

Motivation et estime de soi

Protéger l'enfant du découragement



Les fiches Solutions-Ergo

1 ✨ POURQUOI C'EST ESSENTIEL ?

Les enfants DYS ou TDAH sont souvent confrontés à l'échec scolaire, aux remarques négatives et aux comparaisons. Peu à peu, cela fragilise leur **estime de soi** et leur motivation. Préserver leur confiance, c'est éviter le décrochage et maintenir le plaisir d'apprendre.

3 🎯 COMMENT ENTRETENIR LA MOTIVATION ?

- Fixer des **objectifs atteignables et concrets**.
- Valoriser les progrès, même minimes ("tu as mieux tenu ton stylo", "tu as retenu deux mots de plus").
- Varier les activités pour éviter la monotonie.
- Donner du sens : expliquer à quoi sert l'exercice dans la vie réelle.

5 🤝 À L'ÉCOLE COMME À LA MAISON

- **Enseignants** : proposer des évaluations adaptées pour que l'enfant puisse réussir.
- **Parents** : éviter les comparaisons avec la fratrie, soutenir les réussites extrascolaires (sport, musique, créativité).
- **Professionnels** : travailler sur la confiance et la valorisation des compétences réelles.

2 🧠 LES SIGNES D'ALERTE

- "Je suis nul", "je n'y arriverai jamais".
- Refus ou évitement des devoirs.
- Colère ou repli face aux difficultés.
- Manque d'initiative, peur de se tromper.

4 💬 LE RÔLE DU LANGAGE DES ADULTES

- Remplacer les critiques ("tu ne fais pas d'efforts") par des encouragements ciblés ("tu t'es appliqué à recopier").
- Utiliser le "encore" : "Tu ne sais pas encore, mais tu apprends".
- Valoriser l'effort plutôt que le résultat final.



✓ CE QU'IL FAUT RETENIR

- 👉 La motivation et l'estime de soi sont les moteurs de l'apprentissage.
- 👉 Les enfants DYS/TDAH ont besoin de reconnaissance de leurs efforts, pas seulement de leurs résultats.
- 👉 Les encouragements ciblés, les objectifs réalistes et la valorisation des réussites extrascolaires sont essentiels.
- 👉 Préserver la confiance en soi, c'est prévenir le découragement et maintenir le goût d'apprendre.