

## Réussir à l'école

**La responsabilité de l'enfant**

**L'accompagnement du parent**



## TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION.....	1
LE PASSAGE DU PRIMAIRE AU SECONDAIRE .....	2
L'AUTONOMIE ET LE SENS DES RESPONSABILITÉS .....	7
LES RÈGLES .....	10
LA MOTIVATION .....	16
LE STRESS .....	22
L'ORGANISATION .....	26
LES DEVOIRS.....	31
LA RÉOLUTION DE PROBLÈMES.....	36
LA PRÉPARATION AUX EXAMENS .....	39
CONCLUSION .....	43
BIBLIOGRAPHIE .....	44

## INTRODUCTION

Les éducatrices et les éducateurs du Collège Esther-Blondin travaillent depuis plus de 50 ans à offrir un enseignement et un encadrement de qualité aux jeunes qui leur sont confiés. Au fil du temps, nous avons institué une tradition de partenariat avec les parents de nos jeunes; dès qu'un élève manifeste des difficultés, nous échangeons avec les parents afin de mieux comprendre l'enfant et trouver ensemble des solutions durables.

Au début de chaque année scolaire, de nouveaux jeunes arrivent au Collège avec l'enthousiasme et la spontanéité de ceux et celles qui quittent la «petite» école primaire pour rejoindre enfin la «grande école». Comme parent et comme éducateur, nous savons bien que ce passage du primaire au secondaire est à la fois emballant pour l'adolescent mais aussi très stressant : nouveaux amis et nouveaux enseignants, horaire et locaux différents, etc. Les premières semaines sont celles de « l'adaptation » à un environnement scolaire plus effervescent que celui de l'école primaire.

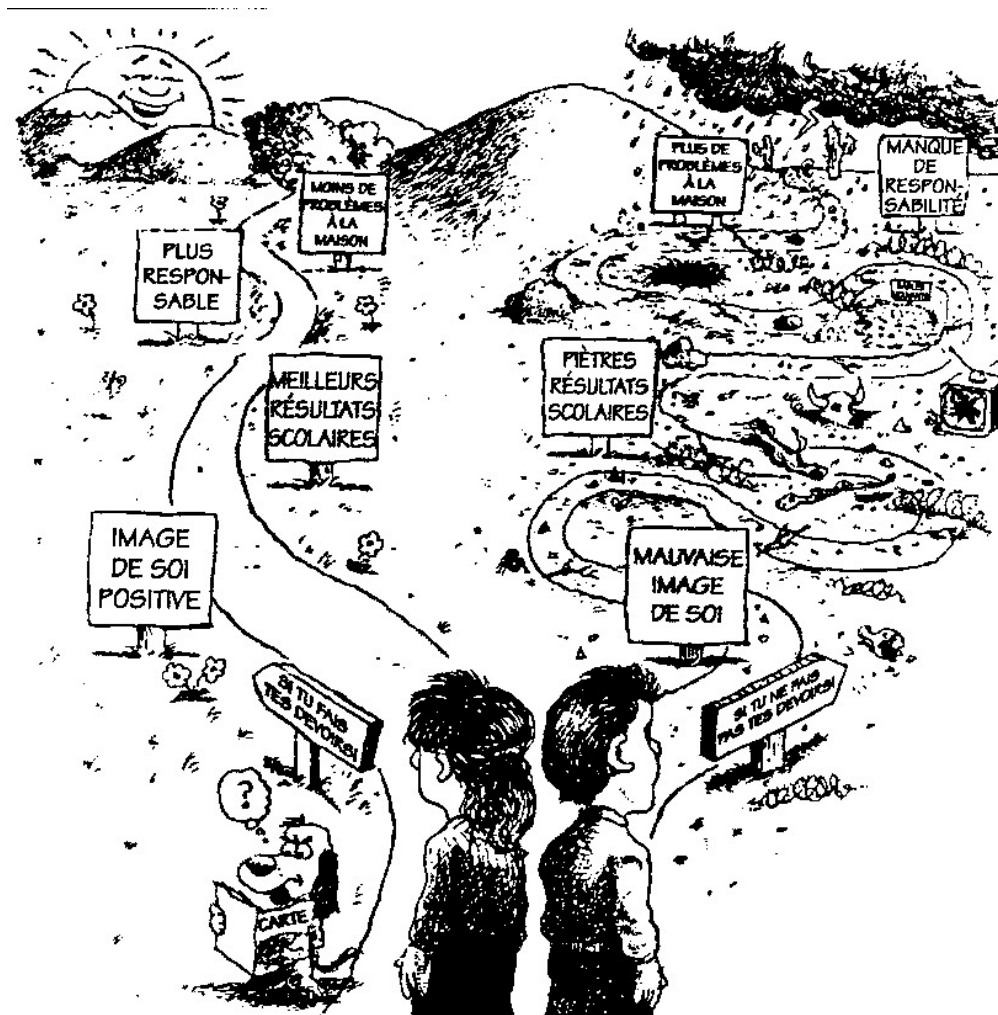
Au Collège, nous avons porté, au fil des ans, un soin particulier aux élèves qui présentent certaines difficultés d'adaptation et pour qui l'arrivée au secondaire est plus ardue. Ce suivi auprès des jeunes nous a convaincus de la nécessité de réaliser un document d'accompagnement afin d'offrir aux parents et aux élèves des outils pour vivre plus harmonieusement ce passage important. Il ne s'agit pas ici de « recettes miracles », mais plutôt d'une réflexion axée sur le quotidien d'un élève du secondaire et des instruments concrets d'accompagnement pour les parents.

Votre document est divisé en neuf grandes sections : une réflexion sur le passage du primaire au secondaire, l'autonomie et le sens des responsabilités de votre enfant, les règles dans la vie d'un adolescent, la motivation, le stress, l'organisation requise pour bien réussir ses études, les devoirs, la résolution de problèmes et la préparation aux examens.

Chers parents, vous avez entre les mains un outil qui consolidera l'accompagnement de votre enfant pour sa première année au secondaire. Nous vous souhaitons une bonne lecture et nous vous assurons de notre entière collaboration tout au long de l'année scolaire. Bonne route!

L'équipe des éducatrices et éducateurs du Collège Esther-Blondin

# LE PASSAGE DU PRIMAIRE AU SECONDAIRE



## **Que faire pour aider mon jeune qui ne s'adapte pas à l'école secondaire?**

Le passage du primaire au secondaire est une étape déterminante du cheminement scolaire des jeunes. Or, plusieurs parents voient cette étape comme un indice que le moment est venu pour leur jeune de se prendre en main et d'assumer (pour ainsi dire seul) ses responsabilités. Pourtant, plusieurs défis attendent les jeunes à ce tournant de leur vie, et ce, tant du point de vue personnel que scolaire.

En effet, le passage de la petite école se produit à un moment « stratégique » du développement personnel du jeune, c'est-à-dire à l'adolescence. En d'autres mots, passer du primaire au secondaire c'est aussi passer de l'enfance à l'adolescence. Il ne faut pas traiter ce passage comme s'il s'agissait uniquement de la petite à la grande école, mais aussi en tant que transition entre le monde de l'enfance et celui de l'adolescence.

Ce double passage exigera de bonnes capacités d'adaptation de la part de votre jeune. Il devra faire face à plusieurs défis incontournables.

### **Les défis reliés au passage de la « petite » à la « grande » école :**

- ☞ passer d'une situation de « plus vieux » (au primaire) à celle de « plus jeune » (au secondaire);
- ☞ se retrouver dans un environnement inconnu et beaucoup plus grand;
- ☞ s'adapter à plusieurs enseignants;
- ☞ côtoyer plus d'élèves;
- ☞ se familiariser avec les exigences de plusieurs matières;
- ☞ comprendre l'horaire;
- ☞ passer à une école où la récréation n'existe plus, mais seulement des moments pour permettre le déplacement entre les cours.

### **Les défis reliés au passage de l'enfance à l'adolescence :**

- ☞ bâtir sa propre identité;
- ☞ apprendre à contrôler ses émotions;
- ☞ s'ouvrir au monde;
- ☞ prendre sa place.

Les changements ne s'opèrent pas sans un minimum de risques à prendre et sans générer un certain nombre de peurs et d'inquiétudes chez ceux qui les vivent. Ces peurs peuvent être multiples, en voici quelques exemples :

### **Peurs affectives :**

- ☞ faire rire de lui, se sentir seul et perdu parmi tant de monde;
- ☞ se faire traiter de bébé, ne pas être aimé par les autres;
- ☞ ne plus voir ses amis à cause des nombreux devoirs;
- ☞ ne pas avoir l'air comme les autres;
- ☞ ne pas savoir quoi faire si on lui offre de la drogue;
- ☞ ne pas savoir quoi faire pendant les pauses;
- ☞ ne pas avoir d'amis dans sa classe;
- ☞ se faire menacer ou bousculer par les « plus grands »;
- ☞ subir la pression des autres.

### **Peurs académiques :**

- ☞ ne pas réussir certains cours;
- ☞ ne pas comprendre les explications des nombreux professeurs;
- ☞ ne plus être parmi les meilleurs de la classe;
- ☞ ne pas avoir un professeur qui le comprenne vraiment;
- ☞ ne pas réussir à faire tout le travail demandé;
- ☞ ne plus connaître l'ensemble des professeurs.

### **Peurs organisationnelles :**

- ☞ se perdre dans le Collège;
- ☞ ne plus avoir son coin à lui (pupitre);
- ☞ ne pas comprendre le fonctionnement de l'horaire;
- ☞ ne pas savoir comment fonctionne la cafétéria;
- ☞ se changer devant les autres au vestiaire du gymnase;
- ☞ arriver en retard à ses cours.

Toutefois, les jeunes ne sont pas seuls à avoir peur! De nombreux parents craignent cette étape presque autant, sinon davantage que leur jeune. À eux seuls, les mots « **SECONDAIRE** » et « **ADOLESCENCE** » en font frémir plusieurs. Ainsi, les parents redoutent-ils les mauvaises influences, la perte de leur autorité et de

leur contrôle, l'expérimentation de drogues, cigarettes et alcool, la précocité des relations sexuelles, la violence à l'école, l'impact du travail sur les études et le décrochage scolaire ?

### **Certains indices révélant que votre enfant éprouve des difficultés d'adaptation :**

- ☞ maux de tête
- ☞ maux de ventre
- ☞ problèmes de sommeil
- ☞ manque d'appétit
- ☞ hypersensibilité
- ☞ crises de colère
- ☞ détérioration de ses relations
- ☞ manque d'intérêt pour les activités scolaires
- ☞ isolement
- ☞ vomissement

### **Comment aider votre jeune lors de ce double passage?**

Voici quelques attitudes et moyens à prendre pour aider votre jeune à franchir sereinement le passage du primaire au secondaire :

- ☞ montrez-vous sensible à la complexité de sa nouvelle réalité scolaire;
- ☞ prenez ses peurs au sérieux sans pour autant dramatiser;
- ☞ donnez-lui du temps pour s'adapter;
- ☞ faites-lui confiance (il n'est pas si petit après tout!);
- ☞ misez sur ses capacités antérieures d'adaptation (maternelle, primaire, changement d'école);
- ☞ soyez attentifs aux manifestations d'inquiétude chez votre jeune (comportements inhabituels, tics nerveux, appétit et sommeil perturbés);
- ☞ aidez-le à identifier ses peurs;
- ☞ parlez-lui de vos propres peurs (passées et actuelles);
- ☞ cherchez ensemble des solutions pratiques pour affronter les peurs;
- ☞ misez sur les aspects positifs du passage (diversité, nouveaux cours, nouveaux amis);

- ☞ laissez-lui un peu de place, mais gardez l'œil ouvert en cas de relâchement;
- ☞ au besoin, encouragez-le à utiliser les services mis à sa disposition au Collège : techniciennes en éducation spécialisée et conseillère en information scolaire ;
- ☞ informez-vous à propos des différentes réalités qui effraient (drogue, décrochage, etc.).

**En conclusion, sachez et souvenez-vous que la plupart des jeunes s'adaptent à leur nouveau milieu, en quelques mois, sans trop de problèmes.**

# L'AUTONOMIE ET LE SENS DES RESPONSABILITÉS



**Quand un enfant quitte le primaire pour passer au secondaire, les parents ont souvent peur pour eux. Ils sont préoccupés par ce qu'il va vivre. Alors, ils se posent une panoplie de questions :**

- ☞ **Est-ce qu'il va bien réussir?**
- ☞ **Se fera-t-il des amis?**
- ☞ **Va-t-il aimer ses enseignants?**
- ☞ **Comprendra-t-il bien toute la matière scolaire?**
- ☞ **Va-t-il y arriver?**

Comme au primaire, les parents ont tendance à vouloir surprotéger leurs enfants. Parfois même, certains parents veulent tellement aider leur enfant qu'ils font leurs devoirs à leur place. Cette méthode n'est pas du tout aidante pour l'enfant. Avec son arrivée au secondaire, il doit comprendre qu'il prendra ses responsabilités pour devenir une personne autonome. La tâche du parent dans cette nouvelle étape est tout simplement de l'accompagner dans son cheminement et de le guider vers une parfaite autonomie. Bien entendu, le cheminement chez l'enfant doit être fait par étape et à son rythme.

Une des réalités importantes à retenir lorsqu'on accompagne son enfant vers l'autonomie, c'est que celui-ci ne peut pas être autonome dans tous les domaines en même temps. Il ne faut pas oublier qu'il débute son secondaire et est en pleine phase de changements.

**Dans ce cas, voici quelques petits trucs qui pourront vous aider à valoriser l'autonomie et le sens des responsabilités de votre enfant :**

- ☞ encourager son affirmation personnelle;
- ☞ l'amener à faire des choix personnels. Exemple : le laisser faire son choix de cours selon ses intérêts;
- ☞ l'aider à assumer les conséquences de ses choix. Exemple : si votre enfant choisit de ne pas aller en classe d'appui et qu'il échoue son examen de maths, vous pourrez voir avec lui quels sont les avantages et les inconvénients de son choix;

- ☞ l'encourager à trouver des moyens de s'adapter aux situations difficiles. (Exemple : parler de ses difficultés, faire du sport pour se changer les idées, ...);
- ☞ l'aider à persévérer dans ses efforts et à terminer ce qu'il a commencé;
- ☞ lui confier des responsabilités adaptées à son âge;
- ☞ proposer à votre enfant des défis à sa mesure;
- ☞ souligner régulièrement à votre enfant ses forces et reconnaître les efforts qu'il déploie;
- ☞ susciter sa créativité pour qu'il éprouve du plaisir et prenne des initiatives;
- ☞ l'encourager à choisir ses propres moyens et ses propres stratégies pour arriver à ses fins;
- ☞ l'inciter à corriger lui-même ses erreurs;
- ☞ le soutenir dans l'acquisition de méthodes de travail personnelles.

N'oubliez pas que votre adolescent a droit à l'erreur. Il faut le laisser faire, car ainsi, cette erreur lui permettra d'ajuster ses stratégies et de trouver de nouveaux moyens pour réussir. Elle lui permettra aussi de se corriger et de s'auto-évaluer. De plus, il sera en mesure d'évaluer la pertinence de ses choix et développera ainsi son sens de l'autonomie. En l'aidant à développer son autonomie, vous serez surpris de voir qu'à un moment donné, c'est lui-même qui repoussera votre aide et qui voudra organiser sa vie scolaire. L'idéal n'est pas qu'il se coupe définitivement de vous, mais bien qu'il définisse ses propres balises et qu'il fasse ses propres choix par rapport à son avenir.

# LES RÈGLES



Les règles ont pour but de permettre à votre enfant de vivre des expériences sans compromettre son développement physique, psychologique et social. Elles permettent aussi de maintenir une bonne harmonie familiale. À l'adolescence, les jeunes se plaisent bien à contourner les règles et même parfois à les contester. Voilà pourquoi le parent doit mettre au clair, avec son enfant, les règles entourant son apprentissage scolaire. Voici les étapes pour identifier clairement ces règles :

### **Préciser les priorités<sup>1</sup>**

Déterminer ce qui est le plus important pour le développement de l'enfant. L'objectif est qu'il se développe et devienne éventuellement un adulte doté d'un bon jugement et étant capable de prendre des décisions et d'être autonome.

- Qu'est-ce qui est essentiel pour moi et pour l'équilibre familial? Pourquoi?
- Qu'est-ce qui est essentiel dans le développement de mon adolescent? Pourquoi?
- Qu'est-ce qui est essentiel selon mon enfant? Pourquoi?

Par la suite, vous pouvez poser les mêmes questions à votre enfant et vérifier avec lui ses perceptions face aux règles.

### **Déterminez ce qui est négociable et ce qui ne l'est pas**

Habituellement, ce qui est non négociable, ce sont les comportements et les attitudes que vous jugez prioritaires pour le développement de votre enfant et l'équilibre familial.

Par contre, ce qui est négociable, c'est la façon d'appliquer dans votre vie les règles qui en découlent.

---

<sup>1</sup> Régie régionale de la santé et des services sociaux de Montréal-Centre, Un double saut non périlleux! Le début de l'adolescence et de l'école secondaire, guide pour les parents, 2002, 113p.

- Exemple : si une de vos priorités est le travail scolaire quotidien, voici la partie non négociable des règles. Le négociable devient le comment votre enfant s'organise pour y arriver (moment de la journée, endroit, durée ...)

Il est important de se rappeler que la discussion avec votre enfant se fera sur la partie négociable des règles. Prenez le temps de discuter des règles et de clarifier avec lui ce qui est négociable et non négociable.

## **Choisir des règles claires et réalistes**

Pour être en mesure d'établir des règles claires et réalistes, il importe de bien comprendre ce qui cause le problème ou la source du conflit. Aussi, écoutez votre enfant et tenez compte de son point de vue. Par la suite, vous serez davantage en mesure de juger si la règle se doit d'être appliquée ou non.

- ☞ Exemple : votre enfant est un élève responsable qui fait toujours ses devoirs. Par contre, il parle longtemps au téléphone, se couche tard et manque de concentration à l'école. Le problème de votre enfant n'est pas sa motivation scolaire, mais bien le téléphone. Une règle doit être imposée par rapport au téléphone. À ce moment, vous devez contrôler la durée des appels téléphoniques et fixer un temps déterminé. Probablement que votre enfant ne sera pas vraiment enthousiaste vis-à-vis cette règle, mais c'est ainsi que se développe le sens des responsabilités et des priorités.

Il est primordial de limiter le nombre de règles. Il faut en déterminer quelques-unes qui seront essentielles. En limitant le nombre de règles, votre enfant sentira qu'il a une certaine liberté. Il comprendra mieux les règles et les respectera davantage.

Au fur et à mesure que votre enfant vieillit, il est important de réévaluer et parfois de modifier certaines règles pour que l'enfant sente qu'il a plus d'espace et d'autonomie. Une règle réaliste et efficace tient compte de la maturité et de la personnalité de l'enfant.

## Négociez comment vous appliquerez les règles

Voici le moment où vous devez vous asseoir avec votre adolescent et négocier l'application des règles. Votre ouverture et l'importance que vous accorderez à la négociation lui permettront de sentir qu'il a un rôle à jouer dans l'établissement des règles. Il se sentira concerné par ce qui se passe et considéré par vous, plutôt que soumis à votre autorité.

### Comment faire?

Exposez-lui tout d'abord, en termes chaleureux :

- ☞ vos priorités;
- ☞ les règles qui en découlent;
- ☞ les raisons qui vous ont motivé à établir ces règles;
- ☞ les conséquences qui s'y rattachent si les ententes ne sont pas respectées.

Durant cette discussion, vous devez prendre le temps d'écouter votre enfant et le laisser s'exprimer, dire ce qu'il pense et ce qu'il ressent. Vous pouvez, par la suite, établir une entente avec lui par rapport aux règles et aux conséquences que vous aurez déterminées ensemble.

## Choisir des conséquences (sanctions) éducatives

Lorsque l'enfant ne respecte pas les ententes prises, une conséquence éducative plutôt qu'une conséquence punitive doit être donnée. Le but est d'amener votre enfant à comprendre les conséquences de son comportement sur lui et sur son entourage. Par la suite, l'enfant sera davantage en mesure de comprendre le bon comportement qu'il doit adopter. Ces conséquences visent à développer son sens des responsabilités et non à le punir.

- ☞ Exemple : votre enfant passe beaucoup de temps à clavarder à l'ordinateur le soir. Le matin, il éprouve beaucoup de difficultés à se lever et à se préparer pour l'école. Dans cette situation, vous pouvez fixer avec votre enfant l'heure à laquelle il doit se coucher. S'il ne respecte pas cette règle, vous pouvez lui interdire l'accès à l'ordinateur une semaine et maintenir cette conséquence tant que la situation ne se rétablit pas.

Le but de cette sanction n'est pas de le pénaliser, mais bien de lui faire comprendre qu'il doit déterminer ses priorités et qu'il doit se conduire de façon responsable et autonome.

## Trucs pour émettre les sanctions<sup>2</sup>

- ☞ Lorsqu'une règle n'est pas respectée, choisissez une conséquence (sanction) en lien direct avec le comportement reproché, si cela est possible;
- ☞ appliquez la conséquence immédiatement après chaque manquement aux règles;
- ☞ soyez constant dans l'application des règles;
- ☞ le ton de votre voix et les mots que vous utilisez sont importants lorsque vous parlez des conséquences de son comportement avec votre adolescent. Plus votre ton est calme et plus les mots sont simples, plus il aura de la facilité à comprendre;
- ☞ pour que votre adolescent apprenne à assumer les conséquences de ses gestes ou de ses paroles, vous devez accepter qu'il soit fâché, frustré, inquiet ou triste. Ce n'est pas toujours facile, mais de ne pas le faire, ce n'est pas lui rendre service;
- ☞ lorsque votre adolescent réalise les conséquences de ses gestes, reconnaissez ses sentiments (peine, regret, etc.);
- ☞ si vous avez de la difficulté à éprouver de la compassion pour votre adolescent lorsqu'il a un comportement que vous jugez inacceptable, essayez de comprendre pourquoi il agit ainsi. Essayez aussi de comprendre votre réaction émotive. Vous serez ainsi plus tolérant envers vous-même et envers votre adolescent.

## À éviter lorsque vous donnez une sanction

- ☞ Évitez les luttes de pouvoir;

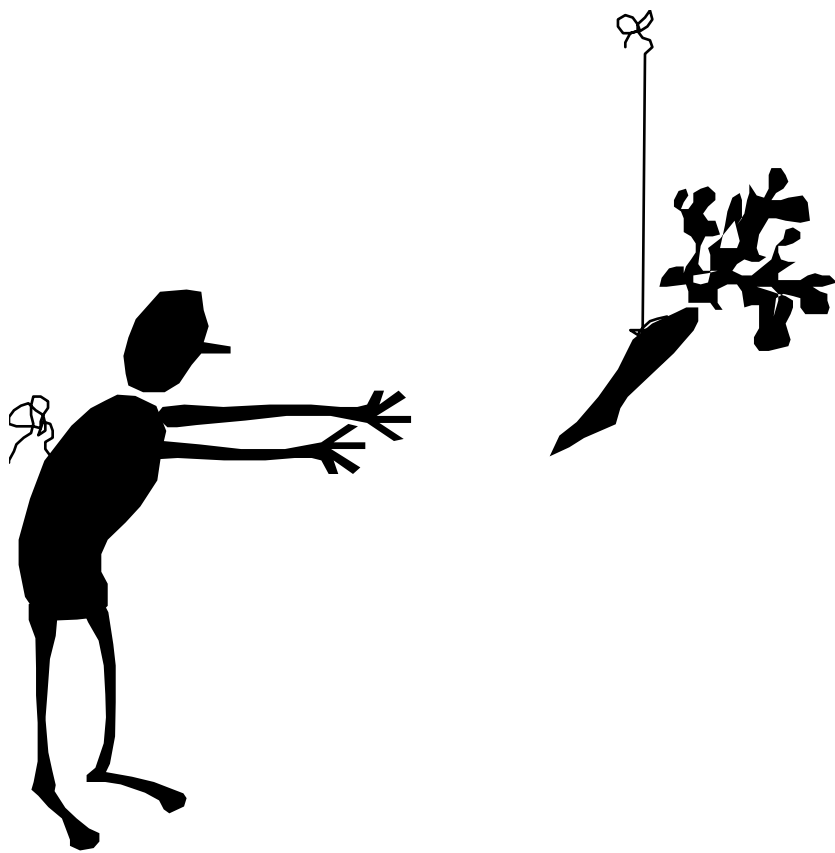
---

<sup>2</sup> Régie régionale de la santé et des services sociaux de Montréal-Centre, Un double saut non périlleux! Le début de l'adolescence et de l'école secondaire, guide pour les parents, 2002, 113p.

- ☞ évitez la confrontation et les explosions de colère : la solution est alors difficile. Lorsque cela arrive, prenez chacun le temps qu'il faut pour vous calmer avant de poursuivre la discussion;
- ☞ ne démissionnez pas. Quand on est fatigué ou impatient, on a souvent envie de lancer : « Ah! laisse donc faire! » Ce genre de remarque encourage votre adolescent à insister jusqu'à ce que vous n'en puissiez plus;
- ☞ permettez-vous d'apprendre. N'exigez pas de vous la perfection.

En fait, donner des sanctions à son enfant n'est pas une simple tâche. Parfois, on peut avoir peur de ses réactions, ce qui peut nous pousser à éviter de le sanctionner lorsque les règles ne sont pas respectées. Mais sachez que ces sanctions sont essentielles à son développement personnel, ainsi il pourra comprendre où sont les limites et éventuellement s'en fixer pour lui-même. Bref, votre enfant est présentement à s'instaurer son propre système de valeurs personnelles.

# LA MOTIVATION



La motivation est, par définition, l'ensemble des forces qui poussent un individu à agir. Plusieurs personnes croient que beaucoup d'élèves ne réussissent pas parce que ces derniers sont paresseux et ne se donnent pas la peine d'étudier ou de faire leurs travaux. Détrompez-vous, les élèves ne sont pas paresseux, c'est seulement qu'ils ne voient pas l'avantage de faire des efforts. En début de secondaire, la majorité des élèves ne savent pas ce qu'ils vont faire plus tard et ils ne comprennent pas pourquoi telle ou telle autre matière doit leur être enseignée. Ils n'ont pas encore découvert leur propre motivation à fréquenter l'école. Alors, comment vous, comme parents pouvez vous motiver votre enfant? C'est ce que vous allez découvrir durant votre lecture.

Tout d'abord, sachez qu'il existe deux types de motivation : la motivation intrinsèque et la motivation extrinsèque. En voici les définitions :

**Motivation intrinsèque** : Selon Myers, la motivation intrinsèque se définit comme étant le désir d'être efficace et d'entreprendre une activité pour le plaisir même de l'activité. Ce qui veut dire que le plaisir et l'intérêt incitent l'élève motivé à s'engager dans une activité, sans attendre de récompense en retour.

- ☞ Exemple : Julie va spontanément pratiquer avec son instrument de musique la mélodie pour le prochain cours de musique. Elle ne s'attend pas à avoir une récompense en retour, elle veut seulement la pratiquer parce qu'elle a du plaisir et de l'intérêt à le faire.

**Motivation extrinsèque** : Toujours selon Myers, la motivation extrinsèque se définit comme étant la recherche de récompenses externes et l'évitement des punitions.

- ☞ Exemple : Jérémy n'a pas de bons résultats en mathématique. Pour le motiver, ses parents lui disent qu'il recevra une nouvelle planche à roulettes s'il obtient 70% dans son prochain examen de mathématique.

Lorsqu'il y a la récompense en échange de l'effort fourni, la plupart des élèves sont prêts à travailler pour réussir. Ils ont une motivation extérieure pour les encourager à travailler. Aussi dans le cas où un enfant veut éviter une punition, il sera prêt à travailler.

La motivation extrinsèque est une bonne technique de motivation, par contre, il est important que la motivation intrinsèque soit elle aussi valorisée et travaillée.

### **Voici quelques conseils pratiques à donner à votre enfant pour travailler sa motivation:**

- ☞ l'encourager à débiter ses devoirs avec une tâche plutôt simple. Exemple : la révision des notes de cours;
- ☞ diviser les tâches importantes en de plus petites tâches;
- ☞ répartir les périodes d'étude tout au long de l'étape, plutôt que de tout remettre à plus tard et de les accumuler;
- ☞ l'encourager à étudier lorsqu'il est le plus énergique;
- ☞ se fixer des buts à chaque période d'étude. Exemple : finir la lecture de mon premier chapitre ce soir;
- ☞ faire une liste des tâches à accomplir et biffer celles accomplies;
- ☞ être créatif! Essayez de trouver des façons d'aider votre enfant à apprendre (faire des jeux-questionnaires, des cartes mémoires ...);
- ☞ offrir à votre enfant un réseau d'encouragement. Inviter les membres de la famille et de son entourage immédiat à souligner ses bons coups et ses réussites;
- ☞ faire une affiche et y inscrire ses buts. N'oubliez pas de la mettre à sa vue pour le motiver davantage;
- ☞ lui permettre une récompense, une fois la tâche accomplie.

Pour motiver un enfant, il est important que vous soyez aussi motivé que lui vis-à-vis sa réussite. Votre attitude a, en effet, un très grand impact sur sa motivation. Il est important pour lui de se sentir supporté et encouragé.

## **Voici quelques petits trucs qui peuvent l'aider à renforcer son sentiment de compétence:**

- ☞ félicitez-le pour chaque effort fourni;
- ☞ ne réservez pas votre appréciation que pour les résultats d'examen;
- ☞ choisissez, en collaboration avec votre enfant, une récompense qu'il aimerait;
- ☞ soyez conséquent;
- ☞ n'oubliez surtout pas que le système de récompenses est un choix et non une obligation.

Dans le cas où les différentes techniques pour le motiver ont échoué, une discussion avec ce dernier s'impose. Lors de cette discussion, il est important d'aller vérifier auprès de lui si tout fonctionne bien à l'école. A-t-il des amis? Que fait-il lors de ses heures de dîner? Est-ce qu'il les passe tout seul? Est-il impliqué dans des activités parascolaires?

### **Pourquoi un adolescent est démotivé?**

#### **Quelles sont les principales sources de démotivation?**

#### **La perception de la valeur de l'activité**

La façon dont le jeune perçoit l'activité influence beaucoup sa motivation à la faire.

- ☞ Exemple : Nicolas ne veut pas faire son devoir en mathématique. Il dit que ce n'est pas important puisque ça ne compte pas pour sa note finale. Il ne voit pas l'intérêt de faire son devoir.

Dans ce cas, il peut être intéressant d'appeler l'enseignant et de valider auprès de lui l'importance de faire le devoir. Par la suite, vous pouvez discuter avec votre adolescent(e) de la nécessité de le faire. Tous les devoirs et tous les exercices sont importants. Ils visent tous le même but : mettre en pratique ce qui a été appris et s'assurer qu'il a bien compris la matière.

## La perception de sa compétence

Comment votre enfant se perçoit-il? Est-ce qu'il se trouve bon? Comment réagit-il lorsqu'il ne réussit pas un examen? Est-ce qu'il se dévalorise?

Tout d'abord, il faut changer son discours. Se traiter de tous les noms lorsqu'il ne réussit pas son examen n'est pas la meilleure solution et ne favorise guère une bonne estime de soi. Bien au contraire, il ne fait qu'aggraver ses risques d'échec à l'examen suivant. Il existe un cycle de la démotivation. En voici les étapes<sup>3</sup> :

1<sup>re</sup> étape : **L'élève a un échec à son examen.**

2<sup>e</sup> étape : **L'élève éprouve des sentiments négatifs** : de la peine, de la colère, de la tristesse, du découragement.

3<sup>e</sup> étape : **L'élève a des perceptions erronées des causes.** À ce moment, plusieurs élèves ont tendance à se dire qu'ils ne sont pas bons, qu'ils sont « trop niais » pour comprendre... Bref, le discours négatif a débuté dans leur tête.

4<sup>e</sup> étape : **L'élève a des réactions émotives.** Il se sent coupable de ne pas avoir réussi, il se dit qu'il ne réussira plus jamais ses examens et qu'il est mieux de tout abandonner maintenant.

5<sup>e</sup> étape : **L'anticipation.** À ce moment, l'élève commence déjà à vivre du stress pour son prochain examen. Bien évidemment, il croit qu'il va échouer et ne voit pas pourquoi il devrait fournir des efforts.

6<sup>e</sup> étape : **Augmentation de la probabilité d'un échec.** En tenant un discours négatif, l'élève a effectivement plus de chance de ne pas réussir son examen. Au lieu de croire en son potentiel et de prendre des moyens concrets pour réussir, il préfère rester dans son discours et ses émotions négatives.

---

<sup>3</sup> Tremblay, Richard, *L'intervention psychologique auprès des écoliers en difficultés de comportement*, Ministère de l'éducation du Québec, février, 1992.

Voilà pourquoi un élève doit tenir un discours positif pour s'aider à réussir. De cette façon, le cycle du découragement se transformera en cycle de la réussite :

1<sup>re</sup> étape : **la réussite**;

2<sup>e</sup> étape : **les sentiments positifs** : joie, satisfaction;

3<sup>e</sup> étape : **les causes** : l'élève comprend qu'il a réussi parce qu'il a travaillé et qu'il a mis beaucoup d'efforts;

4<sup>e</sup> étape : **réactions émotives** : hausse de l'estime de soi, meilleure confiance en lui;

5<sup>e</sup> étape : **anticipation de la réussite** : l'élève a confiance qu'il va réussir, puisqu'il est bien préparé et qu'il tient un discours positif;

6<sup>e</sup> étape : **augmentation de la probabilité de la réussite**.

Comme vous pouvez le constater, la motivation est un élément important dans la réussite scolaire. Aussi, la motivation est un élément qui peut se travailler et vous, comme parents, pouvez y participer.

# LE STRESS



## **Que faire pour aider mon jeune qui vit un stress de performance?**

Le « stress » est « une réponse de l'organisme aux facteurs d'agression physiologiques et psychologiques ainsi qu'aux émotions qui nécessitent une adaptation », selon le Petit Robert.

Le stress est inévitable. Il est même nécessaire pour arriver à composer avec la vie. Il existe une relation entre le niveau de stress et le succès. Un niveau de stress nul signifierait que votre enfant ne se soucie point de réussir. À l'autre extrême, un niveau de stress trop élevé devient paralysant; il ne peut alors donner la juste mesure de son talent ou de son savoir.

### **Les principales manifestations du stress**

Tous les enfants réagissent au stress d'une façon ou d'une autre. Les principaux signes de stress rencontrés chez les enfants se répartissent en réactions physiques et comportementales.

#### **Réactions physiques :**

- ☞ troubles du sommeil;
- ☞ malaises inhabituels : maux de tête, maux de cœur, maux d'estomac, etc;
- ☞ fatigue plus ou moins permanente;
- ☞ tics : « chats » dans la gorge, « picotement » des yeux, roule ses cheveux, se ronge les ongles;
- ☞ raideurs dans le cou;
- ☞ cauchemars fréquents;
- ☞ mains moites;
- ☞ palpitations cardiaques.

#### **Réactions comportementales :**

- ☞ l'inaction (ne rien faire ou être très ralenti);
- ☞ les difficultés de concentration, d'attention et de mémorisation;
- ☞ l'éparpillement (entreprendre plusieurs choses à la fois) et l'hyperactivité (paraître toujours pressé);
- ☞ changement brusque d'humeur et projection sur les autres (exprimer de l'agressivité verbale ou physique aux autres plutôt qu'être à la recherche de solution).

## **Comment aider mon adolescent à faire face au stress de performance?**

**Abandonner** son perfectionnisme et accepter les erreurs de votre enfant en lâchant prise sur les détails. Il ne faut pas oublier que le parent est le premier modèle auquel s'identifie l'enfant. L'important, c'est d'amener ce dernier à prendre conscience d'une erreur qu'il a fait pour ensuite la corriger et éviter de la répéter.

**Accorder** plus d'importance à la démarche qu'entreprend votre enfant qu'aux résultats qu'il atteint. L'enfant doit s'apercevoir qu'il peut contrôler son processus d'apprentissage de façon à y trouver du plaisir et à réduire son stress.

**Ne jamais oublier** que le plaisir d'apprendre s'inscrit d'abord et avant tout dans les relations que l'on vit avec son enfant. Aussi faut-il lui consacrer du temps. Toutes les activités d'apprentissage peuvent être sources de joie partagée si l'on est disponible. En mettant l'accent sur la relation, on prévient l'excès de stress.

**Se rappeler** que chaque enfant a son propre rythme biologique, intellectuel et affectif. Il est très important de percevoir ce rythme et de le respecter. Trop de pression pour accélérer son apprentissage provoque souvent du stress.

**Découvrir** le style cognitif de votre enfant (visuel, auditif, kinesthésique...) et favoriser chez lui l'utilisation de plusieurs sens (regarder, écouter, agir).

**Suggérer** plusieurs solutions à votre enfant quand il fait face à des difficultés. Il est encore plus profitable de l'aider à trouver ses propres moyens pour relever un défi. On encourage ainsi son autonomie. Vous devez manifester votre fierté de voir grandir votre enfant.

**Souligner** ses efforts et ses forces en les illustrant par des exemples concrets, peu importe ses résultats scolaires.

**Susciter** la créativité de votre adolescent ce qui va lui procurer beaucoup de plaisir et favoriser son initiative, encourager l'expression de ses idées et valoriser ses trouvailles.

**Concernant la dimension physique, voici quelques moyens qui aideront votre jeune à augmenter la résistance de son organisme au stress :**

- ☞ développer des habitudes alimentaires saines et équilibrées; (légumes, fruits et aliments à haute teneur en protéines);
- ☞ prévoir faire un peu d'exercice à chaque jour (activités qui lui plaisent et qui s'intègrent bien à son emploi du temps);
- ☞ dormir les heures de sommeil nécessaires (huit heures par nuit);
- ☞ s'entraîner à la relaxation (exercices de la nuque, techniques orientales comme le yoga ou le tai-chi, gymnastique douce, visualisation...).

**Surtout, il est essentiel que vous lui transmettiez par vos attitudes et vos paroles que vous l'aimez d'abord et avant tout pour ce qu'il est et non pour son rendement.**

# L'ORGANISATION



Certains parents ont tendance à se retirer de l'école lorsque leur adolescent(e) arrive en première secondaire. Toutefois, la présence des parents s'avère indispensable pour une bonne réussite éducative.

Superviser l'étude, fixer des limites, appuyer son enfant s'avèrent des attitudes qui donnent de très bons résultats.

Si votre enfant s'est fixé des objectifs, il lui reste maintenant à gérer efficacement son temps. Plusieurs études ont démontré qu'une gestion efficace du temps exige de concentrer ses énergies sur les objectifs prioritaires et de remettre à plus tard les objectifs de moindre importance.

## Organisation de l'espace

Pour aider votre adolescent(e) à réussir dans ses études, il est nécessaire de créer et d'équiper son espace de travail. L'étude et les devoirs doivent être faits dans un endroit calme, avec le moins de distraction possible. Il s'agit d'éliminer tout ce qui est susceptible d'attirer sa curiosité. Même pour les adultes, il est difficile de travailler devant la télévision, l'ordinateur ou en parlant au téléphone.

Assurez-vous avec votre enfant de trouver un endroit calme et surtout bien éclairé. « Les résultats de recherches indiquent que l'œil se fatigue deux fois plus vite lorsque l'éclairage est insuffisant ».<sup>4</sup>

Assurez-vous que les plus jeunes enfants n'iront pas le déranger pendant son travail. N'oubliez pas à chaque fois que votre enfant sera dérangé, ça lui prendra quelques minutes pour se remettre dans le contexte.

Assurez-vous qu'il ait sur sa table de travail tous les outils nécessaires à la réalisation de son travail, tels que : agenda, dictionnaire, crayons, marqueurs, gomme à effacer, papier ligné, liquide correcteur, calculatrice, atlas, etc.

Assurez-vous que les fournitures soient en ordre et à portée de sa main.

Soyez patient, une fois que votre enfant se sera habitué à son espace de travail, vous verrez un changement au niveau de sa concentration.

---

<sup>4</sup> Canter, L., Hausner, L., *Devoirs sans larmes*, guide à l'intention des parents pour motiver les enfants à faire leurs devoirs et à réussir à l'école, les éditions de la Chenelière inc., Montréal, 1995, page 12.

## **Organisation du temps**

Établir un temps obligatoire pour les leçons et les devoirs peut suffire pour résoudre bien des problèmes. Souvent, nous constatons que les élèves nous disent manquer de temps pour faire leurs travaux. Toutefois, ceux-ci ont tendance à utiliser des moments creux alors que la tâche des devoirs s'avère un travail essentiel dans l'apprentissage.

L'horaire de travail est un outil de planification et d'organisation de l'utilisation de son temps. Il lui permet de structurer une vie équilibrée qui tient compte de toutes les activités auxquelles il adhère telles que les loisirs, les moments de détente, les responsabilités à la maison, le travail et l'étude.

De plus, construire un horaire de travail lui permettra de prendre conscience de l'utilisation de son temps et de le maîtriser. Il ressentira ainsi une plus grande satisfaction aux gestes posés et évitera les pièges de l'improvisation et du hasard.

### **Comment puis-je aider mon enfant à bâtir son horaire de travail?**

Afin de vérifier si votre adolescent(e) occupe efficacement son temps à réaliser ses objectifs prioritaires (études, devoirs), vous devez définir avec lui sa situation actuelle.

Pour y arriver, vous pouvez lui suggérer d'utiliser une grille d'observation journalière où il notera les moments suivants : déplacements, repas, travail, responsabilités domestiques et familiales, soins personnels, devoirs, étude, activités parascolaires, etc.

Par la suite, il devra compiler le temps alloué pour chacune des activités durant la période d'expérimentation et vous pourrez analyser ensemble les résultats.

Comme vous pourrez le constater, gérer son organisation du temps est un apprentissage difficile et progressif. Les premières fois que votre enfant tentera de gérer son temps donneront peut-être des résultats décevants. Avant de tout abandonner, il devra s'interroger sur le pourquoi du non fonctionnement. Est-ce dû à une difficulté d'organisation de l'horaire? Une difficulté de concentration? Une mauvaise utilisation de son temps? Une difficulté émotionnelle?

Une fois le problème identifié, il trouvera un moyen pour le régler et ainsi, il sera capable de poursuivre son travail.

## **Un outil de planification**

L'agenda scolaire est un outil de travail pour votre adolescent(e), un outil aussi précieux qu'un crayon! C'est dans son agenda qu'il doit écrire, planifier et organiser son travail scolaire. Tous les jours, il devra y noter son étude, ses travaux scolaires et les examens à préparer. De plus, il devra inscrire un mois à l'avance, à chaque jour, les matières à son horaire pour chaque jour/cycle. L'agenda scolaire sert aussi de pont entre vous, votre adolescent et l'école. Il vous permet d'être informé de son travail et de communiquer avec ses enseignants. Vous pouvez ainsi suivre son cheminement et l'aider, au besoin, à mieux s'organiser. L'important c'est de trouver une façon personnelle qui lui convienne pour inscrire ses activités. Il est essentiel que ce soit **CLAIR** et **ORDONNÉ**, de façon à ce qu'il puisse se retrouver rapidement.

Il peut utiliser des crayons de couleurs pour identifier ses examens, son étude, ses devoirs et le matériel à prévoir. Il peut aussi encadrer, souligner avec des crayons surligneurs, mettre un (x) une fois que c'est terminé, etc.

Si vous avez des questions concernant la façon dont votre enfant gère son agenda et que vous remarquez qu'il n'a rien à faire certains soirs, communiquez avec ses enseignants pour obtenir l'heure juste.

## **Des techniques d'apprentissage**

Voici des techniques d'apprentissage que votre adolescent(e) pourra expérimenter afin de trouver la meilleure façon de travailler et de se concentrer sur ce qu'il apprend.

- ☞ Répéter à voix haute les informations à mémoriser.
- ☞ Souligner, encadrer les éléments importants.
- ☞ Recopier des mots, redessiner des schémas.
- ☞ Écrire des résumés.

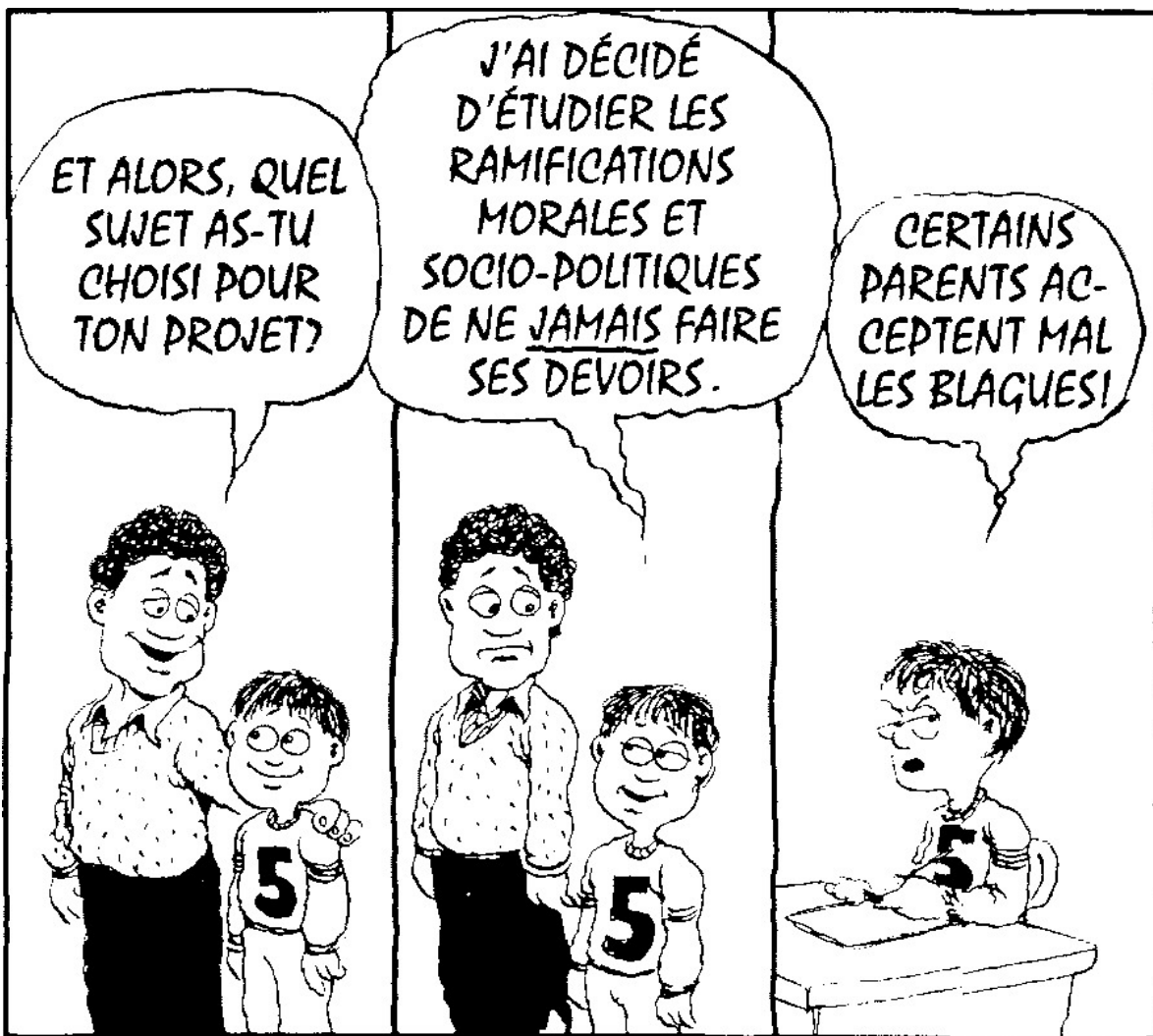
- ☞ Paraphraser (reprendre dans ses propres mots).
- ☞ Se faire demander ses leçons.
- ☞ Demander à des amis de formuler des questions d'examen et les échanger.
- ☞ Se préparer devant un miroir pour les exposés et répéter devant un auditoire.
- ☞ Inventer un exemple (l'explication sera plus facile à retenir).
- ☞ Étudier en courtes périodes (alterner 20 à 40 minutes en incluant une pause).
- ☞ Contrôler son stress (techniques de visualisation et de relaxation).
- ☞ Identifier les ressources disponibles : appui, centre d'aide, amis (es).
- ☞ Se récompenser après une bonne période d'étude.

Il est important de bien choisir sa technique de travail puisqu'elle vise à transmettre un savoir-faire. Il n'y a pas véritablement de matière à mémoriser : la théorie n'a de sens que si on l'applique.



© Canter, L., Hausner, L., Devoirs sans larmes, page 16

# LES DEVOIRS



Les devoirs à la maison constituent une partie importante dans l'apprentissage et l'évolution d'un élève. Ils créent aussi un pont entre l'école et la maison car ils donnent l'occasion à vous, les parents, de vous impliquer dans une partie essentielle du processus d'apprentissage.

## Quels sont les avantages à faire un devoir?

« Les devoirs offrent à l'élève l'occasion de développer plusieurs habilités, attitudes et comportements tout en consolidant certains apprentissages ». <sup>5</sup> « Par conséquent, les élèves qui font régulièrement leurs devoirs ont un meilleur rendement scolaire que les autres ». <sup>6</sup> Malheureusement, la problématique que nous rencontrons et qui est la plus fréquente est le retard ou le non-respect de certaines échéances. Un devoir devrait viser à :

- ☞ permettre à l'élève de consolider certains apprentissages;
- ☞ donner au parent l'occasion d'avoir un aperçu des notions enseignées ainsi que des apprentissages et des progrès de son enfant;
- ☞ permettre au parent d'appuyer son enfant dans son apprentissage;
- ☞ créer des liens entre l'école et le foyer;
- ☞ encourager l'élève à prendre ses responsabilités;
- ☞ amener l'élève à respecter ses engagements;
- ☞ inciter l'élève à mettre en pratique de bonnes habitudes de travail;
- ☞ aider l'élève à mieux organiser et gérer son temps;<sup>7</sup>
- ☞ développer le travail autonome, l'autodiscipline et le sens des initiatives;
- ☞ permettre au parent de montrer son intérêt aux apprentissages faits par son enfant;
- ☞ aider l'élève à développer une méthode de travail;
- ☞ comprendre et suivre les directives.

<sup>5</sup> «Guide du personnel enseignant», [www.cepeo.on.ca/pdf/Politiques/ENS03DA\\_guide\\_ens\\_sec.pdf](http://www.cepeo.on.ca/pdf/Politiques/ENS03DA_guide_ens_sec.pdf), consulté le 3 mai 2005

<sup>6</sup> Canter, L., Hausner, L., *Devoirs sans larmes, guide à l'intention des parents pour motiver les enfants à faire leurs devoirs et à réussir à l'école*, les éditions de la Chenelière inc., Montréal, 1995, page 4.

<sup>7</sup> «Guide du personnel enseignant», [www.cepeo.on.ca/pdf/Politiques/ENS03DA\\_guide\\_ens\\_sec.pdf](http://www.cepeo.on.ca/pdf/Politiques/ENS03DA_guide_ens_sec.pdf), consulté le 3 mai 2005

## Les types de devoirs

de préparation : fait avant la leçon, ce devoir vise à informer ou à préparer l'élève sur le sujet d'un prochain exercice.

de pratique et d'application : ce devoir vise à réviser et à renforcer certaines habilités et connaissances.

de prolongement : ce devoir permet à l'élève d'étendre ses connaissances à de nouveaux concepts.

d'enrichissement et de créativité : ce devoir favorise la synthèse de la matière tout en permettant l'intégration des habilités et le développement de la pensée critique.<sup>8</sup>

*Il serait intéressant de faire l'exercice avec votre enfant et lui demander à quel type de devoirs correspond son travail.*

## Les responsabilités de l'élève

L'élève doit :

- ☞ s'assurer de bien comprendre, de noter les devoirs et les consignes dans l'agenda ou d'apporter le plan de travail à la maison;
- ☞ demander de l'aide, au besoin, pour l'organisation et la planification du matériel;
- ☞ apporter tout ce qui est nécessaire à la maison pour bien compléter ses devoirs;
- ☞ compléter et remettre ses devoirs à temps;
- ☞ bien se préparer aux évaluations sommatives.<sup>9</sup>

## Les responsabilités du parent

Le parent doit :

- ☞ créer un environnement propice à l'apprentissage, aménager un espace de travail adéquat;
- ☞ s'assurer d'un bon éclairage de l'espace de travail;

---

<sup>8</sup> «Guide du personnel enseignant», [www.cepeo.on.ca/pdf/Politiques/ENS03DA\\_guide\\_ens\\_sec.pdf](http://www.cepeo.on.ca/pdf/Politiques/ENS03DA_guide_ens_sec.pdf), consulté le 3 mai 2005

<sup>9</sup> *Ibid.*, p.4

- ☞ s'assurer qu'il n'y ait pas de bruit ou d'objets pouvant attirer son attention;
- ☞ inclure les devoirs dans un horaire quotidien;
- ☞ établir un temps obligatoire pour les devoirs, si nécessaire;
- ☞ aider son enfant à établir ses priorités de travail en les divisant par sections;
- ☞ expliquer et discuter avec son adolescent(e) de l'importance des devoirs à la maison;
- ☞ valoriser ses efforts;
- ☞ être disponible et intervenir selon ses besoins et les circonstances;
- ☞ encourager une attitude positive face aux exigences scolaires;
- ☞ communiquer directement avec le personnel enseignant lorsqu'il y a des questions concernant les devoirs.

## **Comment guider mon enfant dans ses devoirs et ses leçons**

Pour motiver votre enfant à lire ou à écrire, il faut prêcher par l'exemple, autrement dit, pratiquer soi-même ces activités ou y attacher de l'importance.

Il est important de faire sentir à votre enfant qu'il a une marge de manœuvre dans la gestion de ses travaux scolaires. Vous devez l'aider à en être responsable en l'amenant à choisir le temps et le lieu pour les réaliser et en lui faisant voir les conséquences positives et négatives de son choix. Lorsqu'il a fait son choix, on l'encourage à respecter sa décision.

Respecter le rythme d'apprentissage de votre enfant car en tentant d'accélérer son apprentissage, on crée chez lui un stress et un déplaisir.

Si votre enfant manifeste une trop grande lenteur d'exécution, vous pouvez lui faire remarquer, sans le blâmer, les moments où il perd du temps. Cela l'aide à s'ajuster.

Il est important de lui suggérer des stratégies quand il en fait la demande plutôt que de lui imposer des méthodes préétablies.

Si votre enfant panique quand il ne comprend pas une notion ou qu'il ne maîtrise pas une habileté, vous pouvez lui demander de répéter la manière dont son enseignant lui a expliqué cette notion en classe. Dans la majorité des cas, il s'approprie la notion et maîtrise l'habileté en question en se remémorant les paroles et les gestes de son enseignant.

Avez-vous déjà pensé à évaluer votre propre motivation par rapport à une matière scolaire dans laquelle votre enfant manifeste peu de motivation? La motivation est contagieuse et il convient d'améliorer celle des parents pour arriver à la communiquer à l'enfant.

Expliquer à votre enfant en quoi les devoirs et les leçons ont une utilité concrète dans sa vie présente et future. Il est important de stimuler sa curiosité intellectuelle en l'amenant à faire des liens entre ce qu'il apprend et sa vie réelle, de même qu'entre les divers apprentissages scolaires. En plus, ça développe sa capacité de synthèse.

Encourager votre enfant à accorder plus d'importance au processus d'apprentissage qu'à ses résultats scolaires lui évitant, ainsi, de vivre le stress de la performance.

Amener votre enfant à comprendre que les erreurs sont normales et qu'elles lui fournissent l'occasion de découvrir de nouveaux moyens de relever des défis, ce qui l'encourage à corriger lui-même ses erreurs.

Tenter de lui faire comprendre que l'intelligence est une chose et que ses résultats scolaires en sont une autre. Ainsi, le fait d'éprouver de la difficulté à mémoriser l'orthographe de certains mots relève davantage d'une question de stratégie que d'intelligence.

Si votre enfant apprend de nouvelles matières ou s'il bute sur une nouvelle difficulté, on lui rappelle qu'il a déjà connu du succès et qu'il peut relever de nouveaux défis.<sup>10</sup>

---

<sup>10</sup> Duclos, Germain, *Guider mon enfant dans sa vie scolaire*, les éditions de l'Hôpital Sainte-Justine, centre hospitalier universitaire mère-enfant, Montréal, 2001, p43-46.

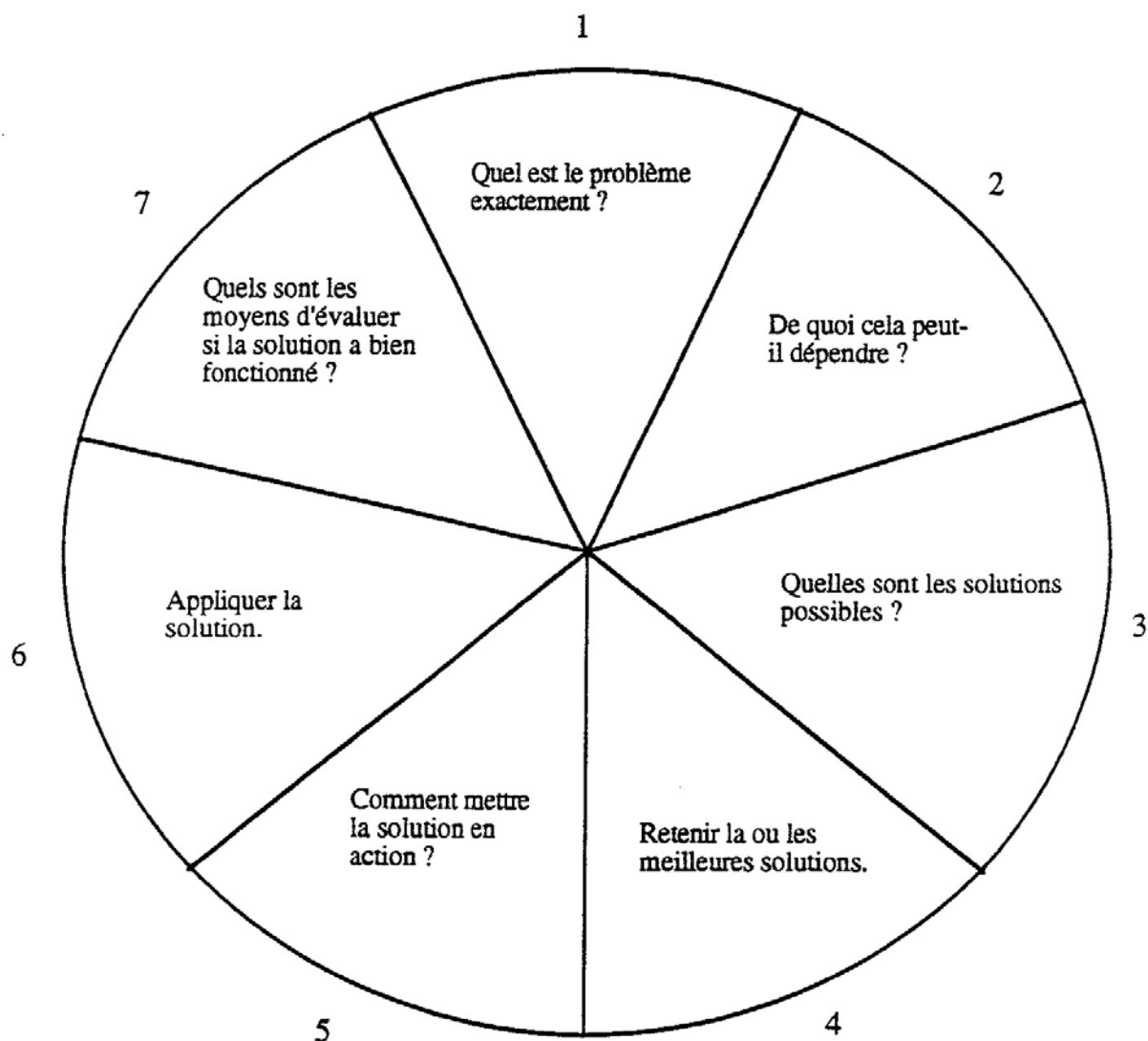
# LA RÉOLUTION DE PROBLÈMES



## La résolution de problèmes

Résoudre des problèmes, c'est un rôle que vous avez joué auprès de votre jeune et que vous serez sûrement encore appelé à remplir. Certaines situations problématiques sont simples et leurs solutions s'imposent presque d'elles-mêmes. Par contre, d'autres sont plus compliquées et il faut y réfléchir longtemps et sérieusement pour découvrir les bonnes solutions. Selon l'équipe de recherche de l'Université du Québec à Trois-Rivières, les agissements reposent sur quatre éléments : l'expérience, la compréhension, le jugement et les décisions de votre enfant. Résoudre un problème, cela revient en quelque sorte à jeter une passerelle entre le point où on se trouve et celui où on veut aller. Voici une marche à suivre pour construire cette passerelle et vous aider à résoudre les problèmes vécus par votre adolescent.

### Voici les étapes nécessaires à la résolution de conflits



## Processus de résolution de problèmes

### Identification du problème

- ☞ Exposer le problème en énonçant les faits.
- ☞ Trouver l'origine du problème.
- ☞ Trouver les symptômes du problème.

### Identification des facteurs en relation avec le problème

- ☞ Savoir pourquoi le problème existe pour bien comprendre.
- ☞ Trouver tous les facteurs possibles, il y en a toujours plusieurs.

### Inventaire des solutions

- ☞ Trouver le maximum de solutions (remue-méninges).
- ☞ Mettre l'accent sur les facteurs sur lesquels vous avez un pouvoir d'action.

### Prise de décision

- ☞ Trouver les solutions les plus plausibles.
- ☞ Sortir les avantages et les inconvénients pour chaque solution.
- ☞ Choisir la solution la plus pertinente (avantages supérieurs aux désavantages).
- ☞ Évaluer les conséquences de la solution.

### Élaboration d'un plan d'action

- ☞ Comment mettre à exécution la solution?
- ☞ Qu'y a-t-il à faire et quand cela doit-il se faire?
- ☞ Y a-t-il des personnes qui pourraient être impliquées?

### Application de la solution

- ☞ Réaliser le plan d'action.

### Évaluation de la solution

- ☞ Est-ce que la solution choisie a réglé le problème?
- ☞ Si oui, qu'est-ce qui a favorisé la réussite?
- ☞ Sinon, est-ce la solution ou son application qui a fait défaut?<sup>11</sup>

---

<sup>11</sup> Université du Québec à Trois-Rivières, *Guide d'intervention et d'activités pour prévenir l'abandon scolaire : Les petits pas...*, Ottawa, Canada 1992.

# LA PRÉPARATION AUX EXAMENS



La préparation aux examens demande un temps d'arrêt significatif afin d'organiser l'étude et de planifier un horaire de travail structuré. Si votre enfant a pris l'initiative de faire un résumé après chacun des cours, le processus de mémorisation est déjà en cours. Seule la répétition permet d'enraciner l'information dans la mémoire à long terme.

- ☞ Pour la plupart des adolescents (es), le simple mot « examen » possède un pouvoir très évocateur : crainte ou confiance, échec ou succès. Pourtant, les examens demeurent un bon moyen d'évaluer les acquis de l'élève.
- ☞ « Dans l'esprit de plusieurs, la période de préparation des examens se situe dans la semaine ou les jours qui précèdent l'examen ».<sup>12</sup> La préparation à court terme est nécessaire mais pas suffisante. Il ne faut pas oublier que c'est l'étude régulière à long terme qui permet un approfondissement.

### **Comment puis-je aider mon adolescent(e) dans la préparation de ses examens?**

Lui conseiller de :

- ☞ prendre des notes pendant les cours en prenant soin de souligner les points essentiels;
- ☞ faire des lectures en lien avec le cours et les réviser avant le cours suivant;
- ☞ faire des synthèses des textes les plus importants;
- ☞ organiser la matière dans un ordre logique afin d'avoir une vision d'ensemble en faisant des tableaux, des schémas, etc.;
- ☞ travailler le plus régulièrement possible;<sup>13</sup>
- ☞ se pratiquer à formuler des questions possibles pour l'examen;

---

<sup>12</sup> «La préparation aux examens et les examens» [www.cocp.ulaval.ca/webdav/site/cocp/shared/reussite/Guide\\_Examen.pdf](http://www.cocp.ulaval.ca/webdav/site/cocp/shared/reussite/Guide_Examen.pdf), consulté le 28 avril 2005.

<sup>13</sup> *Ibid.*, page 8

- ☞ demander des explications à des pairs ou des enseignants lorsqu'il éprouve des difficultés avec une partie de la matière;
- ☞ établir un horaire quotidien des périodes d'étude en vue de l'examen;
- ☞ dresser une liste de tâches à faire;
- ☞ faire un plan général de la matière (les grandes lignes);
- ☞ évaluer le nombre de chapitres à étudier;
- ☞ évaluer la capacité de travail par jour et le nombre de jours qui restent avant la journée de l'examen;
- ☞ se poser des questions et expliquer la matière à quelqu'un d'autre.

**Vous pouvez demander à votre enfant quel sera le type d'examen et l'aider à se préparer.**

☞ **Examen à choix multiples**

Afin d'aider votre enfant, vous pouvez lui formuler des questions avec des choix de réponses.

- ☺ Dites à votre enfant de trouver la réponse dans sa tête avant de regarder tous les choix (anticiper la réponse).
- ☺ S'il hésite entre deux énoncés, qu'il tente de trouver les arguments qui prouvent la fausseté de chacun d'eux (procéder par élimination).
- ☺ Qu'il porte une attention particulière à certains mots (ex. : toujours, parfois, habituellement, etc.).

☞ **Examen à développement**

L'encourager à faire des résumés et des schémas (plan) selon la structure demandée.

Texte descriptif : Introduction (sujet amené, posé et divisé), développement (aspects 1 et 2), conclusion (résumé, ouverture).

Texte narratif : Situation initiale (qui, où, quand, comment), élément déclencheur, péripéties, dénouement, situation finale.

☞ **Examen sur la résolution de problèmes**

- ☺ Utiliser un surligneur.
- ☺ Mettre en évidence les éléments importants.
- ☺ Trouver les mots-clés dans la question et les retrouver dans le problème.

☞ **Compréhension de lecture**

- ☺ Faire des exercices de lecture.
- ☺ Ressortir les mots-clés.
- ☺ Faire un schéma (plan détaillé).

☞ **Production écrite**

☞ **Production orale**

☞ **Etc.**

Enfin, vous pouvez aider votre enfant à préparer un examen en l'aidant à [ ... ] « prévoir la succession des étapes, la durée et le temps à consacrer à chacune des questions en fonction de l'échéance, ainsi qu'à sélectionner les moyens et les stratégies à utiliser ». <sup>14</sup>

---

<sup>14</sup> Duclos, Germain, *Guider mon enfant dans sa vie scolaire*, les éditions de l'Hôpital Sainte-Justine, centre hospitalier universitaire mère-enfant, Montréal, 2001, page 47.

## CONCLUSION

Le passage du primaire au secondaire pour un jeune, c'est aussi et surtout le passage de l'enfance à l'adolescence. C'est pourquoi, les difficultés d'un élève au secondaire sont complexes car elles ne sont pas nécessairement conditionnées que par les seules entraves académiques, mais bien souvent liées par les fluctuations émotionnelles et physiques de ce temps de la vie.

Le document que vous venez de parcourir est l'exemple probant du défi de l'accompagnement d'un jeune à l'adolescence tant sur le plan personnel que scolaire. C'est pourquoi, il est primordial de bien clarifier avec votre enfant, les frontières de son autonomie et des responsabilités qui sont les siennes.

Votre tâche est celle d'accompagner votre enfant dans son cheminement de vie, pas de le vivre à sa place.

## ***BIBLIOGRAPHIE***

### VOLUMES :

Duclos, Germain, Guider mon enfant dans sa vie scolaire, les éditions de l'Hôpital Sainte-Justine, centre hospitalier universitaire mère-enfant, Montréal, 2001, 238 pages.

Canter, L., Hausner, L., Devoirs sans larmes, guide à l'intention des parents pour motiver les enfants à faire leurs devoirs et à réussir à l'école, les éditions de la Chenelière inc., Montréal, 1995, 150 pages.

Régie régionale de la santé et des services sociaux de Montréal-Centre (2002), Un double saut non périlleux! Le début de l'adolescence et de l'école secondaire, guide pour les parents, 113 pages.

Rivard, Claude, Conseils pratiques pour réussir au secondaire, les éditions septembre, Québec, 1995.

Tremblay, Richard, L'intervention psychologique auprès des écoliers en difficulté de comportement, Ministère de l'éducation du Québec, février 1992.

Université du Québec à Trois-Rivières, Guide d'intervention et d'activités pour prévenir l'abandon scolaire : Les petits pas..., Ottawa, Canada 1992.

### DOCUMENTS PROVENANT D'INTERNET :

« Guide du personnel enseignant », [www.cepeo.on.ca/pdf/Politiques/ENS03DA\\_guide\\_ens\\_sec.pdf](http://www.cepeo.on.ca/pdf/Politiques/ENS03DA_guide_ens_sec.pdf), consulté le 3 mai 2005.

« La préparation aux examens et les examens » [www.cocp.ulaval.ca/webdav/site/cocp/shared/reussite/Guide\\_Examen.pdf](http://www.cocp.ulaval.ca/webdav/site/cocp/shared/reussite/Guide_Examen.pdf), consulté le 28 avril 2005.

« La motivation des élèves en difficulté d'apprentissage : une problématique particulière pour des modes d'intervention adaptés », <http://membres.lycos.fr>, consulté le 24 avril 2005.

« Être parent, un métier qui s'apprend », [www.juniorweb.com/psychotherapie/motivation-ecole.htm](http://www.juniorweb.com/psychotherapie/motivation-ecole.htm), consulté le 5 mai 2005.

« La motivation », [www.sass.uottawa.ca](http://www.sass.uottawa.ca), consulté le 20 mai 2004.

« À la recherche de la bonne clé : pour ouvrir les portes de la motivation », [www.cfc-efc.ca](http://www.cfc-efc.ca), consulté le 28 avril 2005.