

« Comment motiver mon enfant quand il est découragé face à une tâche ou un projet ? »

Lætitia et Marc

Pour que la motivation soit efficace et durable, vérifions la présence de 3 éléments indispensables d'abord en y réfléchissant nous-mêmes puis en ayant une discussion avec notre enfant et surtout en étant à son écoute.

1. Les valeurs : Vérifions que la tâche ou le projet corresponde à des valeurs que l'enfant a bien intégrées et qu'il ait bien connecté ces valeurs à ce projet. Si les valeurs qui motivent le projet sont imposées par ses parents ou par toute autre personne, l'enfant risque de se sentir sous la contrainte, ce qui n'est pas propice à la motivation.

Par exemple, ranger sa chambre « *parce que maman l'exige* » est moins motivant que « *je voudrais que ma chambre soit plus accueillante* ». Pour vérifier cela, on peut demander à l'enfant s'il pense que le projet est bon pour lui et en quoi cela est-il bon pour lui ?

2. L'envie : Le processus en lui-même peut ne pas être très motivant, pour cela faire prendre conscience à l'enfant du résultat final ou du bénéfice qu'il va en tirer et donc de l'envie de l'obtenir.

Par exemple, je n'ai pas envie d'apprendre ma leçon de solfège mais j'ai bien envie de réussir à jouer cet air préféré. C'est plus motivant d'étudier « *pour avoir plus de chances de faire le métier que j'aime* » que « *pour faire plaisir aux parents* ». Cela est valable à tout âge : je connais un petit garçon de 6 ans qui veut être fort en calcul parce qu'il veut devenir astronaute !

Pour vérifier cela, on peut lui poser des questions sur le résultat qu'il a envie de réaliser et le laisser imaginer et décrire ce que cela sera pour lui, jusqu'à ce qu'il ressente l'envie d'y être déjà. Ainsi le chemin qui l'y mènera semblera moins rébarbatif.

3. Les moyens : Une fois vérifiées les valeurs sous-jacentes et l'envie d'arriver au résultat, on peut mettre en place les moyens nécessaires à la réalisation du projet. Fixer des objectifs et sous-objectifs (concrets, mesurables et réalistes),

Laissons l'enfant s'approprier le projet.

rechercher de l'information ou de l'aide, vérifier régulièrement les progrès en notant par exemple les étapes accomplies. Laissons l'enfant trouver et mettre en place ses propres moyens tout en restant à sa disposition.

Le piège est souvent de passer tout de suite à ce troisième point qui est le plan d'action sans avoir fait la vérification et pris conscience des deux premiers. Le risque est alors le manque d'implication de l'enfant dans l'élaboration du projet et donc une motivation peu existante ou qui diminue rapidement. Cette démarche implique une grande disponibilité et écoute ainsi qu'un certain lâcher-prise : être prêt à modifier le projet pour s'accorder à l'enfant ou même à l'abandonner dans certains cas. Par ailleurs, prendre le temps de bien intégrer ces trois éléments augmente largement les chances que l'enfant s'approprie le projet et le mène à sa réalisation. ■

Ludmilla AWEGE



**Ludmilla
AWEGE**

Formatrice
et conférencière,
consultante
en éducation

www.parents-positifs.net