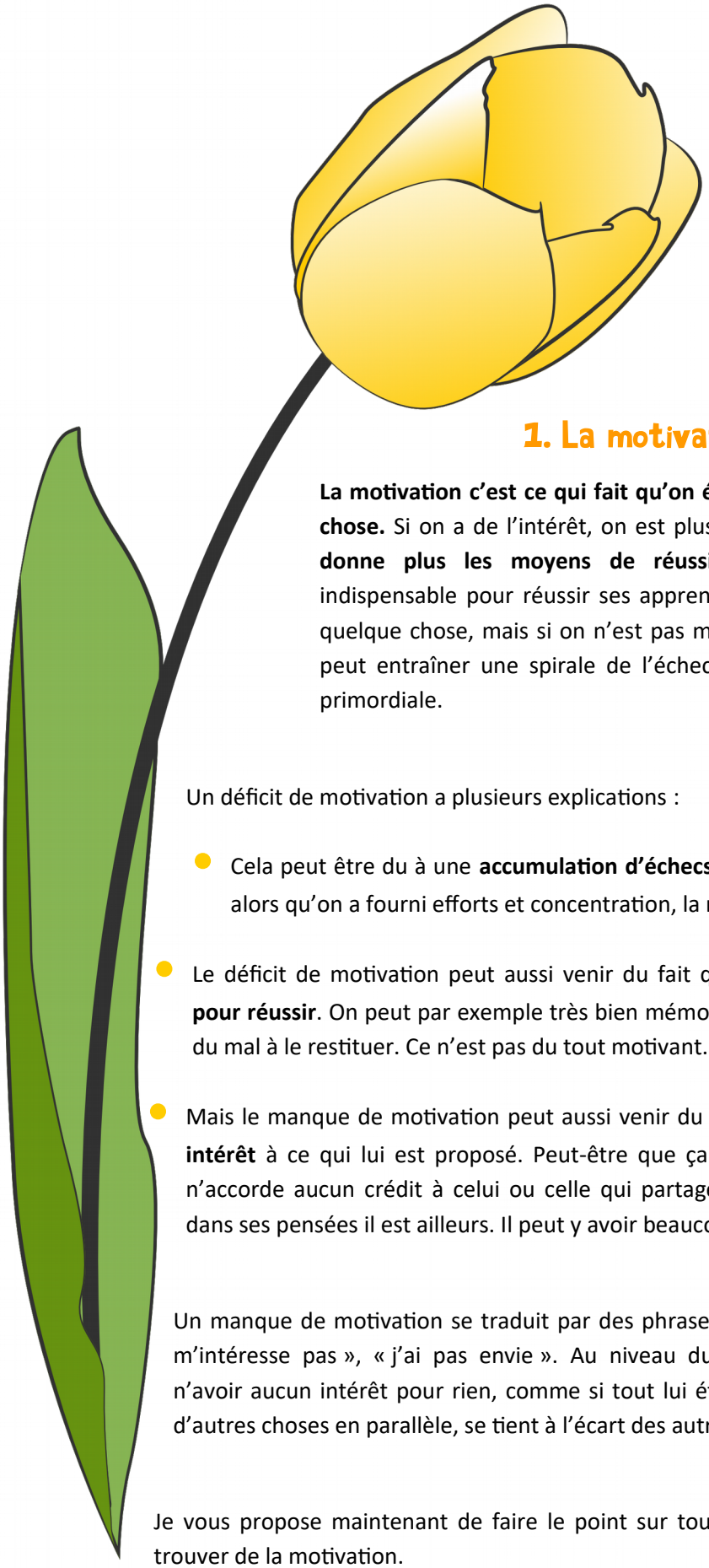
LA FLEUR DE LA MOTIVATION



Bienvenue dans le quatrième module du bouquet des apprentissages, dans lequel nous allons parler des facteurs de motivation, de ce qui pousse un enfant à s'intéresser à quelque chose, à travailler, à apprendre, ou pas.

1. La motivation

La motivation c'est ce qui fait qu'on éprouve de l'intérêt pour quelque chose. Si on a de l'intérêt, on est plus attentif, plus concentré et **on se donne plus les moyens de réussir**. La motivation est donc un indispensable pour réussir ses apprentissages. On peut être doué pour quelque chose, mais si on n'est pas motivé, on fera le minimum, ce qui peut entraîner une spirale de l'échec ensuite. La motivation est donc primordiale.

Un déficit de motivation a plusieurs explications :

- Cela peut être du à une **accumulation d'échecs :** si on rate plusieurs fois d'affilée alors qu'on a fourni efforts et concentration, la motivation chute.
- Le déficit de motivation peut aussi venir du fait qu'il nous **manque quelque chose pour réussir**. On peut par exemple très bien mémoriser ce qu'on apprend, mais avoir du mal à le restituer. Ce n'est pas du tout motivant.
- Mais le manque de motivation peut aussi venir du fait que **l'enfant ne trouve aucun intérêt** à ce qui lui est proposé. Peut-être que ça l'ennuie, qu'il est surmené, qu'il n'accorde aucun crédit à celui ou celle qui partage quelque chose avec lui, ou que dans ses pensées il est ailleurs. Il peut y avoir beaucoup de raisons.

Un manque de motivation se traduit par des phrases comme « je m'ennuie », « ça ne m'intéresse pas », « j'ai pas envie ». Au niveau du comportement, l'enfant semble n'avoir aucun intérêt pour rien, comme si tout lui était égal. Il ne participe pas, il fait d'autres choses en parallèle, se tient à l'écart des autres.

Je vous propose maintenant de faire le point sur toutes les choses qui permettent de trouver de la motivation.

2. 4 façons de se motiver

La motivation, nous l'avons vue, est indispensable pour être épanoui dans ses apprentissages. Comprendre ce qui peut vraiment nous motiver nous permet de trouver des solutions quand on est dans une impasse.

Certaines façons de se motiver sont intrinsèques, viennent de l'intérieur, et d'autres sont extrinsèques, donc dépendantes des autres ou de l'environnement.

Voici quelques questions qui symbolisent une motivation en particulier.

- **À quoi ça me sert ?** Je peux trouver de la motivation quand je trouve une utilité claire, une application concrète. Certaines personnes perdront toute motivation si leur seule motivation dépend de ce critère d'utilité. Parce qu'il y a beaucoup de choses qui sont trop abstraites, lointaines. Mais dans ce critère de motivation, on peut trouver de l'intérêt autrement. Un sujet peut m'être totalement inutile, mais je peux trouver une utilité à quand même travailler, pour réussir un examen qui me tient à cœur, ou parce que ça fait plaisir à mes parents de voir que je persévère, ou encore parce qu'à la fin de l'année, si je me suis accroché(e), je pourrai partir en camp d'équitation au lieu de faire des cahiers de vacances. L'intérêt, on peut le trouver à l'intérieur de soi, mais si ce n'est pas le cas, on peut le trouver aussi à l'extérieur de soi.

- **Est-ce que je vais apprendre ?** Je peux trouver de la motivation simplement parce que je suis curieux(se) et que j'aime découvrir des nouvelles choses. Certaines personnes ont besoin d'avoir toujours plein de nouvelles informations et en général, trouveront toujours de la motivation peu importe le domaine, simplement par curiosité et envie d'accumuler plus de savoirs.

- **Avec qui ?** On est exactement dans un type de motivation extrinsèque. Je peux trouver de la motivation en fonction de la personne avec qui je vais travailler, en fonction de celui ou celle qui va m'expliquer un savoir. C'est à double tranchant, parce que je peux adorer une matière grâce à un super prof, ou détester apprendre à cause d'une personne qui n'aura pas été patiente avec moi et qui m'aura dénigré(e).

- **Où ça se situe ?** J'ai besoin, dans ce cas précis, d'avoir un plan, de savoir d'où je pars et où je vais dans le processus, de pouvoir dire exactement où j'en suis dans la globalité. Si je n'ai pas un plan précis du cours, un parcours défini des exercices et de l'ordre dans lequel les faire, ça me démotive, j'ai l'impression de me battre contre un moulin à vent.

Les 4 façons de se motiver que je viens de vous présenter sont appelés « 4 profils de motivation » par Jean-François Michel dans son ouvrage « Les 7 profils d'apprentissage – pour former, enseigner et apprendre ». Je les ai recoupés avec les informations du Dr Katharina Turecek (médecin et psychologue autrichienne) sur la motivation dans son ouvrage « Le profil d'apprentissage – un outil contre l'échec scolaire » pour les élèves en difficulté 9-13 ans.

3. Et maintenant ?

Maintenant que nous connaissons les 4 façons d'aider un enfant à se motiver, nous allons l'aider à déterminer si :

1/ Il a tendance à être plutôt motivé ou démotivé, de manière générale,

2/ Quelle est sa façon naturelle de se motiver.

Il ne s'est sûrement jamais posé cette question avant. Une fois que nous aurons déterminé son profil de motivation, nous pourrons lui fournir des clés concrètes pour se motiver quand sa source naturelle de motivation est absente.

Prenons un exemple, un cas concret de mon vécu de lycéenne. Je suis assez sensible à la motivation du type « à quoi ça me sert ? ». Quand on a commencé à me proposer des cours de maths complètement abstraits comme la géométrie dans l'espace, j'ai décroché. Alors que j'avais toujours eu de très bons résultats en maths, à partir de la 2nde, ça a commencé à chuter. Je ne voyais aucun intérêt et aucune application concrète à ce que j'étudiais, je savais pertinemment que ça ne me serait jamais utile, à moi. J'aurais pu en rester là avec des notes en maths frôlant les 2 ou 3 sur 20. Mais il se trouve que je voulais obtenir mon bac avec mention, parce que je ne savais pas du tout ce que je voulais faire comme études, et que je ne voulais surtout pas me retrouver face à une porte fermée après le bac, à cause des maths. Alors j'ai puisé à l'intérieur de moi une motivation supplémentaire, celle de réussir mon bac avec mention, pour travailler encore plus dur et maintenir mes notes entre 8 et 11 sur 20.

La motivation dépend de plein de choses. De ce qui nous motive naturellement, on vient de le voir, mais aussi :

- **Du fait de se fixer des objectifs** : on peut régulièrement se poser cette question : « Quel est mon but, là, maintenant ? » L'enfant apprend à être responsable dans son processus d'apprentissage. Son but peut être de faire plaisir à ses parents, de passer dans la classe supérieure, de faire en sorte que l'inspecteur ne l'embêtera pas dans son cursus d'instruction à la maison, ou encore d'être le ou la meilleur(e). Chacun se fixe les objectifs qu'il veut, mais peut régulièrement faire le point, et ajuster ses objectifs, et même, pourquoi pas, se lancer des défis.

- **Des succès et réussites** : quand on a réussi quelque chose, ça booste la motivation, ça donne envie de continuer à persévérer, à se dépasser. L'idée, c'est de penser à tout ce que j'ai déjà appris et accompli, pour être fier(e) de ces succès.

- **Des croyances** : les croyances limitantes nous poussent vers l'échec, les phrases comme « tu es nul », « tu n'y arrives jamais », « tu comprends rien », ou « tu fais n'importe quoi », ou encore « regarde ta sœur, elle y arrive, elle »… Et c'est aussi vrai dans l'autre sens. Croire en soi. Positiver. S'encourager. Croire en soi, c'est croire en ses capacités même si on n'en a pas (encore) la preuve. La croyance influence l'état d'esprit. Et si la croyance est positive, l'état d'esprit l'est aussi, et les résultats finissent par coller à la croyance. Croire en soi ne dépend pas des choses extérieures. On ne croit pas en soi parce qu'on a de bonnes notes. On croit réellement en soi quand on se dit « Je trouverai toujours une solution ou un moyen pour faire face aux problèmes et atteindre mes objectifs ». Tout n'est pas possible. Mais tout est

envisageable. Donc pour conclure, si nous avons des croyances qui nous limitent et qui sont négatives, alors nous aurons des performances et des résultats limités. Et réciproquement.

- **Du plaisir** : on apprend toujours mieux si on éprouve du plaisir, si on s'amuse : ça dynamise et ça favorise la performance. Il s'agit donc d'éveiller son intérêt, de trouver ce qui peut nous plaire malgré tout, de voir les choses positivement.

- **De la relation avec l'autre** : on rejoint ici le profil de motivation « avec qui ? », mais j'aimerais détailler un peu plus cette partie, en lien avec les langages de l'amour de Gary Chapman. Gary Chapman (celui qui a mis en évidence les 5 langages de l'amour) part du principe que chaque individu a un réservoir émotionnel (comme un réservoir d'une voiture) et que chaque personne a un carburant particulier. **Ce carburant c'est le langage d'amour préféré de la personne**. Les enfants, avant 5 ans, ont besoin des 5 langages à parts égales. En grandissant, on devient plus ou moins sensible à l'un ou l'autre des langages. Et **notre réservoir émotionnel ne sera rempli que si nos proches nous parlent le bon langage**. Personnellement, je pense que **l'amour et les apprentissages sont indissociables**. L'amour est le moteur de la vie, et il n'y a rien de plus stimulant, encourageant et enthousiasmant que d'apprendre avec des personnes qui nous aiment. Alors voilà, je vous partage mon avis sur les 5 langages de l'amour dans les apprentissages :

  1. **Le contact physique** : le toucher est un des moyens les plus simples de montrer son amour à un bébé, à un enfant, et même à un grand. Il paraît qu'on a besoin de 4 câlins par jour pour survivre, de 8 câlins par jour pour l'entretien, et de 12 câlins par jour pour grandir et croître (d'après Virginia Satir, psychothérapeute américaine du XXème sicèle, spécialiste de la famille). Scientifiquement, c'est prouvé : le toucher physique permet de sécréter des hormones du bien-être (l'ocytocine), du plaisir (la sérotonine), et de la motivation (la dopamine). Le toucher physique est donc une arme très puissante pour lutter contre la déprime, la mauvaise estime de soi, et même certaines maladies (du cœur ou Parkinson). Le toucher physique est délicat et mal vu aujourd'hui dans une relation entre un instituteur ou un prof avec ses élèves, ce qui est très compréhensible. En revanche, en tant que parent, dans les apprentissages, le toucher physique peut être très encourageant pour un enfant : un petit massage des épaules, poser une main sur l'épaule ou sur le bras, donner une petite tape amicale… autant de petits moments tactiles qui rempliront le réservoir émotionnel de l'enfant pendant ses apprentissages.

  2. **Les paroles valorisantes** : les mots ont le pouvoir de construire, ou de détruire. Et malheureusement, les paroles négatives, blessantes et qui rabaissent sortent beaucoup plus facilement que celles qui valorisent, encouragent, et élèvent l'autre. Et il n'y a pas que les mots qui sont importants : le ton de la voix aussi transmet soit l'amour et le respect, soit la jugement et la colère. Que l'on pratique l'instruction à la maison ou que l'enfant soit scolarisé, son estime de lui-même et sa confiance en lui seront boostés par des félicitations quand il réussit à atteindre un objectif, par des encouragements dans l'effort, par des mots gentils. Lorsqu'on dit à un enfant "tu peux", ses capacités sont décuplées. Et lorsqu'on lui révèle ses qualités et ses points forts, il apprend à croire en lui. Et tout cela est possible par tous les adultes encadrant des enfants (profs, instits, parents, tuteurs…).

3. **Les moments de qualité** : les moments de qualité sont des moments où rien d'autre n'existe que la personne avec qui on se trouve. Ce sont des moments où l'on prend rendez-vous avec l'autre et où on est à 100%. Ce sont des moments où on lui prouve qu'il/elle est plus important que le reste. C'est lui dire "j'aime être avec toi". Dans le contexte des apprentissages, prendre du temps pour chaque enfant est une manière de lui dire qu'on le respecte là où il en est. Certains établissement scolaires arrivent à mettre cela en place, que chaque enfant aille à son rythme, et que les encadrants prennent des moments pour accompagner individuellement l'enfant dans ses apprentissages propres. En tant que parent c'est encore plus facile de le faire. Il ne s'agit pas de passer 1h avec chaque enfant chaque jour séparément, mais simplement de donner une activité aux uns pendant que l'on passe du temps particulier de qualité avec l'autre. Et ensuite on change. Pour les apprentissages, je pense vraiment que c'est quelque chose de très positif pour que l'enfant avance à son rythme, ne se sente pas comparé mais respecté dans son individualité et son fonctionnement propre.

4. **Les cadeaux** : les cadeaux qui disent "je t'aime" ne sont pas ceux qui valent forcément cher. Ce sont ceux qui disent "j'ai pensé à toi", "j'ai fabriqué quelque chose pour toi", "j'ai trouvé quelque chose qui te plaira". Les cadeaux permettent de redonner leurs lettres de noblesses aux apprentissages. Lorsqu'on offre à l'enfant quelque chose (de fabriqué ou d'acheté) qui correspond à ses explorations du moment, ou pour lui faciliter la compréhension d'une notion qui lui parait trop complexe, c'est lui offrir une clé avec amour. En tant qu'adulte accompagnant dans une structure, cela passe tout simplement par la mise à disposition de l'enfant d'un maximum d'outils variés qui répondent à ses types d'intelligence. C'est aussi offrir individuellement à un enfant un support particulier rien que pour lui. Enfin, c'est aussi offrir à toute la classe un nouveau jeu, ou une nouvelle activité pensée pour leur faire plaisir. Et quand on est parent, on peut offrir aux enfants des éléments en lien avec les apprentissages : du matériel (un globe terrestre, une équerre, des lettres rugueuse, des cahiers…), des ouvrages (des cahiers d'activités, de coloriage, des livres, des manuels…), des jeux, des visites (musées, expositions, événements locaux…). Et ne pensez pas que ça coûte forcément beaucoup d'argent. D'ailleurs, il y a pas mal de choses qu'on peut trouver d'occasion, et des visites gratuites. L'idée n'est pas de se ruiner, ni d'habituer l'enfant à recevoir plein de cadeaux. Personnellement, je fais souvent les vide-greniers et brocantes pour renouveler les jeux et outils, mais je ne les donne pas en même temps. Je profite aussi de l'argent que certaines personnes me donnent pour l'anniversaire de Djanaé : j'achète plusieurs jeux et activités mais je ne lui donne pas tout en même temps. Il existe aussi pas mal de choses gratuites, qui demandent juste de prendre le temps pour chercher ce qui se passe dans le coin, et réserver les dates. Enfin, il y a plusieurs cadeaux que l'on peut fabriquer soi-même : des jeux avec du matériel de tous les jours ou des choses naturelles (mon mari a fabriqué pour Djanaé un arc avec une branche de noisetier, ou encore un bilboquet avec des branches), des objets qui nous appartiennent et qui tiennent vraiment à l'enfant (ma fille a reçu plein de petites pièces rouges de la part de son tonton et on joue à la marchande, on fait des calculs avec, elle adooooore). Bref, là, ce qu'il faut, c'est juste de l'imagination et observer l'enfant pour savoir ce qui lui plaît.

5. **Les services rendus** : c'est une façon de s'engager aux côtés de l'autre pour lui faciliter la vie. On peut rendre service pour faire à la place de l'autre s'il n'y arrive pas, à sa place pour le soulager, ou avec lui. Les vrais services faits dans l'amour sont ceux qui sont donnés gratuitement, sans râler. Ce n'est pas toujours facile de trouver le juste milieu entre d'un côté permettre à l'enfant de gagner en autonomie, et de l'autre, l'aider quand il a besoin. Dans les apprentissages, on peut rendre service en aidant parfois l'enfant à ranger son matériel (ce qui est souvent le truc pas rigolo après une activité), en ne le forçant pas à faire une activité pour laquelle il n'est vraiment pas prêt, ou au contraire en l'encourageant à persévérer en étant à ses côtés. On peut aussi prendre le temps de chercher la meilleure manière de lui expliquer (même si c'est la dixième fois) pour qu'une notion soit bien acquise pour lui. On peut également lui rendre service en l'aidant à trouver le meilleur chemin pour trouver une réponse, ou encore en l'aidant à s'auto-corriger en lui fournissant les outils nécessaires pour cela. Tout ce qui va aider l'enfant en le valorisant est un service qu'on lui rend sur le moment pour ses apprentissages, mais aussi pour développer une bonne estime de lui même.

Maintenant que je vous ai fourni un maximum d'explications sur la motivation, place au test et aux explications pour les enfants.

D'après l'article L 111-1 du code de la propriété intellectuelle (CPI), ce produit est protégé par le droit d'auteur.

Ainsi donc, il est interdit par la loi de reproduire, de revendre, de modifier tout ou parti de ce document imaginée et réalisée par Anne Estelle Dal Pont et Stéphane Dal Pont du blog plaisir-d-apprendre.com