



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Un ensemble de désirs et de volonté qui pousse une personne à accomplir une tâche ou à viser un objectif correspondant à un besoin. On parle alors d'énergie interne.

Il est possible de voir la motivation de cette façon ; l'intelligence c'est comme le moteur d'une automobile ; on peut avoir de grandes capacités intellectuelles, tout comme l'automobile peut posséder un très bon moteur, mais s'il n'y a pas d'essence, l'automobile ne roulera pas. Deux ou trois personnes peuvent bien la pousser, elle n'ira pas très loin. Il en va de même pour un enfant peu motivé : l'enseignant peut bien pousser, les parents aussi, si l'enfant ne s'en mêle pas, il ne sera pas « auto mobile ». (Livre ; la motivation à l'école, un passeport pour l'avenir)

ÉVITER LES CLICHÉS ET LES GÉNÉRALITÉS

1. N'amenez pas l'adolescent dans des idées négatives et des croyances toutes faites par rapport à ses capacités.
2. Il est facile de poser un verdict négatif, mais il est beaucoup plus difficile de l'effacer.
3. Une fois l'étiquette posée, le jeune ne voit pas la nécessité de se forcer à obtenir de bons résultats s'il se fait répéter qu'il est mauvais dans cette matière et que seul un miracle pourrait remédier à la situation.
4. Ce n'est pas l'adolescent qui est bon ou mauvais dans une matière, ce sont les résultats qui le sont. En plus, heureusement tout est réversible.



FIXER DES OBJECTIFS

1. Fixer des objectifs à court terme afin que l'adolescent progresse à son rythme. L'adolescent TDA/H se projette difficilement dans l'avenir, il est donc important pour lui d'avoir un plaisir immédiat, ce qui augmente ses capacités attentionnelles.
2. Des objectifs à court terme l'enthousiasment plus que de lointaines perspectives. Par exemple ; un point de plus dans son contrôle, une diminution du nombre de remarques négatives pour la semaine à venir, etc. Une fois l'objectif atteint, félicitez-le et fixez un nouvel objectif à court terme.

AUGMENTER SA MOTIVATION (PEP)

Participation

Tout d'abord, il faut que l'adolescent prenne conscience de sa responsabilité personnelle quant à ses distractions et en vive les conséquences. Le rôle du parent est d'encourager son adolescent à participer à la résolution de ses difficultés.

Engagement

Augmenter la motivation intrinsèque entraîne des comportements qui favorisent l'autonomie et l'estime de soi. L'adolescent doit comprendre les bénéfices personnels qu'il est possible de retirer d'une tâche. Finalement, le sentiment de réussite ou du devoir accompli sont de puissants stimulants.

Persistance

Pour garder l'engagement dans une tâche particulière, la gratification et la résilience dans l'adversité sont des éléments essentiels. La persistance est le fait de terminer son activité malgré les difficultés rencontrées.

THÉORIE DE L'AUTODÉTERMINATION

Cette théorie détaille 3 besoins essentiels menant à une motivation intrinsèque. (S'engager dans une démarche ou une activité par plaisir ou intérêt, sans attente de bénéfice matériel)

1. Le besoin d'autonomie
Sentiment d'être à l'origine de ses actions
Exemple : choisir son horaire d'étude au lieu de se la faire infliger
2. Le besoin de compétence
Perception que l'on a de sa propre efficacité, de la capacité à atteindre les objectifs fixés et de la fierté liée aux réalisations.
3. Le besoin d'affiliation
Conviction que d'autres éprouvent de l'affection, de l'attachement et de la reconnaissance à son propre égard. L'intégration à une équipe sportive ou un partage de champs d'intérêt avec un groupe de pairs aide à ce niveau.



PRIVILÈGES

Si l'adolescent est en échec fréquent, soutenir les moments d'étude par des privilèges. Cela permettra de compenser l'absence de gratification obtenue par l'obtention de bons résultats. C'est seulement lorsqu'il obtiendra régulièrement des points ou des privilèges reflétant ses efforts, que la confiance en ses capacités augmentera.



- Sources :
1. DE COSTER, Pascale. (2016). Apprivoiser le TDA/H à l'adolescence. TDA/H Belgique.
 2. DUCLOS, Germain. (2010). La motivation à l'école, un passeport pour l'avenir. CHU Sainte-Justine.
 3. HÉBERT, Ariane et SYLVESTRE, Christiane. (2019). TDA/H chez les ados; la boîte à outils. Mortagne.