

# Réussir sa scolarité. Les 10 ingrédients indispensables !



***Marie-Pierre Mas : Coach scolaire.***

Mon site : [Scolarité Gagnante](http://Scolarité Gagnante)

© Copyright. Tous droits réservés. Par Marie-Pierre Mas.

**Vous venez de télécharger ce guide gratuit de 50 pages, et je vous en remercie !**

**Avertissement :**

**Conçu à l'origine pour les parents, ce guide peut bien sûr être lu par les adolescents.**

**Ils pourront y trouver, dans le sommaire, les thématiques qui les concernent le plus. Par exemple, le cerveau, la mémoire, la motivation, le rôle essentiel du sommeil pour bien mémoriser et intégrer ce qui a été appris ... ou encore le secret d'un mental « GAGNANT ».**

**Ceci-dit, si je m'adresse en premier lieu à vous, parents, c'est parce que vous avez un rôle à jouer dans la réussite de votre enfant. Même si vous êtes parent d'un grand adolescent, (Lycée)...**

**Pour vous parents, j'ai conçu ce guide de telle sorte qu'il soit agréable à lire, en insérant pas mal d'images et de visuels. Mais...**

Afin d'éviter de vous faire perdre votre temps (précieux, je le sais) je vous propose ci-dessous une petite checklist pour vous inciter à poursuivre (ou non) votre lecture.

### **Ce guide n'est pas pour vous si :**

- ✓ Vous pensez que la réussite scolaire ne dépend que des profs, du système et de votre enfant.
- ✓ Vous n'êtes pas prêt à réfléchir sur vos propres croyances concernant le savoir, l'apprentissage et même l'école. Bref à vous remettre en question si nécessaire.
- ✓ Vous espérez une recette magique...

### **Ce guide s'adresse à vous si :**

- ✓ Vous êtes un parent désireux d'aider son adolescent à réussir sa scolarité grâce à des méthodes qui ne sont (toujours pas) enseignées à l'école.
- ✓ Vous êtes parent d'un adolescent qui a des résultats plutôt faibles ou moyens (dans une ou plusieurs matières) et aimeriez l'aider à booster ses résultats.
- ✓ Vous cherchez des solutions pour aider votre adolescent à vivre sa scolarité de façon plus épanouie. Sans pression et sans douleur...

# Le sommaire

- 1. Parents, le premier ingrédient d'une scolarité réussie... c'est vous !** **P.4**
    - Quelques questions ... et conseils à mettre tout de suite en pratique.
  - 2. Votre ado connaît-il son cerveau ?** **P.8**
    - Mémoire de travail, késako ?
    - Concentration, attention... c'est la même chose ?
  - 3. Comment votre ado apprend-il ?** **P.15**
    - Dis-moi comment tu apprends... et je pourrai t'aider.
  - 4. Comment l'aider à passer en « mode » réussite.** **P.18**
    - Quel est son état d'esprit ? Comment gère-t-il les échecs ?
  - 5. Motivé !** **P.23**
    - Comment l'aider à être plus motivé. Oui, oui, c'est possible...
  - 6. « T'as bien dormi ? »** **P.27**
    - Le rôle essentiel du sommeil chez l'adolescent. Il consolide les apprentissages.
  - 7. « T'as mangé quoi à la cantine ? »** **P.31**
    - L'alimentation en question.
  - 8. « Et si tu bougeais un peu ? »** **P.36**
    - Pratiquer une activité physique pour être en forme et booster ses capacités cognitives.
  - 9. « Calme-toi... ça va aller. »** **P.38**
    - Le stress scolaire : une spécialité française. Des solutions pour le gérer.
  - 10. « Il faut t'organiser ! »** **P.43**
    - S'organiser et gérer son temps efficacement pour réussir sans souffrir.
- 
- **Conclusion.** **P.49**

## 1. Le premier ingrédient principal de la réussite de votre enfant... c'est vous !



Même si votre adolescent vous donne parfois l'impression de ne plus être aussi important à ses yeux que lorsqu'il était enfant (regard fuyant, petites piques, soupirs, et « j'en ai marre » à la pelle), sachez que pour lui, **vous êtes toujours un modèle.**

**Mais ne culpabilisez pas.** La réussite scolaire de votre enfant dépend aussi d'autres facteurs...

Cependant, en tant que parents, il est important de savoir ce que nous transmettons à nos enfants, de façon parfois inconsciente.

Notre vision du travail, de l'acquisition du savoir, notre position face à l'échec, nos croyances, et même notre vision de la vie auront forcément une influence sur la vision qu'il se fait du travail et de la réussite.

**Voici donc, pour vous, quelques questions à vous poser avant de poursuivre :**

- Quel genre d'ado et d'élève étiez-vous ?
- Comment vous comportiez-vous avec vos propres parents ?
- Avez-vous plus de bons souvenirs que de mauvais en pensant à vos années collège ou lycée ?
- Parlez-vous de votre adolescence avec votre ado ?
- De vos parents, avez-vous hérité certaines croyances concernant le travail (*On n'a jamais rien sans rien... il y a des élèves plus doués que d'autres... il faut souffrir pour réussir... si t'as pas un bac S, tu vas droit dans le mur, tu finiras au chômage... y a que les gosses de riches qui réussissent etc...*)

- Quelles sont vos attentes vis-à-vis de l'école d'aujourd'hui ? Du système éducatif tel qu'il est ? Quelle est votre rapport aux enseignants ?
- Vous plaignez-vous souvent de votre propre travail ?
- Êtes-vous du genre à dire que vous connaissez votre ado par cœur ?
- Quel est votre propre rapport à l'erreur ? À l'échec ?
- Avez-vous une vision plutôt positive ou négative de la vie ?
- Quel regard portez-vous sur les performances de votre enfant ?

### **Pas facile, n'est-ce pas ?**

Prendre conscience et prendre du recul... c'est déjà un premier pas.

Ce que vous dites à votre ado et le regard que vous portez sur ses performances va avoir un impact sur sa capacité à réussir. Dites-lui que vous pensez qu'il n'y arrivera pas, que le devoir est trop dur pour lui, et effectivement, il risque de ne pas y arriver.

### **Voici quelques conseils :**



- ✓ Jugez-le toujours **sur sa capacité à progresser et sur les efforts qu'il fait**, pas sur une seule évaluation à un instant T.
- ✓ Évitez les affirmations du genre :
  - Non mais, réfléchis un peu...
  - Tu fais vraiment aucun effort...
  - Tu as toujours été faible en ...

- Tu n’as pas assez travaillé... (qui peut lui paraître injuste s’il a eu l’impression de fournir des efforts. Dans ce cas il faut revoir la méthode de travail ou de mémorisation).
- ✓ **Évitez la comparaison** avec ses frères et sœurs, tant au niveau de son parcours scolaire que de son tempérament.
- ✓ ...ou la comparaison avec vous au même âge.
  - Moi j’étais nul(le) en maths...
  - Moi j’étais brillant€ en français, c’est de famille...Les deux affirmations enferment le jeune dans un schéma dont il aura du mal à sortir.
- ✓ Abstenez-vous (si possible) de critiquer sans arrêt le système ou les profs devant lui. Il trouverait paradoxal que vous lui demandiez d’adhérer à quelque chose que vous dénigrez.
- ✓ **Partagez** autre chose que l’école avec lui, intéressez-vous à ce qu’il aime, à sa musique, à ses jeux vidéo...
- ✓ Quand il rentre du collège ou lycée ne lui demandez pas tout de suite quelles notes il a eues.
- ✓ **Focalisez-vous sur ses qualités**, même si vous avez l’impression qu’elles sont bien cachées derrière sa mine renfermée ou/et renfrognée. 😊
- ✓ Soyez des parents à l’écoute, sans jugement ou conseils, (je sais, c’est dur). L’ado a parfois simplement besoin de ça... d’une **écoute inconditionnelle**.
- ✓ Et enfin, laissez-le **rêver à sa future vie...**



Ce ne sont que quelques pistes à explorer. Essayez d’en mettre quelques-unes en pratique dès aujourd’hui ! Parfois, en changeant notre propre comportement, nous pouvons changer celui de l’autre.

Pour finir ce chapitre : Quelques citations inspirantes à accrocher à un endroit où votre ado puisse les voir. Pourquoi pas la porte des toilettes.

« Je ne perds jamais, soit je gagne, soit j'apprends. » Nelson Mandela

« Le succès, c'est d'aller d'échec en échec sans perdre son enthousiasme. » Winston Churchill

« Le secret du succès est de faire de ta vocation, tes vacances. » Mark Twain

« Une grande part de mon succès est attribuable à ma capacité de me convaincre que je peux réussir quelque chose, même si je n'y connais rien. »

Tony Robbins.

« Les erreurs sont les portes de la découverte. » James Joyce



## 2. Votre ado connaît-il son cerveau ?



**Imaginez un artisan qui utiliserait ses outils de travail sans vraiment en connaître le fonctionnement...**

Eh bien, c'est un peu ce qui se passe avec un élève en situation d'apprentissage. Il doit utiliser son cerveau pour apprendre, mais personne ne lui a donné les clés de son fonctionnement !

Lui a-t-on dit par exemple qu'il existe en fait trois cerveaux ?



- ❖ **Le cortex**, siège de notre intelligence.
- ❖ **Le cerveau limbique**, ou cerveau émotionnel.
- ❖ **Le cerveau reptilien**, ou cerveau primitif.

Et que ces 3 cerveaux sont interconnectés et jouent tous un rôle dans son apprentissage ?

**Lui a-t-on dit qu'apprendre modifie la structure du cerveau ?** Que de nouvelles connexions se forment, comme des routes, et que plus il les empruntera, plus vite il ira ?

Lui a-t-on parlé de la **plasticité cérébrale** ?

Que tout le monde a la capacité d'apprendre ! Que **rien n'est fixé à la naissance** !

Un ado sait-il que son cerveau est **un véritable chantier** (à partir de 11/12 ans) et que les hormones ne sont pas les seules responsables de certains de ses comportements ?



**Pourquoi est-il important, pour un ado-élève, de connaître le fonctionnement de son cerveau ?**

**Pour mieux apprendre !**

C'est ce qu'a démontré une étude de l'OCDE datant de 2007.

Éric Gaspar, professeur de mathématiques, et auteur de « Explode ton score au collège » aux éditions Belin, est un des pionniers de cette « nouvelle façon d'apprendre ».

**Des centaines d'enseignants et d'élèves, du primaire à l'université, ont pu bénéficier de son programme *Neurosup*, dans lequel il transmet ses connaissances sur le cerveau et donne des astuces très efficaces pour apprendre, mémoriser, se concentrer, gérer son attention...**

*Une véritable boîte à outils pour une scolarité réussie !*

Petit à petit, **les neurosciences s'invitent à l'école française**, même si certains professeurs restent encore réticents. Les enseignants tireraient pourtant profit d'une formation en neuropédagogie.

Parce que les méthodes utilisées marchent, et permettent à chacun de progresser.

## Mémoire et cerveau

Connaître sommairement le fonctionnement de la mémoire peut aider les ados à apprendre de façon optimale et plus efficacement.

Il n'existe pas un, mais trois types de mémoire.

**La mémoire sensorielle**, celle des 5 sens.

**La mémoire à court terme, ou mémoire de travail**, stockant des informations sur un laps de temps très réduit.

**La mémoire à long terme**, celle des souvenirs.

Quelle est à votre avis celle qui va être la plus utilisée en situation d'apprentissage ?

### La mémoire de travail

On croit parfois que le cerveau est comme un ordinateur, que sa principale fonction est d'enregistrer... en réalité, effacer en permanence des données est ce qu'il fait le mieux ! Et c'est là, la fonction de la mémoire de travail.

Un élève utilise sa mémoire de travail lorsqu'il doit, par exemple, **garder en tête une consigne supplémentaire du professeur (ne pas l'oublier) tout en faisant un exercice...**

- **L'astuce** serait ici de noter quelques mots de la consigne donnée pour ne pas oublier et en « décharger » le cerveau, afin de se concentrer sur l'exercice à faire.

Avoir une bonne mémoire de travail est **un gage de réussite scolaire.**

La travailler consiste en fait à **contourner le phénomène d'effacement** permanent enclenché par le cerveau.

Des astuces existent, comme celle citée au-dessus, ou encore...

### La boucle phonologique.

Si l'on veut retenir une consigne donnée par le professeur et que l'on n'est pas très attentif. Il suffit de répéter en boucle, dans sa tête, la consigne. Pendant 2 secondes, les informations sont retenues, mais elles s'effaceront dès que l'on arrête de se les répéter. D'où l'importance de les noter...

C'est ce que l'on fait quand on veut retenir un numéro.

***Les schémas, les cartes mentales, les associations d'idées, les histoires ou acronymes sont de très bons déclencheurs de mémoire.*** Très utile pour réviser !

Même si de nombreux facteurs sont en jeu dans le processus de mémorisation, tels que l'intérêt la motivation, la compréhension, le stress...

L'ingrédient indispensable à une bonne mémorisation est d'abord l'attention et la concentration.

Si nous avons porté notre attention (volontaire ou involontaire) sur une information, et si cette information a une signification, alors

elle sera jugée importante **et conservée dans la mémoire à long terme...**

**Seulement si elle est réactivée !**

Une sorte de tri sélectif cérébral.



**50 %** du cours d'histoire-géo va être oublié dans les **30 minutes** qui suivent.

Et seulement **5 %** de l'information d'origine peut être restituée au bout de **48 heures !**

« **Réviser tes leçons !** » trouve enfin sa justification. Ce n'est pas moi, parent, ou enseignant qui le dis, c'est le cerveau ! <sup>12</sup>

**En classe, pour bien mémoriser, il est important de savoir gérer son attention et sa concentration.**

« *Manque d'attention, pas assez concentré, trop distrait...* »

*Ça vous rappelle peut-être quelque chose...*

Mais au fait, c'est quoi la différence entre concentration et attention ?

**L'attention** joue un rôle fondamental dans tout processus d'apprentissage. Avant même la concentration.

L'attention nous permet de pratiquer une sélection (encore...) par rapport à des stimuli externes (bruits, bavardages), ou internes (pensées parasites).

Elle va permettre à l'élève de **séparer l'utile de l'inutile.**

**La concentration** elle, est un effort mental à fournir et demande beaucoup d'énergie.

Pour être concentré, **le cerveau se ferme** la porte à **toutes sollicitations extérieures**, car il doit effectuer **une tâche précise**.  
Un élève pas assez attentif, ou trop distrait, est un élève qui serait donc trop perméable aux sollicitations extérieures ou intérieures, qu'on le dise **agité ou rêveur**... et se concentrer sera plus difficile pour lui.

### Que faire pour l'aider ?

- Expliquer ce qu'est l'attention et la concentration.
- Lui apprendre à s'observer en train d'être attentif, prendre conscience de son propre fonctionnement en classe. Savoir que l'attention est fluctuante.
- Lui donner quelques astuces pour apprendre à mieux gérer et maîtriser son attention et sa concentration.

L'environnement, la fatigue, une mauvaise hygiène de vie, des problèmes familiaux, de l'anxiété sont nuisibles à l'attention et la concentration.

### **Quand on contrôle son attention et sa concentration :**

- ✓ On se focalise plus rapidement sur ce qui est important à retenir.
- ✓ On se met rapidement au travail.
- ✓ On peut rester concentré plus longtemps.
- ✓ On a moins d'effort à fournir pour rester concentré. Ce qui est un bon argument pour un adolescent. 😊

- ✓ On arrive à devenir imperméable aux distractions.

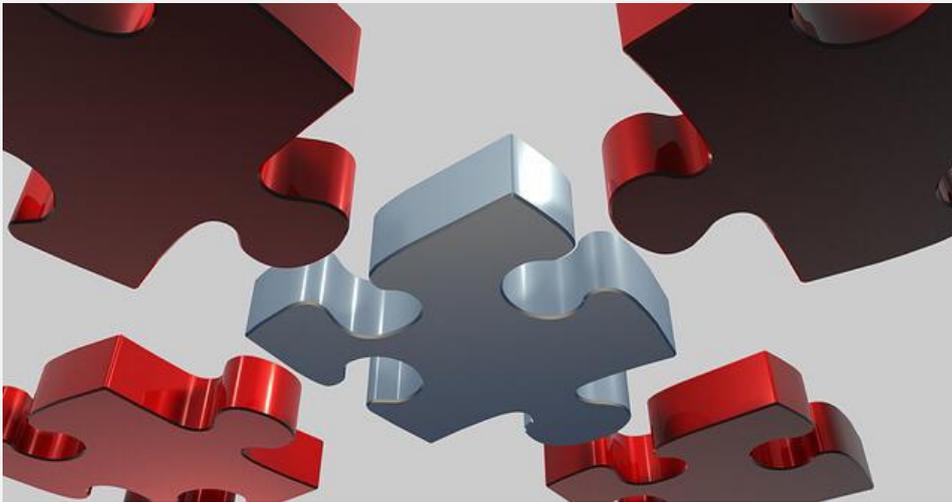
## Quelques conseils



- ✓ **Dormir suffisamment.** La fatigue est une des causes du manque d'attention ou de concentration.
- ✓ Gérer son stress. L'anxiété limite les capacités d'attention et de mémorisation.
- ✓ Boire suffisamment. Le cerveau a besoin d'eau pour fonctionner.
- ✓ Avoir une bonne hygiène alimentaire.
- ✓ Se défouler en pratiquant une activité physique.
- ✓ Ne pas faire trop d'écrans. Ils peuvent stimuler l'agitation et l'impulsivité.
- ✓ Faire des exercices de méditation de pleine conscience ou de sophrologie.
- ✓ En cours, être actif (participer) et non passif.
- ✓ Faire des pauses régulières.

**En travaillant son attention et sa concentration, votre ado sera plus efficace, ses résultats s'en ressentiront et il fera grandir sa confiance en soi et son estime de soi !**

### 3. Comment votre ado apprend-il ?



Est-il plutôt :

- **Observateur**, désirant comprendre le **pourquoi** d'une situation ? Un ado à l'imagination fertile et aux centres d'intérêt variés, mais qui peut être un peu hésitant ou lent dans ses prises de décisions ?
- **Analytique** ? Préférant jongler avec les théories et adepte des cours théoriques. Un ado qui aime la **rigueur** et dont la principale question est : **qu'est-ce qu'il y a à connaître ?**
- **Pragmatique** ? Il aime mettre en pratique les idées, et raisonne par déduction. Il s'intéresse au **comment** (*comment ça marche ?*)
- **Dynamique** ? Il a besoin de comprendre les conséquences de ses actes s'il les met en application. **Et si...** je fais ça, que va-t-il se passer ? Il aura tendance à agir pour agir et parfois à se disperser.

Vous venez de faire connaissance avec [les 4 styles d'apprenants](#), selon David KHOLB, un éducateur qui a beaucoup contribué à l'étude des apprentissages. Cela peut vous être très utile, ainsi qu'à votre ado, d'en prendre connaissance.

En effet, nous n'avons pas tous la même façon d'apprendre.

De même que nous ne **recevons pas tous l'information de la même manière**. En plus de connaître son style d'apprentissage, connaître son **profil de compréhension** va aussi lui permettre de mieux s'adapter à ce qu'on lui demande, et donc progresser.

Sachant que nous percevons tous l'information par les 5 sens, nous avons chacun un ou deux canaux de perception que nous utilisons peut-être plus aisément qu'un autre.

Selon cette théorie, il existe 3 profils de compréhension :

**Visuel** : La vue 

**Auditif** : L'ouïe 

**Kinesthésique** : Le ressenti. 

Mini test pour savoir quel est votre profil dominant.

- Si je vous dis les **vagues de la mer**, qu'est-ce que ça évoque pour vous ? Le bruit ? La couleur ? La fraîcheur ?
- ET si je vous dis **poussin**, La couleur ? La douceur ? Le cui-cui ?

### Comment aider votre ado.

**Prenons l'exemple d'un élève dit auditif**, plus réceptif aux sons, bruits, mélodies, à la parole, la voix... l'aider à développer ses deux autres canaux de perception pour encoder l'information de façon plus polyvalente sera, à mon avis, plus bénéfique, que de le conforter dans un seul profil de compréhension dans lequel il excelle déjà.

En essayant d'utiliser les autres canaux de perception, il pourra mieux **s'adapter** aux différents supports proposés dans des classes qui sont toujours plus ou moins hétérogènes et dans lesquelles les professeurs n'adaptent pas tous les mêmes méthodes pédagogiques.

Il en va de même pour les styles d'apprentissages, un élève à forte tendance « observateur » peut être **encouragé à sortir de sa zone de confort d'apprentissage**, en se mettant un peu plus dans la pratique ou l'action. Ce qui lui sera aussi utile plus tard dans sa vie professionnelle suivant le métier qu'il aura choisi.

Pour réussir sa scolarité, il est donc nécessaire de connaître sa façon d'apprendre, ses préférences, mais aussi de **développer d'autres stratégies** afin d'optimiser son **potentiel d'apprentissage**.

Le secret de la réussite n'est pas de rester enfermé dans un seul profil, mais de réussir à jongler avec tous les profils et les styles quand cela est nécessaire.

Un tennisman dont le point fort serait le revers. Le jour du match, va-t-il se dire : « Je ne vais faire que des revers ? » Non, il va essayer de travailler encore son coup droit pour prendre confiance en lui et être encore plus au top de ses performances.

#### 4. Comment aider votre ado à passer en mode réussite.



**Être en mode réussite veut dire se mettre dans un certain état d'esprit.**

Pour aider votre ado à se mettre dans le bon état d'esprit, la première chose à faire est de **cerner son état d'esprit**.

- Se dit-il parfois qu'il est **nul** ? Que ça ne sert à rien puisqu'il n'est pas doué ?

Dans ce cas, pourquoi faire des efforts puisqu'il pense **qu'il n'a pas la capacité d'y arriver** ?

- Ou au contraire pense-t-il qu'il est **plutôt doué** ?

Dans ce cas, **les efforts sont inutiles puisqu'il mise tout sur « ses facilités »** et se repose sur ses lauriers. Ça peut marcher un certain temps... jusqu'au jour où les cours deviennent **plus difficiles**, incapable d'imaginer qu'il puisse ne pas réussir, il préférera alors **abandonner**.

Ces deux comportements sont le signe d'un **état d'esprit fixe**.

**Ces élèves n'envisagent pas les obstacles comme des défis à relever et pensent que faire une erreur est un signe d'échec.**

Ils ont une vision déterministe de la réussite qui va les bloquer pour optimiser leur potentiel.

## Esprit fixe



Les ados qui sont dans un état d'esprit fixe y trouvent des bénéfices. Le principal étant le sentiment de sécurité. **Ils n'osent pas sortir de leur zone d'apprentissage.** Mais il se peut aussi que personne ne leur ait montré la voie pour en sortir !

Ces ados attribuent le fait de réussir à une chose sur laquelle **ils pensent n'avoir aucun pouvoir**, leur identité profonde, leur caractère ou leur intelligence. (*Je suis fait comme ça, ça ne peut pas changer*). Ils ne se rendent pas compte qu'ils peuvent avoir *un pouvoir sur leurs pensées et leurs croyances limitantes.*

**Mais nos pensées ne sont que des pensées...**

## Esprit de développement



Rappelez-vous maintenant du conseil donné dans le chapitre 1.

**Il vaut mieux toujours encourager les efforts.**

Les efforts, les essais, les expériences ratées sont **les clés de la réussite.**

Comprendre que les talents peuvent être développés par l'entraînement et les efforts est déjà se mettre dans **un état d'esprit gagnant.**

**Savoir que l'on peut s'améliorer en permanence, c'est se mettre aussi dans un état d'esprit gagnant.**

Notre système éducatif a largement contribué à former des élèves à l'état d'esprit fixe, c'est-à-dire des élèves pour qui l'erreur est signe d'échec et non d'apprentissage. Des élèves notés et comparés sans cesse.

**Changer son rapport à l'erreur et à la « mauvaise note » est déjà un pas vers la réussite !**

Les obstacles ne sont pas insurmontables, ils sont nécessaires au processus d'apprentissage.

**Sans erreurs, pas d'apprentissage.**

**NB sur les devoirs** : Certains parents pensent qu'ils aident leurs enfants en leur donnant les réponses aux questions ou les solutions aux problèmes AVANT que le devoir ne soit corrigé... Mais c'est tout à fait contreproductif.

**C'est justement le problème qui aide à progresser, pas la solution !**

Les élèves qui réussissent ne se comparent pas sans arrêt aux autres, ils s'inspirent de la réussite des autres, ils « copieront » leurs stratégies d'apprentissage, et garderont l'esprit ouvert.

Que faire pour aider votre ado à se mettre dans un état d'esprit gagnant ? Pour l'aider à passer au vert ?



- Observez votre ado, écoutez-le quand il parle de ses notes, est-il pessimiste, défaitiste ?
- Si oui, il serait bon de l'aider à **changer ses croyances limitantes** et l'aider à **prendre confiance en ses capacités à réussir.**



Quelques citations sur la vision que l'on **doit** avoir de l'échec pour réussir.

*'L'échec ne signifie pas que vous êtes un échec, cela signifie simplement que vous n'avez pas réussi.'*

*Robert H Sculler.*

*'Échouer c'est avoir la possibilité de recommencer de manière plus intelligente.'*

*Henry Ford.*

*'L'échec est le fondement de la réussite.'*

*Lao Tseu.*

*'Il n'y a aucun secret pour réussir, c'est le résultat de la préparation, le travail acharné et apprendre de l'échec.'*

*Colin Powel.*

## 5. Motivé !



- *Rien ne l'intéresse.*
- *Les cours l'ennuient.*
- *Il a des difficultés à se mettre au travail.*
- *Ne parlons pas des devoirs à la maison qu'il bâcle ou fait au dernier moment.*

Bref vote ado semble faire partie de ces élèves qui **manquent de motivation...**

**Or la motivation est une des clés de la réussite scolaire.**

**Alors... la motivation, c'est quoi ?**

C'est un ensemble de mécanismes neuropsychologiques, une force interne qui **libère de l'énergie et déclenche l'action.**

**Être motivé pousse à agir et crée un sentiment d'excitation qui donne envie de continuer...**



En contexte scolaire, le contraire de la motivation, c'est la l'amotivation (absence de motivation) **l'ado ne voit pas le lien entre ses actions (le fait d'apprendre) et les objectifs.**

Il existe plusieurs types de motivation :

- On peut être motivé par le seul plaisir d'apprendre, c'est cette **motivation interne** que l'on retrouve chez les élèves qui ont de bons résultats.
- Ou on peut être motivé par des facteurs externes, c'est la **motivation externe**.
  - Il y a une récompense à la clé (argent de poche si tu as les félicitations).
  - Ou une sanction/ punition (privé de PlayStation ou de sorties si tu as de mauvaises notes).
  - On veut faire plaisir à ses parents ou ses professeurs.
  - On a peur de décevoir...
  - On veut faire aussi bien que les camarades...

On peut être motivé aussi par la satisfaction anticipée d'atteindre ses buts.

L'idéal serait d'être motivé de façon purement intrinsèque, c'est-à-dire **autodéterminée**, mais souvent,

l'ado, en tant qu'élève, est en général porté par des facteurs externes (pression familiale, sociale, ou pression des pairs).

### Pourquoi n'est-il pas motivé ?

- Il n'a pas d'objectifs clairs à court terme ou à long terme.
- Manque de confiance en ses capacités.
- Pas de sens donné aux études.
- Opposition aux discours parentaux (tu dois y arriver sinon...)
- Ou confirmation de celui-ci (tu n'as jamais été très travailleur...)

### Conseils



- L'aider à savoir ce qu'il désire vraiment.
- L'aider à déterminer un objectif à court terme (théorie des petits pas.)
- Lui faire **prendre conscience de ses valeurs, de ses talents et de ses forces.**
- Négocier la carotte plutôt que le bâton.
- Lui rappeler que les erreurs sont formatrices.
- Prendre conscience que la motivation est fluctuante.

- Éviter de s'engager dans une voie qui lui déplaît et qui ne correspond pas à son système de valeurs.

### Astuce

Vous pouvez l'aider à se mettre au travail en utilisant **la méthode des petits pas**. Il vaut mieux décomposer le travail en plusieurs petites étapes que de vouloir faire tout d'un coup.



**Step by step...**

*Un adolescent qui arrive à se motiver de façon interne est un adolescent qui devient de plus en plus **autonome**...*

## 6. « T'as bien dormi ? »



*Je l'avoue, je suis une maman marmotte.*

*Si je n'ai pas mon compte d'heures de sommeil...*

*Je ne suis pas bien, fatiguée, irritable, je n'arrive plus à réfléchir, tout me stresse...*

Et pourtant je suis une adulte...

**Imaginez alors les conséquences du manque de sommeil sur un ado dont le cerveau est en pleine maturation et le corps en plein bouleversement hormonal !**

**Pour réussir sa scolarité, il ne suffit pas d'avoir de bonnes notes, il faut aussi dormir suffisamment.**

Selon une enquête de l'institut national du sommeil et de la vigilance **les jeunes ne dorment pas assez**, moins de 8 h par nuit par semaine alors qu'ils auraient besoin de **8 à 10** heures de sommeil quotidien.

**Principal élément perturbateur du sommeil ?** Vous vous en doutez... les téléphones portables et les écrans.

Non seulement ils sont chronophages, mais en plus **la lumière bleue** qui émane des appareils, dérègle l'horloge biologique.

Et à l'adolescence, **l'horloge interne** est déjà sujette à des dérèglements... Il peut arriver qu'il y ait un décalage de 2 heures entre le temps perçu par le cerveau et le temps réel, l'équivalent d'un **jet lag** de voyage ! D'où les couchers et les levers tardifs.

#### **Conséquences d'un manque de sommeil chez les jeunes :**

- Fatigue en classe.
- Manque de concentration et d'attention.
- Irritabilité.
- Dépression.
- Troubles de l'alimentation. (Aussi...)



**Le sommeil joue un rôle essentiel dans la consolidation des apprentissages.** Pendant le temps où l'on rêve, appelé sommeil paradoxal, le cerveau effectue un travail énorme pour **fixer les apprentissages et les intégrer à ce qui est déjà acquis.**

Le sommeil lent lui aussi est impliqué dans le processus de mémorisation c'est dans cette phase que l'organisme fabrique

l'hormone de croissance, des acides aminés et des protéines nécessaires à **la construction des connexions neuronales**.

Mais le nombre d'heures de sommeil n'est pas le seul facteur à prendre en compte.

- Se coucher à heures régulières est aussi important.
- La grasse matinée n'est pas le meilleur moyen de compenser la dette accumulée pendant la semaine...
- Quant aux nuits blanches pour réviser... elles ne sont pas si efficaces que ça...

**Mais ne culpabilisez pas**, comme vous, je sais qu'il est difficile, à partir d'un certain âge, de contrôler le sommeil de son ado, on se doit de respecter son intimité.

Des signes doivent cependant vous alerter, fatigue anormale, irritabilité... et c'est à ce moment-là qu'il faut **réagir et agir avec autorité si nécessaire**.

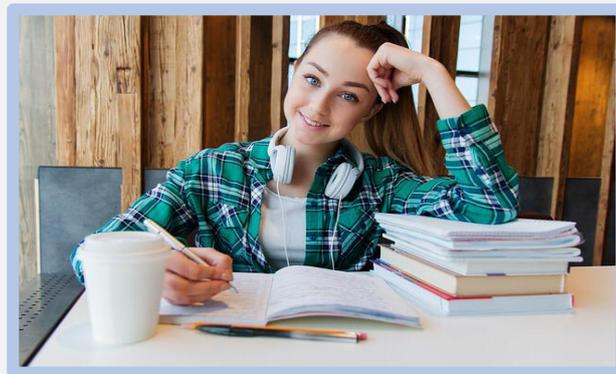
## Que faire ?



- **Faire prendre conscience** à son ado de l'importance du sommeil pour sa santé (passer par un tiers si le dialogue est difficile, comme le médecin généraliste par exemple ou toute autre personne compétente)
- **Instaurer un couvre-feu digital**, les écrans étant le premier perturbateur du sommeil et des hormones de croissance (peut-être un argument très valable pour l'ado).

- **Si l'ado a du mal à s'endormir**, il peut lire une BD, ou lire un livre.
- **Lui faire pratiquer la relaxation** pour l'aider à être à l'écoute des besoins de son corps.
- **Faire du sport ou une activité physique maximum trois heures avant le coucher.**
- **Prendre des compléments à base de plantes**, telles que la valériane, le houblon, la mélisse, ou la passiflore.
- **Utiliser aussi les sprays à base d'huiles essentielles** comme la lavande, ultra relaxante, la fleur d'oranger...
- **Éviter** de boire des sodas ou autres excitants.
- **Lui faire des pâtes, du riz ou de la semoule** au diner... ( cf chapitre suivant)

**Un ado reposé est un ado plus attentif et moins sujet aux sautes d'humeur !**



## 7. « T'as mangé quoi à la cantine ? »



Ah... l'alimentation de nos ados...

Tout un programme dans lequel **sodas, snacks et junk food** ont la part belle !

Alors que parfois on préférerait qu'ils ne boivent que de l'eau, aient leur ration de 5 fruits et légumes par jour et ne se jettent pas sur le nutella, les chips ou les oréos à la moindre fringale.

**Comme le sommeil, l'alimentation et l'hydratation sont essentielles à de bons apprentissages.**

**Le cerveau humain consomme 20% de l'énergie fournie par l'alimentation...**



Une alimentation saine a donc des effets positifs autant sur la santé en général que **sur les facultés cognitives**.

N'étant pas experte en nutrition, je ne vais pas vous faire la liste de tous les nutriments nécessaires et des aliments conseillés.

Je vous dirai simplement que :

- **Pour une bonne attention, une bonne concentration et une bonne mémoire, les protéines** sont indispensables (végétales ou animales).
- Le petit déjeuner doit apporter **des glucides lents** pour éviter le coup de barre.
- **Le sucre** est nécessaire au bon fonctionnement du cerveau, **mais** en trop grande quantité il **ralentit les capacités cognitives**. Attention au sucre qui est une substance ultra addictive ! Les ados en général en consomment trop...
- **Un petit café** pour une lycéenne (et pour les adultes en général) améliorerait les capacités cognitives. (C'est ce qui a été démontré par une étude). Ne pas en abuser non plus, surtout pour ceux qui ont tendance à être un peu excités.
- Contrairement aux idées reçues **la graisse est indispensable à notre cerveau**. Saviez-vous que le cerveau est l'organe le plus gras du corps humain ? **Plus de 55% de son poids sec est constitué de graisse**. Les graisses sont les précurseurs des hormones. Le cholestérol et les acides gras sont essentiels les oméga 3 notamment.
- **Le manque de fer**, notamment chez les jeunes filles, peut aussi entraîner de la fatigue, une baisse d'attention et de concentration.

## Conseils



- ✓ **L'avoine** (muesli) est l'aliment idéal du petit déjeuner.
- ✓ Comme en-cas, pensez au morceau de fruit, yaourt, fromage.
- ✓ Ne pas oublier **le goûter**.
- ✓ **Le soir, les plats à base de riz, semoule, ou pâtes**, permettent de fournir l'énergie nécessaire à la synthèse de la sérotonine (effet relaxant) et de la mélatonine, hormone du sommeil.
- ✓ **Les noix** renforcent la concentration et la mémoire.
- ✓ **Boire de l'eau** est essentiel ! Une légère déshydratation suffit à altérer les facultés cognitives.
- ✓ **Les protéines animales** sont préférables à midi et pas le soir. Elles augmentent l'attention, la vigilance, et l'humeur.
- ✓ **L'œuf** (aux oméga 3, c'est encore mieux) a non seulement un effet coupe-faim, mais il est aussi bon pour la vue, et pour le cerveau (vitamine B) !
- ✓ **Faites-vous même les pâtisseries** ou apprenez-lui à les faire. Crêpes ou gâteau au yaourt décliné de plusieurs façons. Et enfin...
- ✓ **Attention à la consommation de sucre.**  
Le trop-plein de sucre absorbe la vitamine D et déstabilise l'équilibre sanguin.



Les ados et



l'alcool...

Bonne nouvelle, selon une étude réalisée par l'observatoire français des drogues publiée en 2017 les jeunes Français fument moins et boivent moins.

**L'alcool est anesthésiant et agit comme un narcotique sur le cerveau.**

La consommation d'alcool peut avoir des conséquences importantes sur la santé d'un adolescent, ralentissant la communication entre les neurones, dont certaines disparaissent.

**L'alcool met donc en péril le développement du cerveau et modifie les niveaux d'apprentissage.**

**Conséquences d'une consommation élevée :**

- ✓ Réduction des capacités cognitives.
- ✓ Risque de développer des troubles à l'âge adulte.
- ✓ Impact sur la mémoire, l'attention, le langage, et la conscience.

**Que faire si on s'aperçoit que son ado boit ou est adepte du « *Binge drinking* » ?**

- ✓ Inutile de lui faire la liste de tous les risques qu'il encourt, ça ne sert à rien. Il ne sera pas réceptif à ces arguments. En revanche, si vous le voyez en danger, faites appel à une personne compétente.

Essayez de comprendre *pourquoi il boit*.

- **Pression des pairs** dont il a du mal à se détacher, par peur du rejet ou/et manque de confiance en lui/elle.
  - **Désir de « s'oublier » dans l'ivresse**, de s'anesthésier, car il a un malaise profond. C'est peut-être une forme de dépression cachée, surtout pour les garçons.
  - **Envie de tester ses limites dans une société où il y a beaucoup d'interdits**. L'alcool étant « légal » et facile à obtenir.
  - **Discours parental sur l'alcool, banalisant sa consommation** (eh oui, nous avons une responsabilité...)
- ✓ **Poser des limites**. Quand il va en soirée, il n'est pas obligé de faire comme les autres (question d'autodétermination).  
N'accepter qu'un verre par exemple. (Je parle ici d'ados de plus de 16 ans)
- ✓ **Maintenir présence et dialogue**. Lui faire faire un travail sur la confiance en soi et l'estime de soi si nécessaire.



## 8.« Et si tu bougeais un peu ? »



**Les bienfaits de la pratique d'une activité physique pour la santé ne sont plus à démontrer.** Le corps humain est fait pour se dépenser.

De nos jours, les ados sont pas mal scotchés à leurs écrans, pratiquer une activité physique est donc une réelle nécessité.

**Cela peut être simplement le fait d'aller au lycée ou collège à pied ou à vélo tous les jours.**

Les chercheurs en neurosciences ont montré que l'activité physique **stimulait la création de nouveaux neurones** et permettait au cerveau de développer des connexions cérébrales plus denses.

Les capacités d'apprentissage sont meilleures.

De plus, l'activité physique permet de gérer le trop-plein de stress, diminue l'angoisse et l'anxiété (**Le cerveau libérant des endorphines, l'hormone du bonheur**).

Un petit tour à la piscine permet ainsi de décompresser la veille d'un examen important.

L'activité physique est déjà un premier pas pour le faire bouger.

Lui permettre de pratiquer un sport régulièrement a aussi de nombreux avantages (esprit de groupe, goût de l'effort...)

**De plus l'activité musculaire produit des protéines qui décuplent les capacités du cerveau.**

### **Il ne veut pas faire de sport ?**

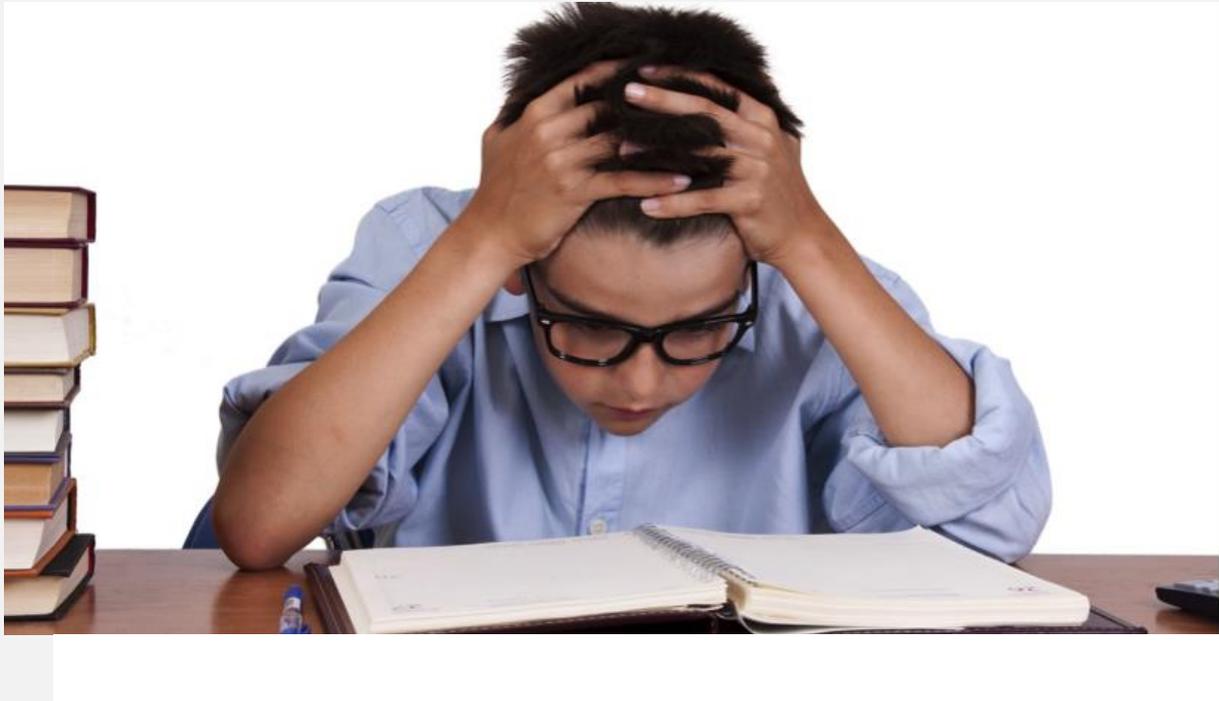
- ✓ Lui dire que c'est bon pour la santé n'est pas forcément le meilleur argument.
- ✓ Cependant, vous pouvez ***jouer la carte « copains »***. Essayer de trouver un copain qui le motive pour tel ou tel sport.
- ✓ S'il semble ne pas être passionné par un sport en particulier, **inutile d'insister**. Pratiquer différents sports permet de développer ***plusieurs aptitudes***.
- ✓ Attention à la pratique intensive qui peut fragiliser un corps en pleine croissance.
- ✓ Attention aussi à la musculation, pas avant le pic de croissance, suivant les adolescents entre 14 et 17 ans. Soulever de la fonte très jeune peut-être dangereux pour la croissance.



La nage, idéale pour aussi se détendre...

## 9. « Calme-toi, ça va aller. »

*Petite phrase qui, entre parenthèses, ne fera qu'accentuer le malaise.*



Les collégiens et lycéens français semblent être les plus touchés par **le stress scolaire.**

Plus d'un jeune sur trois souffre de ce mal qui semble très français.

**Stress de la note.**

**Stress de l'examen.**

**Pression des enseignants.**

**Comparaison avec les camarades.**

**Compétition.**

**Pression familiale.**

**Peur de décevoir les parents.**

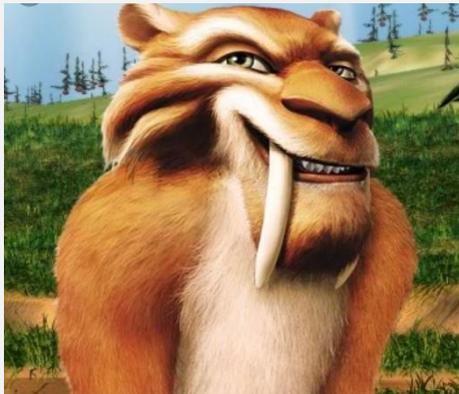
**Le niveau de stress peut vite passer au rouge !**



**LE STRESS** est souvent perçu comme négatif.

Pourtant il n'est ni bon ni mauvais. **C'est simplement une réaction physiologique et psychologique réflexe de l'organisme.** Bien utile à l'homme préhistorique quand il devait faire face à tous les **dangers** qui le guettaient à l'époque des tigres à dents de sabre...

Les réactions au stress négatif (qui s'apparente à la PEUR) sont :



Tu comptes faire quoi ?

FUIR ?

ATTAQUER ?

FAIRE LE MORT ?

**Fuir** : c'est, par exemple, s'absenter, ne pas se présenter au devoir.

**Attaquer** : c'est entrer en conflit avec ses parents, ses profs, ses camarades.

**Faire le mort** : c'est perdre le désir, le goût d'apprendre, être passif...

Pour gérer le stress la première chose à faire est d'apprendre à écouter son corps et à identifier les déclencheurs.

**L'hormone du stress est le cortisol**, et lorsqu'elle se répand dans l'organisme, c'est un peu comme une réaction en chaîne affectant le cœur, les muscles, le système endocrinien...

## Les trois phases du stress

**La phase d'alarme** : L'ado stresse quelques jours avant un examen. L'examen passé, ça va mieux.

**La phase de résistance** : À quelques mois du bac, le jeune résiste, mais il est sous tension.

**La phase d'épuisement** : Le jeune a trop puisé dans ses ressources énergétiques, il a du mal à récupérer (s'il dort mal, c'est pire) le stress devient chronique.

C'est le **burn-out scolaire**.

Un stress chronique peut entraîner une dépression, ou un comportement à risque, suicide, addiction, violence.

Les symptômes les moins graves sont :

- ✓ Les troubles du sommeil.
- ✓ De l'alimentation.
- ✓ Les maux de ventre.
- ✓ Les tensions musculaires.
- ✓ Les tics.
- ✓ Les passages répétés à l'infirmerie.



## Que faire ?

- ✓ **Relativiser** l'importance de la note ! Elle ne qualifie pas l'orientation future !

*N. B. « La notation des élèves limiterait les capacités d'apprentissage. C'est du moins ce que révèle une étude coréenne dirigée par le neurobiologiste Sung Il Kim. IRM à l'appui, l'étude a prouvé que lorsque les élèves sont classés par rapport aux autres lors d'un test de performance, le cerveau des jeunes de faible niveau scolaire montre une activation des zones impliquées dans l'anxiété et la frustration. Or les émotions négatives perturbent l'attention et la mémorisation, indispensables à l'apprentissage. » extrait de science et avenir, hors série, mars 2017.*

- ✓ Ne pas le comparer aux autres élèves. Même si c'est tentant.
- ✓ Travailler sa confiance en soi, en faisant appel à une tierce personne, coach scolaire, psychothérapeute, sophrologue...
- ✓ Avoir des loisirs qui font plaisir.
- ✓ Se détendre grâce à la **respiration**.
- ✓ Aérer la chambre. Le cerveau a besoin d'air.
- ✓ Pratiquer **la relaxation** pour se détendre.
- ✓ Pratiquer la visualisation positive.
- ✓ Apprendre à gérer ses émotions.
- ✓ Colorier un mandala, dessiner, faire un collage **réduit le taux de cortisol**.
- ✓ Penser aux plantes anti-stress. Les mêmes que pour le sommeil.
- ✓ Et huiles essentielles. Orange amère. En friction sur le torse, la camomille romaine est un puissant anti-stress.

## Astuce

Pensez à la digitopuncture !!

Stimuler les points magiques le L14 et le G20 !



## 10. Il faut t'organiser !



**S'organiser**, c'est organiser son lieu de travail, avoir des méthodes d'apprentissages efficaces, et **savoir gérer son temps**.

**Apprendre à être organisé est aussi essentiel qu'apprendre à mémoriser pour réussir sa scolarité.**

C'est aussi une aptitude qui sera très utile à votre ado pour sa vie future.

### **Les signes d'un manque d'organisation**

- Il remet à plus tard le travail à faire.
- Il révise au dernier moment.
- Il ne retrouve pas ses manuels dans sa chambre.
- Il perd les documents, les supports donnés par le prof.
- Dans son classeur de maths, on retrouve des feuilles du cours de français.

## Première étape : organiser le lieu de travail



Créer un environnement de travail propice à la réussite c'est :

- Regrouper tous les supports pédagogiques sur une étagère prévue à cet effet.
- Avoir un éclairage adapté et suffisant.
- Pouvoir aussi étudier dans différents endroits afin d'éviter le stress de devoir s'adapter (permanence/ chez un ami/ médiathèque).
- Savoir dire non aux sollicitations (portables/ petits frères/ et même parents !).

*« Don't disturb ! »*

- Un espace désordonné peut freiner la mise au travail, ranger avant de se mettre au travail.

## Deuxième étape : gérer son temps.

La première conséquence d'une mauvaise organisation est **la perte de temps.**

Devenir **maître du temps** dès l'adolescence est un facteur de réussite non seulement pour sa scolarité, mais aussi pour sa vie future !



- Savez-vous que nous ne consacrons que 20 % aux tâches essentielles ?
- Gérer son temps c'est être **actif** et non **passif**.

**C'est devenir autonome.**

À votre avis, qui est **l'ennemi public numéro un** de celui qui ne sait pas gérer son temps ?

## **La procrastination !**

Le fait de remettre à plus tard.

Si votre ado a tendance à procrastiner, essayez de savoir à quel type de procrastinateur il appartient :

**Le créatif** : il fait les choses dans l'urgence et parfois s'en sort pas trop mal, mais ce comportement peut être risqué en période « chargée ».

**L'anxieux** : il stresse à peine un devoir lui est donné et a peur de l'échec final.

**Le désorganisé** : il passe son temps à dire « j'ai pas le temps » et est atteint du *syndrome du lapin blanc*.



## Les secrets pour devenir maître de son temps.

- Connaître ses rythmes de travail basés sur les rythmes biologiques. Quand votre ado est-il le plus efficace ?
- D'abord, faire le bilan de la semaine pour connaître le temps consacré aux cours, aux heures de sommeil, aux activités extrascolaires, à l'organisation familiale (repas...), au temps de transport.

- Ensuite, faire un planning (un emploi du temps bis) en équilibrant les différentes activités et incluant les temps de repos.
- Anticiper ! C'est-à-dire faire un listing des priorités.
- Et enfin se fixer des mini objectifs.
- Étudier en faisant des pauses de 10 minutes toutes les 5 minutes

### Savoir gérer son temps c'est :

- Éviter la fatigue.
- Être plus efficace.
- Et donc augmenter sa motivation.
- Développer une compétence hyper utile, l'esprit de synthèse.
- Et enfin, profiter à fond des moments de liberté !



#### Astuce

Écrire une **to-do list** quand il y a beaucoup de choses à faire. Cela permet déjà de **libérer le cerveau** qui aurait tendance à ruminer. « J'ai beaucoup de choses à faire ! ». Mettre par écrit, c'est déposer un fardeau ! **La rumination** empêche d'avoir les idées claires et engendre du stress.

## Conseil

*Si votre ado rechigne à faire ses devoirs.*

Essayez de lui faire comprendre qu'il vaut mieux commencer toujours par **se débarrasser de ce qu'il ne nous plait pas** pour **profiter** à fond de ce qui nous plait. (Si, si ça marche ! et ça peut devenir une bonne habitude).

Il faut 21 jours pour qu'un rituel devienne une habitude et plus tard un comportement.

Présentez-lui **les avantages** à se mettre dans l'activité. Il aura plus de temps pour lui, et vous aura moins sur le dos !

(D'ailleurs, cette motivation-là est aussi une **motivation externe**, l'ado travaille pour ne pas entendre sa mère ou son père lui répéter sans cesse : « Tu as fait tes devoirs ? »).

## Conclusion

Être parents d'adolescents collégiens ou lycéens n'est pas une tâche facile. Il nous faut à la fois nous adapter aux changements qui affectent notre « grand enfant », et essayer de l'accompagner le mieux possible dans sa scolarité et dans sa prise grandissante d'autonomie.

Le conseil le plus précieux que je pourrais vous donner pour finir est de maintenir toujours le dialogue, un dialogue sans jugement, ni trop moralisateur. Vous ne pouvez pas vous comporter avec lui comme s'il était encore un enfant. Vous devez vous adapter à lui comme lui doit s'adapter à vous.

L'aider à se détacher de nous, tout en gardant ce lien indestructible, c'est cela notre mission de parent.

Et il faut du courage, beaucoup de patience et de compréhension, et pas mal d'écoute active.

C'est possible, si nous aussi, en tant que parents, nous acceptons de nous remettre en question.

Par ce guide j'ai voulu à la fois *vous informer* et vous fournir des *conseils* qui pourront vous être très utiles.

L'éducation positive, la pédagogie positive, les sciences cognitives et la neuro pédagogie sont de précieux atouts pour nous aider dans notre rôle de parents d'ados/élèves.

Bien sûr, d'autres points auraient pu être abordés et développés dans ce guide.

Notamment l'importance que l'adolescent accorde aux regards des autres, l'influence du groupe, le harcèlement...

Ou bien le positionnement de l'adolescent par rapport à ses professeurs. Un positionnement qui joue aussi un rôle dans la réussite scolaire. Le professeur étant (encore et malgré tout) le transmetteur des savoirs et des connaissances et également... Le GRAND évaluateur...

**Mais j'ai fait le choix de me focaliser sur les 10 points qui me paraissaient les plus importants.**

Je vous remercie donc d'être allé jusqu'au bout de ce guide, et si cela vous a intéressé, n'hésitez pas à me suivre sur [Scolarité gagnante](#), mon site de coaching scolaire.

Pour vous une vidéo de moins de 7 minutes sur ce qu'est le coaching scolaire, cliquez [ICI](#).

Ou lisez cet article. [Réussir sa scolarité grâce au coaching scolaire](#).

À très vite !

***Marie-Pierre Mas, enseignante, coach scolaire, sophrologue et art thérapeute***

