# Perfectionnisme en maths : accompagner son lycéen

Repères pédagogiques pour faire une place aux essais et à l'erreur

www.excellence-maths.fr — Guide pédagogique Excellence Maths

Votre enfant recommence sa copie, hésite à rendre une réponse incomplète ou passe longtemps sur un exercice ? Commencez par en discuter avec lui. Ces comportements ne suffisent pas à diagnostiquer un trouble ni à en connaître la cause.

## Observer sans poser d'étiquette

**Une question de travail, pas un diagnostic**

Soigner sa rédaction et vérifier un calcul sont utiles. Si la recherche du sans-faute empêche régulièrement d'avancer, on peut chercher un ajustement ensemble. Une notion fragile, une consigne mal comprise, la fatigue ou une inquiétude peuvent aussi expliquer le blocage.

| Ce que vous observez | Une question possible |
|---|---|
| La copie est souvent recommencée. | « Qu'est-ce que tu veux changer ? Est-ce nécessaire pour répondre à la consigne ? » |
| Un devoir n'est pas rendu parce qu'il manque une question. | « Qu'est-ce qui t'inquiète si tu rends ce que tu as déjà fait ? » |
| Le brouillon reste vide. | « As-tu commencé dans ta tête, ou est-ce difficile de trouver une première étape ? » |
| Le travail dépasse le temps prévu. | « À quel moment as-tu passé le plus de temps : comprendre, chercher ou rédiger ? » |

## Redonner au brouillon son rôle d'outil

Un brouillon peut être ordonné ou raturé. Il n'a pas à être volontairement « sale ». Son intérêt est de garder une trace utile : schéma, essai, calcul ou question.

**Une première proposition**

Demandez à votre enfant s'il souhaite vous montrer une étape. Regardez ce qu'il a essayé et ce qui lui manque. Proposez de conserver un essai ou de rédiger une seule partie, puis laissez-lui la possibilité d'ajuster cette idée.

**À éviter :** imposer un nombre de ratures, une durée fixe de recherche ou une copie parfaite avant de la rendre. Une aide doit faciliter le travail, sans devenir une nouvelle règle impossible à satisfaire.

## Une expérience à choisir ensemble

1. **Prendre un exercice adapté.** Choisissez une question du chapitre étudié. Ajouter une notion nouvelle ne permet pas d'isoler facilement une difficulté de présentation ou de rédaction.

2. **Nommer une étape précise.** Par exemple : comprendre la consigne, retrouver une propriété ou expliquer un calcul. Évitez de résumer la situation par « je suis mauvais en maths ».

3. **Essayer un seul ajustement.** Faire un schéma, garder un premier calcul ou préparer une question au professeur. L'élève doit pouvoir dire si cela lui paraît utile.

4. **Faire le point.** Qu'est-ce qui a été plus accessible ? Qu'est-ce qui reste difficile ? Une proposition peut être modifiée ou arrêtée si elle ajoute de la pression.

**Situation fictive**

Une élève sait expliquer oralement comment commencer, mais efface son essai parce qu'il est mal présenté. Conserver cet essai peut l'aider à avancer. Si elle ne comprend pas la notion, il faut d'abord l'expliquer : le même comportement ne demande pas toujours la même réponse.

## Faire de l'erreur une information utile

Après une correction, demandez quelle étape est à reprendre : compréhension, méthode, calcul ou rédaction. Un signe oublié n'est pas forcément une simple faute d'inattention. Un exercice proche, refait plus tard, aide à voir ce qui a été compris.

Une erreur peut réapparaître après avoir été expliquée. Cela ne rend pas le travail inutile et ne justifie pas de culpabiliser l'élève. Le professeur peut aider à préciser le besoin et à choisir l'entraînement adapté.

## Savoir qui solliciter

**Lorsque le quotidien est affecté**

Une souffrance exprimée, des difficultés de sommeil ou d'alimentation, un repli ou un évitement scolaire méritent un échange avec un professionnel de santé. L'infirmier ou l'infirmière scolaire peut aussi aider à orienter la démarche. Il n'est pas nécessaire d'attendre que toutes les matières ou toutes les activités soient touchées.

Le soutien en maths peut clarifier les notions et organiser le travail. Il ne remplace pas une aide de santé lorsqu'elle est nécessaire et ne garantit pas la disparition d'une anxiété.

**Pour demander de l'aide :** Assurance Maladie : santé mentale des jeunes.

**Pour le travail scolaire :** Excellence Maths : ressources et accompagnement en maths.

Un guide à utiliser avec votre enfant, sans objectif de tout changer en une semaine.