

7 TIPS pour relancer la Motivation ! (du CP au CM2)

Les retours de vacances ou de week-end sont souvent synonymes de tensions autour des devoirs. Bonne nouvelle : la psychologie du développement et les sciences cognitives proposent des outils simples, testés et efficaces. Voici 7 stratégies prêtes à l'emploi pour transformer vos soirées... dès aujourd'hui.

Le protocole 20 → 10 → 10

- **20 min** : décompression (collation, jeu calme, extérieur si possible, sans écran).
- **10 min** : mouvement (corde à sauter, escaliers, étirements) --> Résultat : meilleure disponibilité cognitive.
- **10 min** : démarrage facile avec 2 tâches simples (effet momentum).



La séquence "First → Then" (Principe de Premack)

Par exemple: « D'abord 10 min d'exercices écrits, ensuite 10 min de Lego. »

Associer une tâche moins désirée à une activité plaisante augmente l'engagement.

Le choix guidé

Proposez à votre enfant de choisir :

- l'ordre des tâches (« lecture ou problèmes ? »),
- le timer (10 ou 12 min),
- le lieu (bureau ou table).
- --> **Plus d'autonomie = plus de motivation.**



La routine visuelle

Les supports visuels réduisent l'opposition et clarifient les attentes. A créer ensemble et à illustrer ensemble. •

Le plan Si-Alors

« S'il est 18h après la collation, alors j'ouvre mon cahier. »

Ces plans simples aident à passer de l'intention à l'action.

Le bloc focus

- 10-15 min de travail
- 2-3 min de micro-pause (eau, 5 mouvements, respiration)
- --> **Courtes pauses = meilleure concentration.**



Sommeil : la variable silencieuse

- Avancer le coucher de 15 min tous les 2 jours.
- Régulariser l'heure du lever.
- Réduire les écrans en soirée.
- --> **Un bon sommeil améliore directement l'attention et l'humeur.** •

