

Les types de motivation

Intrinsèque (autonome) : C'est lorsqu'on est motivé(e) par un intérêt (Ex. : une passion ou un loisir), par le plaisir ou quand on est en mesure de voir des avantages pour soi à réaliser une tâche (Ex. : avoir un métier plus tard, être en forme).

Extrinsèque (externe) : **Quand on cherche à obtenir une récompense** (Ex. : matérielle, comme de l'argent, ou bien des félicitations) **ou à éviter une conséquence** (Ex. : de la pression d'un proche ou une punition, comme se faire retirer un privilège ou se faire chicaner).

Quelques stratégies gagnantes!

I- Essayer de comprendre

Comme parent, il est très important de comprendre les raisons qui expliquent la perte de motivation chez votre enfant afin de l'aider à retrouver sa motivation. C'est surtout important lorsque le risque d'échec scolaire est présent ou pour son assiduité scolaire.

Avant d'essayer d'agir, il est essentiel de trouver la ou les causes qui expliquent la démotivation. Elles peuvent être liées à :

- Des difficultés scolaires (les notes) ;
- Des problèmes sociaux (Ex. : l'intimidation, les chicanes, etc.) ;
- D'autres facteurs, comme des problèmes de couple ou familiaux.

En cas de besoin, n'hésitez pas à demander de l'aide professionnelle.

Ressources utiles

Pour plus d'informations sur le sujet:

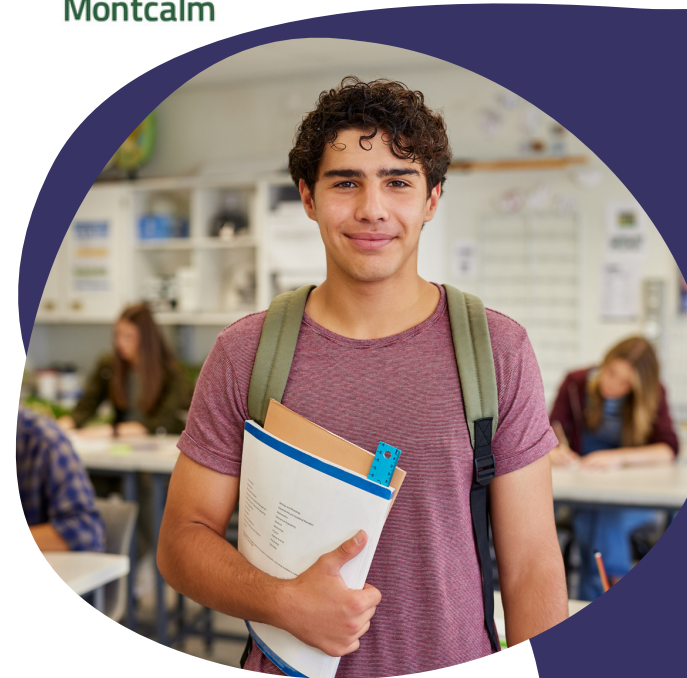
- Tel-jeunes Parents
(<https://www.teljeunes.com/fr/parents>)
- Fondation Jeunes en Tête
(<https://fondationjeunesentete.org/>)
- Espace parents
(<https://espaceparents.org/>)
- RCPAQ
(<https://rcpaq.org/informations/la-motivation-scolaire/>)
- Ville de Sherbrooke
(<https://www.sherbrooke.ca/fr/culture-sports-et-loisirs/loisirs-et-vie-de-quartier/offre-de-loisir>)

Pour obtenir du soutien ou des services:

- Accueil psychosocial 819-780-2220 poste 48415
- Info-social, 811 option 2
- Aire ouverte 819-572-2473
- Jeunesse, j'écoute 1-800-668-6868
- Tel-jeunes 1-800-263-2266



École Mitchell-Montcalm



Guide pour les parents

SOUTENIR LA MOTIVATION
SCOLAIRE

Introduction

À l'adolescence, la motivation scolaire peut paraître fragile. Certains jeunes ont plus de difficulté à se lever le matin, trouvent l'école ennuyante, se chicanent avec des ami(e)s ou se demandent à quoi servent leurs cours.

Vous trouverez dans ce dépliant des stratégies pour accompagner votre adolescent(e) !

La motivation scolaire, c'est quoi?

La motivation, c'est ce qui pousse une personne à s'engager dans une activité, à y mettre des efforts et persévérer afin d'atteindre un objectif ou un but.

La motivation scolaire n'est pas toujours égale dans le temps et peut aussi varier selon l'âge et les expériences que vit votre ado. Elle peut donc être meilleure à certains moments. Elle se construit petit à petit avec l'accompagnement d'adultes bienveillants, un environnement stable et des activités qui donnent du sens à la vie d'élève.

Votre rôle comme parent

Comme parent, vous ne pouvez pas « forcer » votre jeune à aimer l'école. Par contre, vous pouvez contribuer à soutenir sa motivation.

C'est en l'aidant à s'engager, à se sentir compétent(e) et à voir au-delà des notes que vous pourrez avoir un impact concret et positif.

2- Fixer des objectifs

Une fois les raisons identifiées, tentez de fixer des objectifs avec votre jeune. **Les objectifs doivent être réalistes et progressifs**, donc viser des résultats que votre adolescent se sent capable d'atteindre. Cela aura pour effet de renforcer la confiance et la motivation de votre enfant.

Par exemple :

- « Participer au moins une fois en classe dans la journée. »
- « Utiliser mon agenda pour noter les devoirs de la journée. »
- « Réviser mes mathématiques pendant 15 minutes ce soir. »

3-Miser sur l'effort plutôt que le résultat

Les chercheurs insistent sur le fait que **la motivation durable vient de la reconnaissance de l'effort**, pas seulement de la réussite.

Les parents qui valorisent les progrès, les tentatives et la persévérance ont davantage un impact positif plus durable que ceux et celles qui insistent sur les notes.

Vous pouvez, par exemple, dire :

- « J'ai vu que tu t'es vraiment appliqué(e) cette semaine, même si ce n'était pas facile. »
- « Bravo d'avoir persévéré pour faire ton devoir de maths ! »
- « Ce n'est pas grave si tu as eu une mauvaise note une fois ; l'important, c'est que tu continues à essayer. »
- « Qu'est-ce que tu as appris de cette difficulté que tu peux utiliser la prochaine fois? »

4- Le sentiment d'appartenance

Le sentiment d'appartenance à l'école joue un rôle important sur la motivation scolaire. Comme parent, vous pouvez soutenir votre enfant en parlant positivement de l'école, en étant vous aussi engagé(e) activement (dans la mesure du possible) dans les activités de votre enfant ou dans le comité de parents et en collaborant avec l'équipe-école.

5- Suggérer des activités à l'école ou parascolaires

Les activités parascolaires (sport, musique, théâtre, arts visuels, bénévolat, clubs, etc.) sont reconnues pour contribuer de façon importante à améliorer la motivation scolaire.

Il est démontré que les adolescents qui participent à des activités régulières en dehors des heures de cours ont souvent :

- Une meilleure estime de soi ;
- Un sentiment d'appartenance à l'école ;
- De meilleures habitudes de persévérance ;
- Une meilleure motivation intrinsèque.

Plusieurs activités parascolaires sont offertes à l'école Mitchell-Montcalm, mais aussi dans les différents centres communautaires de la ville.

Pour accompagner votre jeune, vous pouvez :

- **Discuter avec votre ado de ce qui l'intéresse** (sport, musique, théâtre, artisanat, photo, jeux de société, etc.) ;
- L'aider à **repérer une activité** en fonction de ses intérêts ;
- **L'encourager à s'inscrire à une ou deux activités.** Rappelez-lui que l'objectif est le plaisir et pas la performance.