

Marie Costa

Élise Harwal



TU PEUX Y ARRIVER !



**Accompagnez
votre enfant vers
la réussite scolaire**

DBS

Marie Costa

Élise Harwal

TU PEUX Y ARRIVER !

**Accompagnez
votre enfant vers
la réussite scolaire**

DBS

De Boeck Supérieur
5, allée de la Deuxième-Division-Blindée
75015 Paris

Retrouvez nos publications sur
www.deboecksuperieur.com

© De Boeck Supérieur SA, 2023
Rue du Bosquet, 7 – B1348 Louvain-la-Neuve

Couverture : Primo & Primo
Illustrations adaptées à partir de dessins issus de Shutterstock
(Zdenek Sasek)

Tous droits réservés pour tous pays.

Il est interdit, sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, de reproduire partiellement ou totalement le présent ouvrage, de le stocker dans une banque de données ou de le communiquer au public, sous quelque forme et de quelque manière que ce soit.

Dépôt légal :
Bibliothèque royale de Belgique : 2023/13647/156
Bibliothèque nationale de France : octobre 2023
ISBN : 9782807350953

Les autrices

Marie Costa

Marie a passé 27 années à enseigner, en maternelle, en primaire, au collège, au lycée et en classes préparatoires aux grandes écoles.

Elle possède un master en sciences de l'éducation, un DU en psychopathologie des ados difficiles, une certification de coaching parental et une certification d'accompagnement des parents d'enfants présentant des troubles du neurodéveloppement.

Elle accompagne aujourd'hui des familles et des professionnels de l'éducation. En parallèle, elle endosse les rôles de formatrice, conférencière et auteure, ayant à son actif 7 autres ouvrages. Pour découvrir davantage son travail, rendez-vous sur : www.costamarie.com

Pour Marie : « Tous les enfants ont un potentiel et il incombe à nous, adultes, de toujours croire en eux et de les aider à révéler leurs capacités. »

Élise Harwal

Élise Harwal est graphothérapeute et titulaire d'une maîtrise en sciences du langage. Animée par le désir constant de mieux comprendre ses patients pour les aider de la meilleure des façons, Élise s'est spécialisée en graphothérapie clinique et pathologique. Elle s'est aussi formée à la psychoéducation, à la réflexologie palmaire, a exploré le domaine des réflexes archaïques, de la musicothérapie et de la métacognition.

Élise partage son expertise en tant que formatrice en France, en Belgique et au Maroc, et est auteure de 4 autres livres. Pour en savoir plus sur son travail : www.ninnin-reeducformation.fr

Qu'allez-vous trouver dans ce livre ?

« Tous les enfants ont du génie, le tout, c'est de le faire apparaître. »

Charlie Chaplin

La mission de ce livre est simple :

- Vous faire **comprendre les ingrédients de la réussite scolaire**, et **vous donner un maximum de techniques et de conseils** pour que votre enfant apprenne facilement, développe des compétences et s'épanouisse à l'école.

Ce livre est construit autour des compétences essentielles à l'école (savoir lire, écrire, compter et parler), des aptitudes clés (comme l'organisation, l'attention, la mémoire) et des qualités importantes (comme la motivation et la gestion des émotions) qui permettront à votre enfant d'apprendre et de développer tout son potentiel.

Nous avons aussi inclus un chapitre sur les techniques de gestion du stress et sur la manière de prendre soin de son corps (pas de cerveau efficace sans un corps en bonne santé !).

Et pour terminer, on parle des gros obstacles qui peuvent parfois rendre l'école plus difficile, comme les troubles d'apprentissage et l'anxiété liée à l'école. Sans le soutien des professionnels de

la santé, ces défis peuvent rendre le parcours scolaire vraiment difficile pour votre enfant.

Et ce n'est pas tout ! En bonus, on a ajouté plein d'astuces et de ressources supplémentaires que vous pouvez retrouver facilement sous forme numérique, grâce à des QR codes.

Sommaire

Les autrices.....	3
Qu'allez-vous trouver dans ce livre ?.....	5

1

ACCOMPAGNER L'ENFANT DANS SES APPRENTISSAGES

La posture d'éducateur.....	11
Soutien et encouragement.....	15
Un cadre propice aux apprentissages.....	19
La bonne attitude face aux erreurs de l'enfant.....	28

2

LES ÉMOTIONS DE LA RÉUSSITE

La gestion des émotions.....	33
Le plaisir au cœur des apprentissages.....	41
L'estime de soi et la confiance en soi.....	47

3

LES FONDAMENTAUX (LIRE, ÉCRIRE, COMPTER)

Lire.....	55
Écrire.....	63
Compter.....	85

4

L'ORGANISATION ET L'ATTENTION

La gestion du temps.....	93
L'attention.....	107

5

LA PRISE DE PAROLE

Les qualités d'un bon orateur.....	117
Développer sa voix.....	125
Mieux articuler.....	129
L'enchaînement des propos.....	132

6

LA MÉMORISATION

Le cheminement de la mémoire.....	139
La plasticité cérébrale.....	142
Mnémotechniques.....	145
Les outils.....	152

7

LA MOTIVATION

Comprendre les ressorts de la motivation.....	161
Les techniques.....	167

8

LE CORPS DANS LES APPRENTISSAGES

Les recommandations de base.....	175
La détente du corps.....	184
La gestion du stress.....	205

9

LES DIFFÉRENTS FREINS À LA RÉUSSITE

Les troubles.....	215
Le refus scolaire anxieux.....	227

Sources d'inspiration.....	231
Remerciements.....	233
Table des matières.....	235



ACCOMPAGNER

L'ENFANT

DANS SES

APPRENTISSAGES



La posture d'éducateur

Vos attentes envers vos enfants sont importantes et vous avez raison de vous montrer exigeants ! Éduquer, c'est nourrir, élever et faire progresser l'enfant, le faire grandir dans tous les sens du terme. Cela signifie aussi faire éclore, diriger : c'est là toute l'action de l'éducateur qui doit conduire, amener l'enfant à avancer au-delà de ce qu'il est. Comment accompagner tous les enfants vers cette réussite ? Comment les motiver ? Les encourager ? Croire en leur potentiel malgré toutes les difficultés observées ?

Le premier pas vers la réussite de votre enfant... consiste d'abord à croire en vous, en votre capacité à transmettre, à valoriser, à faire émerger chez votre enfant le désir d'apprendre. Alors, commençons par déterminer quel genre d'éducateur vous êtes !

Je suis un modèle inspirant

Le comportement des parents au moment d'aider leurs enfants à faire leurs devoirs exerce une grande influence sur l'apprentissage. Dans cette situation, les parents endossent un des 3 rôles suivants :

- **Le savant** : vous détenez le savoir et vous tentez de l'inculquer à l'enfant. Il doit vous écouter, répéter, apprendre et effectuer ses exercices comme vous venez de lui dire. L'enfant a peu de liberté, il est passif et n'a pas toujours envie de collaborer avec vous. Les devoirs se terminent parfois en énervements, menaces, cris et pleurs...

- **Le scientifique** : vous avez des connaissances mais vous souhaitez que l'enfant réfléchisse, s'interroge et trouve par lui-même. Pour cela, vous lui posez des questions, vous l'écoutez et ses réponses deviennent des hypothèses qu'il va falloir vérifier en observant, manipulant, expérimentant... Vous admettez que l'enfant ne sache pas, qu'il puisse tâtonner et se tromper. Les devoirs peuvent également durer plus longtemps mais ils sont plus interactifs et attractifs.
- **Le coach** : vous lui avez apporté différents outils et méthodes pour faciliter les apprentissages. Vous avez fixé avec lui ses objectifs en fonction de ses capacités et vous lui avez expliqué toutes les étapes pour les atteindre. Vous croyez en lui et en sa capacité à réussir. Vous le laissez prendre en main ses apprentissages, il devient acteur de ses devoirs. Vous encouragez ses efforts, ses progrès, ses réussites.

Le rôle des parents n'est pas d'être des professeurs bis, mais de préserver l'envie d'apprendre. Et si vous deveniez peu à peu le parent inspirant qui coach son enfant et qui lui apprend à faire par lui-même ?

Prenons le temps de réfléchir : tentez de définir votre posture actuelle.

Comment se passent les devoirs à la maison ?

.....

Qu'est-ce qui aide l'enfant à apprendre ?

.....

Quelles sont les limites, les difficultés ?

.....

Quel modèle pédagogique aimeriez-vous essayer ?

.....

★ Je prends soin de moi

Accompagner des enfants dans leurs apprentissages demande de l'énergie car non seulement il en faut pour faire preuve de patience, mais en plus les enfants sont particulièrement sensibles à l'humeur et la disponibilité de l'adulte.

Prenons le temps de réfléchir : dans quel état d'esprit est-ce que je me trouve avant que mon enfant commence ses devoirs ?

- | | | | | |
|--|---|---|--|--|
| ☐ Je redoute le moment des devoirs. | ☐ Je suis découragé, j'ai tout essayé. | ☐ Mon cerveau n'arrive plus à réfléchir... | ☐ C'est toujours moi qui dois assurer les devoirs ! | ☐ Ce soir, je suis épuisé. |
| ☐ J'ai envie d'abandonner. | ☐ Je suis pressé, j'ai trop de choses à faire ! | ☐ Je ne suis pas prof, je ne sais pas faire. | ☐ Mon enfant ne comprend pas mes explications. | ☐ Mon enfant a trop de difficultés. |
| ☐ Je me sens confiant, mon enfant dispose de toutes les capacités pour réussir. | ☐ Je connais mon enfant et ses méthodes d'apprentissage. | ☐ Je suis patient au moment des devoirs. | ☐ Je suis optimiste. | ☐ J'aime aider mon enfant à faire ses devoirs, c'est un moment de complicité. |

Si vous avez coché une ou plusieurs propositions des deux premières lignes, alors continuez la lecture de ce livre, vous y trouverez tous les outils dont vous avez besoin.

Pour que vous, parents, compreniez ce que votre enfant ressent au moment de faire ses devoirs, téléchargez ce petit jeu. 1) Imprimez les cartes et découpez-les, puis 2) présentez-les à votre enfant

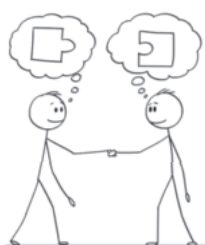


<https://lienmini.fr/50953-01>

et 3) demandez-lui d'en choisir une positive et une négative qui correspondent à son état d'esprit.

À présent, vous avez pris conscience de ce que votre enfant et vous-mêmes ressentez au moment de s'atteler aux devoirs. C'est un préalable indispensable pour aborder plus sereinement le moment des devoirs.

Le bon état d'esprit



Je demande
de l'aide



Je commence
par un petit pas



Je reste zen
quoi qu'il arrive



J'ai confiance en
mes capacités
d'éducateur

En bref

Voici les 3 pratiques gagnantes :

- Changez votre posture d'éducateur pour permettre à l'enfant de retrouver de l'intérêt et de la motivation pour apprendre. Présentez l'information de différentes façons, différenciez les moyens utilisés par l'enfant pour apprendre (poser des questions, laisser l'enfant manipuler et faire des expériences ou des recherches, utiliser les jeux de rôle...).
- Vérifiez votre niveau d'énergie pour être totalement détendu et disponible pour aider l'enfant dans ses apprentissages.
- Croyez en votre rôle d'éducateur, ayez confiance en vous et prenez du plaisir à échanger, transmettre.

Soutien et encouragement

★ Respecter le rythme d'apprentissage de l'enfant

Nous sommes tellement fiers de voir les progrès de nos enfants qu'il nous arrive parfois de chercher inconsciemment à accélérer les choses en exerçant une pression pour qu'ils apprennent encore plus et plus vite. Or il faut toujours garder en tête et respecter les différents besoins de l'enfant :

- besoins physiologiques (repos et sommeil en particulier) ;
- besoins psychologiques (besoins d'autonomie, de communication, de temps de jeux...).

D'après Maria Montessori¹, le rythme d'apprentissage de l'enfant dépend des « périodes sensibles » qu'il traverse, c'est-à-dire des périodes où il porte son attention sur certains types d'objets. Par exemple, quand un enfant cherche à lire les lettres marquées sur la bouteille de lait, il y a de fortes chances pour qu'il traverse une période sensible au langage. Il faut alors s'adapter en lui proposant de jouer avec les sons, les lettres et les mots, plutôt que de lui apprendre à compter.

1. Maria Montessori (1870-1952) est une femme médecin et pédagogue de nationalité italienne. Elle est mondialement connue pour la méthode pédagogique qui porte son nom, la pédagogie Montessori.

L'apprentissage le plus efficace a lieu dans la zone proximale de développement

La zone proximale de développement, découverte par le psychologue russe Lev Vygotski², est délimitée d'un côté par ce que l'enfant sait déjà faire ou connaît, et de l'autre par ce qu'il n'est pas encore prêt à apprendre. En proposant de petits défis adaptés à ses compétences actuelles, l'adulte peut aider l'enfant à progresser vers une nouvelle capacité ou une solution de problème.

La zone proximale de développement permet de proposer des activités ni trop faciles, ni trop difficiles.

Zone du
« déjà acquis »



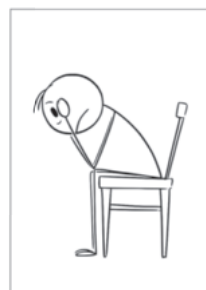
Ce que je peux
faire sans aide

Zone « proximale du
développement »



Ce que je peux
faire avec de l'aide

Zone du
« non acquis »



Ce que je ne peux
pas faire, même
avec de l'aide

L'adulte augmente petit à petit les exigences. Quand l'enfant fait preuve d'assurance dans une activité, l'adulte retire progressivement son aide jusqu'à ce qu'il soit autonome.

2. Lev Semionovitch Vygotski (1896-1934) est un psychologue et pédagogue soviétique. L'œuvre de Vygotski n'a jamais été reconnue de son vivant. Malgré cela, le travail de Vygotski n'a cessé de croître en influence depuis sa mort, en particulier dans les domaines de la psychologie du développement et de l'éducation.

Voici un exemple : vous vous promenez en forêt, votre enfant rêve de marcher sur un tronc d'arbre. Vous allez lui donner la main et rester près de lui tant qu'il ne sait pas marcher seul. Puis vous lui donnerez uniquement un doigt à tenir. Puis vous vous contenterez de rester à côté de lui pour vous assurer qu'il ne tombe pas avant de le regarder au loin grimper sur tous les troncs d'arbres qu'il croise ! Cette zone permet d'apprendre quelque chose de nouveau en sortant de sa zone de confort, tout en préservant un sentiment de sécurité et de confiance en soi. **C'est la base de tout apprentissage !**

L'escalier : les 4 étapes de l'apprentissage selon Abraham Maslow

Cet outil permet de sensibiliser l'entourage de l'enfant à ce qu'il est en train de vivre lors d'un apprentissage. Acquérir une nouvelle compétence n'est pas immédiat et demande du temps. Connaître les étapes de l'apprentissage permet de voir où en est l'enfant et de l'accompagner au mieux en faisant preuve de patience, en mettant l'accent sur ses progrès et en lui programmant des temps pour s'entraîner. Cela évite qu'il se décourage et perde confiance. Voici les 4 étapes (ou marches de l'escalier) :

1. **Inconsciemment incompetent** : je ne me rends pas compte que je ne sais pas faire. Donc cela ne me pose pas de problème.
2. **Consciemment incompetent** : je me rends compte que je ne sais pas faire. Je vais devoir m'entraîner pour acquérir un savoir ou un savoir-faire.
Cette étape est celle du nouvel apprentissage. La prise de conscience qui l'accompagne peut être difficile à vivre mais on peut aussi être motivé à l'idée d'apprendre un savoir nouveau.
3. **Consciemment compétent** : je sais le faire mais cela me demande toute mon attention.
On arrive à cette étape grâce à l'entraînement et à la répétition. Cela demande un effort et une forte attention, parfois sources de découragement.

4. **Inconsciemment compétent** : je ne me rends même plus compte que je sais le faire.

La compétence est automatisée et permet la double tâche. Exemple : parler et faire ses lacets, conduire et chanter...

L'enfant qui n'éprouve pas de difficultés d'apprentissage se trouve dans un cercle vertueux. Il atteint aisément la dernière étape, l'automatisation, ce qui réduit sa charge cognitive. Ainsi, il peut bénéficier d'un véritable temps de repos après l'école.

En revanche, un enfant confronté à des difficultés d'apprentissage ou souffrant d'un trouble se retrouve souvent coincé entre la 2^e et la 3^e étape (les troubles de l'apprentissage sont abordés dans le dernier chapitre). Malgré ses efforts, il n'arrive pas à automatiser les connaissances, et sa charge cognitive reste élevée. Il a peu de temps pour se détendre après l'école, car il est fatigué et ses devoirs lui prennent plus de temps. Son cerveau n'a pas l'occasion de se reposer, ce qui peut provoquer un burn out cognitif.

Une prise en charge adaptée et des stratégies de compensation permettent à un enfant en difficulté de progresser vers la 3^e étape, mais il demeurera en décalage par rapport aux autres enfants. Ce décalage constant, malgré ses efforts, peut nuire à son estime de soi.

Pour atteindre la 4^e étape, les parents doivent aider l'enfant à renforcer sa mémoire en réactivant régulièrement les notions apprises. Leur implication est essentielle pour assurer un suivi efficace et favoriser l'automatisation.

À l'école, les enseignants sont conscients de ces efforts et de la fatigue qu'ils engendrent. L'enfant peut réussir un exercice à 9 heures du matin, mais être incapable de le refaire en fin de journée à cause de la fatigue accumulée. D'où l'importance de mettre en place des aménagements, y compris pour les devoirs.

Un cadre propice aux apprentissages

★ Créer un lien positif avec l'enfant

Il est bénéfique de nouer un lien positif avec son enfant juste avant de débiter le temps des devoirs. Pour cela, ne vous contentez pas de lui poser la question vague : « Qu'est-ce que tu as fait à l'école ? » Prenez le temps de vous intéresser à lui en posant des questions très précises : « Quelle est ton activité préférée à l'école ? Qu'est-ce qui t'a rendu le plus triste ou joyeux ? Quelle notion as-tu apprise en histoire ? »

Plus le parent connaît son enfant, plus il crée un fort **sentiment d'appartenance**.



Le sentiment d'appartenance

Le psychiatre autrichien Alfred Adler³ a beaucoup souligné l'importance du sentiment d'appartenance et des encouragements mutuels pour l'homme, être social par excellence. L'homme a le désir de vivre et d'interagir avec les autres dès sa naissance. L'école est aussi là pour établir des liens solides et respectueux entre les élèves et faire participer activement chacun d'entre eux. Nombreux sont les enseignants qui mettent en place des « responsabilités » permettant aux enfants d'œuvrer pour le bien commun en arrosant les plantes, en distribuant les cahiers, en rangeant le coin bibliothèque...

3. Alfred Adler (1870-1937), fondateur de la psychologie individuelle.

En prenant au sérieux les pensées et les émotions de l'enfant, le parent l'encourage à voir ses erreurs comme des occasions d'apprentissage, à comprendre les conséquences de ses choix pour favoriser la résolution de problèmes. Et cela vaut mieux que d'avoir recours aux punitions !

Chaque enfant a besoin d'avoir un rôle à jouer, d'avoir une place particulière et de capter l'attention de son parent. Le parent va alors souligner les efforts et les actions sans juger ou exagérer.

Voici des moyens de développer le sentiment d'appartenance : exprimer des comportements de bienveillance, offrir des choix, débattre et discuter, mettre l'accent sur les efforts et les progrès, manifester de l'enthousiasme, encourager l'autonomie de l'enfant, utiliser l'humour.

Instaurer une routine avant de faire les devoirs

Les enfants ont besoin de bouger et de goûter avant de faire leurs devoirs. Une pause de 20 à 30 minutes permet de rompre avec la journée d'école, de retrouver de l'énergie et de la concentration en fin de journée. Vous pouvez définir avec votre enfant quelle sera sa pause récréative, en favorisant les jeux extérieurs.

Avant les devoirs... on se prépare !



Je prends un
goûter équilibré



Je bouge, je fais
du sport



J'écoute de la
musique



Je me masse
le visage



Je ferme les yeux
et je me détends

★ Poser le cadre

Le cadre est l'ensemble des gestes, règles et habitudes bienveillantes qui assurent stabilité et progression dans les apprentissages.

Le cadre doit être défini clairement en mettant des mots précis sur ce que vous voulez, ce que vous attendez des enfants.

À l'intérieur d'un périmètre balisé, les enfants savent ce qu'il est possible de faire et peuvent exercer leur liberté.

Comment instaurer un cadre propice aux apprentissages ?

- **Réfléchir à ses attentes** : qu'est-ce que vous attendez des enfants ?

De nouvelles habitudes



Où faire mes devoirs ?



À quelle heure je commence ?



À quelle heure je termine ?



Avec qui faire mes devoirs ?



Par quoi je commence ?
Par quoi je termine ?



Quelle activité faire après
mes devoirs ?

- **Définir l'organisation temporelle et spatiale.** Il est important de prévoir une heure de fin (par exemple, de 17 heures à 17 h 45). Les devoirs interminables ne motivent pas l'enfant.
- **Qui va l'aider ?** N'hésitez pas à déléguer si les devoirs sont source de conflits (en fonction de vos possibilités : étude surveillée à l'école, association d'aide aux devoirs, grands-parents, baby-sitters). L'objectif est que l'enfant fasse peu à peu ses devoirs tout seul. Les devoirs ne sont pas un travail collaboratif !
- **Choisir les outils pédagogiques :** ordinateur, manuel, cahier d'exercices.
- **Déterminer le bon volume sonore :** en silence (si l'enfant a des frères et sœurs qui travaillent aussi) ou en chuchotant (si cela aide l'enfant).
- **Instaurer ensemble un système de récompense :** à mettre en place si l'enfant est complètement désespéré au moment de faire ses devoirs. Annoncez-le à l'enfant en limitant sa durée : « Pendant 4 semaines, tu seras récompensé pour tes efforts. » Établissez avec l'enfant la liste des devoirs et attribuez-leur un nombre de points en fonction de l'effort qu'ils exigent. Par exemple :
 - Illustrer une poésie : 1 point.



LE PETIT COACH PERSO POUR ACCOMPAGNER VOTRE ENFANT VERS LA RÉUSSITE SCOLAIRE !

Malgré ses efforts et votre soutien, votre enfant :

- sait ses leçons le soir, mais le lendemain en classe, ne les sait plus,
- manque de confiance en lui,
- a du mal à fixer son attention,
- panique au moment des contrôles,
- met beaucoup de temps à se mettre au travail,
- se sent démotivé, s'ennuie à l'école.

CE LIVRE EST FAIT POUR VOUS !

Aidez-le à surmonter ses difficultés grâce aux techniques d'Élise et Marie : jeux, rituels, astuces...

Ce guide vers la réussite regorge de solutions faciles à instaurer pour stimuler votre enfant et lui redonner le plaisir d'aller à l'école !

Élise Harwal est graphothérapeute, initiée à la psychoéducation, à la métacognition et aux réflexes archaïques. Elle est également autrice et formatrice en France et en Belgique.

Marie Costa est titulaire d'un master en sciences de l'éducation et d'un DU de psychopathologie des ados difficiles. Elle a enseigné durant 27 ans, de la maternelle aux classes prépas. Elle est aujourd'hui coach certifiée, formatrice et conférencière.

19,90 €

ISBN : 978-2-8073-5095-3



9 782807 350953

www.deboecksuperieur.com