

CAP SCOLARITÉ



5 CONSEILS FONDAMENTAUX POUR UNE SCOLARITÉ ÉPANOUIE



EBOOK OFFERT

DES CONSEILS SIMPLES ET EFFICACES POUR TON ENFANT



www.CarolineGilbert.fr

CONTENU

DECOUVRE les bases du
Bien-Etre Scolaire

APPREND grâce à des
conseils simples et faciles à
mettre en place

ACCOMPAGNE ton enfant
pour retrouver la joie des
apprentissages



- **Introduction:** Bienvenue et Bouée n°0
- **Bouée n°1:** La motivation
- **Bouée n°2:** Le stress
- **Bouée n°3:** La confiance en soi
- **Bouée n°4:** La communication
- **Bouée n°5:** Se ressourcer



BIENVENUE !

Qui n'a jamais rêvé que les apprentissages soient une joie, un moment de plaisir et de bonne humeur ?

Tu as connu la **procrastination** d'un enfant face aux devoirs, l'**angoisse** le matin pour aller à l'école/collège/lycée, les rendez-vous avec les équipes éducatives (enseignants, infirmières, psychologue, responsable d'établissement...) concernant les **notes** ou le **comportement** ? Tout ceci éloigne de cette joie naturelle des enfants, tu te rappelles ? Celle qu'ils ont notamment avant les 3 ans ?

Que tu recherches des conseils pour une difficulté particulière ou plus globalement un décrochage ou une phobie scolaire, j'ai regroupé dans cet ebook des **conseils primordiaux** ! La base indispensable pour des apprentissages apaisés et joyeux !

Bien sûr, à la simple lecture des prochaines pages, le monde d'un enfant ne va pas changer. Aucune lecture, même la plus puissante, ne fera changer quiconque. Non ! Ce qui fait changer, en revanche, c'est l'action ! **Agir différemment** de d'habitude pour un résultat différent, là est le secret !

Alors ma bouée n°0, le préambule, sera de te conseiller de mettre en pratique, chaque jour, ces conseils ! Pas tous les conseils d'un coup car ton "auto-sabotage" va rapidement tout envoyé balader ! L'"auto-sabotage" c'est un réflexe de ton cerveau qui dit que l'inconnu est incertain et potentiellement dangereux et qu'il vaut mieux revenir à nos anciennes habitudes plutôt que de tester des nouvelles ! C'est pourquoi tu dois faire confiance à ton intuition qui t'a conduit jusqu'ici et faire preuve de discipline pour tester les conseils de cet ebook.

Essaye au moins un conseil pendant 4 semaines, chaque jour et tu verras après ! Un peu comme tu testerai un shampoing ou un cours de gym: difficile d'imaginer bien tester en 1 fois !

Je te souhaite une bonne lecture, une bonne pratique avec ton enfant ou ceux que tu accompagnes au quotidien !



Caroline
GILBERT
Coach familiale pour les
mamans multi-passionnées



www.CarolineGilbert.fr

BOUÉE 1



www.CarolineGilbert.fr

LA MOTIVATION

BOUÉE N°1

MOTIVÉ... MOTIVÉ... IL FAUT ÊTRE MOTIVÉ !

Monologue d'une mère désespérée:

- Ah la motivation... mais c'est pourtant simple ! Pourquoi tu n'es pas motivé ??
- Allez, je t'offre une place de ciné si tu le fais !
- Et en plus je te prendrais du popcorn !
- Oui, le film que tu veux !
- Oh ça va, c'est chouette comme cadeau ! Allez, vas-y enfin ça motive ça !
- Tu peux bien faire ça pour ta mère enfin ! Je serais si fière de toi ! Je t'aime si fort !"

Ces situations vous rappellent des souvenirs ?

Pas facile de motiver quelqu'un pour quelque chose qu'il n'a pas envie de faire !

Je connais par cœur, mes enfants, mes élèves, mes animaux...

Chacun voit midi à sa porte ou plutôt par le bout de sa lorgnette comme disait mon arrière grand-mère !

Et comme on ne vit pas reclus en haut d'une montagne chacun, il faut bien coopérer et avoir un minimum de relations !

Alors je voulais t'apporter des précisions sur la motivation !

Voyons les deux catégories de motivation: la motivation extrinsèque et la motivation intrinsèque.



MOTIVATION EXTRINSÈQUE

Ou comment les autres nous influencent !

La motivation extrinsèque sera favorisée par l'objectif d'avoir quelque chose par quelqu'un... un peu comme une sorte de récompense d'un "bon" comportement.

Et donc le plus souvent la motivation première vient de ce quelqu'un d'autre qui va vouloir agir sur notre comportement !

Une bonne note, une bonne moyenne, un bon bulletin, pas de mots dans le carnet...

Cela peut engendrer des récompenses, c'est le système de la carotte. Et d'ailleurs c'est ce qui va le plus intéresser l'élève !

Autrement dit, il va chercher à obtenir la bonne note, la bonne moyenne, le bon bulletin ou pas de mots dans le carnet sans forcément retenir ce qui lui a permis d'arriver là...

Faire plaisir à maman, à papa, à papy et mamy... là encore une sorte de récompense encore plus gratifiante en fonction de l'attachement !



MOTIVATION INTRINSÈQUE

Ou comment être motivé envers et contre tout !

La motivation intrinsèque, à l'inverse, sera favorisée par l'obtention d'un bien-être personnel :

- Faire une activité qui procure de la joie, du plaisir instantanément !
- Se sentir bien dans son corps, dans sa tête ! Apprécier des plaisirs simples et primordiaux !
- Se sentir en confiance dans un environnement respectueux et bienveillant !
- Se challenger, se dépasser sans avis extérieur, juste pour expérimenter !
- Etre détendu et libre d'exprimer sa véritable personnalité !
- Suivre sa curiosité naturelle

Et aussi, des fois, sortir du cadre...



La motivation est un carburant nécessaire pour entreprendre ! Et le résultat dépend souvent de la dynamique initiale !

C'est souvent ce que l'on demande aux enfants alors que très régulièrement on freine leurs motivations naturelles !

Soyons davantage à l'écoute des diversités et ciblons la vraie motivation !

C'est beaucoup plus facile à faire et on économisera ainsi de l'énergie !

Mise en pratique:

Demande à ton enfant pourquoi il a envie de faire ce qu'il fait. Fais le régulièrement et mémorise les réponses en fonction du contexte. Cela te renseignera sur ses motivations profondes et tu pourras mieux l'aider le jour où il le sera moins, en lui rappelant ce qui le motive d'habitude.

*“Il vaut mieux se faire détester pour ce que l'on est
que se faire aimer pour ce que l'on n'est pas”*

ANDRÉ GIDE



BOUÉE 2



www.CarolineGilbert.fr

LE STRESS

BOUÉE N°2

ÇA ME STRESSE !

Tu as souvent entendu cette phrase ou peut-être est-elle familière chez toi ?
Le stress est le mal du siècle ? Mais comment faire ?

Au départ, il faut comprendre que le stress est une façon naturelle pour notre corps de réagir à une situation souvent urgente.

Ceci dit, elle n'est pas sensé durer dans le temps ou être trop répétée ! Car c'est dans ces cas là que cela use le corps et qu'il développe des façons de compenser néfastes à moyen et long terme.

Mise en pratique:

- #1** Dans l'absolu, le premier conseil est donc de limiter les sources de stress:
 - adapter des horaires où le manque de temps ne sera plus un problème comme se lever plus tôt le matin
 - arrêter complètement certaines activités trop stressantes ou éviter de les cumuler (sports musique et autres le mercredi ou le week end en intensif)

- #2** Le stress induisant des tensions corporelles, le deuxième conseil sera de favoriser des activités d'étirements notamment de toute la chaîne musculaire antérieure.
Vous pouvez retrouver un exercice efficace en vidéo sur ma chaîne Youtube:
https://www.youtube.com/watch?v=IU_Kb7O1pec

*“Faites attention au stress:
il vaut mieux être en retard
dans ce monde qu'arriver
trop tôt dans l'autre”*

AUTEUR INCONNU



BOUÉE 3



www.CarolineGilbert.fr

LA CONFIANCE EN SOI

BOUÉE N°3

JE SUIS NUL.LE !

Première remarque de prof de maths: nul c'est 0... donc dès qu'on fait un peu quelque chose déjà on n'est pas nul.le !

La confiance en soi, cette force qui fait déplacer des montagnes sans même besoin d'aide extérieure est une denrée rare !

Il faut dire qu'on lui met pas mal de bâtons dans les roues !

Mais remettons aujourd'hui les pendules à l'heure !

La confiance en soi vient... de soi !

Donc pour la cultiver, la développer chez quelqu'un d'autre que soi... ce n'est pas si évident !

Soi ce n'est pas les autres... donc à priori tout ce que peuvent faire et dire les autres ne nous concerne pas !

Effectivement ! C'est ça !

Toute l'importance sera alors de développer chez les autres leur propre confiance, sans jugement extérieur.

Fini les jugements oui ! Mais attention, ce n'est pas si facile ! Il y en a partout !

Les notes à l'école, les oeuvres d'artistes en herbe, les gâteaux maison...

En fait, toutes les situations où on doit donner notre avis, dire si c'est bon ou pas, bien ou mal, si ça nous plaît ou pas...

Mise en pratique:

STOP ! On ne donne plus notre avis ! C'est l'avis de la personne en question qui compte plus que tout !

Ta note te convient ? Tu trouve qu'elle correspond à ton travail préparatoire ?

Tu aimes ton dessin ? Comment l'as tu réalisé ? Tu es content.e de t'être appliqué.e ?

Que penses-tu de ton gâteau ? Souhaites-tu en refaire ?

“Les inhibitions viennent de la peur du jugement des autres”

GILBERT TRIGANO



BOUÉE 4



www.CarolineGilbert.fr

LA COMMUNICATION

BOUÉE N°4

JE COMMUNIQUE TU COMMUNIQUE NOUS NE COMMUNIQUONS PAS !

La communication n'est pas si évidente en fait !
Et pourtant, tant de non-dit créé des situations conflictuelles évitables !
Déjà, une des bases dans la communication, serait d'éviter les jugements ! (clé n°3)
Oui les jugements c'est un peu comme les goûts et les couleurs... difficile de changer d'avis !
Et si pour lâcher prise on arrêterait de vouloir avoir raison ? De faire compliqué ?
Si le temps d'une heure, d'une journée, on se concentrerait sur communiquer ce qui nous procure de la joie ! Ni plus ni moins !

Mise en pratique:

Demande à ton enfant ce qui lui a inspiré de la joie dans sa journée ! Et pourquoi ne pas la cultiver ? Faire en sorte d'en avoir plus ? Plus souvent ?
Même si ce n'est pas ce qui te procure à toi de la joie !
On a souvent l'injonction qu'il faut travailler dur, faire des efforts, que la vie est difficile...
Je te propose une autre alternative !
Essaye !
Et si vous trouvez des points communs, vous pourrez alors partager cette joie !

“La difficulté n'est pas de comprendre les idées nouvelles mais d'échapper aux idées anciennes”

JOHN MAYNARD KEYNES



BOUÉE 5



www.CarolineGilbert.fr

SE RESSOURCER

BOUÉE N°5

LA SOURCE

De l'énergie ? Tu en manques ? Ton enfant en manque ? Vous connaissez votre source ? Votre source d'énergie ? Non ce n'est pas tant que ça la nourriture ou l'eau ! C'est autre chose !

Pour se ressourcer, il faut déjà identifier au moins une de nos sources.

Voici quelques pistes, à toi de partir en exploration ;-)

- écouter de la musique
- prendre un bain
- faire une balade en forêt
- passer du temps avec des animaux
- regarder le ciel
- faire du tri dans ses affaires
- respirer en conscience
- prendre soin de son corps (automassages)
- danser
- chanter...

Mise en pratique:

Identifie une source pour toi et une pour ton enfant (la même ou pas !) et note toi de la pratiquer au moins une fois par semaine minimum ! Apprends à ton enfant à cultiver ces moments de revitalisation !



*“Vous devez vous aimer et prendre soin de vous,
c'est alors que le meilleur sort”*

TINA TURNER





POUR ALLER PLUS LOIN



CAP CONFIANCE

Coaching personnalisé sur 3 mois
pour **mamans multi-passionnées**

Dénouer les noeuds du quotidien familial pour une
communication fluide et une complicité ancrée loin des
crises et de l'épuisement

Je veux en savoir plus

Caroline
GILBERT
Coach familiale



www.CarolineGilbert.fr

Merci de l'attention que tu as eu pour ce document réalisé avec cœur



Retrouve moi pour d'autres partages gratuits:



caroline@carolinegilbert.fr



[instagram.com/carolinegilbertcoachfamiliale](https://www.instagram.com/carolinegilbertcoachfamiliale)



[facebook.com/carolinegilbertcoachfamiliale](https://www.facebook.com/carolinegilbertcoachfamiliale)



[@CarolineGilbertCoachFamiliale](https://www.youtube.com/@CarolineGilbertCoachFamiliale)



www.CarolineGilbert.fr