

LES 5 ERREURS QUI DÉMOTIVENT VOTRE ADO

(Et comment les corriger en 15 jours)

Par Pascal TAMIN

Coach en motivation scolaire

CHIFFRES CLÉS DE CE GUIDE

- o **500+ familles** déjà transformées
- o **15 minutes** de lecture pour des mois de sérénité
- o **5 techniques d'urgence** à appliquer dès ce soir
- o **1 test** pour identifier le profil de votre ado
- o **30 ans** d'expertise institutionnelle

⚠ ATTENTION

Ce guide s'adresse aux parents prêts à remettre en question leurs habitudes pour obtenir des résultats rapides. Si vous cherchez des solutions miracles sans effort, passez votre chemin !

"Pascal Tamin accompagne des jeunes pour notre Cité éducative. Sa grande expérience de cadre de l'éducation nationale, son expertise en coaching et sa bienveillance font la différence."

- P.B., Chef de projet Cité éducative Clermont-Ferrand

Site : [coaching scolaire-orientation-motivation](http://coaching-scolaire-orientation-motivation.com)

Courriel : pascalt633@gmail.com

Basé à : Clermont-Ferrand

Après 30 ans dans l'Éducation nationale, de CPE à Chef d'établissement, récemment reconverti dans le coaching car la personnalisation des parcours est devenue une nécessité absolue, j'ai prévu UNE trilogie pour accompagner TOUS les défis de la parentalité scolaire. Du collégien démotivé au lycéen stressé par l'orientation, en passant par les crises familiales... Cette trilogie sera votre boîte à outils complète. Le guide 1 consacré à la motivation sera disponible dans quelques jours seulement.

⚠ ALERTE PARENT !

LE PROBLÈME

Si votre ado dit "j'm'en fous" plus souvent que "bonjour", ce guide va changer votre vie familiale.

Lisez ceci : Hier soir, combien de fois avez-vous dû vous battre pour qu'il fasse ses devoirs ? Combien de "j'ai pas envie", "ça sert à rien", "plus tard" ?

- "Maman, à quoi ça sert l'école ?"
- "J'm'en fous de mes notes"
- "De toute façon, ça sert à rien"

8 parents sur 10 vivent cette réalité avec leur enfant collégien

LA BONNE NOUVELLE

Cette démotivation n'est ni définitive, ni de votre faute. Elle s'explique parfaitement et, surtout, elle se traite.

Après 30 ans dans l'Éducation nationale et des centaines d'accompagnements de familles, j'ai identifié les mécanismes précis qui éteignent la flamme de nos ados... et ceux qui la rallument.

CE QUE VOUS ALLEZ DÉCOUVRIR

Le collège : un changement de monde brutal

En 15 minutes de lecture, vous allez comprendre :

Pourquoi votre ado "brillant en primaire" semble avoir changé de personnalité
Les 5 erreurs que font 90% des parents bien intentionnés (vous les faites sûrement)
Les solutions concrètes pour transformer "j'm'en fous" en "OK, je vais essayer"
Le test pour identifier le profil de VOTRE ado (Découragé, Rebelle ou Perfectionniste)
5 techniques d'urgence à appliquer dès ce soir

POURQUOI ÇA MARCHE COMME ÇA ?

Votre enfant a quitté un univers rassurant où il avait **un maître ou une maîtresse** qui le connaissait par cœur, pour se retrouver face à **8-10 professeurs différents**, chacun avec ses exigences, ses méthodes, sa personnalité.

Du jour au lendemain, il a dû :

- Gérer 8 matières au lieu de 5
- S'adapter à 8 personnalités d'adultes différentes
- Naviguer dans un établissement 3 fois plus grand
- Côtayer des "grands" de 15 ans quand il en a 11
- Assumer une autonomie qu'il ne maîtrise pas encore

Résultat : il se sent dépassé → alors il souffre et parfois décroche. Sa réaction naturelle ?

"J'm'en fous" devient son bouclier de protection.

LES 3 RÉFLEXES QUI AGGRAVENT LA DÉMOTIVATION (MALGRÉ VOUS)

En tant que parents aimants, nous essayons d'aider. Mais sans le savoir, nous commettons souvent 3 erreurs qui aggravent le problème :

RÉFLEXE N°1 : La pression des résultats

- "Il faut que tu aies de meilleures notes"
- "Tu peux mieux faire"
- "Regarde ton cousin, lui il y arrive"

Pourquoi ça aggrave : Votre ado entend "Tu n'es pas assez bien". Il se braque et baisse les bras.

RÉFLEXE N°2 : Les solutions toutes faites

- "Tu n'as qu'à mieux t'organiser"
- "Il suffit de réviser plus"
- "Demande à ton prof si tu ne comprends pas"

Pourquoi ça aggrave : Vous prodiguez des conseils qu'il a déjà entendus 100 fois. Il se sent incompris et pas écouté.

RÉFLEXE N°3 : Le chantage émotionnel

- "Tu me déçois"
- "On fait tout pour toi et voilà comment tu nous remercies"
- "Si tu continues comme ça, tu n'auras pas de métier"

Pourquoi ça aggrave : Vous ajoutez de la culpabilité à sa démotivation. Il se sent encore plus nul et abandonne complètement.

Rassurez-vous : ces réflexes entraînent des erreurs **humaines et réparables**. Dans ce guide, vous allez apprendre à les transformer en **leviers de motivation**.

ERREUR N°1 : VOUS CHERCHEZ À LE CONVAINCRE PAR LA LOGIQUE

"Tu dois travailler pour avoir de bonnes notes"

Pourquoi ça ne marche pas :

Le cerveau ado fonctionne d'abord à l'émotion, pas à la logique.

Ce qu'il entend vraiment : "Tu n'es pas assez bien comme tu es"

LA SOLUTION : La Connexion Émotionnelle

Au lieu de : "Tu dois faire tes devoirs"

Dites : "Je vois que tu es crevé... Comment on peut rendre ça moins galère ?"

TECHNIQUE D'URGENCE

Avant chaque demande, synchronisez-vous sur son état émotionnel.

EXERCICE DU JOUR

Mini-exercice : Ce soir, avant de parler devoirs, dites : *"Tu as l'air [fatigué/stressé/préoccupé] ... Je me trompe ?"*

ERREUR N°2 : VOUS LUI DONNEZ DES ORDRES AU LIEU DE CHOIX

"Va ranger ta chambre !", "Fais tes devoirs !"

Pourquoi ça ne marche pas :

Votre ado a un besoin vital d'autonomie. L'ordre = perte de contrôle = rébellion.

LA SOLUTION : Le Choix Stratégique

Au lieu de : "Fais tes devoirs !"

Dites : "Tu commences par les maths ou le français ?"

Au lieu de : "Range ta chambre !"

Dites : "Tu ranges maintenant ou après ta pause réseaux ?"

TECHNIQUE D'URGENCE

Transformez 3 ordres quotidiens en choix.

ERREUR N°3 : VOUS NE VOYEZ QUE SES ÉCHECS

"Tu peux mieux faire", "Encore une mauvaise note"

Pourquoi ça ne marche pas :

Le cerveau ado retient 10x mieux les critiques que les compliments.

LA SOLUTION : La Chasse aux Micro-Victoires

Technique du "J'ai remarqué" :

"J'ai remarqué que tu avais rangé tes affaires de sport sans qu'on te le demande. Ça montre que tu deviens organisé."

TECHNIQUE D'URGENCE

Identifiez 3 micro-réussites de votre ado aujourd'hui et révélez-les lui.

EXERCICE DU JOUR

Mini-test : Combien de fois avez-vous dit "Bravo" vs "Tu peux mieux faire" cette semaine ?

ERREUR N°4 : VOUS LUI EXPLIQUEZ QUOI FAIRE, PAS POURQUOI

"Apprends tes leçons", "Fais tes exercices"

Pourquoi ça ne marche pas :

Sans SENS, pas de motivation. Votre ado a besoin de comprendre l'UTILITÉ.

LA SOLUTION : Le Pont de Sens

Au lieu de : "Apprends tes maths"

Dites : "Ces pourcentages, c'est ce qui te permettra de négocier ton salaire plus tard"

TECHNIQUE D'URGENCE

Pour chaque matière "inutile", trouvez le lien avec SES passions.

EXERCICE DU JOUR

Questions magiques :

À ton avis, pourquoi on apprend ça ? "Comment tu pourrais utiliser ça dans [son hobby] ?"

ERREUR N°5 : VOUS FAITES TOUT POUR LUI OU RIEN DU TOUT

Soit hyperaide, soit abandon total

Pourquoi ça ne marche pas :

Il devient dépendant ou se noie.

LA SOLUTION : L'Autonomie Progressive

Les 5 niveaux :

1. "Je te montre" (vous faites devant lui)
2. "On fait ensemble" (vous guidez)
3. "Tu fais, je supervise" (vous vérifiez)
4. "Tu fais seul, je valide" (autonomie surveillée)
5. "Tu gères tout" (autonomie totale)

TECHNIQUE D'URGENCE

Identifiez où il en est et faites-le progresser d'UN niveau seulement.

TEST RAPIDE : QUEL EST LE PROFIL DE VOTRE ADO ?

EXERCICE DU JOUR

Face à un devoir difficile, il :

- A) Soupire "C'est trop dur" et abandonne → **DÉCOURAGÉ**
- B) S'énervé "C'est nul ce prof !" → **REBELLE**
- C) Stresse et veut tout refaire parfaitement → **PERFECTIONNISTE**

DÉCOURAGÉ → Micro-victoires + Encouragements

Il baisse les bras rapidement face à la difficulté et évite les efforts pour éviter les échecs.

Ses phrases typiques : "De toute façon, j'y arrive jamais", "J'suis pas doué pour ça"

REBELLE → Choix + Défis + Autonomie

Il conteste l'autorité systématiquement et a besoin de contrôler sa vie et ses choix.

Ses phrases typiques : "Pourquoi je ferais ça ?", "C'est injuste !", "Vous comprenez rien"

PERFECTIONNISTE → Droit à l'erreur + "Assez bien"

Il veut tellement bien faire qu'il se paralyse et préfère ne pas faire plutôt que de faire "mal".

Ses phrases typiques : "J'y arrive pas comme il faut", "C'est pas assez bien"

VOTRE PLAN D'ACTION IMMÉDIAT

AUJOURD'HUI : Appliquez UNE technique d'urgence

CETTE SEMAINE : Évitez les 5 erreurs identifiées

CE MOIS-CI : Testez les solutions adaptées au profil de votre ado

♥ CE QUE DISENT LES PARENTS, LES JEUNES

"Les conseils prodigués par M. Tamin ont été judicieux. Ils ont permis à mon fils de construire un parcours scolaire en adéquation avec sa personnalité et ses envies. M. Tamin a été très à l'écoute et a réussi à lui redonner confiance en lui mais aussi lui faire prendre conscience de ses points d'amélioration. Je recommande vivement !!!"

- Virginie, maman

"Père de deux enfants en Terminale et en 3ème, j'étais quelque peu perdu dans toutes les démarches de Parcoursup et d'EduConnect. Les précieux conseils, l'accompagnement et les solutions proposés par M. Tamin m'ont été très utiles. Cet ancien chef d'établissement dispose d'une solide expérience acquise au sein de l'Éducation Nationale. Tous ces atouts m'ont donc permis de guider dans les meilleures conditions mes enfants dans leurs choix d'orientation. Je recommande fortement."

- G., parent

"Mille mercis à M. Tamin, toujours à l'écoute et de très bons conseils !"

- Charlène, étudiante

ENVIE D'EN SAVOIR PLUS ? PASSEZ À LA VITESSE SUPÉRIEURE.

**MASTERCLASS GRATUITE : INSCRIVEZ-VOUS VIA
LE LIEN PROPOSÉ EN PAGE DE REMERCIEMENTS**

"RÉVEILLEZ LA MOTIVATION DE VOTRE ADO "

Prochaine session : JEUDI 2 OCTOBRE 18H30

Durée : 60 minutes interactives

Valeur : 97€ - **GRATUIT** pour vous

Au programme :

La technique des "7 leviers" en live

Vos questions en direct

Cas concrets analysés ensemble

□□ À PROPOS DE PASCAL TAMIN

Après 30 ans dans l'Éducation nationale, de CPE à Chef d'établissement, je me suis récemment reconverti dans le coaching car la personnalisation des parcours est devenue une nécessité absolue.

Vision 360° : Il connaît le système de l'intérieur

Crédibilité totale auprès des établissements scolaires

500+ jeunes accompagnés avec succès

Partenaire officiel de la Cité éducative de Clermont-Ferrand

RECONNAISSANCE INSTITUTIONNELLE

"La Cité éducative de Clermont-Ferrand, alliance éducative réunissant la ville, la préfecture, l'éducation nationale et le conseil départemental du Puy-de-Dôme, a recours aux services de Pascal Tamin pour accompagner des jeunes dans leur parcours de formation qualifiante. Grâce à sa grande expérience de cadre de l'éducation nationale, son expertise en coaching et sa bienveillance, il sait instaurer un climat de confiance et proposer une écoute attentive. Les méthodes et outils concrets qu'il leur propose (organisation, motivation, développement personnel) les aident à surmonter leurs défis et contribuent à leur réussite. Un grand merci à lui."

- P.B., Chef de projet de la Cité éducative de Clermont-Ferrand

"La future trilogie est née d'une évidence : chaque famille mérite un accompagnement personnalisé. Du collégien démotivé au lycéen stressé par l'orientation, en passant par les crises familiales... j'ai voulu créer LA référence complète pour tous les défis de la parentalité scolaire."

Plus d'infos : coaching scolaire-orientation-motivation

CONTACT & SUIVI GARANTI

Email : pascalt633@gmail.com

Site : www.pascaltamin.com

Tel: 06 59 22 22 48

P.S. : Si vous ne deviez retenir qu'UNE chose de ce guide, ce serait celle-ci : Votre ado n'est pas "paresseux" ou "difficile". Il a juste besoin qu'on comprenne son fonctionnement pour le motiver différemment. Et vous avez TOUTES les cartes en main pour y arriver !

© Pascal Tamin - Tous droits réservés - Distribution gratuite autorisée

VERSION : 1.0 - Septembre 2025 | **PAGES** : 15 pages d'actions concrètes

