

Au secours ! Votre ado remet tout au lendemain et ne fait jamais rien ?

LES FAITS

Vous lui demandez de ranger sa chambre : oui, demain.
De remplir son dossier pour son stage : bien sûr, tout à l'heure.
De venir mettre la table : j'arrive, et trente minutes plus tard, il n'est toujours pas là.
De faire ses devoirs : une heure après ce n'est pas encore commencé.

C'est de la procrastination !

Alors tout d'abord, soyons clairs, nous procrastinons tous un peu.

POURQUOI ?

Pour votre enfant, c'est plus systématique et apparemment sans issue.
C'est une conduite très répandue qui permet au jeune de revendiquer sa liberté : ici de ne pas agir.
Un peu comme le « non » du tout petit qui, à la question « tu veux ton goûter ? » répond « non » mais qui va s'en saisir. Ce n'est pas non au goûter mais une rupture avec ses parents, au désir de ses parents.
Alors votre jeune marque de nouveau cette coupure, par la négative, en n'agissant pas. C'est lui qui décide.

A ÉVITER

- Lui demander cinquante fois la même chose. C'est inutile. Vous n'obtiendrez rien car c'est entretenir la procrastination de votre enfant en le forçant à réoccuper la position d'enfant, d'obéissance, qu'il veut quitter.
- Faire à sa place parce que vous en avez assez : il a gagné, vous avez cédé. Sa chambre est rangée et sans effort, comme lorsqu'il était petit. Or votre rôle c'est de lui apprendre la tolérance à l'effort, pas de les faire à sa place !
- Lui dire qu'il ne tient qu'à lui, que le monde est à sa portée : plus il va rester alors dans la position d'imaginer sa vie, sans agir, conservant ses rêves intacts.

Car, quand on procrastine, tout est possible, tout ce que votre ado imagine. C'est une sorte de défense qui lui permet de ne renoncer à rien, de ne pas faire de choix.

À FAVORISER

Il faut donc encourager ses rêves, mais également l'aider à redescendre sur terre pour les accomplir, avec des renoncements qui permettront d'entrevoir des projets, puis de réaliser des actes.

Éviter les « ce n'est pas avec ton niveau que tu pourras faire ci ou ça », et préférez les « tu veux devenir ci, faire ça, alors ceci ou cela est nécessaire ».

Comment pouvons-nous t'accompagner ? Et non comment pouvons-nous t'aider, car il n'a pas besoin d'aide, mais de confiance.

Ne lui en faites-vous pas trop porter ? N'attendez-vous pas trop de lui, tout comme l'environnement en général (l'attente sociale, la pression des copains) ? Le risque de cette pression est qu'il se sente inférieur à ce que l'on espère de lui. Pour ne pas se sentir incapable, risquer l'échec, il va éviter d'agir.

Vérifiez les attentes que vous avez : sont-elles trop fortes ? Mal adaptées ? En projection de ce que vous avez vous-même manqué ? En comparaison de son frère, de sa sœur ?

Aidez-le à atteindre les tâches à effectuer en lui proposant de les découper :

- en temps,
- en matières,

afin que l'objectif soit atteignable. Une fois l'objectif atteint, il aide votre enfant à se sentir bien, être content de lui. Bref à conquérir de la confiance.

Pour qu'il démarre son activité, acceptez que ce soit pour quelques minutes seulement. Quand les 10 minutes sont passées : Faites le point avec lui : « tu continues, tu arrêtes ? Tu reprends quand ? » 10 minutes, c'est peu ? Oui mais ce n'est pas rien ! Et sans téléphone, ou tablette.

Son modèle, c'est un(e) Youtubeur/euse, sportif/ve, chanteur/euse, développeur/euse de jeux vidéo : pourquoi pas ? comment pense-t-il qu'il y soit parvenu ? Sans travail, sans effort, sans essai ? On apprend beaucoup de ses ados en leur faisant parler des personnalités qu'ils admirent et qui souvent sont des témoignages en faveur de l'action et de la persévérance.

Vous l'encouragerez à se lancer, mais également vous accepterez ses possibles échecs.

Même si vous êtes déçus ! L'expérience est un entraînement à agir, ce n'est pas un examen.

Ne prenez pas cette procrastination comme quelque chose qui vous est exclusivement destiné.

C'est un passage nécessaire et fondateur.

Prenez le temps d'accompagner votre ado dans ce moment d'errance et d'hésitation. Sans trop vous braquer, cela passera plus vite ;-)

Top 10 des stratégies qui fonctionnent

1. Définir ses objectifs

- Pourquoi apprend-il cette leçon ? Pour le plaisir (pas toujours!), pour avoir une bonne note (dans la majorité des cas).
- Que va-t-on attendre de lui au contrôle : qu'il restitue des connaissances précises (mémorisation : histoire, géographie par exemple), qu'il développe ses idées (philosophie, français), qu'il applique et qu'il explicite un raisonnement logique (mathématiques, sciences).

2. S'engager activement

Bannir la lecture passive : nombreux élèves pensent que réviser équivaut à lire et relire inlassablement un cours. Mais cela devient si lassant que l'élève se met à divaguer dans ses pensées, ou désinvestit la tâche en raison de son caractère pénible et frustrant.

Quelques exemples pour s'engager activement :

- Relire APRÈS avoir tenté de restituer soi même le plus de connaissances relatives au cours. Par exemple, ne pas hésiter à se lever, se mettre dans la peau d'un enseignant et essayer de refaire le cours à voix haute, comme si vous aviez un parterre d'élèves attentifs en face de vous. Pour ceux qui préfèrent rester assis, prendre une feuille blanche et restituer par écrit le plus d'éléments possibles!
- Encore mieux, tout comme fait l'enseignant en classe, commencer par restituer les grandes parties du cours avant de rentrer dans les détails.
- UNIQUEMENT APRES avoir fait cet exercice de restitution des connaissances, relire le cours et NOTEZ les erreurs ou oublis.
- Imagerie mentale : se mettre dans la peau d'un réalisateur de film et mentaliser (mettre en image) dans sa tête les éléments à apprendre par cœur. Tout en mentalisant le cours, raconter à voix haute le « film » que vous avez réalisé dans votre tête.

3. Feedback (ou évaluation)

Prenez le temps, quand vous restituez vos connaissances ou faites un exercice de noter ou d'avoir une attention toute particulière à vos erreurs! Prendre conscience de ses erreurs permet d'apprendre la réponse juste!

Top 10 des stratégies qui fonctionnent

4. Répétition

- Malheureusement, l'excitation ressentie lorsque vous connaissez un cours parfaitement retombe rapidement quand vous vous testez à nouveau sur le même sujet 15 jours après. Nous ne sommes pas (encore) des ordinateurs et le cerveau oublie, au fur à mesure, ce qu'il lui semble peu important. Et malheureusement, le cerveau ne perçoit pas toujours que pour vous en ce moment, c'est TRÈS important de connaître tous les mouvements artistiques depuis le 18ème siècle! ou le cycle de reproduction de tel ou tel insecte !
- Pour cela, une technique imparable : la répétition! Revoir régulièrement ses cours et refaire régulièrement des exercices.
- Pour vous aider, vous pouvez utiliser les flash-cards : existe en format application mobile ou format papier DIY : découper une feuille en 8. Sur chaque carte : écrivez la question sur le verso et la réponse au recto (quelle est la date de la révolution française ? -> 1789). Cela fonctionne très bien pour mémoriser les dates, les faits, le vocabulaire d'une langue, etc....
- Se déplacer avec ses flash-cards ou application et se tester régulièrement dans les transports, avec des amis ...
- Quand à plusieurs reprises, vous avez répondu juste à une carte, la ranger dans le tas « cartes apprises ».

5. Vaincre la procrastination : et pourquoi pas faire ça plus tard ? demain ? Jamais ?

- Se débarrasser des tentations : en cette période de révision, le diable existe ! Il s'incarne dans les téléphones portables, les consoles de jeu, les innombrables objets sur le bureau, les photos sur le muren bref, tous ces objets qui sollicitent l'intérêt et l'attention. Il est évident que Pythagore a moins d'arguments attrayants que World of Warcraft, votre copine sur Snapchat ou que Jean-Paul de plus belle la vie ... quoi que.
- Donc soyez bienveillants avec vous-même, fixez des plages horaires de travail dans la journée, lors desquelles vous éteignez TOUS les distracteurs. Vous pouvez également les remettre à vos parents pour qu'ils vous aident à résister à la tentation!
- Utiliser la technique du pomodoro : décomposer le cours en plusieurs parties. Prévoir des séances courtes (de 30 minutes) pour chaque sous partie avec 5 minutes de pause entre chaque séance de 30 minutes. PAS d'écrans, jeux vidéos, portables pendant la pause car il est ensuite très difficile de lâcher son jeu pour se remettre au travail!

Top 10 des stratégies qui fonctionnent

6. Renforcer son orthographe

- Malheureusement, les fautes d'orthographe peuvent coûter cher lors des examens!! Pour ceux dont la zone de reconnaissance des mots (si si, elle existe), dans le cerveau est peu performante, vous pouvez vous aider de moyens mnémotechniques ou d'illustrations pour retenir l'orthographe. En effet, cette zone prend en photo les mots et permet de mémoriser leur orthographe. Lorsqu'elle est peu performante, le doute s'imisce souvent à l'écrit : « nourrir ou nourir » ? « parralèle ou parallèle », « exercise ou exercice »?
- MAIS bonne nouvelle, vous pouvez compenser en utilisant d'autres fonctions intellectuelles : par exemple, les moyens mnémotechniques : « on se nouRRit plusieurs fois mais on ne meurt qu'une fois ».... Et autre bonne nouvelle, vous n'êtes pas seul et d'autres élèves ou adultes ayant connu ces difficultés ont inventé plein de moyens mnémotechniques pour l'orthographe (que vous trouverez facilement sur le web).
- Egalement, s'aider d'image peut aider : voir les dictionnaires visuo-sémantiques en ligne.

7. Travailler en groupe

- Bien que les séances de travail en individuel soient indispensables, travailler en groupe a également du bon. En effet, cela permet de se sentir moins seul et de partager ses angoisses, son découragement, ses coups de blues puis de se reconforter et de se remotiver à plusieurs.
- Egalement, cela vous permet de demander de l'aide à votre amis si vous ne comprenez pas un cours.
- Dernièrement, si vos amis sont moins bons que vous, c'est également intéressant car vous pourrez occuper le rôle de l'enseignant en leur ré-explicant le cours, ce qui est EXCELLENT pour mémoriser car cela sollicite l'engagement actif!

Top 10 des stratégies qui fonctionnent

8. Dormir !

- Lors du sommeil, sans même faire le moindre effort, votre cerveau travaille! Et plus spécifiquement, il renforce les connexions entre les neurones qui ont « appris » les connaissances révisées dans la journée. Cela permet de renforcer la mémorisation des connaissances.
- En revanche, le manque de sommeil empêche ce processus ce qui rend la mémorisation superficielle et instable. Alors dormez et faites des siestes! (plusieurs études montrent que les connaissances apprises dans l'heure qui précèdent une sieste ou l'endormissement sont mieux mémorisées).

9. Manger...bien sûr, mais quoi ?

- Gardez les cochonneries pour les vacances! D'ici le brevet, ayez un régime équilibré, et particulièrement riche en fer, magnésium et oméga 3 et 6 : donc foie de veau et morue à chaque repas! Heureusement, il existe d'autres aliments riches en ces éléments. Plusieurs études, bien que controversées montrent l'impact positif du magnésium, des oméga 3 et 6, et du fer sur l'attention / concentration. Dans le bénéfice du doute, essayez d'avoir un régime riche en ces éléments.

10. Vous détendre !

- Accordez-vous quelques pauses dans la semaine pour voir des amis, regarder une série.... Pas questions d'arriver le jour J sur les rotules et pétris d'angoisses! En effet, le stress peut être bénéfique lorsqu'il est moteur et qu'il pousse à se dépasser.
- Mais lorsqu'il devient envahissant, l'attention est mobilisée sur le facteur de stress (l'angoisse d'échouer) et ne peut être mobilisée sur la tâche en cours. Résultat, vous êtes ULTRA attentif à votre angoisse et à la crainte d'échouer mais vous n'êtes plus en mesure de restituer vos connaissances.
- Un bon plan pour lutter contre le stress : le sport! Qui de plus, a un effet positif sur les apprentissages et sur la mémoire et l'attention plus spécifiquement.
- Autre solution, la méditation en pleine conscience.



Pour aller plus loin

Sur internet

Le site adozen.fr propose beaucoup de ressources sur le sujet de la procrastination : vidéos, livres, idées...

Voici quelques articles en lien avec le sujet :

- [4 étapes pour se motiver à faire ses devoirs](#)
- [programme de pleine conscience de préparation au bac et au brevet](#)
- [motiver un ado cest possible 5 astuces à découvrir](#)
- [mémoriser un schema vaut mieux qu'un long discours](#)



Autres ressource web :

<https://aidersonenfant.com/aider-enfant-a-mieux-etudier/>

<https://fr.khanacademy.org> : portail gratuit dédié à l'apprentissage (voir article sur adozen : [ici](#))

A lire

- « **Comment mettre mon ado au travail** », de Maria Poulette
- « **Keep calm et réussis tes exams** », de Audrey Akoun et Isabelle Pailleau
- « **Apprendre autrement avec la pédagogie positive** », de Audrey Akoun et Isabelle Paiseau

