Autres stratégies à adopter

Voici des stratégies qui vous aideront à accompagner vos adolescents à retrouver ou à maintenir leur motivation:

1) Apprendre à gérer sa propre anxiété

Juste le fait que vous parveniez à gérer votre propre anxiété peut avoir un impact positif sur le quotidien de votre adolescent et sur la façon dont il parviendra lui-même à faire face à ses propres difficultés. N'oubliez pas que l'anxiété, c'est contagieux et que ça s'amplifie. Donc, s'il y en a un de vous qui gère la sienne, l'autre ne s'en portera que mieux.

- **Être un modèle en portant attention aux discours et aux actions que l'on pose.**
    - Par exemple, que l'on soit en accord ou non avec les mesures sanitaires, ils vont suivre nos idées.
- **Faire attention aux discours que l'on a sur l'école.**
    - Il sera plus difficile pour votre adolescent d'être motivé à aller à l'école si votre propre discours face au milieu scolaire est négatif.

BENADO

Autres stratégies à adopter

2) Prendre soin de la santé mentale de nos adolescents

Restructurer les pensées catastrophiques en pensées aidantes.

Ne pas faire de promesses qu'on ne peut pas tenir, mais rassurer sur ce qui est possible d'être fait.

Être à l'affut des signes d'anxiété et de détresse psychologique chez l'adolescent.

Changements d'humeur, changements dans ses habitudes de vie, maux qui se développent soudainement ou qui deviennent chroniques, distanciation avec les gens qu'il aime, ne veut plus rien faire de ce qu'il aimait.

Lorsqu'un adolescent fait de l'évitement étant donné son anxiété, faire de l'exposition graduelle face à son stresseur.

Exemple d'un adolescent qui fige en exposé oral : L'exposer graduellement grâce à un plan d'action.

BENADO

Autres stratégies à adopter

3) Mettre l'accent sur l'effort plutôt que sur le résultat... Faire vivre des réussites

Exemple: Reconnaitre les efforts que cela demande à votre jeune de se présenter à l'école à tous les jours alors qu'il verbalise ne pas vouloir y aller.

Cercle de la motivation (voir fiche sur le sujet):

- L'importance de se fixer des objectifs réalistes.

Tableau des fiertés:

- Le tableau peut être interactif et vous pouvez vous aussi ajouter des éléments.

Se valoriser dans d'autres sphères:

- Cela nous permet de regagner confiance en nos capacités et de rehausser notre estime.

4) Être compréhensifs et à l'écoute des difficultés que votre adolescent vous exprime

Faire preuve d'empathie, écouter son adolescent avec son coeur sans banaliser.

- Votre jeune a tout simplement besoin d'être entendu et reconnu. Il est important qu'il sente qu'on essaie de le comprendre. Lorsqu'on sent que l'autre nous écoute, ça nous rassure et ça nous permet de relâcher du stress.

Autres stratégies à adopter

Prendre en considération les pertes que nos adolescents vivent et ce, autant au niveau social qu'affectif.

- L'arrêt des activités parascolaires : elles étaient parfois des éléments qui motivaient votre adolescent à aller à l'école.
- Pour les jeunes qui avaient des difficultés d'adaptation: certains jeunes ne peuvent plus utiliser les moyens qui avaient été mis à leur disposition (prendre une gorgée d'eau, local d'apaisement).
- L'apparition des bulles classes: certains jeunes ne peuvent plus voir leurs amis.

On n'est pas obligé d'avoir une ou LA bonne réponse.

- Pensez à quand vous voulez être réconforté: vous n'attendez pas que l'autre vous trouve une solution...
- N'oubliez pas que c'est réconfortant pour un adolescent de voir qu'il n'est pas seul et que vous aussi vous pouvez trouver cela difficile... Cela normalise un peu la situation.

Faire preuve de patience:

- Ne jamais oublier que ce n'est pas tout le monde qui a la même capacité d'adaptation. Si vous êtes là pour l'épauler, il sentira que vous respectez son rythme et que vous le respectez lui-même en tant que personne.

Faire preuve de souplesse:

- Il se peut que votre adolescent ait des réactions impulsives et colériques, mais n'oubliez pas que cela cache souvent du stress ou de l'anxiété et que c'est le seul moyen qu'il a trouvé pour s'apaiser.

Baisser nos attentes:

- Avant de pouvoir se concentrer sur ses tâches scolaires, l'adolescent doit d'abord être disponible aux apprentissages (souvenez-vous de l'autoroute et du chemin de campagne).

Autres stratégies à adopter

5) Semer l'espoir

Tableau de visualisation:

- Quels sont les objectifs à court, moyen et long terme que votre jeune souhaite atteindre?
- Aidez votre adolescent à trouver des images motivantes qui lui rappelleront ses objectifs.

Projets que l'adolescent aimeraient réaliser:

- Discuter avec votre adolescent des projets qu'il aimerait réaliser, même si cela n'entre pas dans vos intérêts.
- Exemple: Votre adolescent vous mentionne qu'il veut se lancer dans les jeux vidéos. Vous ne connaissez rien au domaine et y voyez peu les possibilités d'emplois. Questionnez votre adolescent sur ses motivations, intéressez-vous aux jeux qu'il joue, faites des recherches sur les perspectives d'emplois avec lui...

Questionner l'adolescent sur ce qu'il ferait s'il avait une baguette magique?

- Cette question peut être utilisée dans plusieurs contextes. Les réponses peuvent parfois apporter des pistes de discussions ou de solutions.

BENADO