

MOTIVÉS JUSQU'À LA FIN DE L'ANNÉE

COMMITTED UNTIL THE END OF THE YEAR

Maintenir le même niveau d'énergie de septembre à juin est un marathon mental, pas un sprint. Plusieurs facteurs psychologiques, biologiques et environnementaux expliquent pourquoi cette "batterie" finit par se vider.

Ce n'est pas un manque de volonté, mais une réaction normale du cerveau face à un effort prolongé sans repos suffisant.

Maintaining the same energy level from September to June is a mental marathon, not a sprint. Several psychological, biological, and environmental factors explain why this "battery" eventually runs out.

It's not a lack of willpower, but a normal reaction of the brain to prolonged exertion without sufficient rest.

Vous pouvez créer un calendrier visuel qui compte les jours restants jusqu'aux vacances. Pour chaque semaine complétée avec effort, prévoyez une récompense d'expérience (une soirée film, une sortie au parc, son repas préféré) plutôt qu'un objet. Cela crée un point de repère positif à court terme.

You can create a visual calendar that counts down the days until vacation. For each week you complete with effort, plan an experiential reward (a movie night, a trip to the park, their favorite meal) rather than a material item. This creates a positive short-term milestone.

CONCRÈTEMENT CONCRETELY

- Découper les tâches : Au lieu de dire « Fais ton projet d'histoire », aidez-le à noter trois sous-étapes (ex: trouver 3 images, écrire l'intro, choisir la police).
- La liste visuelle : Utilisez un tableau blanc ou un carnet. L'action physique de rayer une tâche procure une micro-décharge de dopamine qui booste la motivation pour la suite.
- Régler une minuterie : Travail intense pendant 25 minutes, suivi d'une pause obligatoire de 5 minutes (sans écran idéalement).
- L'accord de fin : Promettez-lui qu'après trois cycles, le travail est terminé pour la soirée, peu importe le reste. Cela rend l'effort "fini" et plus facile à accepter.

- Break tasks down: Instead of saying, "Do your history project," help them list three sub-steps (e.g., find 3 images, write the introduction, choose a font).
- The visual checklist: Use a whiteboard or a notebook. The physical act of crossing off a task triggers a micro-release of dopamine that boosts motivation for what's next.
- Set a timer: Work intensely for 25 minutes, followed by a mandatory 5-minute break (ideally screen-free).
- The end agreement: Promise them that after three cycles, the work is done for the evening, no matter what's left. This makes the effort feel "finished" and easier to accept.

BESOIN D'AIDE? – NEED HELP?

SITES INTERNET WEBSITE

[Motivation scolaire et confiance en soi](#)

[Comment aider mon enfant à s'épanouir?](#)

VIDÉO VIDEO

[Comment motiver son enfant à faire ses devoirs?](#)

[Nuance Anxiété](#)

LECTURE READING

[Comment aider son enfant à rester motivé jusqu'à la fin de l'année scolaire ?](#)