

Isabelle Sandillon

AU SECOURS ! MON ADO NE VEUT PAS TRAVAILLER...

Des solutions simples, efficaces
et faciles à mettre en œuvre



EYROLLES

Apprendre autrement

Une méthode éprouvée pour accompagner votre ado

Votre ado a perdu le goût d'apprendre et vous ne savez plus comment faire pour l'aider ? Pas de panique ! Isabelle Sandillon vous propose un programme détaillé en trois étapes pour renouer le dialogue avec votre fils ou votre fille et lui redonner confiance en ses capacités.

1. Faites le point grâce à deux questionnaires pour identifier les points de blocage.

2. Accompagnez votre ado en douceur vers l'autonomie.

3. Construisez ensemble la méthode d'apprentissage qui lui convient.

En suivant ces étapes, vous changez de perspective sur votre ado et sa scolarité, et vous renouez avec lui un lien serein, qui le responsabilise et le sécurise.

QUESTIONNAIRE N°1 :
Préparation à l'entretien en
tête-à-tête avec votre préado ou ado

➔ Environnement familial

1. Votre ado a-t-il un bon lien avec ses frères/sœurs ? OUI Non

2. A-t-il des amis ? OUI Non

3. A-t-il des difficultés à apprendre ? OUI Non

4. A-t-il des difficultés à se concentrer ? OUI Non

5. A-t-il des difficultés à gérer son temps ? OUI Non

6. A-t-il des difficultés à gérer son stress ? OUI Non

7. A-t-il des difficultés à gérer ses émotions ? OUI Non

8. A-t-il des difficultés à gérer ses relations avec les autres ? OUI Non

9. A-t-il des difficultés à gérer ses relations avec lui-même ? OUI Non

10. A-t-il des difficultés à gérer ses relations avec le monde ? OUI Non

Deux
questionnaires
imprimables
pour faire le point
et repartir
sur de bonnes bases

QUESTIONNAIRE N°2 :
Entretien en tête-à-tête avec
votre préado ou ado

➔ Motivation

1. A-t-il des raisons de vouloir apprendre ? OUI Non

2. A-t-il des raisons de ne pas vouloir apprendre ? OUI Non

3. A-t-il des difficultés à apprendre ? OUI Non

4. A-t-il des difficultés à se concentrer ? OUI Non

5. A-t-il des difficultés à gérer son temps ? OUI Non

6. A-t-il des difficultés à gérer son stress ? OUI Non

7. A-t-il des difficultés à gérer ses émotions ? OUI Non

8. A-t-il des difficultés à gérer ses relations avec les autres ? OUI Non

9. A-t-il des difficultés à gérer ses relations avec lui-même ? OUI Non

10. A-t-il des difficultés à gérer ses relations avec le monde ? OUI Non



Titulaire d'un doctorat, coach scolaire auprès d'adolescents et mère de famille, **Isabelle Sandillon** est investie dans l'éducation depuis plus de vingt ans. Elle a notamment puisé dans son parcours d'enseignante des ressources qui lui ont permis de développer des outils spécifiques dédiés à la réussite scolaire des adolescents.

www.editions-eyrolles.com
Groupe Eyrolles | Diffusion Geodif

Code éditeur : G56821
ISBN : 978-2-212-56821-9

AU SECOURS !
MON ADO NE VEUT PAS
TRAVAILLER...

Éditions Eyrolles
61, boulevard Saint-Germain
75240 Paris cedex 05
www.editions-eyrolles.com

La collection *Apprendre autrement* propose des livres pour apprendre de façon ludique, créative et avec plaisir.

Dans la même collection

Apprendre autrement avec la pédagogie positive, Audrey Akoun et Isabelle Pailleau

Chouette, c'est l'heure des devoirs !, Charles Caplette

50 activités pour aider votre enfant à grandir heureux, Elisabeth Couzon, Angeline Desprez

Le coaching scolaire, Matthieu Grimpert

Ados surdoués, Laurence Lalande

30 jours pour trouver ma voie et vivre mes rêves, Isabelle Servant

Objectif Mémoire, Hélène Weber

Illustrations originales de Clotka

Mise en pages : Caroline Verret

Enrichissement de la maquette réalisé par Filf.

Dépôt légal : janvier 2018

Acchévé d'imprimer en République Tchèque par PBtisk

© 2018, Groupe Eyrolles

Tous droits réservés.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

ISBN : 978-2-212-56821-9

Isabelle Sandillon

AU SECOURS ! MON ADO NE VEUT PAS TRAVAILLER...

Des solutions simples, efficaces et faciles à mettre en œuvre

EYROLLES



SOMMAIRE

Introduction.....7

PREMIÈRE PARTIE - 1, 2, 3... PRÊT ? PARTEZ !13

1. FAITES LE POINT ! 14

Partagez avec votre ado une activité qui lui plaît
pour renouer le dialogue 15

Abordez la question de sa scolarité
dans un cadre apaisé et neutre.....17

2. UN OUTIL ESSENTIEL : L'ENTRETIEN EN TÊTE-À-TÊTE AVEC VOTRE ADO.....24

Un questionnaire pour apaiser les tensions..... 24

Des questions par thème pour mieux comprendre votre ado ... 26

DEUXIÈME PARTIE - ACCOMPAGNEZ VOTRE ENFANT VERS L'AUTONOMIE31

3. CHANGEZ DE PERSPECTIVE : CRÉEZ LE DÉCLIC EN RECRÉANT LE LIEN AVEC VOTRE ADO 32

Savoir gérer son propre stress
pour retrouver une relation apaisée33

Amorcer le changement en commençant par sa chambre..... 34

Mesurer le changement qui s'opère..... 41

4. SOYEZ CONCERNÉ POUR QUE VOTRE ADO LE SOIT AUSSI... MAIS SANS L'ÉTOUFFER !.....42

Assurez-vous de bien disposer des bonnes informations 43

Adoptez une vision et une cohérence globales 44



5. DEUX MAÎTRES-MOTS : PLANIFICATION ET ORGANISATION	49
Réunir les bonnes conditions pour des devoirs sereins	50
Les secrets d'une bonne organisation	51
6. VOTRE ADO N'EST PAS VOUS !.....	59
Un univers différent du nôtre.....	59
Une personnalité qui s'affirme	61
7. MÉNAGEZ À VOTRE ADO UN CADRE INTANGIBLE ET SOYEZ SON SOUTIEN INDÉFECTIBLE.....	65
De l'intangibilité du cadre.....	65
Le soutenir, valoriser ses résultats, tout en restant vigilant.....	68
8. VOTRE ADO, SEUL, A LES CARTES EN MAIN	72
C'est en s'entraînant qu'on progresse	72
Des efforts et des résultats qui n'appartiennent qu'à lui	77

TROISIÈME PARTIE - CONSTRUISEZ ENSEMBLE UNE MÉTHODE D'APPRENTISSAGE SUR MESURE

9. AIDEZ VOTRE ADO À APPRENDRE PAR CŒUR.....	82
De l'utilité des apprentissages.....	82
Donner du sens pour une meilleure acquisition des connaissances	84
Une méthode sur mesure.....	85
10. AH... LES MATHS ! UNE APPROCHE SIMPLE POUR CEUX QUI N'Y ARRIVENT PAS.....	93
Les maths, simples comme un jeu de société	94
Il n'y a jamais de fatalité !.....	95
Une méthode infaillible pour ne plus décrocher	96



11. VERS UNE MÉTHODE DE TRAVAIL PERSONNELLE 104

L'intérêt d'avoir une méthode de travail efficiente 105

Comment la consolider et la pérenniser ? 107

Une méthode qui se nourrit d'elle-même 111

12. DU RECOURS AUX TIERS 114

Un contact indispensable avec l'équipe enseignante 114

Des intervenants à solliciter de manière plus spécifique 116

À qui s'adresser pour l'aide aux devoirs
ou un soutien scolaire ? 118

Conclusion 121

Boîte à outils pour booster la motivation de votre ado 124

Cahier **imprimable** I-XVI

Questionnaire n° 1 : Préparation à l'entretien en tête-à-tête
avec votre préado ou ado I

Questionnaire n° 2 : Entretien en tête-à-tête
avec votre préado ou ado VII



AU SECOURS! MON ADO NE VEUT PAS TRAVAILLER...

INTRODUCTION

Votre enfant si appliqué, fier de vous montrer ses cahiers, de vous réciter ses poèmes, de réaliser ses devoirs sous votre regard attentif, fait soudainement preuve de moins d'entrain. Il refuse progressivement ou brutalement toute intervention de votre part dans son travail scolaire, cache parfois ses mauvaises notes, invente des excuses...

Que s'est-il passé ? Sans aucun doute rien de plus que l'évolution normale de la vie : il grandit et s'émancipe.

L'univers de ses préoccupations s'étend, ses relations avec les autres gagnent en richesse et en subtilités, son individualité s'affirme. Cette évolution s'accompagne naturellement d'une remise en cause progressive, voire parfois soudaine, de votre autorité, du regard que vous portez sur sa vie, son quotidien.

D'ailleurs, il ou elle n'est plus un bébé. Combien de fois n'avez-vous pas entendu cette affirmation, sans pour autant mesurer combien elle n'est pas tant le refus de toute forme d'autorité parentale que le souhait qu'une nouvelle relation s'instaure.

Avant tout, il convient de comprendre et d'accepter que votre enfant ne le fait pas exprès. Il vous aime toujours. Ses modifications d'humeur et de comportement sont parfaitement normales et guidées par les profondes transformations physiologiques et le grand bouleversement hormonal qui s'opèrent à l'adolescence.

Certains parents y feront face dès le cours moyen, d'autres lorsque leur enfant abordera les classes charnières de 4^e ou de 3^e, d'autres enfin, uniquement lors de son passage au lycée. Et chaque enfant vivra cette période avec une charge émotionnelle plus ou moins forte.



La double erreur consisterait, d'une part, à vous braquer et à tenter d'imposer le même suivi scolaire que celui qui prévalait auparavant et, d'autre part, à considérer au contraire qu'il n'a plus besoin de vous.

De la même manière qu'il ne vous serait pas venu à l'idée de le laisser traverser la route seul à 3 ans, il est essentiel que vous l'accompagniez sur ce chemin, que vous constituiez un référent solide, bienveillant et à l'écoute car, parallèlement, sa scolarité va gagner en densité, elle va s'enrichir de nouvelles perspectives, de grandes étapes, de choix à faire.

Oui, il a toujours besoin de vous.

L'objectif de ce guide, fondé sur mon expérience auprès de très nombreux adolescents et de leurs parents, est de vous donner des clés, des solutions simples, efficaces et faciles à mettre en œuvre pour que cette traversée soit la plus sereine possible, et surtout qu'elle évite l'écueil des choix par défaut ou d'une déscolarisation précoce.

Dès à présent, vous pouvez être convaincu que, quel que soit le niveau scolaire actuel de votre ado, il est toujours possible de rattraper ses lacunes. J'en suis la preuve vivante. J'aurai l'occasion d'y revenir dans cet ouvrage.

Vous vous trouvez donc aujourd'hui dans une situation où il commence à ne plus vouloir faire ses devoirs, à refuser que vous interveniez dans son travail scolaire. Cette situation en est à son commencement ou est, au contraire, déjà bien installée.

Les relations se tendent ou se sont déjà tendues, et vous ne savez plus comment vous y prendre, craignant par-dessus tout qu'il ne mette son avenir scolaire en péril et, par là même, son avenir professionnel.

Pas de panique !





Tout d'abord, il convient de faire le point, comme le propose le premier chapitre de cet ouvrage. Nous verrons qu'il ne s'agit pas de faire le point sur un coin de table, mais bien d'instaurer les bases d'un nouvel accompagnement à la scolarité de votre ado. Cette première étape doit pouvoir prendre appui sur une vraie distanciation, indissociable de l'instauration d'une relation renouvelée entre votre ado et vous. Pour vous aider dans cette démarche, un premier questionnaire proposé à la fin de l'ouvrage vous permettra de vous préparer en amont.

Le partage d'une activité qui fait sens et la reprise du dialogue, dans un cadre renouvelé, symboliseront ce nouveau départ. Pour préparer et guider votre entretien en tête-à-tête, vous pourrez aussi prendre appui sur un outil dédié, constitué par le questionnaire n° 2 également proposé en fin d'ouvrage. Le chapitre 2 est entièrement consacré à ce premier temps d'échange dont il détaille et étaye les principales étapes.

Ce premier point réalisé, vous aurez posé les bases d'un nouveau lien qu'il vous faudra désormais préserver pour éviter de retomber dans le piège des tensions, voire de la rupture de communication avec votre ado. Aussi, cette relation renouvelée prendra appui dès le départ, et chaque fois que nécessaire, sur ce que j'appelle un « changement de perspective », objet du troisième chapitre. L'idée est de répondre aux attentes de votre ado par une réponse émotionnelle forte, un changement de paradigme, qui pourra prendre la forme d'une modification de son environnement, et qui vous amènera vous aussi à vous positionner différemment.

Mais attention : cette démarche ne portera ses fruits que dans la mesure où vous vous sentirez réellement concerné. Car, il s'agit bien pour vous d'accepter de remettre en cause, le cas échéant, le cadre ou vos réflexes précédemment établis. La modification de son comportement doit pouvoir prendre appui sur la vôtre, sans pour autant que cette dernière ne conduise à l'étouffer, comme l'illustrera le quatrième chapitre.



Pour vous y aider, le cinquième chapitre met en lumière l'importance fondamentale d'une planification et d'une organisation dont les contours doivent être construits ensemble, et auxquelles vous ne pourrez, ni l'un ni l'autre, déroger. Ce sont les bases d'une confiance mutuelle renouvelée.

Dans le cadre de cette démarche, il est par ailleurs essentiel d'éviter les pièges du transfert, des choix faits à sa place, car votre ado n'est pas vous ! Toute la difficulté consistera donc à se sentir concerné dans un cadre renouvelé, en respectant son individualité, comme le développe le sixième chapitre.

Le septième chapitre met en avant l'importance d'installer ce cadre dans la durée, quelles que soient les difficultés que vous serez amené à rencontrer. Il s'agira notamment de valoriser ses résultats, quels qu'ils soient (et donc même un 5/20 !).

Au cours du huitième chapitre, et alors même que vous aurez progressé dans votre réflexion et votre positionnement, nous verrons qu'il est temps de couper le cordon : non seulement il n'est pas vous, mais surtout lui, seul, a les cartes de son avenir scolaire en main. Il conviendra d'en prendre conscience pour que votre préado ou votre ado découvre ce formidable pouvoir.

Le neuvième chapitre abordera ce qui constitue souvent une grande difficulté pour nos enfants : apprendre par cœur. De multiples solutions existent pour les aider à se créer des repères logiques et à enregistrer des connaissances de façon rapide et profitable. Nous les présenterons à cette occasion.

Le dixième chapitre aborde une autre difficulté souvent mentionnée par les élèves : les mathématiques. Rassurez-vous, c'est une matière qui se prête très bien au rattrapage des lacunes. Nous verrons qu'il existe des solutions pour reprendre ensemble les éléments nécessaires à la compréhension de votre ado et pour l'accompagner efficacement au quotidien.



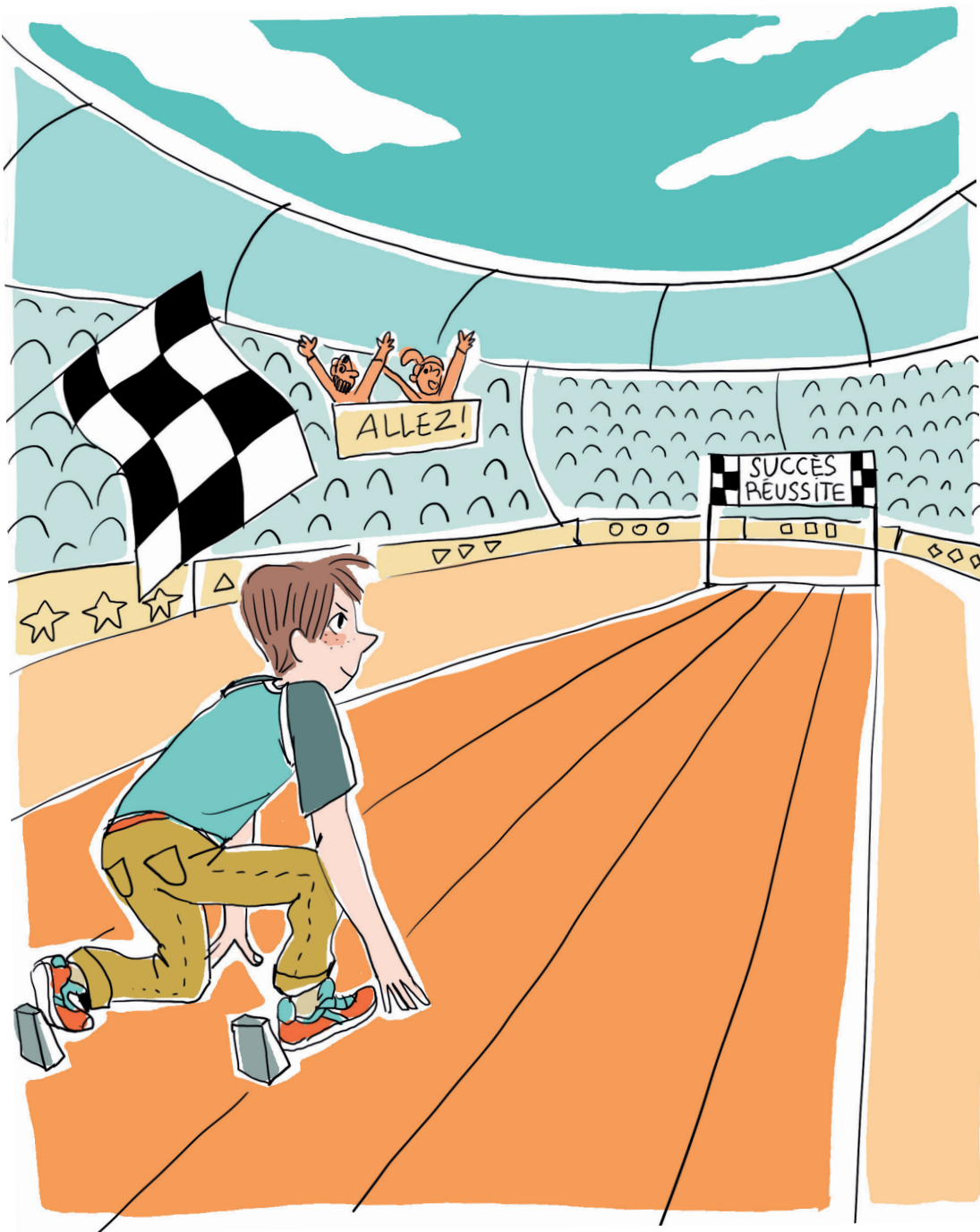
Au cours du onzième chapitre, il apparaîtra que vous aurez finalement tracé un canevas au sein duquel votre ado va construire sa propre méthode de travail. Elle est essentielle. Si, au départ, vous l'aidez à prendre des repères sur lesquels vous ferez le point régulièrement, votre adolescent doit pouvoir la construire et la faire évoluer seul. L'objectif est de l'amener à prendre du recul face à sa scolarité et à ce qui est attendu de lui (de même que vous en prenez également).

Bien sûr, il ne faudra pas hésiter à faire intervenir un tiers, et même à faire régulièrement appel aux autres acteurs de sa scolarité. Le douzième chapitre traitera de ces liens à construire ou reconstruire, aussi bien pour lui apporter une aide la plus efficace possible en accompagnement de sa scolarité, que pour fonder ou renouveler un partenariat avec son équipe éducative, partenariat au sein duquel votre place de parent coéducateur ne doit jamais être négligée.

L'objectif de cet ouvrage n'est pas tant de traiter la question spécifique des devoirs et des révisions scolaires que de proposer un cadre et une démarche propices à la distanciation et à l'autonomisation de votre ado. Il s'agit bien ici d'apprendre à apprendre.

Mais n'oubliez pas que chaque enfant est unique et doit tracer son chemin à son propre rythme. C'est tout l'enjeu des solutions exposées dans cet ouvrage, dont chacun pourra s'inspirer pour créer son propre suivi scolaire apaisé, guidé par un profond respect et une vraie confiance mutuels.





Première partie

1, 2, 3... PRÊT ? PARTEZ !

Tête-à-tête

Perspective

ÉCOUTE

Je partage,
tu partages,
nous partageons...

DISTANCIATION

NOTRE HISTOIRE

Engagement mutuel

Ensemble

Écrire une
nouvelle page

1 FAITES LE POINT !

Faire le point... Vous avez le sentiment de l'avoir souvent fait... sans résultat.

Vous avez pris du temps pour écouter votre ado, vous êtes allé le voir dans sa chambre, ou l'avez sollicité en tête-à-tête dans un autre lieu. Vous avez tenté de le faire parler, mais vous n'avez bien souvent obtenu comme réponse qu'un « Je ne sais pas », « Oui » ou « Non, je n'ai pas de problèmes ».

Souvent mutique, réticent au dialogue, voire carrément insolent, votre enfant ne vous a pas beaucoup aidé dans cette démarche.

Certains parents abandonnent dès le départ en se disant que, après tout, ils n'étaient pas plus préoccupés par leurs devoirs à cet âge, et que cela passera.

Mais, rappelez-vous, ce n'est pas parce qu'il a 11, 14 ou 17 ans qu'il n'a plus besoin de vous. Au contraire. Votre regard sur ses réussites, ses expériences, ses comportements, reste fondamental pour votre ado. D'ailleurs, bien souvent, il n'hésite pas à vous faire part de ses goûts, de ses envies, de ses relations avec ses ami(e)s, et à vous demander conseil.

C'est justement parce que votre ado traverse cette période où il se construit « contre » qu'il est essentiel que le cadre demeure solide. Mais ce cadre doit cependant (et logiquement) évoluer.

Vous en êtes donc arrivé au stade où il commence, ou continue, à refuser de faire ses devoirs (ou accepte de n'en faire qu'une partie), à rejeter toute intervention ou toute appréciation de votre part sur son travail scolaire, à se chercher des excuses, voire à mentir.

