

Conférence du 13 octobre 2011 - Saint Jean Hulst

«Vous avez dit motivés?»

Jeanne Siaud-Facchin
Psychologue clinicienne
Cabinet Cogitoz

Schéma: on tient souvent à nos enfants deux discours parallèles : «il faut travailler, il faut avancer, pour réussir il faut mettre toutes les chances de son côté, c'est important de bien réussir à l'école pour avoir un bon métier etc. » et de l'autre côté «tout est noir, le chômage tu verras, la crise n'épargne personne, l'avenir est sombre etc. »

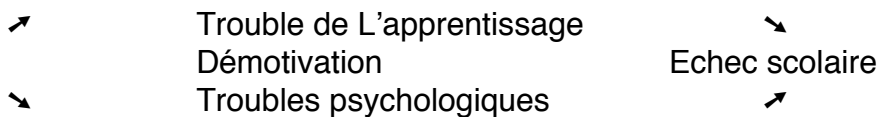
Le discours que l'on tient à nos enfants est souvent paradoxal sans qu'on ne le réalise vraiment, et cela représente un frein énorme pour leur motivation.

Enjeu de la réussite scolaire:

80 % des demandes de consultation en psychologie de l'enfant et de l'adolescent sont liées à des difficultés scolaires.

La spirale de l'échec scolaire se met très vite en place. Il faut réagir le plus rapidement possible sinon cela peut être catastrophique.

L'apprentissage



Alors quelles sont les clés pour réussir à l'école?

C'est une alchimie entre:

- estime de soi
- compétences
- motivation
- métacognition

- Estime de soi:

Socle sur lequel on s'appuie pour la motivation

➡ Une estime de soi élevée est plus efficace pour réussir qu'un QI élevé.

Pour apprendre il faut accepter de ne pas savoir (d'aller vers l'inconnu, se remettre en question...ce qui peut créer un déséquilibre). C'est un A/R permanent et un ajustement entre:

- ce que je pense de moi et ce que me renvoie le regard de l'autre
- l'équilibre entre réussite et échec

⇨ donne une structure interne stable (l'image et la représentation de soi) dans une flexibilité permanente

Pour bien apprendre il faut:

- être dans un état physiologique stable
- avoir confiance en soi

- Motivation:

(es movere: se mouvoir, se mettre en mouvement)

Les croyances autour de l'intelligence:

- si je suis intelligent alors je réussis facilement à l'école...donc je n'ai pas d'efforts à faire.
- si je dois faire des efforts, alors cela veut dire que je ne suis pas intelligent et il ne sert à rien que je travaille.

La motivation:

Existence d'un objectif clair et d'un but précis

➔ la motivation fait naître l'effort pour atteindre l'objectif

2 grands types de motivation:

- intrinsèque

Implication affective (personnelle) orientée vers l'intérêt de l'activité

Objectif: autonomie et épanouissement personnel

- extrinsèque

Implication orientée vers la rentabilité de l'activité:

Objectif: reconnaissance sociale et valorisation vis à vis d'autrui

Recommencer = moteur de la motivation (exemple de l'alpinisme)

Une fois ressenti le plaisir de l'endorphine sous la réussite, le cerveau va essayer de rechercher cette sensation à nouveau

⇨ pour avoir envie de réussir : il faut avoir réussi

Réussite → production d'endorphine (bien connue des sportifs)

La jubilation cognitive est l'aphrodisiaque de l'intelligence.

C'est le moteur de la motivation.

Effort à fournir ou envie de réussir: entre les deux mon cœur balance (quel est mon intérêt?)

En cas d'échec → production de cortisol qui conduit ➔ des stratégies de fuite et d'évitement: plus fort et puissant que l'endorphine et annihile le côté positif

Motivation

✓ Sentiment de compétence= «yes I can»

✓ Plaisir

✓ Fierté de réussite partagée

Démotivation

✓ Sentiment d'impuissance

Un circuit en inhibe un autre

↓

Quand le circuit négatif est renforcé le circuit de la réussite est désactivé

Objectif: l'enfant/ado doit se remettre dans une spirale positive

Quand l'échec scolaire est «plus rentable» pour l'estime de soi:

- je ne travaille pas, j'ai une mauvaise note → c'est normal: je n'ai pas travaillé
- je travaille mais j'ai une mauvaise note → je suis nul

↓

Stratégie d'évitement pour protéger l'estime de soi

«Je sais que tu peux» renforce l'image négative que l'enfant a de lui-même

Lui dire plutôt:

- «de quoi as-tu besoin»?
- «comment puis-je t'aider»?

Les effets magiques du renforcement positif (exemple de Manon et des lasagnes). Ne jamais dire le positif en même temps que le négatif. Séparer les moments = capital! Sinon le négatif annule toujours le positif

Exemple de la note: passer du 6 au 8

« C'est bien, c'est mieux...mais quand même, si tu avais plus travaillé tu aurais pu avoir plus» ≠ surtout ne pas faire.

⇒ Il faut dissocier

Il n'y a pas de problème dans le fait de dire qu'on n'est pas content, mais il faut le faire à un autre moment

User et abuser du renforcement positif!

Synthèse

- dissocier le comportement de l'enfant de sa personnalité
- aider l'enfant à se fixer des objectifs intermédiaires
- repérer et renforcer les micro réussites et victoires de l'enfant
- éviter les «oui mais...»

▲ Tous les enfants veulent réussir!

Un enfant démotivé n'arrive plus à se mettre dans une stratégie de réussite.

Notre mission: aller comprendre sa souffrance et sa démotivation pour inverser les mécanismes.

▲ Il n'existe pas d'enfant paresseux!

➡ c'est qu'il y a une difficulté

Références des livres proposés à la conférence:

Aider l'enfant en difficultés scolaires, Jeanne Siaud Facchin - Editions Odile Jacob
L'enfant surdoué, Jeanne Siaud Facchin - Editions Odile Jacob