



LE GUIDE PRATIQUE LA PERSÉVÉRANCE SCOLAIRE



10 CONSEILS POUR AIDER SON ENFANT À RESTER MOTIVÉ

LA PÉRIODE DE GRANDS BOULEVERSEMENTS VÉCUE RÉCEMMENT

A MIS À L'ÉPREUVE LA **MOTIVATION SCOLAIRE**
DE NOS **JEUNES**. COMMENT LES AIDER À **GARDER**
LE **CAP** ENTRE LES CHANGEMENTS D'HORAIRE,
LES CLASSES VIRTUELLES ET LA DIMINUTION DES
CONTACTS AVEC LEURS AMIS ?

VOICI **10 CONSEILS** D'ENSEIGNANTS ET D'EXPERTS EN
PERSÉVÉRANCE SCOLAIRE QUI VOUS AIDERONT À
SOUTENIR VOTRE ENFANT DANS SON PARCOURS.

CONSEIL

N° 1

Surveiller les premiers signes de DÉMOTIVATION

DEUX SIGNES PRÉCURSEURS SONT À SURVEILLER :

- **Une baisse des notes.** Si elle survient, discutez-en avec votre jeune pour voir ce qui se cache derrière cette baisse, car vous pourriez découvrir la source de son désengagement.
- **Un déséquilibre entre l'école et les autres activités.** Si votre jeune commence à passer beaucoup plus de temps à son emploi d'étudiant ou à ses loisirs, questionnez-le sur les raisons de ce changement.

- LE SAVIEZ-VOUS ? -

La démotivation est plus présente au secondaire qu'au primaire. Les bouleversements hormonaux vécus à l'adolescence en sont l'une des principales raisons. Ceux-ci font parfois en sorte que les ados ont moins envie de s'investir.

CONSEIL N° 2

Établir des objectifs, DES ASPIRATIONS

EN AIDANT VOTRE ENFANT À SE PROJETER DANS L'AVENIR, VOUS LUI DONNEZ DES RAISONS DE METTRE LES EFFORTS AUJOURD'HUI QUI LUI PERMETTRONT DE RÉALISER SES RÊVES. POUR L'AIDER À SE TROUVER UN OBJECTIF, VOUS POUVEZ LUI PARLER DES DIFFÉRENTS MÉTIERS QUI SE CRÉENT ACTUELLEMENT ET L'EXPOSER À DES PROFESSIONS VARIÉES.

- LIEN UTILE -

[Le Guide Mon enfant, son avenir \(MESA\)](#)
est conçu pour accompagner votre enfant dans sa démarche de choix de carrière. Vous y trouverez entre autres des questions pratiques à poser à votre enfant pour l'orienter dans sa réflexion.

CONSEIL

N° 3

Maintenir le lien DE PROXIMITÉ AVEC SON JEUNE

IL EST ESSENTIEL DE TOUJOURS ÊTRE À L'ÉCOUTE DE CE QUE VIT VOTRE ENFANT, DE SON PARCOURS ET DES ÉTAPES QU'IL EST EN TRAIN DE FRANCHIR. AINSI, EN MAINTENANT LA RELATION AVEC VOTRE JEUNE, VOUS ÊTES PLUS EN MESURE D'OBSERVER LES DIFFÉRENTS DÉFIS QU'IL RENCONTRE À L'ÉCOLE (ÉMOTIFS, SCOLAIRES OU SOCIAUX) ET D'INTERVENIR TÔT S'IL SE DÉMOTIVE.

- LIEN UTILE -

Vous ne savez pas par où commencer la conversation avec votre ado?
Le site Adozen.fr a publié des cartes de questions ludiques pour briser la glace. Qui sait où cela vous mènera?

CONSEIL

N° 4

Garder une BONNE SANTÉ GLOBALE

POUR VOTRE JEUNE, AVOIR UNE BONNE SANTÉ GLOBALE,
ÇA VEUT DIRE :

- **Bien dormir:** ne pas se coucher ni se lever trop tard.
- **Bien s'alimenter:** manger de façon équilibrée à des heures régulières.
- **Faire de l'exercice physique:** prendre l'air, faire du sport à la maison s'il le faut.
- **Prendre soin de son moral:** faire des activités qui lui font du bien, parler à des personnes de confiance.

CHACUN DE CES FACTEURS PEUT NUIRE À LA PERSÉVÉRANCE
SCOLAIRE S'IL N'EST PAS COMBLÉ ADÉQUATEMENT.

- TRUC PRATIQUE -

Si votre enfant suit des cours virtuels, assurez-vous qu'il se réveille suffisamment tôt avant son cours (comme ce serait le cas s'il allait à l'école en présentiel). Cela lui permettra d'être attentif dès le début de la classe.

CONSEIL

N° 5



Promouvoir LA LECTURE

LA LECTURE EST À LA BASE DE LA RÉUSSITE ET DE LA PERSÉVÉRANCE, CAR UNE BONNE COMPRÉHENSION DE LA LANGUE EST NÉCESSAIRE DANS TOUTES LES MATIÈRES.

COMMENT LA PROMOUVOIR? EN LA RENDANT ATTRAYANTE! PRÉVOYEZ DES MOMENTS DE LECTURE EN FAMILLE, LISEZ LE JOURNAL AVEC VOTRE ENFANT OU FAITES-LUI DÉCOUVRIR LES AMBASSADEURS DU MOUVEMENT **À GO, ON LIT!**, QUI PARTAGENT LEUR PROPRE EXPÉRIENCE DE LECTURE.

- LIEN UTILE -

Échevelé, fouineur, boho-romantico, surnaturel ou mains moites: quel est le profil de lecteur de votre enfant? Invitez-le à répondre à un [quiz amusant](#) qui lui permettra de le découvrir et de trouver des livres qui pourraient lui plaire.

CONSEIL

N° 6

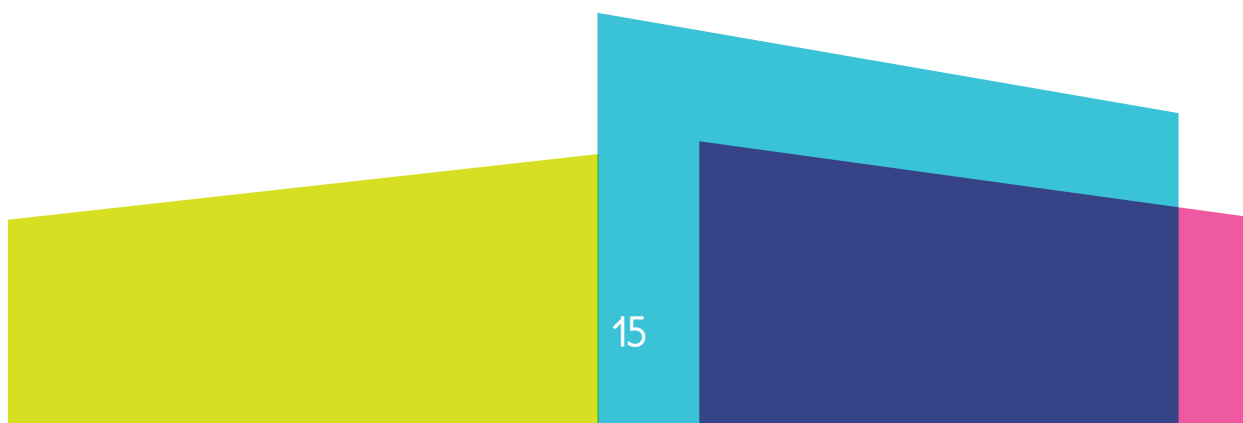
Garder le lien AVEC LES AMIS

LA RECONNAISSANCE DES PAIRS EST UN FACTEUR DE PROTECTION À L'ADOLESCENCE, C'EST-À-DIRE QU'ELLE CONTRIBUE À UN DÉVELOPPEMENT SAIN — ET À LA PERSÉVÉRANCE SCOLAIRE. ENCOURAGEZ VOTRE ENFANT À GARDER CONTACT AVEC SES AMIS, MÊME SI CELA SE FAIT VIRTUELLEMENT.

- LE SAVIEZ-VOUS ? -

Selon Ariane Bisson, psychoéducatrice, il n'y a pas lieu de s'inquiéter de la hausse de l'utilisation des réseaux sociaux par votre adolescent actuellement, tant qu'elle s'accompagne d'autres activités.

Le contact social est un besoin essentiel chez les jeunes qui, en temps de distanciation, peut être partiellement comblé par les réseaux sociaux.



CONSEIL N° 7

Être un MODÈLE

C'EST BIEN CONNU, LES ENFANTS APPRENNENT PAR IMITATION — MÊME UNE FOIS ADOS! MONTREZ DE L'INTÉRÊT ENVERS L'ÉCOLE ET LES TRAVAUX DE VOS JEUNES, MÊME SI VOUS NE COMPRENEZ PAS TOUT. AU BESOIN, ALLEZ CHERCHER DE L'AIDE SUR LE SITE **ALLOPROF** POUR L'ACCOMPAGNER DANS SES DEVOIRS.

- CONSEIL D'ENSEIGNANT -

Si votre propre expérience scolaire a été difficile, évitez de transmettre vos peurs à vos enfants. Des phrases telles que « je n'aimais pas l'école » ou « j'ai eu tellement de difficulté au secondaire » leur transmettent votre fardeau. Vos enfants vivront leur propre aventure qui sera certainement différente.

CONSEIL

N° 8

Lorsqu'elles
seront
permises

Encourager l'implication DANS LES ACTIVITÉS PARASCOLAIRES

LES ACTIVITÉS SPORTIVES, ARTISTIQUES, SCIENTIFIQUES OU SOCIALES PERMETTENT À VOTRE ENFANT DE VIVRE DES PETITES VICTOIRES. CHAQUE RÉUSSITE EST UN TREMLIN VERS LA MOTIVATION ET RENFORCE L'ESTIME DE SOI DE VOTRE JEUNE, CE QUI TEMPÈRE LES DIFFICULTÉS SCOLAIRES QU'IL PEUT RENCONTRER.

- LE SAVIEZ-VOUS? -

Près des deux tiers des élèves du secondaire sont d'avis que les activités parascolaires ont un impact favorable sur les études.

CONSEIL

N° 9

Faire confiance aux MOYENS PROPOSÉS PAR LES JEUNES

LES JEUNES D'AUJOURD'HUI SERAIENT-ILS PLUS PARESSEUX QUE LES GÉNÉRATIONS PRÉCÉDENTES? DISONS PLUTÔT QUE LE MONDE A ÉVOLUÉ. ILS EXPLORENT LEURS PROPRES MÉTHODES DE TRAVAIL À L'AIDE DES TECHNOLOGIES QUI LES ENTOURENT. ET SI LEURS NOUVEAUX MOYENS NOUS PERMETTAIENT EN FAIT D'ÊTRE PLUS EFFICACES?

- CONSEIL D'ENSEIGNANT -

« Il faut arrêter de se comparer, car chaque génération amène du nouveau. Les jeunes d'aujourd'hui ne sont pas plus paresseux, ils veulent faire les choses différemment. Et s'ils échouent, ils auront l'occasion d'apprendre de leurs échecs! »

CONSEIL

N° 10

Montrer

À FAIRE FACE À UN ÉCHEC

LES JEUNES N'ONT PAS ASSEZ DE REcul POUR COMPRENDRE QUE L'ON APPREND DE SES ERREURS — C'EST QUELQUE CHOSE QUE L'ON ACQUIERT EN DEVENANT ADULTE. PAR CONTRE, VOUS POUVEZ RAPPELER À VOTRE ENFANT SES AUTRES RÉUSSITES, MÊME SI ELLES N'ONT PAS DE LIEN AVEC L'ÉCOLE. MISEZ SUR SA CAPACITÉ À REBONDIR EN LUI RAPPELANT LES AUTRES DÉFIS QU'IL A SURMONTÉS.

- TRUC PRATIQUE -

Et vous, comment réagissez-vous devant un échec? Votre réaction est un modèle pour votre enfant. Si vous démontrez de l'empathie envers vous-même, votre enfant comprendra qu'il a le droit de faire des erreurs.

MERCI À

Luc Bourrassa, enseignant en adaptation scolaire, pour ses sages conseils d'un pro de la persévérance!



DU PRIMAIRE
AU SECONDAIRE

Une présentation du

