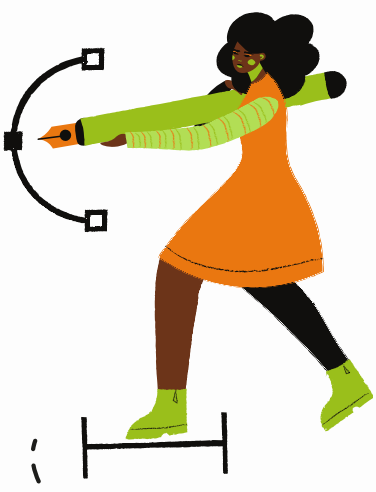
5 CONSEILS

pour aider son ado à gérer une perte de motivation

1 Ecourager la reflexion personnelle

Encouragez votre ado à **prendre du recul** et à examiner honnêtement ses sentiments.
La compréhension de soi est la première étape vers le changement.

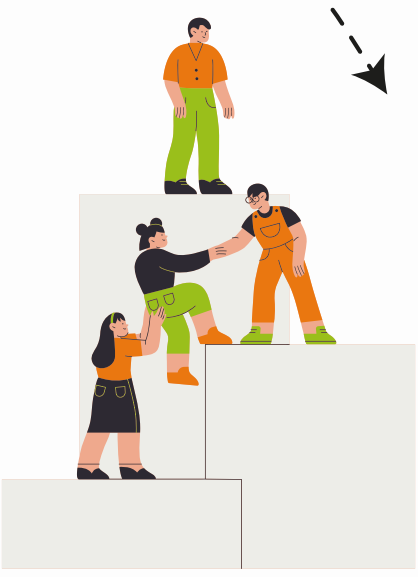
Demandez-lui de se remémorer ses objectifs et de réfléchir sur la signification de ses choix, quelles étaient ses ambitions initiales, pour **reconnecter avec ses objectifs.**



2 Élaborer un plan d'actions

Définir de nouveaux **objectifs réalisables à court terme** et avancer étape par étape.
Diviser les grandes tâches en petites actions rend le processus plus gérable. Cela rend le chemin vers le succès moins intimidant.

Établir un planning peut aider à fournir **une vision claire des étapes à franchir**, lors des révisions du bac ou d'examens par exemple.



3 Apporter du soutien

Le partage des sentiments avec une personne de confiance est essentiel.

Il faut **reconnaître le ressenti** de votre ado et ne pas minimiser ses émotions.
Rassurez-le et montrez-lui que vous le soutenez avec des phrases simples : ***"Je comprends ce que tu ressens. Comment est-ce que je peux t'aider ?"***

4 Gérer son stress

Des techniques de relaxation comme la **cohérence cardiaque**, peuvent aider à apaiser le stress et à se concentrer sur ses objectifs.

5 Se récompenser et célébrer les victoires

Encouragez votre ado à reconnaître et à célébrer **chaque étape accomplie**. Cela renforce la motivation et la confiance en soi en créant un **cycle positif.**

Même lors de moments difficiles ou de période stressante, rappelez à votre ado l'importance de prendre du temps pour soi et de **trouver du plaisir dans ce qu'il entreprend au quotidien.**