisir d'apprendre.	Motivation extrinsèque : l'ado fait pour éviter une punition ou gagner une récompense.
Relation parent-ado	Dialogue, écoute, respect du point de vue de l'ado.	Monologue, imposition, peu de place pour le doute.
Choix et initiatives	« Qu'est-ce que tu aimerais améliorer en premier ? »	Tu vas faire ça, point final.

Emotion ressentie		Confiance, curiosité, enthousiasme, sérénité.	Anxiété, honte, évitement, résistance passive.
Résultat sur le long terme		Autonomie, persévérance, capacité à se remettre en question.	Dépendance au regard externe, fragilité face aux échecs.

Source : théorie de l'autodétermination (Deci & Ryan, 2000), adaptée pour les parents.

L'effet Pygmalion

Ce que votre regard transforme chez votre ado

En 1968, le psychologue Robert Rosenthal a montré une découverte remarquable : les élèves dont les enseignants attendent élevées grandissent plus vite académiquement — même en dépit de mêmes aptitudes initiales. Ce phénomène, appelé « effet Pygmalion » ou « prophétie auto-réalisatrice », s'applique aussi aux relations parents-enfants.

Comment ça marche concrètement ?

Votre ado perçoit vos attentes. Si vous pensez — même inconsciemment — qu'il est « nul en maths » ou « incapable de se bouger », il le ressent. Et il intègre progressivement cette image. Pas parce qu'elle est vraie, mais parce qu'elle influence :

1

Votre manière de lui parler

« Tu es vraiment nul en maths » vs « Tu progresses, accroche-toi »

2

Votre façon d'évaluer ses résultats

Comparaison défavorable permanente vs reconnaissance du progrès

3

Les opportunités que vous lui offrez

Éviter les défis vs l'encourager à se lancer

4

La pression que vous exercez

« Tu dois réussir pour être quelqu'un » vs « Je sais que tu peux le faire »

L'effet Pygmalion n'est pas une excuse : les parents ne sont pas responsables de tous les échecs de leur enfant.

Mais prendre conscience que votre regard compte vous donne un levier puissant pour aider votre ado à se construire positivement.

Il est à retenir que chaque humain fait ce qu'il croit le mieux au moment où il agit avec les capacités qu'il a à ce moment là...

J'entends encore mon fils 3 ans plus vieux que sa sœur me faire des reproches quand il avait 15 ans. Cette réponse lui avait permis de comprendre que l'on fait tous comme on peut !!!

et il n'a pas manqué de me le dire quand il faisait des bêtises

Conseils pratiques pour les parents

7 actions concrètes à mettre en place pour des relations ++

1

Accordez des choix réels des le jeune age

Même petit, laissez l'enfant choisir son cartable, l'ordre de ses devoirs, le moment de la pause.

A l'adolescence, cela peut aller jusqu'à lui proposer de choisir son créneau de travail ou ses priorités d'apprentissage*.

Le sentiment de contrôle augmente les conflits et augmente l'engagement.

(*) et d'assumer les conséquences ;-)

2

Valorisez le progres, pas la perfection

Evitez de focaliser sur les notes ou le classement.

Attirez l'attention de votre ado sur ce qu'il a réussi à faire qu'il ne savait pas faire avant.

« Tu as compris le chapitre 3, bravo ! » est plus porteur que « tu aurais pu avoir 15 ».

Chaque progrès compte, même petit.

Ne crains pas d'avancer lentement crains seulement de t'arrêter (attribué à Yoshida Sho'in)

3

Créez un climat sécurisant autour de l'erreur

Quand votre ado fait une erreur ou un échec,
votre première réaction compte plus que tout.

Évitez les réactions catastrophistes. Au contraire, normalisez : « Tout le monde se trompe, c'est comme ça qu'on apprend (réellement).

Raconte-moi ce que tu as compris. » Une erreur accueillie sereinement devient un apprentissage.

4

Evoquez le 'pourquoi' avant le 'comment'

Avant de demander a votre ado de faire ses devoirs, questionnez le sens.

« Pourquoi apprends-tu ça à l'école ? A quoi ça va te servir plus tard ? »

Quand l'ado comprend l'utilité de ce qu'il fait, la motivation suit naturellement.

Cela prend du temps, mais c'est plus durable que la contrainte.

5

Reduisez les récompenses et punitions externes

Les récompenses matérielles (argent, écran, sorties)

et les punitions peuvent fonctionner a court terme mais réduisent la motivation intrinsèque.

Privilégiez les récompenses sociales : le compliment sincere, le temps passé ensemble, la confiance manifestée. « Je suis fier de toi »(même si que lui / elle soit fier(e) de lui même a plus d'importance) a plus d'impact durable qu'une augmentation d'argent de poche.

6

Établissez des routines, pas des crises

Les disputes quotidiennes autour des devoirs épuisent la motivation de tous.

Mettez en place des horaires fixes et des rituels (heure du devoir fixée, lieu de travail défini).

en expliquant cette nécessité (voir les autres articles sur le cerveau dans le site)

Quand la routine est installée, le conflit diminue et l'énergie se reporte sur le travail.

7

Gardez le lien meme dans le desaccord

Quand les choses se tendent, il est tentant de stopper le dialogue.

Ne le faites pas.

Un ado qui se sent coupé de ses parents perd sa principale source de motivation. Même en désaccord, maintenez le canal : « Je ne suis pas d'accord, mais je t'écoute.

Dis-moi ce que tu ressens. »

Le lien relationnel est le fondement de tout le reste.

Conclusion

La motivation se construit, pas elle se construit

La motivation de votre ado n'est pas un interrupteur qu'il suffit d'actionner.

C'est un processus complexe qui se construit jour après jour, dans la relation que vous entretenez avec lui, dans l'environnement que vous créez à la maison, dans les petites paroles que vous prononcez chaque jour.

Les leviers sont à votre portée : donner de l'autonomie, valoriser le progrès, accueillir les erreurs sans jugement, maintenir le lien même dans le désaccord. Ce sont des gestes simples, mais ils demandent de la constance et de la patience.

Votre ado ne changera pas du jour au lendemain.

Mais chaque interaction positive est un pas vers une motivation plus durable et plus profonde

. Et ce sont souvent les parents qui font la différence.

*La motivation n'est pas un don.
C'est une compétence que l'on développe
.
Et chaque parent peut y contribuer.*

Cette ressource a été rédigée par

Éric Marbeau

Ancien enseignant, licencié en psychologie, formateur et coach pédagogique,

Vous avez des questions sur la motivation de votre adolescent ?

Eric

Coach en Reussite Scolaire

Telephone

06 12 48 36 44

Ecrire a Eric

contact@reussite-scolaire-adolescent.fr

reussite-scolaire-adolescent.fr

Ce document a ete prepare par Eric, coach en reussite scolaire specialise dans l'accompagnement des adolescents et de leurs familles.