

## LES ENCOURAGEMENTS

Face à un enfant découragé et stressé dans une phase d'apprentissage (à l'école ou ailleurs), nous, parents et enseignants pouvons l'aider à cultiver l'optimisme, retrouver confiance en ses capacités et à se remotiver, je vous invite à tester ces quelques phrases.

### 1. « **J'aime te voir apprendre** »

Si nous aidons les enfants à créer une image mentale d'eux-mêmes comme des apprenants, ils adopteront les comportements correspondants qui consistent à considérer l'école (et la vie en général) comme une source de savoir à leur disposition. Cela mettra aussi l'accent sur leur capacité d'apprendre, même si cela prend du temps. Autre point et non des moindres, cette phrase implique que nous sommes attentifs à ce que notre enfant entreprend.

### 2. « **Te souviens-tu comment tu as appris à faire les additions/ à tenir en équilibre sur un vélo/ à mémoriser ta dernière poésie.** »

Rappeler des souvenirs associés à un sentiment de fierté pour le travail accompli après un processus d'apprentissage (efforts, concentration,...) est motivant pour l'enfant. Il va ainsi changer d'humeur et croire de nouveau en lui tout en se remémorant ce qu'il a fait pour y arriver. Le processus d'apprentissage comprend aussi les erreurs de parcours qui sont des chances/opportunités de progresser.

### 3. « **Ton cerveau apprend chaque seconde** »

Décrire comment les neurones se relient entre eux et comment les liaisons se renforcent en s'entraînant à telle ou telle tâche contribue à l'élaboration d'une solide confiance en soi et invite à considérer le cerveau comme un allié.

### 4. « **Les difficultés sont des défis** »

Le mot « défi » est important dans le lexique de la motivation. Une difficulté peut induire une notion de « danger » et augmente le stress négatif. À l'inverse, un défi (ou challenge) évoque une étape motivante à franchir en transformant l'énergie du stress en carburant pour avancer (le stress est alors positif pour le coup).

### 5. « **Tu peux demander de l'aide** »

Demander de l'aide fait partie des outils pour progresser. On ne peut pas tout savoir ou tout comprendre d'un coup. Les connaissances s'acquièrent aussi par les interactions humaines. De plus, l'aide fonctionne dans les deux sens : on m'aide et j'aide. Cette double vision permet de cerner le caractère valorisant de la transmission de connaissances.

6. **« Commence par ce que tu sais » « Appuie-toi sur tes acquis »**

Cette phrase implique que l'enfant ne part jamais de 0. Il a déjà un socle de connaissances. Il peut donc s'y appuyer et découvrir qu'il n'est pas en terrain inconnu mais que le début d'un chemin lui est accessible. Il suggère aussi qu'on avance pas à pas et en décomposant chaque problème en petites questions. Une montagne se déplace pierre après pierre. ????

7. **« Que dirais-tu à un(e) très bon(ne) ami(e) pour l'aider ? »**

Quand le stress et l'émotion sont trop forts, mieux vaut prendre de la distance. Cette phrase aide à se dissocier et à changer de perspective en passant du « je » au « il » (pour revenir après sur le « je » avec une approche plus rationnelle et créative). Elle réveille aussi les instincts altruistes (je pourrais aider quand j'aurai compris)

8. **« Dès que tu auras compris, tu pourras te concentrer sur le sujet qui te passionne » »J'aimerais beaucoup que tu m'expliques quand tu auras compris »**

« Dès que » est une expression optimiste. Elle fait penser à l'enfant que nous croyons en lui et que nous avons confiance en sa réussite pour ce qu'il est en train de faire. Elle permet aussi de se fixer un objectif positif après une tâche un peu moins plaisante.

9. **« Tu n'as pas réussi pour le moment »**

« Pour le moment », une autre expression magique qui donne de l'espoir et de la motivation.