



Guide pratique pour SURVIVRE AUX DEVOIRS ET LEÇONS

Conçu par Mandy Vallières



TABLE DES MATIÈRES

PRÉSENTATION : MOI, C'EST MANDY	1
PILIERES POUR DES DEVOIRS SANS GAUCHEMARS	2
TOUT EST DANS L'ORGANISATION	3
Gestion du temps	3
S'organiser, d'accord, mais comment ?	4
État des lieux	5
Bilan	6-7
COMMENT AGIR CONCRÈTEMENT SUR LES 3 PILIERS ?	8
Autonomie	9
L'approche « C'est toi le boss »	9
Faire le sac	11
Organisateur de sac	12-13
Motivation et engagement	14
L'approche « Hein ben là wow ! »	15
Avec ma gagn !	16
Sentiment de compétence	17
L'approche « Par quoi est-ce qu'on commence ? »	17
RAPPEL VISUEL : 3 APPROCHES	19
RESSOURCES ET OUTILS	20
CONCLUSION	21

MOI, C'EST MANDY



Tout d'abord, je suis une maman. Je connais l'importance des moments que l'on partage avec nos enfants. Dans le tourbillon quotidien, ils semblent parfois si rares.

En tant que téléorthopédagogue, je constate à quel point **les attentes du système scolaire envers nos enfants sont souvent grandes.**

On veut qu'ils performent, qu'ils se conforment. Il est donc essentiel, lorsqu'ils reviennent à la maison, qu'ils puissent se déposer et se permettre d'être eux-mêmes.

Les devoirs et leçons compromettent parfois, dans certains milieux, l'apaisement de se retrouver simplement chez soi. À l'idée de la quantité de travaux qui nous attend, des difficultés qui ne manqueront pas d'émerger, le stress, parfois l'anxiété, peuvent monter.

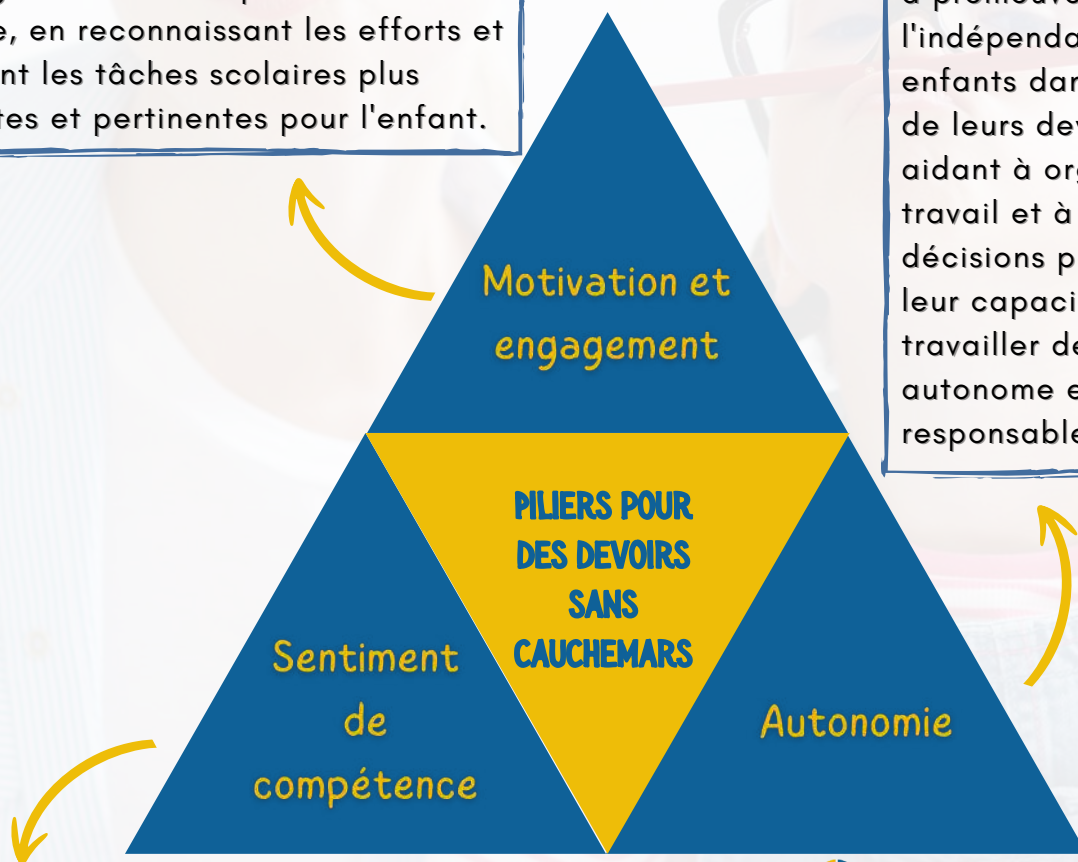
Si c'est votre cas, vous voulez que ça change. Et c'est possible ! Parfois, il s'agit simplement de petits détails, d'une perspective nouvelle, qui saura faire la différence.

Ce guide vous propose des approches concrètes qui favoriseront le retour d'un climat serein à la maison, même lorsque les devoirs pointent leur nez !

PILERS POUR DES DEVOIRS sans cauchemars

Motivation et engagement : il s'agit de stimuler l'intérêt des enfants pour leurs devoirs et les impliquer activement dans leur apprentissage est essentiel. On encourage une attitude positive et proactive, en reconnaissant les efforts et en rendant les tâches scolaires plus attrayantes et pertinentes pour l'enfant.

Autonomie : on cherche à promouvoir l'indépendance des enfants dans la gestion de leurs devoirs en les aidant à organiser leur travail et à prendre des décisions pour favoriser leur capacité à travailler de manière autonome et responsable.



Sentiment de compétence : on vise à renforcer la confiance des enfants dans leurs capacités scolaires. On met de l'avant les réussites et on fournit un retour constructif pour les aider à se sentir capables et motivés à apprendre.



TELEORTHOPEDAGOGIE.COM

TOUT EST DANS l'organisation

C'est la clé. Une bonne organisation impacte tous les piliers : elle réduit le stress, augmente l'efficacité et nourrit le sentiment de compétence de l'enfant. Un emploi du temps défini et une séquence prévisible aident à rester motivé. Apprendre à gérer un horaire et des priorités stimule aussi l'autonomie.

Mais l'organisation, comme le reste, ça s'apprend.

Gestion du temps

C'est un drame pour plusieurs familles. Il arrive régulièrement que des parents me disent passer des heures à faire les devoirs et les leçons chaque semaine. Toutefois, ce ne doit pas être le cas.

Combien de temps allouer aux devoirs et leçons ? Il n'y a pas de science exacte. Grosso modo, un enfant de première année pourrait y consacrer 10 minutes par soir, 4 soirs par semaine. Ensuite, pour chaque année scolaire supplémentaire, on ajoute 10 minutes : en 2^e année, 20 minutes ; en 3^e, 30 minutes. Toutefois, cela impliquerait qu'en 6^e année, on y passerait plus de 60 minutes par jour : c'est énorme. Et au secondaire ?



Il est donc nécessaire d'utiliser notre jugement et, si vous ne parvenez pas, malgré une bonne organisation, à gérer les devoirs et leçons dans un temps acceptable pour votre jeune et vous, d'en parler à l'enseignante. Elle doit être au courant de la situation afin qu'elle puisse réajuster, au besoin, sa façon de faire et ses attentes.

S'organiser, d'accord, mais comment ?

Ici, il n'y a pas vraiment de secret.

- Utiliser un agenda ou un calendrier : organisez les tâches et anticipez les échéances, offrant un repère visuel à l'enfant.
- Prioriser les tâches : identifiez ce qui est le plus important et urgent, évitez de commencer par les tâches les plus faciles.
- Établir des routines : elles évitent la procrastination et développent des habitudes de travail positives.
- Intégrer des pauses : adaptées aux besoins de l'enfant, elles sont essentielles pour maintenir la concentration et l'énergie.
- Maintenir une flexibilité : même avec une bonne organisation, la souplesse est nécessaire pour s'adapter aux imprévus.

Avec ces propositions, vous pourrez transformer le moment des devoirs en une expérience plus agréable et productive pour votre enfant et vous-même.

État des lieux

Si la période des devoirs et leçons est pénible ou hasardeuse, il se peut que la première étape soit de faire un simple « état des lieux » pour identifier ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas.

C'est une façon de reprendre le pouvoir, de se sentir en contrôle et d'y voir plus clair. Un simple regard critique peut déjà alléger la charge familiale.

Sur les prochaines pages, vous trouverez un document qui vous permettra de faire ce bilan. Prenez le temps d'en discuter avec votre enfant. Laissez-le sentir qu'il a son mot à dire, cela renforcera sa confiance et son implication.

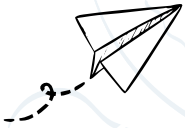
Les devoirs : je garde, je laisse, je change !



Quand je fais mes devoirs, qu'est-ce qui est facile, agréable et efficace ?



Quand je fais mes devoirs, qu'est-ce qui ne fonctionne pas bien et devrait changer ?



Qu'est-ce qu'on pourrait essayer ou changer pour que ça se passe mieux à partir de maintenant (ex.: moment choisi, durée, lieu de travail, pauses à prévoir, répartition dans la semaine) ?



1

2

3

4

Les leçons : je garde, je laisse, je change !



Quand je fais mes leçons, qu'est-ce qui est facile, agréable et efficace ?



Quand je fais mes leçons, qu'est-ce qui ne fonctionne pas bien et devrait changer ?

Qu'est-ce qu'on pourrait essayer ou changer pour que ça se passe mieux à partir de maintenant (ex.: moment choisi, durée, lieu de travail, pauses à prévoir, répartition dans la semaine, outils et stratégies) ?



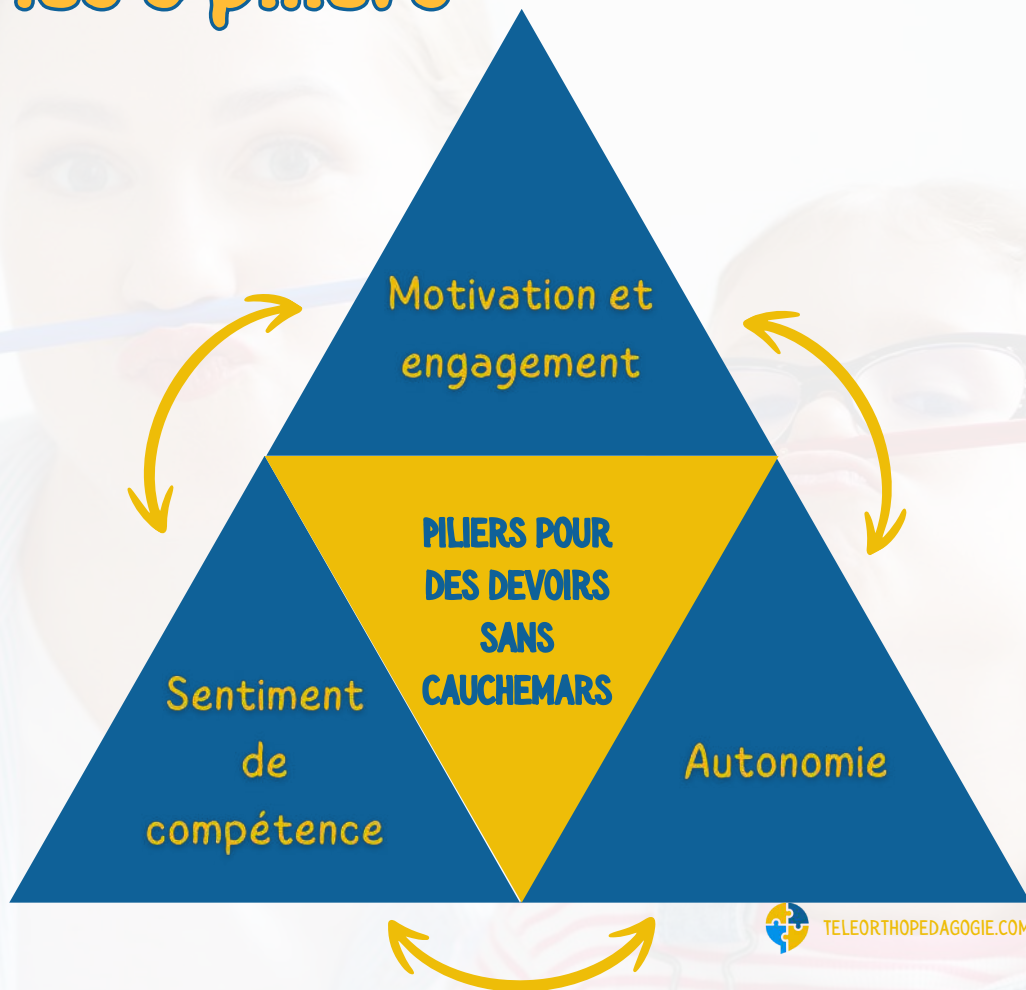
1

2

3

4

COMMENT AGIR CONCRÈTEMENT sur les 3 piliers



La **motivation** et l'engagement, le **sentiment de compétence** et l'**autonomie** sont trois aspects à considérer pour rendre le moment des devoirs et leçons plus serein. Lorsqu'on agit sur le sentiment de compétence, la motivation augmente et l'autonomie se développe.

Voici quelques approches pour influencer ces sphères et éviter les cauchemars au moment des devoirs.

Autonomie

L'autonomie est essentielle pour le bien-être des enfants et des parents. Bien sûr, la marge de manœuvre laissée dépendra de leur âge et de leur maturité, mais il est toujours possible de leur laisser une part de pouvoir sur ce qui les concerne. Laisser de l'espace aux enfants pour prendre des décisions favorise leur développement personnel et leur confiance en eux. Cela nécessite parfois de prendre un pas en arrière et d'accepter que tout ne sera pas parfait immédiatement, mais les bénéfices à long terme en valent la peine.

L'approche « C'est toi le boss »

L'approche « C'est toi le boss » consiste à laisser votre enfant participer à certaines décisions concernant ses devoirs, afin de lui donner plus d'autonomie et de responsabilité. Voici quelques paramètres que vous pouvez discuter et choisir ensemble :

- **Lieu des devoirs** : discutez avec votre enfant pour choisir l'endroit où il veut faire ses devoirs. Par exemple, demandez-lui s'il préfère s'installer dans le salon ou un coin spécifique de sa chambre. Laissez-le organiser cet espace à son goût pour le motiver. Favorisez un endroit calme, sans sources de distractions.

- **Moment des devoirs :** parlez du moment idéal pour faire les devoirs. Par exemple, votre enfant pourrait préférer les faire après la collation. Si ce moment ne vous convient pas, trouvez un compromis. Par exemple, une partie des devoirs pourrait être faite après le souper. Si vous n'êtes pas disponible, il devra être autonome. Vous choisirez ensemble un moment qui vous convient mieux pour l'accompagner.
- **Organisation des devoirs :** aidez votre enfant à utiliser son agenda pour planifier les devoirs. Décidez ensemble des matières à étudier et du temps à y consacrer. L'utilisation régulière de l'agenda, même à la maison, aidera l'enfant à se familiariser avec cet outil essentiel pour sa gestion du temps. Respectez le temps alloué pour préserver son sentiment de contrôle.

En impliquant votre enfant dans ces décisions, vous l'aidez à développer son autonomie et sa capacité à gérer ses devoirs de manière responsable. Cela peut demander un investissement initial en temps, mais les bénéfices en valent la peine.

Faire le sac

Votre enfant a oublié ses crayons à la maison, son cahier de leçons à l'école ? Parfois, un petit outil peut faire la différence. Sur les prochaines pages, vous découvrirez cet organisateur de sac.



Les plus jeunes pourront découper les images des effets à apporter et les coller dans la colonne « Matériel ». Les plus grands pourront écrire les objets à ne pas oublier. Prévoir un moment pour planifier le matériel nécessaire pour chaque jour de la semaine. Chaque matin ou la veille, vérifier que tout est là. On peut en imprimer un pour la maison et un pour l'école. Ajustez le tableau selon les besoins.

Cet outil soutient l'autonomie de votre enfant en lui permettant de prendre en main la préparation de son matériel scolaire. Il favorise son organisation en aidant à prévenir les oublis et à s'assurer d'être toujours prêt pour l'école. Au début, votre enfant aura besoin de votre aide pour gérer ce système, mais avec le temps, il deviendra autonome et en ressentira de la fierté.



Je dois mettre
dans mon étui

Matériel

**pour
lundi**

**pour
mardi**

**pour
mercredi**

**pour
jeudi**

**pour
vendredi**

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐



Je dois mettre
dans mon sac

Matériel

**pour
lundi**

**pour
mardi**

**pour
mercredi**

**pour
jeudi**

**pour
vendredi**

☐☐

Motivation et engagement

Pour qu'un enfant soit motivé, il est nécessaire qu'il vive des réussites, pas nécessairement académiques ou un 10 sur 10 dans la dictée du vendredi. Parfois, ces objectifs sont inatteignables et peuvent susciter démotivation et sentiment d'incompétence.

Alors, de quelles réussites parle-t-on ? De toutes les victoires, même les plus petites.

L'approche « Hein ben là wow ! »

Ici, vous agissez sur la motivation et le sentiment de compétence, car ils sont liés. Il s'agit de mettre des lunettes roses sans tomber dans le déni. Cela nécessite de votre part d'être disponible. Certains moments d'impatience ou de stress ne seront pas propices à cette approche. Soyez attentif à chaque effort, chaque progrès, même minime : il s'est mis au travail plus rapidement, a pensé à aiguiser son crayon, s'est rappelé le « e » muet dans un mot de vocabulaire ? On le souligne ! « Hein, quelle bonne idée, bravo d'avoir pensé à ceci ou à cela ! » Important : laissez-lui la victoire en évitant les phrases culpabilisantes comme « Je te l'avais dit que ça irait mieux si tu faisais de cette façon. », même si la consigne a été répétée à l'infini !

Conseils pratiques avec l'approche « Hein ben là wow ! »

- Éviter les commentaires négatifs : ne minimisez pas les réussites avec des phrases comme « je te l'avais dit ».
- Encourager sincèrement : utilisez des commentaires positifs et sincères comme « Bravo pour avoir aiguisé ton crayon avant de commencer ! » ou « C'est une bonne idée, ça va t'aider ! ».
- Adapter le ton et le contenu : ajustez vos commentaires en fonction de l'âge et de la maturité de votre enfant.

En adoptant cette attitude positive et en reconnaissant les petites réussites, vous soutenez votre enfant dans son apprentissage et renforcez son sentiment de compétence et d'autonomie : de beaux outils pour soutenir la motivation.

Avec ma gang !

Une source souvent sous-estimée de la motivation provient du sentiment d'appartenance. Nos enfants nous disent souvent que ce qu'ils préfèrent de l'école, ce sont les amis. Sentir la force du groupe, en faire partie, c'est extrêmement nourrissant.

Pourquoi ne pas en profiter ?

Comment ? En prévoyant des moments où un petit nombre d'enfants se rassemblent pour faire leurs devoirs. S'ils sont du même groupe et qu'ils ont les mêmes travaux, c'est excellent. Mais ça demeure possible, même si ce n'est pas le cas. L'idée est de s'installer ensemble pour se mettre à la tâche et peut-être aussi s'entraider. Cela peut se faire chez l'un d'entre eux, mais aussi à la bibliothèque par exemple.

Et si les rencontres physiques sont trop complexes à organiser, pourquoi ne pas prévoir des rencontres en ligne ? Certaines plateformes comme Teams ou Google Meet permettent de regrouper gratuitement plusieurs participants en même temps pour des rencontres virtuelles.

Sentiment de compétence

Même lorsqu'il vit des difficultés, il est essentiel qu'un enfant soit apte à reconnaître ses forces. Cela s'apprend : votre enfant a besoin de votre aide pour voir toute l'étendue de ses capacités.

Observez votre comportement face aux difficultés. Vous êtes son modèle principal. Si vous êtes très sévère envers vous-même ou utilisez un langage dévalorisant lorsque tout ne se passe pas comme prévu, votre enfant pourrait reproduire ce comportement, même si vous le complimentez pour ses réussites.

Lorsqu'il est face aux tâches à accomplir pour ses devoirs et leçons, il est possible que votre enfant se sente dépassé et anxieux, surtout s'il vit des défis scolaires. Il peut avoir tendance à voir seulement ce qui lui paraît difficile, ce qui est peu propice à l'engagement dans la tâche.

L'approche « Par quoi est-ce qu'on commence ? »

Il faut accepter que l'on ne parvienne pas à tout faire. C'est pourquoi il est nécessaire de distinguer les tâches selon leur difficulté et leur maîtrise actuelle. Utilisez des crayons de couleur pour transformer cette montagne en une série de collines plus faciles à gravir.

- Vert : tâches faciles, déjà maîtrisées, peu de temps nécessaire.
- Jaune : tâches en cours de maîtrise, un peu plus d'effort.
- Rouge : tâches les plus difficiles, nécessitant une attention et un temps considérables.

Mise en pratique

- Survol initial : ensemble, survolez la liste des devoirs. Classez-les avec les couleurs appropriées : vert pour ce qui est maîtrisé, jaune pour ce qui est en cours d'apprentissage, rouge pour ce qui est encore difficile.
- Planification stratégique : commencez par les tâches marquées en jaune, puis attaquez-vous aux rouges. Les tâches en vert peuvent être rapidement révisées.
- Réévaluation progressive : au fil des jours, réévaluez les tâches. Vous verrez les points rouges virer au jaune, puis au vert, signe encourageant des progrès réalisés.

Cette méthode permet de visualiser les compétences acquises. Souvent, les enfants ne sont pas conscients de ce qu'ils connaissent et maîtrisent. Si trop de tâches restent en rouge, une discussion avec l'enseignant peut être nécessaire pour ajuster les attentes et s'assurer qu'elles restent réalistes et motivantes.

RAPPEL VISUEL: 3 APPROCHES POUR survivre aux devoirs et leçons



3 approches pour survivre aux devoirs et leçons

Si DEVOIRS riment trop souvent avec CAUCHEMARS
il faut que ça change !

HEIN BEN LÀ WOW !

Objectif: améliorer la motivation en soulignant les réussites.

Sans entrer dans le déni, on met en lumière toutes les réussites, mêmes si elles semblent minuscules ou n'ont rien à voir avec ce qui est à apprendre.
"WOW! Tu as pensé à aiguiser ton crayon!" "Super, tu es venu t'installer tout de suite!"

- Nécessite une bonne disponibilité du parent
- Permet de voir ce qui va bien, ce qui s'améliore, et que trop souvent on oublie car les attentes sont trop grandes
- Propose de remettre la réussite à l'enfant: "Tu as vraiment eu une bonne idée!" en évitant les formules "Je te l'avais dit".

PAR QUOI EST-CE QU'ON COMMENCE ?

Objectif: prioriser ce qui peut être réussi et au besoin, faire des choix

On survole ce qui est à l'étude en laissant des traces:
vert: déjà connu; jaune: en voie d'acquisition; rouge: difficile. Ensuite, on priorise ce qui doit être étudié en commençant par les notions en jaune. S'il reste du temps, on s'occupe du reste.

- Permet de faire une première révision de ce qui est à voir
- Souligne à l'enfant tout ce qu'il connaît déjà
- Développe le jugement critique en faisant des choix éclairés
- Permet de voir l'évolution (ex.: trace jaune qui devient verte)
- Nécessite de lâcher prise sur la possibilité de tout apprendre

C'EST TOI QUI DÉCIDES !

Objectif: redonner du pouvoir à l'enfant dans l'organisation des D&L

On discute avec l'enfant de certains paramètres qu'il choisira lui-même, comme le lieu où sera fait le travail, le moment, l'ordre de ce qui sera fait, le temps accordé à chaque notion, qu'est-ce qui sera fait seul ou avec de l'aide. "Cette semaine, j'étudierai seul mes tables de multiplications après le souper, dans ma chambre."

- Permet à l'enfant de s'impliquer dans le processus et de se responsabiliser
- L'amène à faire des choix et à les évaluer
- Soutient la prise de décision
- Favorise le développement de l'autonomie

RESSOURCES ET outils

Si le temps investi dans l'étude ne porte pas les fruits attendus, lisez l'article « Pourquoi mon enfant oublie ce qu'il apprend ? Guide pour parents » ([article de blogue](#))

Mots de vocabulaire

Un irritant majeur pour plusieurs familles et une grande source de frustration et de démotivation pour les enfants. Consultez ces ressources :

- « Comment apprendre les mots de vocabulaire sans y laisser sa peau » ([article de blogue](#))
- « Laissez l'ordinateur travailler : deux logiciels pour l'apprentissage du vocabulaire » ([article de blogue](#))

Outils concrets pour aider votre enfant tout en préservant son autonomie

Vocaboum : un logiciel qui présente plusieurs entrées dans le but de favoriser l'apprentissage des mots de vocabulaire.

Calcularis : un outil conçu pour soutenir les enfants aux prises avec des défis en mathématiques. Il les accompagne pour s'entraîner efficacement et démystifier les difficultés liées aux nombres.

CONCLUSION

bienveillance et petits pas

Merci d'avoir pris le temps de parcourir ce guide. J'espère que ces conseils pratiques et ces approches vous aideront à transformer les moments de devoirs en une expérience plus agréable et enrichissante pour vous et votre enfant. N'oubliez pas que chaque petit pas compte et que l'important est de progresser ensemble, à votre rythme. **L'autonomie**, la **motivation** et le **sentiment de compétence** sont à portée de main avec un peu d'organisation et beaucoup de bienveillance – pour vous comme pour votre jeune. Avec de la patience et du soutien, les devoirs peuvent devenir une opportunité de grandir et d'apprendre. Vous avez tout ce qu'il faut pour y parvenir. Allez-y, un pas à la fois !