

Stimuler	Mettre la pression
Établir avec l'enfant un aménagement du temps + création d'un planning ensemble	Stresser par un timing non adapté au rythme de l'enfant
Se projeter dans la future réussite et la concrétisation des efforts	N'évoquer que les échecs passés et expériences ratées
Inciter avec enthousiasme sur l'activité à réaliser (par le jeu par exemple)	Imposer
Donner envie de faire (imaginer, poser des questions quizz, raconter des histoires,...)	Ne pas donner d'explication et contraindre (« tu dois ... »)
Motiver	Ne pas donner de raison justifiant une activité
Encourager (Remarquer ce qui est réalisé avec succès ou les efforts)	Ne pointer que les erreurs
Tolérer les échecs et s'en servir comme source d'apprentissage	Être intolérant à l'échec
Montrer sa confiance et lâcher prise	Montrer sa déception
Laisser l'espoir (« tu n'as pas réussi pour le moment »)	Tuer l'espoir (« tu n'y arriveras jamais »)
Rester patient	S'énerver
Décrire les actions et les étapes d'apprentissage, poser des questions sur les actions menées et le chemin de réflexion.	Étiqueter positivement (« Tu es intelligent »)
Encourager la recherche d'aide (« Qui pourrait t'aider ? »)	Isoler (« débrouille-toi seul »)
Remarquer les efforts et s'intéresser sincèrement aux connaissances acquises	Récompenser/punir
Auto-comparer pour se dépasser soi-même	Comparer aux autres
Noter la progression et envisager les pistes d'amélioration ensemble	Se focaliser sur les notes
Parler du cerveau de l'enfant comme d'un muscle qui s'améliore avec l'entraînement	Étiqueter négativement (« tu n'es pas intelligent »)
Passer outre ses inquiétudes (cultiver l'optimisme)	S'angoisser pour l'avenir

« La confiance en soi de votre enfant » de Gisèle George