

Charles Caplette

Préface d'Isabelle Pailleau

CHOUETTE, C'EST L'HEURE DES DEVOIRS !

50 idées pour aider votre enfant à travailler joyeusement
à la maison grâce à la pédagogie positive



Apprendre  autrement

EYROLLES

Pour (re)trouver le plaisir de faire ses devoirs dans la joie et la bonne humeur !

Quand on fait ses devoirs, il paraît qu'on ne peut pas :

- s'amuser,
- écouter de la musique,
- se balancer sur sa chaise,
- faire le clown,
- se cacher sous la table,
- faire des cocottes en papier,
- éteindre la lumière,
- les faire faire à ses parents,
- se déguiser,
- se blottir au fond d'un lit...

Eh bien si, c'est possible ! Et ce livre va vous montrer comment !



apprendre

autrement

Père de trois enfants, Charles Caplette est professeur en lycée professionnel.
Il se définit comme un « chercheur en pédagogie meilleure ».



www.editions-eyrolles.com

Code éditeur : G56322
ISBN : 978-2-212-56322-1

Couverture : © Studio Eyrolles, Éditions Eyrolles. Illustration : Lilita bolaine

CHOUETTE, C'EST L'HEURE DES DEVOIRS !

50 idées pour aider votre enfant
à travailler joyeusement à la maison
grâce à la pédagogie positive

Éditions Eyrolles
61, boulevard Saint-Germain
75240 Paris cedex 05
www.editions-eyrolles.com

La collection *Apprendre Autrement* propose des livres pour apprendre de façon ludique, créative et avec plaisir.

Illustrations originales : Lili la baleine

Mise en page : Caroline Verret

Enrichissement de la maquette réalisé par Filf

Dans la même collection :

Apprendre autrement avec la pédagogie positive, Audrey Akoun, Isabelle Pailleau

Jeux pour apprendre, Bénédicte Denizot

Le coaching scolaire, Matthieu Grimpert

Réconcilier l'enfant surdoué avec l'école, Laurence Lalande

30 jours pour trouver ma voie et vivre mes rêves, Isabelle Servant

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2015
ISBN : 978-2-212-56322-1

Charles Caplette

Préface d'Isabelle Pailleau

CHOUETTE, C'EST L'HEURE DES DEVOIRS !

50 idées pour aider votre enfant
à travailler joyusement à la maison
grâce à la pédagogie positive

EYROLLES



À Anna Dea pour qu'elle s'amuse beaucoup en faisant ses devoirs !

REMERCIEMENTS

Merci à Isabelle Pailleau de la Fabrique à Bonheurs pour son enthousiasme quand j'ai partagé avec elle l'idée de ce livre.

Merci à Gwenaëlle Painvin, mon éditrice, d'y avoir cru et de m'avoir fait confiance.

Merci à Paula pour nos beaux enfants 😊, pour son aide précieuse et pour ses relectures attentives.

Merci à Carla, Hugo et Matthias, nos enfants. Ils m'ont beaucoup inspiré et m'ont obligé à faire preuve d'imagination.

Merci à Odile Leroy, mon amie et complice, pour tous nos fous rires et pour m'avoir fait découvrir qu'on pouvait être heureux à l'école.

Merci à mes amies et collègues Fabienne Gomez et Corinne Bard pour leur amitié et nos expérimentations pédagogiques communes.

Merci à tous mes élèves et étudiants qui m'ont toujours suivi.

Et merci à Émilie tout là-haut pour sa tendre complicité quand j'étais enfant.



PRÉFACE

Il y a trois ans, notre éditrice et amie Gwenaëlle Painvin nous a demandé de « théoriser » notre pratique atypique de psy. Après bien des hésitations sur l'utilité d'un énième livre sur la pédagogie, nous avons décidé, avec Audrey Akoun, de témoigner de notre pratique. Nous avons donc créé le terme de « Pédagogie positive » pour décrire ce que nous imaginions d'une nouvelle manière d'apprendre dans la joie, la douceur et la bienveillance. Une pédagogie pour des résultats identiques, voire meilleurs que ceux constatés dans le cadre d'un apprentissage sous pression. Nous avons mis dans cette pédagogie positive tous les outils joyeux et efficaces que nous avons expérimentés avec nos patients depuis dix ans. Nous n'avons rien « inventé » en tant que tel, mais notre approche Tête, Cœur, Corps réunit tous nos outils, notre expérience, notre humour et notre regard pour les transmettre au plus grand nombre de manière simple et ludique.

Pendant cette période, nous avons aussi accompagné les parents de nos patients pour les aider à changer leur regard sur leurs « enfants-élèves », et notamment pour aborder le temps des devoirs en toute sérénité. Nous ne pouvons pas nous résigner à faire le triste constat que, trop souvent, le parcours d'élèves de nos enfants devient un chemin de croix ou, en tout cas, qu'il leur fait perdre la joie de la découverte, leur curiosité innée et leur soif d'apprendre... alors que ces qualités sont pourtant montées en série en chacun d'entre nous dès notre naissance !

Le succès de *Apprendre autrement avec la pédagogie positive* nous a réconfortées dans l'idée que ce type de pédagogie originale répondait à l'envie d'accéder à une autre manière d'apprendre. Si nous avons réalisé que les parents étaient en attente d'un livre comme celui-ci, notre plus grande surprise est venue de l'appropriation de l'ouvrage par les enseignants eux-mêmes. Et même si nous ne doutions pas qu'il existait des enseignants facétieux et désireux de rendre leurs cours joyeux et intéressants, nous ne pensions pas que notre ouvrage serait lu avec autant de joie par les enseignants et qu'ils le mettraient en œuvre dans leur classe avec autant d'ardeur. Qu'ils en soient remerciés ici !

Charles Caplette est de ceux-là... Un enseignant à l'œil qui pétille, le sourire aux lèvres et la joie au fil des mots. Un enseignant qui a à cœur d'accompagner ses élèves pour les faire grandir, grâce à une confiance dans leurs talents et leurs capacités. Mais Charles n'est pas qu'un enseignant, c'est aussi un papa. Et ses enfants ont bien de la chance de l'avoir... Ses élèves aussi !

Lorsque Charles a toqué il y a quelques mois à la porte de la Fabrique à Bonheurs¹, j'ai immédiatement reconnu l'ADN de la pédagogie positive en lui. Et lorsqu'il m'a fait confiance en me transmettant le manuscrit de l'ouvrage qui est aujourd'hui entre vos mains, je l'ai immédiatement confié, avec son accord, à notre éditrice préférée.

Nous avons jubilé en découvrant le foisonnement d'idées qu'il propose pour aider les enfants à vivre joyeusement le temps des devoirs.

Son livre est un recueil de pépites : 50 au total, à découvrir et à appliquer sans modération (je suis d'ailleurs persuadée qu'il en a encore beaucoup d'autres dans ses tiroirs !). Elles sont toutes originales, joyeuses, énergisantes et résolument optimistes. Des idées simples mais efficaces et qui donnent envie de les expérimenter. Alors, piochez sans tarder dans celles qui vous tenteront le plus. Allez picorer, essayez et retrouvez la joie de partager ces moments avec votre enfant. Et je suis sûre que vous y trouverez même des idées à mettre en œuvre au bureau !

Nous avons un devoir d'adultes, de parents, d'accompagner les enfants pour les aider à s'épanouir en confiance afin qu'ils deviennent à leur tour des adultes responsables, confiants et épanouis. Et nous pouvons prendre sérieusement cette tâche à bras-le-corps. Sans jamais nous prendre au sérieux !

Merci à Charles de nous permettre ici de revenir à cette mission essentielle avec joie et optimisme. Alors, retrouvons notre âme d'enfant et reconnectons-nous à la joie d'apprendre ensemble pour créer des liens harmonieux avec nos enfants !

Isabelle Pailleau,
psychologue clinicienne du travail et des apprentissages
et co-auteur avec Audrey Akoun du best-seller
Apprendre autrement avec la pédagogie positive

SOMMAIRE

REMERCIEMENTS.....	4
PRÉFACE	5
INTRODUCTION.....	11
CHAPITRE 1 - SE METTRE EN MOUVEMENT	15
Pousser un cri.....	22
Se percher.....	24
Les petits cailloux	26
Comme les All Blacks !	28
Papier panier.....	30
Gonfler un ballon	32
S'étirer.....	34
Comme un animal.....	36
CHAPITRE 2 - CRÉER L'AMBIANCE.....	39
Planter la tente	44
Se déguiser en super-héros	46
Dans le noir ou presque	48
Le dragon... pour revenir au calme.....	50
La minute du bruit pour sortir de la léthargie	52
Le nez rouge du clown (pour le parent).....	54
Ailleurs.....	56
Inviter quelqu'un	58

CHAPITRE 3 - ÊTRE COMPLICE 61

Dos à dos	66
Le p'tit-déj au lit	68
Le concours de grimaces	69
Inverser les rôles	70
On fait l'école buissonnière !	72
Nos super-pouvoirs !	74
Apprendre quelque chose ensemble	76
Sous la pluie	78

CHAPITRE 4 - S'ORGANISER..... 81

Lego*	84
Dessiner sa semaine	86
Jouer avec les listes	88
Chef de chantier !	90
Organiser un événement exceptionnel !	92
Prévoir les pauses (ou faire sa révolution)	94

CHAPITRE 5 - LUI APPRENDRE À APPRENDRE..... 97

Créer une carte mentale	106
La cocotte qui sait tout	108
La valse des post-it (ou la carte mentale mobile)	110
À toi... de m'apprendre quelque chose !	112
Le jeu de l'oie	114
Mettre en scène la leçon d'histoire	116
Les petits défis : chiche !	118
Fabriquer un contrôle surprise	120
Questions pour un champion	122

CHAPITRE 6 - L'INCITER À EXPLORER.....	125
Et si ?.....	130
J'ai grandi !.....	132
Mon carnet de rêves.....	133
Action ! Réalisation d'un <i>stop motion</i>	134
Le <i>visual mapping</i>	136
Suivez le guide !.....	138
Citoyen du monde.....	140
Profession reporter.....	142
CHAPITRE 7 - TERMINER.....	145
On récapitule.....	150
Afficher ses réalisations.....	151
Le rituel de fin.....	152
CONCLUSION.....	155
BIBLIOGRAPHIE.....	157
SITOGRAFIE.....	159

INTRODUCTION

« Il faut savoir jouer avec le savoir. Le jeu est la respiration de l'effort, l'autre battement du cœur, il ne nuit pas au sérieux de l'apprentissage, il en est le contrepoint. Et puis jouer avec la matière c'est encore nous entraîner à la maîtriser. »

Daniel Pennac, *Chagrin d'école*

Ce livre est (très) optimiste !

Il vous propose d'expérimenter et d'inventer de nouvelles façons de faire pour transformer le travail scolaire du soir ou du week-end (qui est parfois un cauchemar, non ?) en une parenthèse récréative.

Il s'adresse aux papas, aux mamans (mais aussi aux tontons, aux mamies, aux nounous, aux grands frères...), qui souhaitent devenir un coach efficace (et surtout joyeux !) dans le domaine du travail scolaire et ainsi favoriser la réussite de leur enfant.

L'état d'esprit proposé vise à donner de la légèreté et à dédramatiser ce moment des devoirs.

Ce livre est (très) sérieux !

Il vous propose des solutions concrètes pour aider votre enfant à réussir à l'école et à développer des stratégies qui lui permettront de gagner en autonomie (ça peut servir toute la vie !).

Ensemble vous allez mettre du mouvement dans votre quotidien, rugir comme un lion, exécuter le Haka des All blacks, bouger comme un kangourou, partir à la découverte de vos super-pouvoirs, mettre un nez rouge, vous percher sur la table, attraper vos rêves... tout en révisant la leçon d'histoire ou la table de multiplication !

Cette dimension de jeu qui privilégie le plaisir est un aspect très sérieux des apprentissages ! Oui, on apprend mieux quand on est détendu et joyeux.

Ce livre est (très) pratique !

Vous y trouverez 50 expériences ludiques et créatives (parfois décalées) à vivre avec votre enfant pour se mettre en mouvement, créer une ambiance favorable, être complice, s'organiser, apprendre, explorer et finir en beauté !

Chaque expérience est proposée sous la forme d'un mode d'emploi et indique l'énergie, le temps et éventuellement le matériel nécessaires à sa mise en œuvre.

Vous pouvez utiliser ces pistes dans l'ordre que vous souhaitez, les adapter, les mixer selon vos envies, votre disponibilité, vos préférences et celles de votre enfant.

Ces 50 idées à explorer ont un double objectif : vous faire vivre de beaux moments de plaisir et d'émotions positives partagés, propices aux apprentissages réussis et permettre à votre enfant de mettre en place une stratégie dynamique et gagnante !

Parmi ces 50 idées vous trouverez des propositions directement liées au travail scolaire et certaines qui vous proposeront d'explorer d'autres domaines en faisant le pari que ces explorations permettront la mise en œuvre de stratégies transférables à l'école (et dans la vie !).

C'est donc le moment d'oublier nos crispations et nos vieilles façons de faire, de dépoussiérer ce moment des devoirs, d'ouvrir grand les fenêtres pour laisser entrer de la joie de vivre, de la confiance et de la créativité !

Oublions la perfection pour tenter l'expérimentation en n'oubliant jamais de mettre une petite pincée de désordre dans nos recettes !

C'est (très) sérieux, on vous l'a dit !

Les rituels

Certaines idées vous permettront de mettre en place des rituels liés à ce moment du travail scolaire.

Les rituels sont essentiels dans une famille parce qu'ils entretiennent les liens. Ils rassurent les enfants (et les parents) et aident à grandir. Un rituel est porteur de valeurs partagées qu'on a pris le temps d'exprimer ou de mettre en scène.

Les rituels permettent également de créer votre légende familiale en trouvant et en cultivant ce qui rend vraiment votre tribu unique !

L'expérimentation des idées de ce livre peut faire apparaître d'éventuels effets secondaires désirables sans que cela soit nécessaire de le signaler à votre médecin :

- crises de fous rires,
- débordements d'imagination,
- inventivité accrue,
- curiosité aiguë,
- perception modifiée du quotidien,
- ambiance fun,
- bonheur d'apprendre !

En cas de signe persistant, pensez à partager votre expérience sur la page Facebook de *Chouette, c'est l'heure des devoirs !* : [facebook.com/chouettecestlheuredesdevoirs](https://www.facebook.com/chouettecestlheuredesdevoirs)

Alors prêts pour l'aventure ?

Important

Les idées proposées correspondent à des enfants âgés de 5 à 12 ans environ. Après, ils vont sans doute refuser ce type d'exercices proposés par papa ou maman parce qu'ils seront en train d'entrer dans l'adolescence et qu'ils auront besoin de travailler différemment.



1 SE METTRE EN MOUVEMENT

Se positionner dans
les starting-blocks

à 3 !

1...2...3!

Ouvrir la porte

CHICHE !

Essayer

S'échauffer

RISQUER

Droit devant !

Viser

Y ALLER !

Définition

Se mettre en mouvement : action pleine de promesses qui ouvre sur l'avenir en permettant d'avancer vers du nouveau !

(Action qui peut être difficile quand on doit s'attaquer à des choses qu'on n'a pas forcément envie de faire ou quand il s'agit de mettre en mouvement un individu qui n'en a pas envie !)

La question posée ici est : « Comment se mettre en mouvement et en action ? » Et surtout : « Comment inciter nos enfants à se mettre en action ? », ce qui revient à s'interroger sur leur motivation et leur capacité à devenir autonome.

Il y a toutes les fois où commencer est naturel et facile ! Dans ces cas-là, on est dans la fluidité d'un mouvement qui nous emmène en avant. Les enfants connaissent bien cette fluidité notamment grâce au jeu mais il arrive également que le mouvement soit plus difficile.

Parfois, « le plus dur est de s'y mettre ». Effectivement, on a souvent le projet de s'attaquer au travail scolaire en fin de journée (et d'ailleurs on n'a pas trop le choix) au moment où on aurait beaucoup d'autres choses à faire ou alors au moment où l'on aurait tout simplement envie de se poser après une journée bien remplie qui souvent n'est pas terminée ! Il reste le repas du soir à préparer, du repassage, du bricolage en attente..., ou pire du travail qu'on a emporté à la maison.

Le week-end, on peut se retrouver dans le même état d'esprit parce que notre liste de choses à faire est toujours aussi longue et qu'on a tellement besoin de décompresser !

Nous voilà donc confrontés à cette terrible injonction ou demande : il faut que mon fils ou ma fille fasse ses devoirs.

Alors que nous sommes nous-mêmes en train de tenter de nous remobiliser, il nous faut remobiliser également le petit être dont nous sommes responsables et qui quelquefois présente tous les symptômes d'une démotivation profonde. Viennent alors des pensées du type : « Mais pourquoi n'est-il pas plus auto-

nome ? », « Moi à son âge je me débrouillais tout seul ! », « Et pourquoi l'école lui donne-t-elle tant de choses à faire ? », etc.

Se bousculent alors en nous toutes sortes de pensées et d'émotions qui vont de l'agacement à la colère, accompagnées d'un sentiment de culpabilité : « Je ne fais pas le maximum pour lui, pour elle », « Je suis une mauvaise mère, un mauvais père », « Je m'y prends mal » et « S'il rate sa scolarité, il va être perdu, mais que va-t-il devenir ? ».

Ces peurs et cette culpabilité ne sont absolument pas productives mais nous pouvons décider de changer notre perception de ce qui est en train de se passer et du coup changer notre façon de faire !

Avant de commencer quoi que ce soit avec nos enfants, il faut nous-même nous mettre en condition !

Un bon coach est un coach prêt à l'action !

Je commence par m'accorder quelques respirations profondes. Avant ça, je me suis bien sûr laissé du temps pour me mettre à l'aise (j'ai quelques souvenirs d'avoir lancé un « Bon, on va se mettre aux devoirs ! » en rentrant à la maison alors que je n'avais pas encore enlevé ma veste).

Je vais ensuite me demander quel est mon état physique et émotionnel du moment ? Suis-je plutôt joyeux ou ai-je ramené chez moi des petits (ou gros) tracas qui commencent à polluer mon mental ? Quel est mon état physiologique ? Fatigué par une journée harassante ? Nerveux parce que j'ai bu dix cafés au bureau ? Ou plutôt en forme ?

Je vais également établir mon propre plan d'action pour la soirée (c'est-à-dire que je vais me demander ce que j'ai à faire de mon côté).

À partir de là, je vais pouvoir me poser une question cruciale : « De quoi est-ce que, moi, j'ai besoin, là maintenant ? ». Il s'agit d'accueillir les sensations et les réponses même si on ne va pas forcément donner suite à ce qu'on a ressenti comme besoin. (J'ai peut-être besoin d'un mois de vacances alors que ce n'est pas du tout d'actualité, mais ce n'est pas grave. L'important ici est simplement d'oser se le formuler.)

Peut-être va-t-on pour ce soir laisser tomber les devoirs ou alors proposer une version minimale. Et puis on va d'abord s'accorder un vrai moment pour soi (même si ce n'est que 10 minutes), une tisane, un thé, un bon bain... avant de s'y mettre. (C'est le moment de donner ou de proposer un délai « dans une demi-heure on s'y met, d'accord ? » Attendez un accord verbal c'est mieux.)

Il s'agit en quelque sorte de faire un état des lieux qui peut être rapide : après cette première étape de reconnexion avec soi, on va pouvoir aller vers ce mouvement de commencer. Ce moment de transition aura permis de se remobiliser et d'être complètement disponible. Le fait de s'être donné un peu d'attention à soi-même va permettre d'arrêter de lutter pour entrer dans un moment partagé où on va faire le pari du plaisir.

Pistes à explorer !

Comprendre notre propre fonctionnement va nous permettre de nous positionner de façon plus juste et plus efficace dans l'aide que nous souhaitons apporter à nos enfants. D'autre part, notre petit ou notre petite qui a des antennes pour ça a repéré depuis longtemps comment nous fonctionnons :

- Si nous sommes pleins de culpabilité, il risque d'en jouer pour nous faire craquer...
- S'il ne nous sent pas complètement disponible, il va mettre en œuvre des tentatives d'évasion qu'on finira par cautionner...
- Si nous sommes complètement stressés et tendus, il va se fermer...

--/ ...

Il est donc intéressant que je sache comment je fais, moi l'adulte, pour « commencer » :

- Suis-je plutôt un personnage actif du genre à faire les choses qui m'ennuient immédiatement pour m'en débarrasser ou plutôt un personnage plus passif, un procrastinateur dont la devise serait plutôt : « Pourquoi faire aujourd'hui ce que je pourrais tranquillement faire après-demain » ?
- Quelles sont les activités que je commence à faire très facilement ? Et celles que j'ai tendance à repousser ?
- Quelles sont les raisons qui me font « commencer » ? Est-ce que c'est pour moi, pour les autres, par plaisir, par culpabilité ? Est-ce que je fais les choses par choix ou par parce que je pense ne pas avoir le choix ?
- Quelles sont les conditions dans lesquelles je m'attaque aux choses facilement ?

Comme je disais en préambule, cette petite introspection va sans doute nous donner quelques clés de compréhension de ce qui se joue au moment des devoirs.

Les huit idées qui suivent proposent des activités pour se mettre ou se remettre en mouvement. Il n'est pas question ici de faire ses devoirs mais de commencer à se mettre en action, ce qui n'est pas du tout pareil !

On va pouvoir bouger, respirer, crier, faire le point, exprimer ses émotions, s'appropriier l'espace, trouver du sens et ainsi effacer les tensions, exaspérations et peurs qui marquent quelquefois ce moment des devoirs.

Je vous propose également à vous, parent, de vous mettre en mouvement pour retrouver votre âme d'enfant et vous reconnecter à votre capacité de transformer la réalité en jeu. Le jeu est une activité extraordinaire parce qu'elle permet d'être complètement connecté au présent. Vous allez jouer à devenir un super coach (qui a le droit de faire des erreurs et d'en rire) en sollicitant votre intuition et votre créativité !

Ces activités vont permettre à votre enfant de mieux se connaître, d'identifier ses propres moteurs et sources de motivation, et peut-être de percevoir un mouvement intérieur qui démarre doucement pour ensuite s'amplifier et lui donner la sensation d'être actif et vivant !

Cette connexion à soi est précieuse. Elle permet à votre enfant de faire des choix « justes » et l'aidera, plus tard, à devenir un adulte bien dans sa peau !

Un peu de ruse

La question de ce que l'enfant a fait entre le moment de la fin de l'école et le moment des devoirs se pose bien sûr parce qu'il est lui aussi dans une certaine dynamique d'action ou d'inaction.

Votre challenge sera peut-être de « l'arracher » à un programme télé, à un jeu vidéo, ou à une autre activité beaucoup plus intéressante à ses yeux que les devoirs.

Sa fatigue, ses préoccupations du moment sont également à prendre en compte.

Pour le faire quitter l'activité précédente, il faut parfois faire preuve de créativité : « Tu viens m'aider à plier le linge ? », « Tu viens goûter ma sauce ? », « Tu viens taper dans le ballon avec moi dans le jardin ? », « Viens voir ça ! », etc.

Cela fonctionne parce que pour réussir à commencer un travail intellectuel de réflexion et de concentration, il faut paradoxalement arrêter de penser pour faire taire nos peurs et nos freins.

Au lieu de le mettre face à la demande « Viens faire ton travail » (vous aimez ce mot ?), il est plus facile de l'inviter à se mettre en mouvement avec une proposition facile et plus attractive !



Pousser un cri

Énergie
Parents



Faible

Temps



5 à 10 minutes

Matériel



Pas de matériel sauf si on s'amuse à créer des cartes

★ Comment ça marche ?

- On propose à l'enfant, après qu'il se soit bien ancré sur ses deux pieds (demandez-lui de sentir ses appuis avant de commencer) et qu'il ait respiré profondément, de pousser un ou des cris (cri de guerre, cri d'animal, cri de désespoir, cri de joie...) avant de démarrer son travail ou ce qu'il a à faire.
- Bien sûr, on peut aussi crier avec lui ou elle ! (Pensez à prévenir les autres membres de la famille et éventuellement les voisins.)

★ Pourquoi ça marche ?

- Pousser un cri libère les émotions et met dans une dynamique d'action. L'invitation est de chercher un cri qui vient du fond de soi grâce à une respiration profonde et dynamique. Le cri peut ainsi permettre d'exprimer comment on ressent le moment, l'ampleur de ce qu'il y a à faire...

- Crier permet également de se débarrasser des émotions non exprimées et de trouver son potentiel (comme un lion !).
- Le cri marque le démarrage d'une action.
- Pousser un cri ensemble générera de la complicité.



On peut s'amuser à créer des cartes avec des animaux (dessins ou collages) et d'autres cartes avec des propositions d'émotions (joie, colère, tristesse, peur) et d'intensités (faible, fort, timide, terrible), et laisser faire le hasard ou composer des « mix » en tirant trois cartes.

Ça peut donner le cri du lion terriblement joyeux !

Le cri peut marquer le début, la fin ou les transitions entre deux devoirs différents.



Se percher

Énergie
Parents



Faible

Temps



10 minutes

Matériel



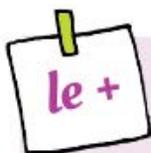
Un tabouret, une chaise,
une table ou une échelle...

★ Comment ça marche ?

- On demande à l'enfant de grimper sur une chaise, une table, une échelle ou un autre élément stable qui lui permettra de prendre de la hauteur.
- Une fois qu'il est là-haut, on va lui demander comment il se sent, ce qu'il voit et si le cahier sur la table n'est pas devenu beaucoup plus petit !

★ Pourquoi ça marche ?

- On prend de la hauteur ! Et du coup, on voit les choses avec du recul, on minimise certaines difficultés et on se sent plus fort.
- L'enfant se rapproche de l'adulte grâce à sa nouvelle hauteur.
- Il ou elle peut profiter de la situation pour déclamer une protestation ou un discours !



le +

Prendre de la hauteur permet d'avoir une vision plus large, de s'approprier davantage d'espace et de mieux respirer ! C'est un exercice que nous les adultes pouvons également utiliser quand nous avons des problèmes à régler ou que nous cherchons de l'inspiration.

Si vous en avez l'occasion, trouvez ou retrouvez le bonheur de grimper dans un arbre, de gravir une colline pour accéder au point le plus élevé, de monter le plus haut possible dans un monument ou un immeuble. Atteindre son but est toujours une petite victoire.





Les petits cailloux

Énergie
Parents



Faible

Temps



5 minutes

Matériel



Des cailloux, des boutons,
des petits objets...

★ Comment ça marche ?

- Il s'agit tout simplement de s'amuser à ranger, ordonner, empiler des petits cailloux ou d'autres objets pour créer une forme, une lettre, un dessin.
- On s'arrête lorsqu'on est satisfait du résultat.
- Ce petit exercice va permettre de développer l'intuition. On peut le faire machinalement. Le cerveau vagabonde et puis subitement on sent que l'ordonnancement trouvé est « juste » alors qu'il y avait une multitude de possibilités.
- C'est une forme d'échauffement tout en douceur qui permet de développer l'intuition parce que la respiration ralentit et qu'on se met en état de « réception ».

★ Pourquoi ça marche ?

- Cette idée est proposée par la danseuse et chorégraphe américaine Twilla Tharp.

- Le cerveau se met en action à son rythme.
- Il s'agit d'un sas de décompression avant de passer à la phase suivante.



On peut bien sûr utiliser d'autres éléments que des cailloux. Ça peut être des stylos, des pinces à linge, des cuillères, etc.





Comme les All Blacks !

Énergie Parents 

Forte

Temps 

30 minutes ou plus lors de la création du rituel, puis 1 minute avant le début du match !

Matériel 

Des stylos et du papier pour démarrer si besoin

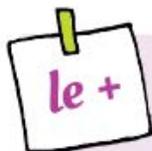
★ Comment ça marche ?

- Vous allez imaginer et créer un rituel de démarrage (ou de fin, ou de ce que vous voulez...) à la manière du Haka de l'équipe néo-zélandaise de rugby : les All Blacks !
- Prenez un papier, un stylo et notez les mouvements (des pieds, des jambes, des bras, des mains, de la tête), les paroles (votre cri de guerre !) et l'esprit général que vous voulez donner à votre rituel (vous pouvez également ajouter une devise).
- Vous pouvez également directement improviser un rituel sans noter quoi que ce soit.
- Est-ce que vous voulez un rituel « guerrier », « dynamisant », « apaisant » ?
- Ce rituel va bien sûr être exécuté par vous et votre ou vos enfants !



★ Pourquoi ça marche ?

- Le fait de bouger, de crier, de mobiliser son énergie ensemble favorise la mise en action et met en route l'énergie. Le cerveau se déconnecte un moment pour entrer dans ce mouvement qui va également créer de la complicité. Ensemble on va gagner ! On est invincible !



Vous aurez sans doute besoin d'un peu de temps pour mémoriser le rituel qui va d'ailleurs évoluer au cours du temps.



Papier panier

Énergie
Parents



Faible

Temps



10 minutes

Matériel



Des papiers froissés,
une balle... un panier.

★ Comment ça marche ?

- On fabrique des balles avec des vieux papiers froissés (on peut aussi investir dans une petite balle molle) et on s'amuse à viser une corbeille ou un récipient placé plus loin.
- L'adulte va bien sûr pouvoir s'entraîner également.

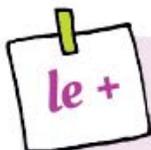
★ Pourquoi ça marche ?

- Il s'agit là d'une activité ludique qui ne demande pas forcément beaucoup de concentration dans un premier temps. Le cerveau et le corps vont tranquillement s'échauffer et se mettre en mode « atteinte d'un objectif ».
- D'autre part, les essais non réussis sont acceptés et vécus pour ce qu'ils sont : un moyen d'arriver au but.
- Les sportifs pratiquent beaucoup ce type d'échauffement. Cette activité machinale permet de se détendre et de trouver, sans stress, le geste juste.





- Commencer par une activité qui ne demande aucune réflexion permet à l'enfant de se déconnecter de l'activité précédente pour, tout doucement, se mettre en action : faire l'inventaire de sa trousse, tailler ses crayons, faire un coloriage...
- Cela permet de commencer en douceur et de s'installer dans un autre rythme.



On peut également utiliser un jeu de fléchette.
Quand les devoirs seront terminés, vous pourrez éventuellement revenir à cet exercice et organiser un match !



Gonfler un ballon

Énergie
Parents



Moyenne

Temps



5 à 10 minutes

Matériel



Des ballons à gonfler
de toutes les couleurs

★ Comment ça marche ?

- On demande à l'enfant de gonfler un ballon pour lui faire prendre conscience de son énergie et de sa motivation pour ce qui va venir.
- Il est important de proposer quelques expirations et inspirations profondes avant de commencer.
- Cet exercice est un déclencheur de parole. Pourquoi est-ce qu'on a eu du mal, pourquoi est-ce qu'on n'a pas envie ? Ou alors d'où vient cette pêche d'enfer ?
- L'adulte pourra lui aussi souffler dans un ballon pour tester son niveau de motivation.
- On peut ne pas avoir beaucoup de souffle ou alors souffler jusqu'à faire exploser le ballon !



★ Pourquoi ça marche ?

- Parce qu'on inspire et qu'on expire profondément. Le souffle est une grande source d'énergie, se concentrer un moment sur ce dernier permet en tout cas de se poser.
- L'exercice permet de mesurer concrètement sa motivation et en tout cas d'en parler.



L'énergie est une donnée plutôt difficile à mesurer. Cet exercice permet de rendre cette notion plus concrète.





S'étirer

Énergie
Parents



Moyenne

Temps



10 minutes

Matériel



Aucun

★ Comment ça marche ?

- On va proposer à l'enfant de s'étirer en même temps que nous :
 - on campe bien ses pieds au sol, les jambes légèrement écartées et on imagine qu'un fil accroché au sommet de la tête nous étire vers le haut ;
 - on accompagne mentalement le mouvement d'étirement en partant des mollets, puis les cuisses, le bas du dos, chaque vertèbre puis le cou et la tête ;
 - on tend ensuite les bras vers le plafond et en se hissant sur la pointe des pieds, on essaie de toucher le plafond.
- On reste attentif à sa respiration pendant l'exercice.
- On peut aussi faire l'exercice au sol en essayant de s'allonger le plus possible.

● On peut accompagner cet exercice (avant ou après) d'un petit questionnaire :

- Quel est le point le plus lointain que je peux voir ?
- Quel est le point le plus proche que je peux voir ?
- Qu'est-ce qui est à portée de main ?
- Qu'est-ce que je peux voir ? Sentir ? Etc.

★ Pourquoi ça marche ?

- Le corps se détend, les tensions disparaissent et on va pouvoir prendre possession de l'espace.
- Du coup, on ne s'installe pas crispé à sa table de travail.



le +

Cet exercice peut également être repropo-
sé pendant la séance des devoirs si l'enfant a
besoin d'une pause.

Comme un animal

Énergie
Parents 

Faible

Temps 

Quelques secondes

Matériel 

Aucun

★ Comment ça marche ?

- Comment un animal s'approcherait-il de la table des devoirs ?
 - ◆ un kangourou,
 - ◆ un chat,
 - ◆ un aigle,
 - ◆ un crabe,
 - ◆ une petite souris,
 - ◆ un éléphant, etc.
- On propose à l'enfant de s'approcher de l'endroit où il va faire ses devoirs en imitant la démarche de l'animal qu'il aura choisi (il pourra aussi pousser les cris correspondants).



★ Pourquoi ça marche ?

- C'est drôle et les enfants adorent imiter les animaux.
- Mais c'est surtout le fait de se mettre dans un mouvement d'approche qui sera intéressant. On prend la direction de...



Comme le souligne René Castagnon auteur de *Ma gym instinctive* (voir bibliographie page 157), les animaux ont des façons bien à eux pour se mettre en mouvement et atteindre leur pleine puissance.

Les imiter nous permet de retrouver une part de notre instinct animal et de nous reconnecter à nos sensations physiques.





CRÉER L'AMBIANCE

Se sentir trop bien

Éteindre la lumière

Ouvrir la porte

SE METTRE
DANS UNE
BULLE

Hum !
Ça sent bon !

Douceur

COOL !

COCON

Ailleurs ...

Chez nous !

Définition

Créer l'ambiance : mise en œuvre volontaire des éléments qui permettront de créer une atmosphère positive et joyeuse.

Quand on y est un peu attentif, on s'aperçoit qu'on est toujours dans une certaine ambiance faite de toutes petites perceptions.

Ces perceptions nous parviennent en grande partie grâce à nos sens :

- Au niveau tactile : nous percevons la température ambiante, les matières avec lesquelles nous sommes en contact...
- Au niveau sonore : nous percevons le ou les bruits, la musique, le volume sonore...
- Au niveau olfactif : nous percevons les odeurs...
- Au niveau visuel : nous percevons la lumière, la décoration, l'espace, la propreté, l'encombrement...
- Au niveau gustatif : nous percevons les goûts que reçoivent nos papilles...

Nous pouvons agir sur ces éléments assez facilement pour créer un environnement confortable et joyeux qui nous fera dire que c'est tellement bon de se sentir à la maison : grâce à de la musique douce, un bon chocolat chaud, des gâteaux (c'est encore mieux si on les a faits soi-même), une lumière agréable, des couleurs douces, des coussins moelleux, des matières chaleureuses comme le bois... (La cuisine est souvent un lieu idéal au niveau de l'ambiance parce qu'elle est un lieu central dans lequel la plupart des petits et des grands se sentent bien !)

L'ambiance est également fortement marquée par les personnes présentes, leur humeur, ce qu'elles font et bien sûr ce qui se passe entre elles. (La télévision ne sera pas invitée pour l'occasion.)

Les enfants sont particulièrement sensibles à l'ambiance et celle-ci a une influence certaine sur la qualité des apprentissages.

Il est donc utile de se demander quelle est l'ambiance chez vous en ce moment : le climat familial est-il à l'orage, à la tempête, à la pluie ? Avec des éclaircies ou non ? Ou alors fait-il carrément grand soleil ?

C'est difficile de maintenir le grand beau temps en permanence mais on peut essayer de s'aménager des moments d'éclaircies en décidant d'éloigner nos préoccupations et en créant des îlots loin des perturbations. C'est la proposition que je vous fais pour ce moment des devoirs !

Pistes à explorer !

L'ambiance est fortement liée à ce qui se passe dans une famille.

Est-on plutôt dans des batailles :

- Est-ce qu'on est confronté à des difficultés qui nous déstabilisent ?
- Est-ce qu'on est en train de se bagarrer contre de vieilles habitudes, notre culpabilité, nos manques, nos regrets ?
- Est-ce qu'on est en train de se focaliser sur ce qui ne va pas ? De retenir son souffle et de serrer les dents ?

Ou est-on en train d'accueillir ce qui se passe :

- Est-ce qu'on est en train de construire quelque chose ?
- Est-ce qu'on est dans l'énergie d'une situation nouvelle ?
- Est-ce qu'on est en train de remarquer ce qui va bien ? De se détendre ? De sourire ?

Il est intéressant de repérer l'ambiance familiale du moment. Cela permettra de mettre en place des moyens pour protéger les enfants pendant les périodes d'orage.

Puisqu'on est en train d'installer une ambiance positive, il est primordial de tordre le cou à tout ce qui pourrait venir la perturber :

- Nos émotions (à nous les adultes) : alors que je me suis donné tout ce mal pour l'aider à faire ses devoirs, voilà mon enfant qui boude, qui prétend être nul, qui freine des deux pieds ! Du coup arrive un sentiment d'échec, d'exaspération, de tristesse (et pour peu qu'on soit très émotif, on est vite submergé).
- Les mots noirs (certaines phrases induites par nos émotions sont assassines au moment des devoirs) :
 - « Un tel fait mieux que toi... »
 - « Moi à ton âge... »
 - « Combien de fois faut-il te répéter que... »
 - « Tu ne vas jamais rien réussir... »

Ainsi que les généralisations : « C'est toujours comme ça... », « Tu n'es jamais... », etc.

Par rapport à ces tueurs d'ambiance et d'énergie, je vous propose trois règles :

- Règle 1** : Ce n'est pas grave ! Vous aussi vous êtes en train d'apprendre.
- Règle 2** : Faites une pause.
- Règle 3** : Écoutez les messages que vous ont envoyés vos émotions (maintenant ou plus tard), il y a sûrement un message caché !

Et si nos enfants étaient nos invités ?

Nous sommes en général très forts pour créer une ambiance sympathique quand nous recevons nos amis : on range la maison, on met les petits plats dans les grands, on allume des bougies, on met de la bonne musique et on laisse nos mauvaises humeurs et préoccupations de côté pour passer un bon moment.

Pourquoi ne pas faire pareil pour ce moment des devoirs et faire de nos enfants des invités ? (On peut d'ailleurs inviter un copain pour s'entraîner, si c'est difficile avec nos propres enfants.)



Planter la tente

Énergie
Parents



Moyenne

Temps



10 minutes

Matériel



Des draps, des pinces à
linge, une corde...

★ Comment ça marche ?

- On improvise une tente quelque part dans la maison (une table recouverte d'un drap peut parfaitement faire l'affaire) ou dans le jardin s'il fait beau.
- L'enfant s'installe dans son repaire pour faire ses devoirs.

★ Pourquoi ça marche ?

- Il ou elle s'isole complètement de son environnement et des activités précédentes.
- Les sollicitations de la maison qui pourraient le ou la tenter ne seront plus visibles et rien ne pourra venir perturber sa concentration.
- Il ou elle va également se sentir protégé(e) dans cet univers plus restreint et plus facile à maîtriser.

- 
- La tente (ou cabane) improvisée va être l'endroit idéal pour se sentir dans sa bulle et se couper du monde !
 - S'installer dans une tente peut également prendre un goût d'aventure !



le +

Si la tente est assez grande, on peut rejoindre l'enfant à un moment ou l'autre.

On peut y faire le goûter, apporter des coussins, de la musique...

Et si vous avez un jardin, c'est peut-être le moment de commencer à construire une cabane !



Se déguiser en super-héros

Énergie
Parents



Forte

Temps



Variable,
selon qui a un
costume ou pas

Matériel



Du tissu, des masques,
des accessoires...

★ Comment ça marche ?

- Petits et grands vont se déguiser en improvisant le costume de leur héros préféré. Parfois un simple morceau de tissu pourra faire l'affaire.

★ Pourquoi ça marche ?

- C'est bien connu, les super-héros réussissent à peu près tout ce qu'ils font ! Alors, que représente pour eux la liste des devoirs ? Trop facile !
- Ça marche parce que les enfants adorent se déguiser, et les grands très souvent également !



le +

Les enfants adorent se déguiser et deviennent très vite le personnage dont ils portent le costume « pour de vrai » !

Parents et enfants s'approprient ainsi les qualités du super-héros : rapidité, agilité, capacité de concentration, optimisme, goût des défis, courage, générosité...

Et pour nous, parents, ça va peut-être fonctionner également ! D'ailleurs, on est déjà des super-héros, car on a décidé de s'attaquer à ce moment des devoirs avec autant d'imagination et de créativité !





Dans le noir ou presque

Énergie
Parents



Faible

Temps



Le temps des
devoirs

Matériel



Une lampe torche ou
une lampe frontale

★ Comment ça marche ?

- On éteint toutes les lumières (on peut même improviser une panne d'électricité, c'est génial pour clouer le bec aux écrans).
- On se munit d'une lampe torche ou de bougies et on fait ses devoirs.

★ Pourquoi ça marche ?

- On se sent comme un explorateur.
- Tout s'éteint autour de soi et on peut se focaliser sur ce qu'on cherche.
- L'obscurité ambiante renforce l'intimité et le silence.



- L'obscurité change la perspective des choses : le champ de vision est beaucoup plus étroit, l'environnement dégage une énergie totalement différente en devenant mystérieuse... Du coup, les sens sont en alerte et on focalise son attention sur ce qui est visible.
- On peut également goûter à la sensation d'être un agent secret qui viendrait dérober une information précieuse.



Idéal pour apprendre une récitation : on éteint la lampe pour réciter ce qu'on sait déjà.



Le dragon...

pour revenir au calme

Énergie
Parents



Forte

Temps



10 minutes

Matériel



Aucun

★ Comment ça marche ?

- C'est l'histoire d'un dragon qui ne veut pas qu'on fasse ses devoirs ! Il a les yeux bandés mais il veille sur le cahier et ne veut pas qu'on s'en approche !
- L'enfant devra venir lui dérober le cahier mais sans se faire entendre !
- Si le dragon (vous aurez compris que c'est vous le parent) entend du bruit, il va falloir que l'enfant revienne à la position de départ.

★ Pourquoi ça marche ?

- C'est un moment de silence total (efficace après un moment où il y a eu du bruit ou de l'agitation). Cela fonctionne parce qu'on calme le jeu !



- Il faut se concentrer et on a l'obligation d'être calme pour réussir l'exercice.



Il est vrai que si l'enfant n'a pas vraiment envie de faire ses devoirs, il va se débrouiller pour systématiquement faire du bruit et ne pas attraper le cahier. Pas grave ! C'est l'occasion d'en parler.





La minute du bruit pour sortir de la léthargie

Énergie Parents



Forte

Temps



1 minute !

Matériel



Tout ce qui peut faire du bruit !

★ Comment ça marche ?

- Pendant 1 minute on va essayer de faire le plus de bruit possible !
- Utilisez des instruments de musique, des cuillères en bois, des casseroles... enfin tous les objets susceptibles de faire du bruit !

★ Pourquoi ça marche ?

- On marque le passage à l'étape des devoirs en se défoulant !
- Faire cet exercice donne beaucoup de vitalité !
- Faire du bruit permet de bouger, de faire circuler l'énergie et de créer une ambiance joyeuse.



- En général, lorsque l'on fait cet exercice, on a également envie de chanter ou de crier.
- Le bruit prend alors toute sa dimension : comme tous les sons, il peut permettre la communication, la socialisation et l'expression.
- Faire du bruit ensemble va également procurer une sensation de dévouement et générer des vibrations positives !



Pensez à prévenir les voisins : parfois le bonheur ça fait du bruit ! 😊



Le nez rouge du clown (pour le parent)

Énergie
Parents



Forte

Temps



Tout le temps
des devoirs

Matériel



1 nez rouge !

★ Comment ça marche ?

- Le parent va mettre un nez rouge de clown pendant ce moment des devoirs !

★ Pourquoi ça marche ?

- Un clown est en fait très sérieux ! Il est persuadé qu'il fait les choses à la perfection (parfois, comme nous les parents, non ?), mais ça ne marche jamais !
- Le clown face à ses difficultés accueille ses émotions en les commentant (en voix off) et devient du coup le narrateur de ce qui lui arrive.
- Il exagère, grossit le trait, dramatise, théâtralise tout ce qui lui arrive !



- Le clown est difficilement normatif même quand ses propos le sont.
- Cet exercice conviendra parfaitement au parent qui a tendance à être un peu trop exigeant.



Il y aura certainement des fous rires et tout paraîtra plus léger.

Si vous le parent n'y arrivez pas, il faut retenter, retenter et retenter... Réussir cet exercice signifiera que vous avez vraiment lâché la pression !





Ailleurs

Énergie
Parents



Forte

Temps



Tout le temps
des devoirs

Matériel



Aucun

★ Comment ça marche ?

- Aujourd'hui on ne reste pas à la maison ! On va tester un nouvel endroit : ailleurs !
- Ça peut être un parc, un café (c'est l'occasion d'y faire un goûter), une bibliothèque...

★ Pourquoi ça marche ?

- Changer de lieu change l'état d'esprit ! Cette proposition peut se révéler particulièrement efficace quand la situation paraît bloquée (refus de se mettre au travail, extrême lenteur, soupirs intempestifs...)
- Les blocages apparaissent quand, de façon quasi automatique, les mêmes comportements se mettent en place : c'est un peu comme une pièce de théâtre où chacun s'installe très vite dans son rôle pour toujours rejouer la même pièce. C'est d'ailleurs à ce moment-là qu'arrive la fameuse expression « C'est toujours comme ça ! ».

- Dans ces situations bloquées, il est intéressant « d'attraper » un élément sur lequel on peut intervenir relativement facilement : le lieu en est un. À ce moment-là, les règles du jeu changent et on peut faire le pari que certains comportements vont changer également.
- Se retrouver dans une bibliothèque, par exemple, avec des étudiants ou des adultes qui lisent ou travaillent donne une autre perspective à ce moment des devoirs. Et on va peut-être moins se disputer !
- Changer d'endroit régulièrement donne l'énergie des choses éphémères en cassant la routine...



On peut tout à fait parler d'une leçon ou faire réciter des tables de multiplication en voiture, en se promenant, en jardinant... (à condition bien sûr que l'enfant soit d'accord).

Inviter quelqu'un

Énergie
Parents



Forte

Temps



Tout le temps
des devoirs

Matériel



Aucun

★ Comment ça marche ?

- On va tout simplement inviter un ou une copine à venir partager ce moment des devoirs.
- Cet invité pourra aussi être un parrain, une tata, une mamie, un voisin qui est particulièrement fort dans un domaine (il pourra expliquer ce qu'il sait) ou alors qui ne comprend rien à un domaine où l'enfant est fort (c'est donc lui qui pourra lui expliquer des choses et renforcer ainsi sa confiance en lui).

★ Pourquoi ça marche ?

- L'ambiance change forcément quand il y a une autre personne. Tous les comportements vont s'adapter à la nouvelle venue.



le +

Cela peut être sympa de demander à une tierce personne de participer aux devoirs de façon occasionnelle. Un tonton bilingue pourra par exemple consacrer une demi-heure par semaine à réviser l'anglais.

Quelquefois, il peut également être intéressant de faire intervenir un étudiant ou un professionnel pour accompagner ce moment des devoirs : cela permet de souffler un peu et l'enfant appréciera sans doute ce contact avec une personne différente. L'étudiant ou l'étudiante prendra des allures de grand frère ou de grande sœur).

Il existe également dans certains endroits des ateliers d'aide aux devoirs qui peuvent être efficaces pour votre enfant.





ÊTRE COMPLICE

3

Je vais t'aider !

Comploter

Faire la courte
échelle

Ensemble

Faire des bonnes
blagues

Jouer à
saute-mouton

SE MOQUER
DES AUTRES !

Je te tiens...
Tu me tiens...

Toi + moi

Comme
des larrons
en foire !

D'accord ?

SE DIRE DES
SECRETS

Définition

Être complice : état magique où on est connecté à l'autre grâce à un projet ou une activité commune.

Provoque souvent des émotions de plaisir !

C'est la complicité qui donne de la densité aux relations. Ce sont les travaux pratiques de l'amour où l'on donne et où l'on reçoit de la tendresse (l'amour est parfois une idée un peu abstraite alors que la tendresse est beaucoup plus concrète dans le quotidien). C'est sans doute dans les moments de complicité qu'on va construire ses plus beaux souvenirs familiaux parce que c'est là qu'on va se sentir les plus proches, avoir des fous rires et partager le plus de choses.

Les moments de complicité permettent de « rattraper » nos petites erreurs et maladresses liées aux bousculades du quotidien.

La complicité permet à l'expression « Chez nous » de prendre encore plus de sens et c'est surtout dans ces moment-là que l'enfant construit sa confiance en nous.

Le moment des devoirs demande de la complicité car, pour que l'enfant accepte de se laisser guider, il ne faut pas qu'il craigne nos mauvaises humeurs ou nos jugements.

Ce moment d'apprentissage est un moment « de fragilité » pour l'enfant qui doit se sentir libre de faire des erreurs (les erreurs sont très importantes quand on apprend ! Nous avons tous expérimenté cela en tombant souvent avant de savoir marcher).

Les idées qui suivent vont permettre de faire les choses ensemble. Elles permettront de se connecter l'un à l'autre, de créer une bulle qui sera un moment de détente et de plaisir sans jugement parce qu'être complice veut dire porter haut les couleurs de l'autre, être son « fan ». Être complice signifie aussi aider l'autre, lui faire la courte-échelle et le défendre face à l'adversité.

Le moment des devoirs peut devenir un moment privilégié de complicité !

Petit mode d'emploi pour mettre en place de la complicité

- Se rendre complètement disponible.
- Montrer à l'enfant qu'il a de l'importance à nos yeux et ne pas hésiter à le lui dire.
- Le valoriser et être son fan inconditionnel en le félicitant pour ce qui va bien et en relativisant les échecs.

Pistes à explorer !

La complicité est difficile quand on en veut à l'autre, qu'il nous a déçus et qu'on est dans une émotion parasite (colère, tristesse, peur...).

Marshall Rosenberg propose dans son livre *Les mots sont des fenêtres* (voir bibliographie page 157) des outils de communication non-violente très efficaces.

Il s'agit de prendre un moment pour dire les choses à votre enfant, tout simplement en vous basant sur des faits, en expliquant l'émotion que ces derniers ont provoquée chez vous (parce que l'un de vos besoins n'a pas été respecté) et ce que vous attendez de lui la prochaine fois qu'une situation identique se présentera.

Vous vous apercevrez très souvent que votre enfant n'avait pas du tout l'intention de vous blesser ou de vous heurter.



Être avec !

La complicité permet également d'« être avec » son enfant et pas simplement de « faire » des choses avec lui ou, pire, de « lui faire faire » des choses sans avoir forcément son accord. La différence est de taille !

Être vraiment avec son enfant permet de donner plus de valeur à l'instant qu'on est en train de vivre et de partager avec lui. « Être avec » signifie aussi prendre sa vraie place en sortant d'un rôle ou d'une « mission de veille » qui nous fait quelquefois projeter nos peurs sur notre enfant.

Cette attitude aidera notre enfant à écouter ses propres envies et mouvements intérieurs, qui sont les moteurs du développement de son autonomie.

La proposition « d'être avec » est une invitation à « danser » avec l'autre dans un mouvement commun tout en étant totalement soi-même.

Établir une vraie complicité avec notre enfant au moment des devoirs et y prendre nous-mêmes plaisir est un beau cadeau fait à notre enfant et à nous-mêmes : cela permet de cultiver une bonne relation avec lui.





Dos à dos

Énergie
Parents



Forte

Temps



Tout le temps
nécessaire aux
devoirs

Matériel



Aucun

★ Comment ça marche ?

- On s'installe confortablement dos à dos assis, au sol, sur un tapis, sur un canapé ou sur un banc.
- On fait le point sur la journée, on propose son aide, on fait réciter les leçons...
- On peut codifier la pression du dos : pression de l'épaule droite = « OK » ; pression épaule gauche = « pas OK »...
- C'est aussi le moment de se frotter la tête pour faire un câlin comme les ours !

★ Pourquoi ça marche ?

- Parce qu'on est connecté physiquement. Les mouvements de l'un sont perçus par l'autre.
- On garde le contact sans avoir besoin de parler.

- L'adulte peut difficilement s'échapper et démontre concrètement sa totale présence !
- Les enfants kinesthésiques vont adorer.



le +

Pour apprendre ou réciter des leçons.

On peut en profiter pour faire un petit jeu de communication verbale : un des joueurs a une figure sous les yeux qu'il fait reproduire à l'autre. On choisit une image (une maison par exemple) et à l'aide de consignes verbales, on propose à l'autre de la dessiner. À la fin du jeu, on confronte la réalisation au modèle. Alors qu'est-ce que ça donne ?

Vous pouvez aussi utiliser le jeu du Tangram qui propose une foule de figures à recomposer à partir de formes géométriques.



Le p'tit-déj au lit

Énergie
Parents



Moyenne

Temps



Le temps
du petit-déjeuner

Matériel



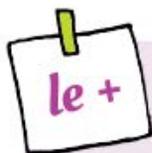
Un plateau,
des oreillers confortables
et un p'tit déj!

★ Comment ça marche ?

- Rejoindre le lit de ses parents est une aventure que tout enfant tente régulièrement. Pourquoi ne pas transformer cet épisode du samedi ou dimanche matin en occasion de faire son travail du week-end confortablement adossé à des oreillers ou des coussins, avec un bon chocolat, un jus d'orange et des croissants que papa sera allé chercher pour l'occasion.

★ Pourquoi ça marche ?

- Parce que c'est complètement réconfortant, sans danger avec un maximum de tendresse!



Beaucoup de gens très sérieux et très créatifs travaillent régulièrement dans leur lit!



Le concours de grimaces

Énergie
Parents



Moyenne

Temps



5 à 10 minutes

Matériel



Un appareil photo si l'on veut réaliser un reportage.

★ Comment ça marche ?

- Chacun va à son tour faire une grimace, de joie, de peur, de tristesse, de dégoût, de rage...
- On peut faire une grimace par matière, par type de travail à faire...
- L'adulte lui, va faire des grimaces par rapport à sa journée, son patron, ses collègues...

★ Pourquoi ça marche ?

- Parce qu'on peut exprimer ses émotions (et les émotions elles ne demandent que ça !) et avoir des fous rires !



le +

C'est très rigolo d'en profiter pour faire un reportage photo !

Ça donne quoi la grimace de la dictée ?

Inverser les rôles

**Énergie
Parents** 

Forte

Temps 

Tout le temps qu'il
faudra, parfois les
grands sont plus
lents que les petits !

Matériel 

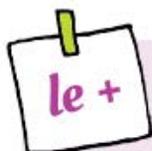
Ses cahiers, ses livres,
sa trousse...

★ Comment ça marche ?

- Une fois n'est pas coutume, c'est l'adulte qui va faire les devoirs à la place de l'enfant ! Et l'enfant se mettra dans la position de l'adulte.
- Ce dernier veillera à écouter attentivement les instructions, n'hésitera pas à poser plein de questions et à faire reformuler...
- Il n'oubliera pas de montrer que c'est très difficile !

★ Pourquoi ça marche ?

- Parce que l'enfant va bien s'amuser et qu'il va quand même travailler !
- Expliquer, répondre aux questions, reformuler, corriger... est une excellente façon de travailler.



le +

Ce sera sans doute l'occasion pour votre enfant de vous imiter... cela peut être très instructif !

C'est le moment de vous reconnecter à votre façon de faire quand vous étiez enfant :

- Quelle était votre attitude par rapport à l'école ?
- Quelles émotions provoquait chez vous le moment des devoirs ?
- Qu'est-ce qui vous motivait ?
- Qu'est-ce qui vous faisait plaisir ?
- Qu'est-ce qui était facile ? Difficile ?
- Quelle était l'attitude de vos parents ?
- Qu'attendaient-ils de vous ?
- Que reproduisez-vous aujourd'hui ? Qu'avez-vous rejeté ?



Faire ce petit bilan va vous permettre de mieux comprendre certains de vos fonctionnements et peut-être de vous positionner de façon plus juste par rapport à l'attitude que vos adoptez aujourd'hui.





On fait l'école buissonnière !

Énergie
Parents



Forte

Temps



Une demi-journée
ou une journée

Matériel



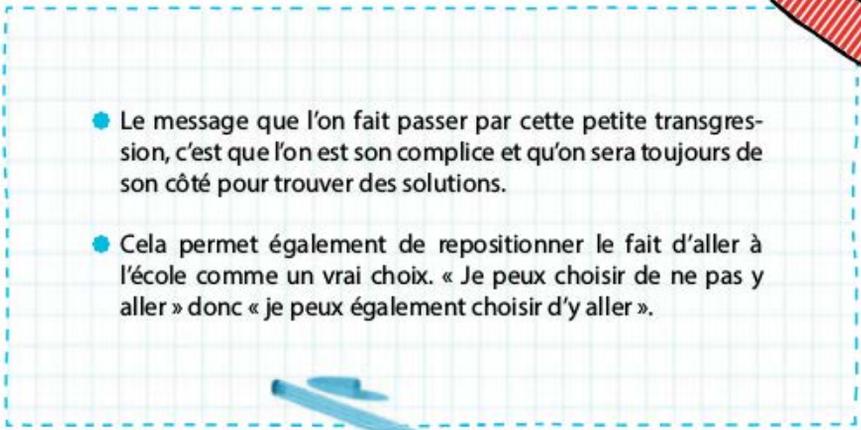
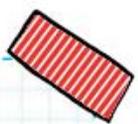
Aucun

★ Comment ça marche ?

- Je ne vous demande pas d'être d'accord avec cette idée immédiatement mais laissez-moi vous convaincre !
- Une fois au moins dans sa scolarité, on peut décider de « sécher » notre boulot (vous avez bien des RTT ?) et de faire l'école buissonnière avec notre enfant.
- On mettra au point un programme particulièrement enthousiasmant et on savourera cette petite transgression.

★ Pourquoi ça marche ?

- Cela peut être particulièrement positif quand on sent que l'enfant a des difficultés à aller à l'école, que son quotidien devient lourd...



- Le message que l'on fait passer par cette petite transgression, c'est que l'on est son complice et qu'on sera toujours de son côté pour trouver des solutions.
- Cela permet également de repositionner le fait d'aller à l'école comme un vrai choix. « Je peux choisir de ne pas y aller » donc « je peux également choisir d'y aller ».



le +

Il ne s'agit pas du tout de dire ici que l'école n'est pas importante. Il ne s'agit pas non plus de s'accorder une journée ou une demi-journée de liberté pour son confort personnel ou pour partir plus vite en week-end.

Au contraire, il s'agit de s'accorder une respiration pour mieux y retourner après.

Je vous conseille d'ailleurs de mettre l'instituteur ou l'institutrice dans la confiance.



Nos super-pouvoirs !

Énergie
Parents



Forte

Temps



30 minutes et plus

Matériel



Une grande feuille
de papier, des stylos...

★ Comment ça marche ?

- Dessinez un arbre généalogique avec tous les membres de la famille (avec le nom de l'enfant en bonne position également bien sûr) !
- Pour chaque personnage, retrouvez quelque chose qui fait ou faisait sa force :
 - talents culinaires,
 - talents sportifs,
 - réussites,
 - humour,
 - paresse,
 - maniaquerie,
 - patience,
 - actes de bravoure, etc.
- Cela permettra de construire la légende familiale.



★ Pourquoi ça marche ?

- On s'approprié les qualités de l'arbre. L'enfant prend conscience qu'il appartient à une tribu avec des personnes qui ont été à l'école comme lui, qui ont eu des difficultés comme lui et qui ont surtout des qualités comme lui.
- Construire cet arbre permettra de porter un regard de tendresse sur les uns et les autres. Tendresse dont l'enfant va s'imprégner lui aussi.



N'oubliez pas de jouer également la carte de l'humour !



Apprendre quelque chose ensemble

Énergie
Parents



Forte

Temps



Variable selon
l'activité choisie

Matériel



Variable selon
l'activité choisie

★ Comment ça marche ?

Trouvons une activité ou un apprentissage que nous allons commencer en même temps que notre enfant :

- apprendre le chinois ;
- prendre un cours de cuisine (c'est très sympa !)
- suivre un cours de dessin ;
- démarrer un cours de guitare, etc.





★ Pourquoi ça marche ?

- On est d'autant plus efficace quand on aide quelqu'un à apprendre que l'on est soi-même en train d'apprendre la même chose.
- On expérimente des stratégies qu'on peut partager avec l'autre, on accepte mieux ses difficultés et on met en place de la solidarité réciproque.
- Apprendre ensemble permet aussi de retrouver l'humilité du débutant.



Cet exercice est un bon moyen d'apprendre à travailler en groupe et à mettre en place des stratégies de coopération.





Sous la pluie

Énergie
Parents



Moyenne

Temps



Le temps de
la balade

Matériel



Un parapluie

★ Comment ça marche ?

- Chic, il pleut !
- C'est le moment d'aller bras dessus, bras dessous se promener dehors à l'abri d'un grand parapluie. Rien de tel que de braver les éléments ensemble pour renforcer sa complicité !
- On en profitera pour se raconter sa journée et réciter ses tables de multiplication ou sa leçon d'histoire.

★ Pourquoi ça marche ?

- Parce que c'est un moment exceptionnel. On se colle l'un contre l'autre (les kinesthésiques vont adorer). Il n'y a rien d'autre de plus important que cette bulle où il n'y a de place pour personne d'autre (difficile d'être plus que deux sous un parapluie !).
- Le fait d'être dehors et confronté à la nature est souvent énergisant et on aura même le droit de sauter dans les flaques. 😊

- Le retour à la maison sera également un vrai plaisir : se sécher et se mettre au chaud avec la fierté d'avoir fait quelque chose d'inhabituel procure beaucoup de bien être.

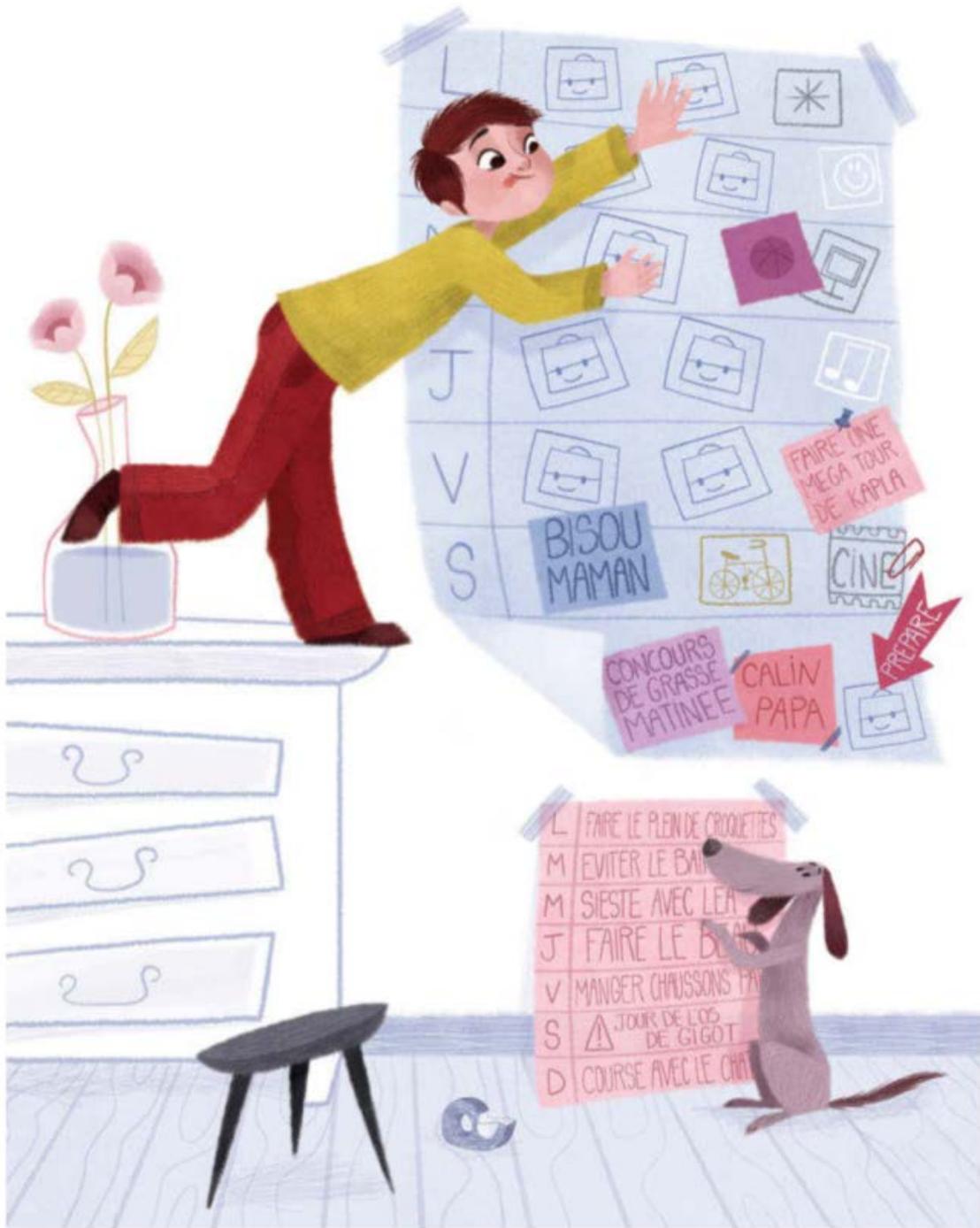


le +

On n'est pas obligé bien sûr d'attendre qu'il pleuve pour partir faire un tour dehors ensemble. C'est même vivement conseillé plutôt que de rester dans une situation tendue à la maison.

Et pour les jours de neige (exceptionnels pour les citadins ou dans certaines régions), on va s'autoriser à laisser tomber les devoirs pour aller faire une bataille de boules de neige ou un bonhomme de neige (de toutes façons, l'école sera fermée demain !)





J			
V			
S			

BISOU MAMAN

FAIRE UNE MEGA TOUR DE KAPLA

CONCOURS DE GRASSE MATINEE

CALIN PAPA

PREPAIRE

L	FAIRE LE PLEIN DE CROQUETTES
M	EVITER LE BAIN
M	SIESTE AVEC LEA
J	FAIRE LE BAIN
V	MANGER CHAUSSONS PAPA
S	JOUR DE LOS DE GIGOT
D	COURSE AVEC LE CHA

S'ORGANISER

Comment on fait ?

VISUALISER

On met ça là,
Et ça là,
Et ça là...

PESER

VISER

Ça va où ?

Planifier/
Prévoir

QUAND ?
QUOI ?
OÙ ?
COMMENT ?
AVEC QUI ?

Ranger
Trier

Mesurer

Et après ?

Définition

S'organiser: se débrouiller pour atteindre un but !

Action parfois compliquée où il faut composer surtout avec soi-même mais aussi avec les autres (ou des éléments matériels) mais qui peut devenir libératrice quand on sait l'apprivoiser !

L'organisation est une des clés de la réussite dans tous les domaines, quoiqu'on ait déjà vu des grands « désorganisés » réussir brillamment !

Mais avant de tenter cette voie-là, on va essayer de mettre de l'ordre et surtout d'être efficace !

Comme je l'ai dit plus haut l'organisation permet d'atteindre des objectifs. Dans nos familles, nous avons globalement les mêmes types d'objectifs généraux :

- permettre à tous de s'épanouir et de réussir (c'est là qu'intervient ce livre 😊);
- avoir une maison agréable, propre et bien rangée ;
- avoir une situation financière saine ;
- permettre une alimentation équilibrée à tous ;
- vivre dans une ambiance agréable, joyeuse où tout le monde se sent bien, etc.

Chacun de ces objectifs demande bien sûr une sacrée organisation et une bonne gestion du temps !

L'enfant, lui, ne mesure pas tous ces enjeux (heureusement d'ailleurs) et ses compétences d'organisation vont surtout être sollicitées à l'école à moins qu'on ne lui propose également de les développer à la maison.

Nous pouvons aider « l'apprenti organisateur » en lui donnant des outils par rapport à son organisation personnelle et en commençant à lui déléguer des responsabilités.

Notre mission va consister à lui montrer que l'organisation peut être amusante et qu'elle donne de la liberté.



Lego®

Énergie
Parents



Moyenne

Temps



15 à 20 minutes

Matériel



Des cubes ou des Lego®,
de différentes tailles
et de différentes couleurs

★ Comment ça marche ?

- L'enfant transforme la liste des devoirs en blocs de Lego® en évaluant : la difficulté, le temps nécessaire, l'envie, la motivation. Il va décliner ces éléments en taille, couleur, nombre de cubes...
- Il va, par exemple, décider que le français représente 5 Lego®, la récitation 10 Lego® et le dessin 2 Lego®...
- Chaque fois qu'il aura franchi une étape, il assemblera les Lego® correspondants à la tâche qu'il vient d'accomplir et verra ainsi se concrétiser en volume de ce qu'il a fait.

★ Pourquoi ça marche ?

- Cet exercice permet de se positionner, de mesurer, d'évaluer... et de transformer la tâche en une métaphore : le travail devient la construction d'une maison.



- Cet exercice permet de développer des compétences d'organisation : les tâches ou activités deviennent plus concrètes, on s'inscrit dans un processus et on visualise les différentes étapes du parcours.
- On aura également, à la fin du processus, le sentiment d'une mission accomplie, ce qui n'est pas toujours évident, surtout quand on se trouve dans des activités intellectuelles.
- On aura donc le plaisir d'un résultat final très concret.



On peut s'amuser à choisir des codes couleur selon la difficulté ou l'envie de faire. On peut également construire une maison tout au long de la semaine.



Dessiner sa semaine

Énergie
Parents



Moyenne

Temps



1 heure

Matériel



Des feutres de couleur,
des surligneurs,
des crayons de couleurs,
des images, des pastilles
autocollantes...

★ Comment ça marche ?

- Il existe de nombreux modèles de cahiers de textes et d'agendas ainsi que des propositions créatives pour visualiser son organisation.
- L'idée que je vous propose ici est de régulièrement recréer un visuel de la semaine à venir (l'idéal étant de le faire le week-end ou à la fin des vacances).
- On peut proposer à l'enfant de dessiner son parcours de la semaine à venir comme s'il s'agissait par exemple d'une carte de la route à emprunter.
- Cette carte pourra prévoir les étapes importantes, les moments de plaisir, de déplaisir, les points de vigilance...
- On peut utiliser des feutres, des couleurs, des gommettes, des émoticônes...



★ Pourquoi ça marche ?

- Un emploi du temps est vite figé alors qu'une semaine n'est jamais complètement identique à une autre ne serait-ce qu'au niveau de notre perception.
- Cette activité permet de revisiter son emploi du temps en se le réappropriant et en le visualisant. Il devient plus vivant.
- Il devient également unique comme la semaine à venir !



La représentation de la semaine pourra donc prendre la forme d'une route avec des haltes, d'une maison, d'un puzzle...

On pensera à intégrer les choses à ne pas oublier et les rendez-vous plaisir.



Jouer avec les listes

Énergie
Parents



Moyenne

Temps



Variable

Matériel



Des post-it, des stylos,
une corbeille

★ Comment ça marche ?

- Faire des listes est un principe d'organisation très efficace. L'enfant note ce qu'il a à faire sous forme d'une énumération de tâches à accomplir et pourra biffer ensuite ce qu'il a réalisé et qui n'est donc plus à faire.
- On peut tenter de s'amuser avec les listes :
 - on note les tâches à réaliser sur des post-it ou des petits papiers (une tâche par papier) ;
 - on étale ses papiers sur un coin de la table ;
 - dès qu'une tâche est réalisée, on attrape le post-it et on le jette dans une corbeille ou un récipient placé à une distance suffisante pour que ce soit un petit exploit de viser juste !



★ Pourquoi ça marche ?

- Les listes servent à :
 - ◆ prévoir ce qu'il y a à faire et l'ordre dans lequel on souhaite travailler ;
 - ◆ visualiser ces tâches ;
 - ◆ ne rien oublier.
- Dans l'exercice proposé, on allie l'efficacité des listes au plaisir de se libérer l'esprit des tâches effectuées.



le +

N'oubliez pas les listes les plus importantes :

- la liste de ses rêves ;
- la liste pour le Père Noël ;
- la liste de tout ce dont on est fier ;
- la liste de tout ce qui est trop bien dans la vie, etc.

Chef de chantier !

Énergie
Parents 

Faible

Temps 

Ça vous demandera du
temps au démarrage

Matériel 

Celui dont il aura besoin
pour exécuter sa mission

★ Comment ça marche ?

- On va confier à l'enfant une mission qui va permettre de contribuer au bien-être collectif :
 - s'occuper du repas du dimanche soir ;
 - mettre la table et/ou débarrasser ;
 - vider le lave-vaisselle ;
 - s'occuper de mettre les ordures dans les poubelles de tri, etc.
- C'est lui qui petit à petit prendra la totale responsabilité de sa mission.



★ Pourquoi ça marche ?

- On peut avoir tendance à éviter à nos enfants certaines tâches sous prétexte de les protéger alors qu'ils font partie de la famille et qu'à ce titre il est bon qu'ils participent à la vie collective (ils en seront très fiers !).
- Les accompagner dans cette mission au démarrage jusqu'à ce qu'ils soient complètement autonomes sera un bon exercice pour valider vos compétences de coach !



Cette idée est inspirée de l'ouvrage de Stéphanie Bujon et Laurence Einfalt *J'aide mon enfant à s'organiser* (voir bibliographie page 157), qui donne d'excellents conseils au niveau de l'apprentissage de l'organisation.



Organiser un événement exceptionnel !

Énergie
Parents



Forte

Temps



1 heure pour
la mise en place
de l'organisation

Matériel



Du papier, des crayons

★ Comment ça marche ?

- On va organiser avec notre enfant,
 - ◆ un vernissage de ses dessins,
 - ◆ un concert s'il est musicien,
 - ◆ un petit spectacle,
 - ◆ un défilé de mode ou de déguisements,
 - ◆ un match de foot,
 - ◆ un toumoi de baby-foot,
 - ◆ une chasse au trésor,
 - ◆ ou une fête pour célébrer quelque chose de particulier (vous avez sûrement plein d'idées !)...





● Mode d'emploi :

- construire une carte mentale pour prévoir l'événement lui-même (répondre aux questions quoi ? qui ? où ? quand ? comment ? combien ?) ;
- lister les tâches à réaliser (ne pas oublier les cartons d'invitation) ;
- établir un « rétroplanning » (c'est-à-dire un planning où on commence à noter la date prévue de l'événement pour ensuite revenir en arrière en fixant les différentes échéances) ;
- le laisser agir tout en vérifiant régulièrement sur le planning qu'il ou elle n'a pas pris de retard.

★ Pourquoi ça marche ?

- C'est en organisant qu'on acquiert les compétences d'organisation ! Cela paraît évident mais nous ne laissons pas assez souvent à nos enfants l'occasion de le faire.
- 



le +

Cette mission va vous demander de vous investir pleinement dans le projet.

C'est vous qui allez faciliter l'accès aux moyens nécessaires.

Prévoir les pauses (ou faire sa révolution)

Énergie
Parents



Forte

Temps



30 minutes

Matériel



Du carton, des feuilles,
des marqueurs,
des baguettes... pour
fabriquer les panneaux.

★ Comment ça marche ?

- Vous ou votre enfant aurez peut-être besoin d'une pause au cours de ce moment des devoirs.
- Je vous propose de la prévoir !
- Vous allez fabriquer des panneaux comme ceux qu'utilisent les manifestants !
- Ils vont servir pendant le temps des devoirs à exprimer :
 - ◆ le besoin d'une pause,
 - ◆ le désir d'un câlin,
 - ◆ la nécessité de bouger,
 - ◆ l'envie d'aller aux toilettes, etc.

Ou alors pourquoi pas un « Stop ! Je n'en peux plus ».



★ Pourquoi ça marche ?

- On peut s'exprimer de façon très simple et on n'est pas obligé d'inventer une excuse.
- Le fait d'avoir prévu à l'avance les motifs possibles d'interruption montrera également qu'on a l'intention d'être respectueux du rythme de l'autre.



le +

Il y aura peut-être beaucoup de demandes les premières fois !

Les pauses peuvent également permettre de faire des choses amusantes :

- ◆ imiter le phoque,
- ◆ danser,
- ◆ pousser un cri, etc.





LUI APPRENDRE À APPRENDRE

Observer

Manipuler

Jouer

Chanter

Répéter

Mémoriser

Savoir

Utiliser

Montrer

Se tromper

Raconter

Découvrir

Attraper

Donner du relief

Définition

Apprendre : inscrire sur son « disque dur » des informations, des modes d'emploi, des connexions pour s'en resservir plus tard.

Action optimisée quand on est dans le plaisir !

L'être humain apprend tout le temps. Nos connexions neuronales se forment et se transforment sans arrêt au fil de nos expériences et des notions que nous découvrons.

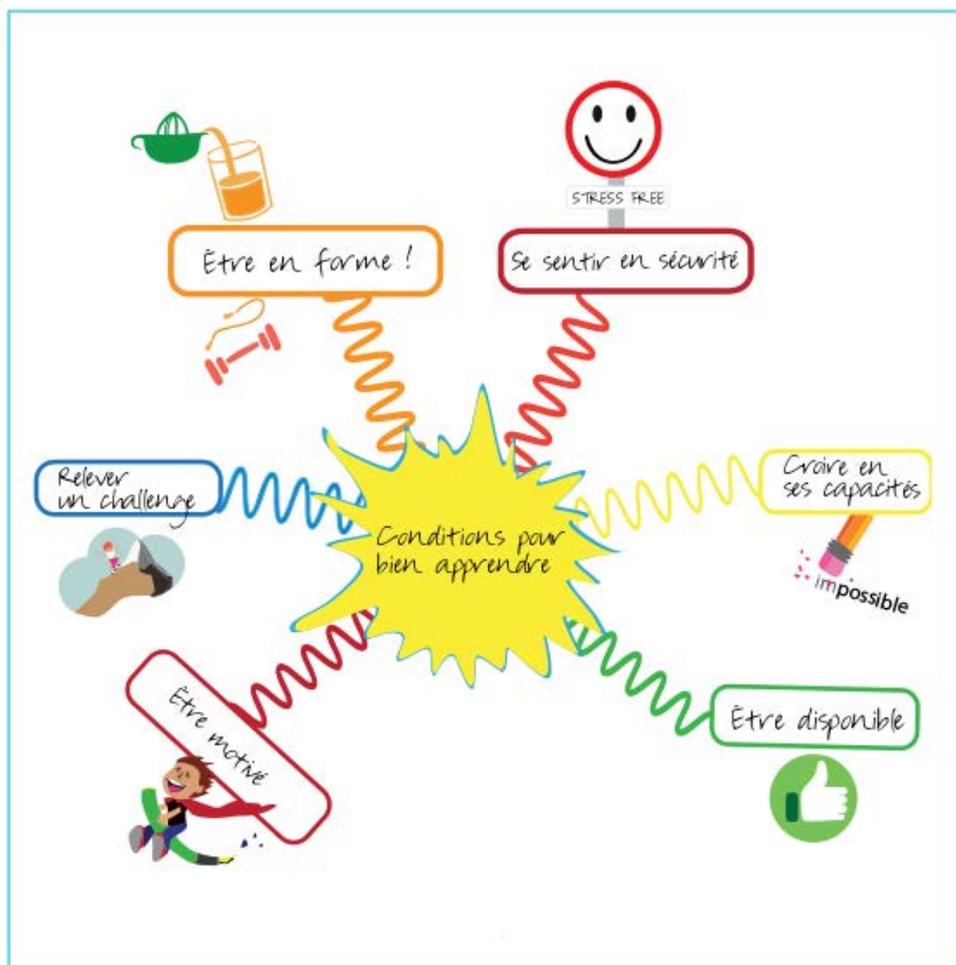
Cette activité est particulièrement intense chez l'enfant qui est dans une phase importante de construction de ses compétences et de découverte de son environnement. Apprendre lui permet de nourrir sa banque de données qui s'enrichit sans arrêt et qui lui permet d'établir des connexions de plus en plus nombreuses pour comprendre le monde qui l'entoure et faire face aux expériences qui lui sont proposées.

Apprendre est une démarche dynamique (qui continue même quand on dort) vers laquelle l'enfant va volontiers quand un certain nombre de conditions sont remplies.

Notre rôle de parent va donc être de proposer à l'enfant de se mettre dans ces conditions optimales (au moins pendant ce moment des devoirs à la maison).



LES CONDITIONS POUR BIEN APPRENDRE (TOUTES CES CONDITIONS SONT BIEN SÛR ÉTROITEMENT LIÉES)	
ÊTRE EN FORME	Certaines conditions physiologiques doivent être réunies : avoir bien dormi, s'être alimenté et hydraté correctement, ne pas avoir mal, se sentir bien dans son corps.
ÊTRE MOTIVÉ ET AVOIR COMPRIS À QUOI SERT CE QUE L'ON APPREND	Il faut avoir envie d'apprendre pour donner un feu vert au cerveau afin qu'il démarre cette activité. Il est nécessaire que l'apprentissage ait du sens pour l'enfant et qu'il sache à quoi cela lui servira (maintenant ou plus tard).
ÊTRE DISPONIBLE	L'idéal est de ne pas être préoccupé par autre chose (un jeu laissé en suspens, une remarque d'un camarade ou d'un adulte qui a blessé...) et d'être capable de résister aux sollicitations de l'environnement. Le stress peut empêcher d'être disponible et parasiter les capacités d'apprentissage. Il est souvent lié à des émotions (peur, tristesse, colère mais aussi joie) qu'il faut reconnaître et exprimer !
NE PAS S'AUTOLIMITER	Les autolimitations s'expriment par de petites phrases du type « je suis nul », « je n'y arriverai pas », « je ne suis pas pareil que les autres », « je n'ai pas de chance »... qui nous viennent de notre mental (ce sont des croyances) et qu'il est intéressant de reconnaître pour s'en moquer ou les chasser définitivement (je sais, c'est vite dit... mais on peut y arriver).
SE SENTIR EN SÉCURITÉ	L'enfant doit se sentir en sécurité physique et psychologique.
ÊTRE CONFRONTÉ À UN PETIT « CHALLENGE »	On apprend mieux quand on a un objectif motivant dont l'atteinte va nourrir la confiance en soi.
... ET ÊTRE DANS LE PLAISIR D'APPRENDRE !	



Pistes à explorer !

Nous avons tous une façon différente d'apprendre.

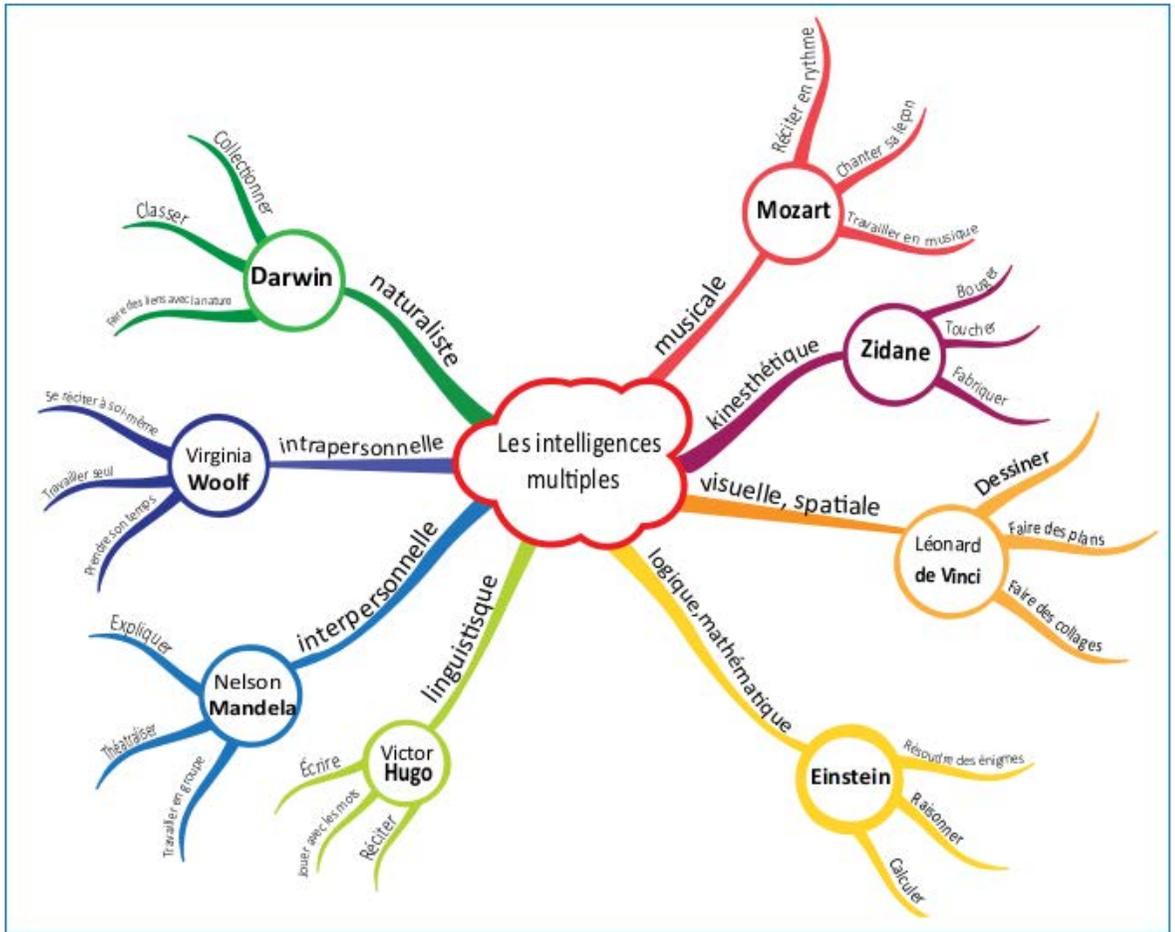
Howard Gardner, psychologue et professeur en cognition, a identifié huit formes d'intelligence (pour l'instant). Parmi ces intelligences multiples, nous aurions tous une ou plusieurs intelligences dominantes.

Selon Howard Gardner, on peut distinguer et reconnaître ces huit différentes intelligences comme indiqué dans la carte ci-contre.

Cette théorie est intéressante pour nous parents parce qu'elle multiplie les points d'appui à proposer à nos enfants pour réussir.

L'apprentissage fait appel à un faisceau d'intelligences différent d'une personne à l'autre. Nos enfants ne sollicitent pas forcément les mêmes intelligences que nous. Dès lors c'est mission impossible pour un papa « logico-mathématique » d'expliquer la technique de la division à son enfant « kinesthésique ». Il s'agit donc au papa de s'adapter et de trouver d'autres chemins plus concrets pour se faire comprendre, comme par exemple couper un gâteau en quatre parts égales dans le cas de la division.

Repérer les formes dominantes de son intelligence permet également de comprendre et de relativiser certains « échecs » scolaires. L'école sollicite en effet surtout deux formes d'intelligence : linguistique et mathématique. L'enfant dont les intelligences dominantes se situent en dehors de celles sollicitées à l'école risque d'être en échec et de perdre confiance en lui.



Apprendre à apprendre à nos enfants consiste à les aider à « attraper » les connaissances et les savoir-faire, à les comprendre, pour ensuite pouvoir les mémoriser et les réutiliser.

À nous d'essayer de rendre la matière d'apprentissage plus concrète en lui donnant du relief et en la rendant plus vivante pour aider notre enfant à mieux la mémoriser.

Comment donner du relief :

- rendre l'organisation de l'information (de la leçon) visible ;
- mettre des mots, des informations en évidence ;
- transformer en carte mentale (voir page 106), en petit film, en photo, en livret, en dessin, en collage...
- utiliser des objets pour matérialiser l'information ;
- trouver d'autres sources d'information, etc.

Comment rendre plus vivant :

- illustrer et/ou colorer ;
- transformer en histoire, théâtraliser ;
- transformer en chanson ;
- jouer, etc.

Comment aider à mémoriser :

- simplifier ;
- personnaliser ;
- compter les éléments ;
- transformer en métaphore ;
- utiliser des moyens mnémotechniques ;
- bouger !

Il existe une foule d'outils pour aider à apprendre : des livres, des films, des reportages, des jeux, des sites Internet...

Il s'agit d'une activité qui peut réellement devenir ludique !

Techniques utiles pour apprendre plus facilement

- ◆ Découper la leçon, la poésie et la faire reconstituer à la façon d'un puzzle.
- ◆ Faire décrire des photos et images en relation avec la leçon ou le thème étudié.
- ◆ Créer des « trous » à reconstituer dans la leçon. Faire retrouver les mots manquants.
- ◆ Faire colorier une carte et retrouver les légendes.
- ◆ Fabriquer un jeu de mots croisés ou de mots cachés.
- ◆ Faire correspondre des questions et des réponses.
- ◆ Faire correspondre des mots ou des idées entre eux en traçant des flèches.
- ◆ Matérialiser les additions, les soustractions avec des pièces de monnaie, des objets...
- ◆ Transformer la leçon en schéma, en figures, en dessins...
- ◆ Imaginer des devinettes en rapport avec la leçon : « Qu'est-ce que c'est... ? »





Créer une carte mentale

Énergie
Parents



Moyenne

Temps



Variable

Matériel



Du papier, des crayons
de couleur, des feutres...

★ Comment ça marche ?

- On dessine une forme (un nuage par exemple) au centre de la feuille, dans lequel on écrit la question à laquelle on veut répondre ou le sujet que l'on veut explorer.
- À partir de cette forme, on va tirer des traits ou des flèches au bout desquels on va noter les éléments de réponse.
- Ces éléments de réponse seront eux-mêmes de nouveaux points de départ pour de nouvelles flèches et de nouvelles idées.
- Chaque élément de réponse ou groupe d'éléments peut être illustré par un petit dessin...

★ Pourquoi ça marche ?

- Créer une carte mentale permet d'explorer un sujet sans stress parce qu'on accueille les éléments de réponse sans se soucier de les classer.

- Une carte mentale devient une « œuvre d'art » colorée et dynamique dont l'enfant est en général très fier.



Il existe des logiciels ludiques et performants permettant de fabriquer des cartes mentales (Free Mind, Mindview, Xmind...).



La cocotte qui sait tout

Énergie
Parents



Moyenne

Temps



Environ 30 minutes

Matériel



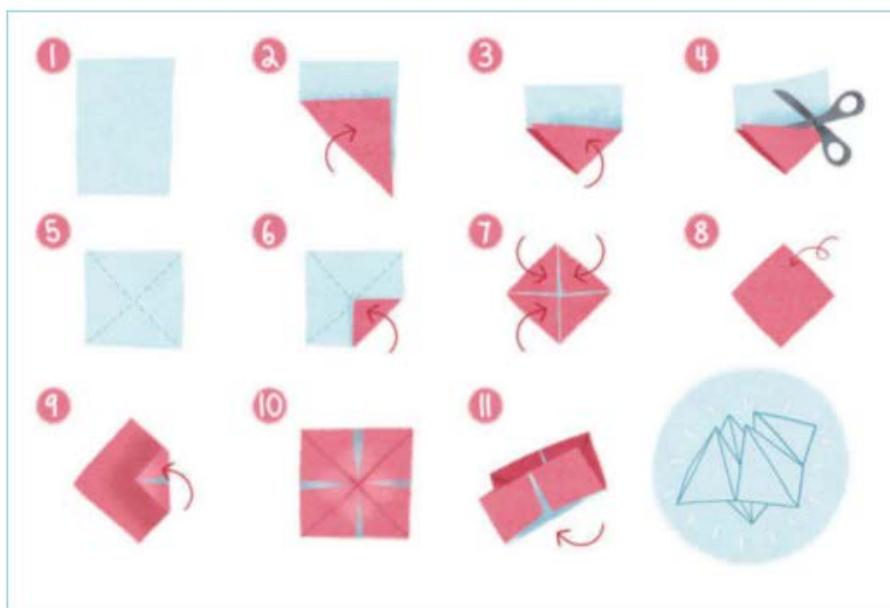
Une grande feuille
de papier, des ciseaux

★ Comment ça marche ?

- Il s'agit ici de transformer la leçon en jeu de questions/réponses et de lui donner du relief. L'idée est d'animer la leçon !
- Mode d'emploi express :
 - ◆ cerner le sens général de la leçon ;
 - ◆ trouver des questions ;
 - ◆ construire sa cocotte ;
 - ◆ écrire les questions ;
 - ◆ s'amuser !

★ Pourquoi ça marche ?

- L'enfant kinesthésique va adorer cette façon de faire.



L'enfant pourra s'amuser à décorer sa co-cotte et pourquoi pas à en faire la collection.





La valse des post-it (ou la carte mentale mobile)

Énergie
Parents 

Moyenne

Temps 

Variable selon la
taille de la leçon

Matériel 

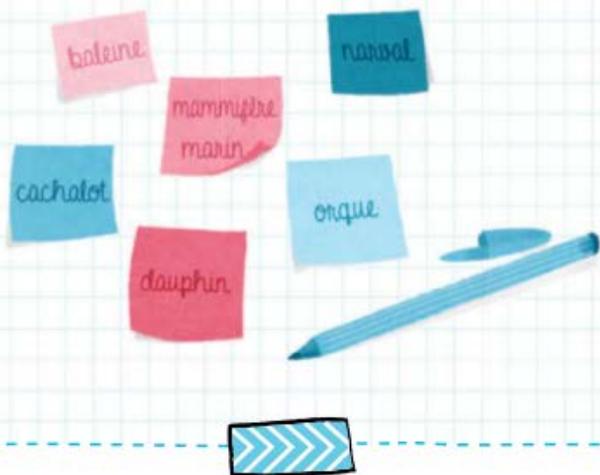
Des post-it, des petits
papiers ou du carton

★ Comment ça marche ?

- Cette idée se base sur le même principe que celui de la carte mentale à la différence près que celle-ci sera mobile !
- Après avoir relu sa leçon et identifié les informations importantes, on va proposer à l'enfant d'écrire les mots clés (ça peut être les têtes de chapitres) sur des post-it.
- Ces post-it seront collés sur la table autour d'un post-it central où on aura écrit le titre du thème étudié ou de la leçon.
- Après cette deuxième étape, on note sur de nouveaux post-it les informations les plus importantes à retenir pour chaque mot-clé.
- À ce moment on peut prendre une photo de la réalisation.
- Après, on mélange tout et on demande à l'enfant de reconstituer « le puzzle ».

★ Pourquoi ça marche ?

- Cette technique permet de s'appropriier la leçon de façon très concrète.
- On va comprendre l'architecture d'une leçon !



le +

On allie des compétences visuelles et kinesthésiques.

On peut utiliser des couleurs différentes par partie et associer des images, des dessins, des formes.

Les post-it pourront représenter une maison, un personnage, un objet...



À toi... de m'apprendre quelque chose !

Énergie Parents



Forte

Temps



Variable selon
l'activité ou le thème
choisi

Matériel



Dépend également
du thème choisi

★ Comment ça marche ?

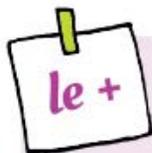
- L'enfant liste des choses qu'il sait bien faire, des choses qu'il a apprises, qu'il a comprises, des découvertes qu'il a faites...
- Dans cette liste, il ou elle ne va pas se limiter à des éléments scolaires. Il peut également s'agir de confectionner un gâteau, de claquer des doigts, de chanter une chanson, de sauter à la corde, de dire des choses dans une langue étrangère...
- Et il ou elle va vous apprendre à le faire.

★ Pourquoi ça marche ?

- Le premier bénéfice de cet exercice va être que l'enfant sera valorisé et que ses compétences vont être reconnues (et pas seulement dans le domaine scolaire).



- D'autre part, il ou elle va devoir réfléchir au résultat qu'il attend de vous et définir une stratégie pour atteindre son but. Il ou elle devient donc complètement actif(ve) dans cet échange.
- On peut faire semblant de ne pas comprendre tout de suite, le faire reformuler... Et il y aura aussi des moments où cela sera difficile d'être aussi doué que notre petit !



L'observation de votre enfant se comportant en « maître d'école » peut être très intéressante car il va sans doute reproduire des postures, des attitudes et des expressions empruntées aux adultes qui l'entourent. À qui ça vous fait penser ? Vous pourrez reconnaître par effet de miroir vos petits « travers » et ainsi tenter d'y remédier.

Le jeu de l'oie

**Énergie
Parents** 

Forte

Temps 

Le temps de la construction du jeu et de la rédaction des questions

Matériel 

Un jeu de l'oie. Une feuille de carton rigide, des feutres de couleur, des pions, un dé

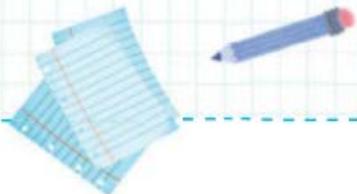
★ Comment ça marche ?

- Tout le monde connaît le jeu de l'oie dans lequel chaque joueur essaie d'atteindre son but grâce aux points affichés sur les dés.
- Il s'agit ici de parsemer le parcours de l'oie des questions portant sur la leçon à apprendre. (On n'oubliera pas les cases de pause, de pénalité, de « cadeaux »...)
- Première possibilité : on utilise un jeu de l'oie traditionnel. À certaines cases on attribue le tirage d'une carte sur laquelle on a noté une question portant sur la leçon. Si l'enfant (ou l'adulte) connaît la réponse, il peut rejouer ; sinon il va reculer d'un nombre de cases défini à l'avance (à ce moment il aura le droit de chercher la bonne réponse dans son cahier).
- Seconde possibilité : on construit une planche de jeu en intégrant des questions portant sur la leçon. Après on joue ! Cette phase de construction peut se faire avec ou sans l'enfant.



★ Pourquoi ça marche ?

- Construire le jeu est très efficace pour s'approprier des connaissances : trouver les questions, les classer par ordre de difficulté, imaginer des petits pièges et prévoir les réponses sont des clés précieuses pour « jouer » avec la matière concernée.
- On va donc proposer de réciter une leçon tout en jouant !



le +

Le jeu de l'oie est une possibilité parmi d'autres. Il existe de nombreux jeux pédagogiques très intéressants pour aller plus loin dans tel ou tel apprentissage.

D'une manière générale, les jeux de société sont des invitations à passer du temps ensemble en étant complètement disponible : alors, profitez-en ! À l'adolescence, les enfants en auront beaucoup moins envie.



Mettre en scène la leçon d'histoire

Énergie
Parents 

Forte

Temps



45 minutes

Matériel



De quoi se déguiser
si besoin...

★ Comment ça marche ?

- L'idée est de rendre une leçon d'histoire beaucoup plus concrète en incarnant les personnages concernés et en les mettant en scène !
- On peut devenir Charlemagne, Christophe Colomb, Jules Ferry... qui racontera son histoire ou qui dialoguera avec l'un de ses contemporains (vous le parent) pour lui raconter ses exploits.
- Vous pouvez choisir un moment particulier de son histoire pour rendre les choses encore plus concrètes : imaginez par exemple le jour où Charlemagne a expliqué à ses enfants qu'il faudrait qu'ils aillent à l'école.
- Un déguisement peut être tenté !



★ Pourquoi ça marche ?

- Il s'agit de réussir à transformer les éléments historiques en une véritable histoire d'un personnage qui a été vivant, qui a eu des émotions, des réussites, des préoccupations, des échecs...



N'oubliez pas de photographier votre roi ou votre reine !



Les petits défis : chiche !

Énergie
Parents



Forte

Temps



5 à 10 minutes

Matériel



Du papier, des crayons

★ Comment ça marche ?

- On choisit des petits défis liés à ce qu'on a appris dans la semaine ou la journée :
 - « Chiche que tu me récites l'alphabet en 2 minutes ! »
 - « Chiche que tu me dises cette phrase sans hésitation »
 - « Chiche que tu trouves le nombre de lettres « e » dans ce mot »
 - « Chiche que tu fasses ce calcul de tête », etc.
- On va également fixer les critères de réussite à l'avance, l'idéal étant d'avoir parmi ces critères des éléments quantitatifs ainsi que des éléments qualitatifs :
 - Au niveau quantitatif, cela peut être le nombre d'éléments à citer, le temps de réalisation...
 - Au niveau qualitatif, cela peut être la clarté d'élocution, la justesse du geste, la « richesse » de l'information... Quelquefois, il s'agit de choses plus subjectives.



★ Pourquoi ça marche ?

- Cette idée permet d'intégrer du jeu et de la compétition.
- Cela demande aussi au parent d'exécuter la même tâche et de mesurer que parfois ce n'est pas si simple que cela !



Les petits défis peuvent aussi ne rien à voir avec l'école : petites performances physiques, tours de magie...

Cet exercice va également vous permettre d'observer dans quel domaine votre enfant est le plus à l'aise : est-il plutôt visuel, auditif ou kinesthésique ? À vous de trouver des petits défis qui lui permettront de réussir !



Fabriquer un contrôle surprise

Énergie
Parents



Forte

Temps



30 minutes environ

Matériel



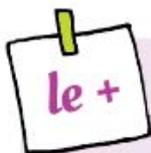
Papier, crayon

★ Comment ça marche ?

- Avec l'enfant, on se met à la place de l'instituteur ou de l'institutrice et on fabrique un petit contrôle « surprise ».
- L'enfant imaginera et écrira trois questions pour lesquelles il connaît les réponses.
- Une autre façon de faire est de préparer un petit questionnaire à choix multiples en n'oubliant pas de faire preuve d'humour dans la proposition de certaines réponses.

★ Pourquoi ça marche ?

- Être capable de préparer un test sur une leçon signifie qu'on la maîtrise très bien !



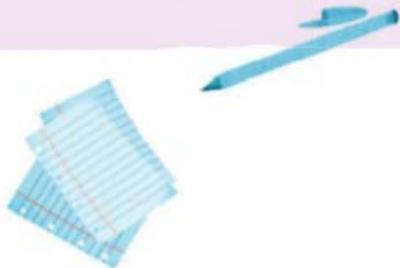
le +

Certains ouvrages proposent de petits tests ludiques qui peuvent vous donner des idées pour créer les vôtres.

On n'est pas forcément obligé de créer un contrôle : on peut tout simplement essayer d'imaginer ce que le maître ou la maîtresse va demander. Cet exercice permet de développer la capacité d'empathie et de commencer à mieux comprendre comment fonctionnent les autres.

Cet exercice va également, dans certains cas, permettre d'analyser et donc de mieux comprendre les éventuelles difficultés scolaires : votre enfant est-il sur « la même longueur d'ondes » que son instituteur ? Comprend-il ce qui est attendu de lui ?

Si ce n'est pas le cas, il vaut mieux traiter cette question avant que ne s'installe chez votre enfant un sentiment d'incompétence ou d'injustice. Et n'hésitez bien sûr pas à aller en parler avec l'instituteur lui-même.



Questions pour un champion

Énergie
Parents 

Forte

Temps 

5 minutes à chaque séance, puis un jeu d'une demi-heure de temps en temps

Matériel 

Des cartes, une boîte

★ Comment ça marche ?

- Après chaque leçon on note quelques questions, on choisit un exercice, une image.
- Ces éléments sont écrits ou collés sur de petites cartes qu'on met dans une boîte.
- Régulièrement, on peut jouer à « Questions pour un champion » en tirant au sort quelques cartes.

★ Pourquoi ça marche ?

- La mémorisation demande des petits rappels réguliers.



- Ce jeu permettra donc de réactiver les connaissances de façon ludique.
- Le nombre de cartes permettra également à l'enfant de mesurer le « volume » de ses connaissances et d'objectiver ainsi son savoir.



Rien ne vous interdit d'ajouter à votre jeu des questions relatives à des connaissances qu'a votre enfant dans des domaines autres que ceux étudiés à l'école (le foot, les voitures, la mode...).





L'INCITER À EXPLORER

IMAGINER

Enquêter

Autrement

Partir à
L'AVENTURE

INVENTER

Se tromper

T'as vu ça !

Essayer

Recommencer

EXAGÉRER

RÊVER

Waouh !

Définition

Explorer : activité audacieuse qui demande de la curiosité et une certaine prise de risque.

Permet de sortir de sa zone de confort et provoque souvent chez la personne concernée un « waouh ! » d'étonnement et de plaisir.

Qui n'a pas rêvé, enfant, d'être un aventurier, un explorateur partant à la découverte du monde ? C'est d'ailleurs grâce à nos talents d'explorateur que nous avons grandi et acquis une multitude de compétences avec notre curiosité, notre goût du risque, nos observations, nos tâtonnements, nos erreurs, nos petites et grandes réussites !

Être un explorateur ne signifie pas forcément partir à la découverte de la forêt amazonienne, on peut l'être chez soi dans son quotidien. Ce livre est d'ailleurs une invitation à explorer ce moment que sont les devoirs pour en extraire tout le potentiel !

L'explorateur est fondamentalement optimiste ! Il est prêt à faire de belles découvertes, à croire que ce qu'il entreprend est intéressant, à croire en sa capacité de réussir et au fait que les erreurs ne seront pas fatales...

Notre rôle de parent est d'encourager le goût de l'exploration chez nos enfants et de devenir des déclencheurs d'expériences en milieu protégé.

L'exploration permet à l'enfant :

- de développer son autonomie, de se découvrir soi-même ;
- de s'ouvrir sur le monde ;
- de découvrir d'autres lieux, d'autres personnes ;
- de développer la confiance en soi et en l'autre ;
- d'apprendre à s'engager ;
- d'apprendre à mesurer et à apprécier ;

de changer de posture quand c'est nécessaire et donc de développer sa souplesse ;

de s'amuser, de jouer.

Se mettre dans la peau d'un explorateur, d'un aventurier, d'un chercheur, d'un enquêteur permet de changer notre angle de vue !

On peut devenir un « explorateur du quotidien » dans les domaines suivants :

les expériences quotidiennes (ses habitudes, ses trajets, son travail...);

soi-même ;

l'avenir (qu'est-ce qu'on fera quand on sera grand ?) ;

les lieux (sa maison, son jardin, son immeuble, son quartier, sa ville...);

de nouveaux territoires ;

un domaine particulier (les sciences, l'histoire, le monde animal)...

Profil du parent d'un jeune explorateur !

Il encourage l'exploration ! D'ailleurs il pratique lui-même cette activité avec plaisir (et s'il a arrêté, il est grand temps pour lui de s'y remettre).

Il a balisé le terrain pour vérifier qu'il n'y a pas de danger.

Il sait faire taire ses peurs (et donc il ne les communique pas) quand sa progéniture va vers de nouveaux territoires.

Il adore les expressions du type : « Vas-y ! C'est super, tu vas y arriver ! », « Amuse-toi bien ! » et il bannit le plus possible les mises en garde inutiles.

Il encourage l'enfant à examiner toutes les possibilités par rapport à un problème et à faire des choix.

Il aime partager le fruit de ses découvertes et de celles des autres : « Montre-moi ça ? ».

Il valorise les erreurs et les échecs : « Je suis fier que tu aies essayé ! ».

LES PROFILS D'EXPLORATEURS EN HERBE

	PROFIL DE L'ENFANT	RÔLE DU PARENT
L'INTRÉPIDE TROP OPTIMISTE	N'a peur de rien et n' imagine pas que le danger ou l'échec puisse exister.	Baliser sa route, sécuriser. Lui apprendre à identifier les dangers tout seul. Lui apprendre à repérer ses limites.
L'IMPULSIF	Ne réfléchit pas avant d'agir.	Lui apprendre à marquer un temps de réflexion avant l'action.
LE TRANQUILLE PEINARD	Ne ressent pas forcément le besoin d'aller explorer de nouveaux territoires.	Ne pas trop le bousculer. Lui proposer des explorations en lui en montrant l'intérêt.
L'ANXIEUX	Aimerait bien mais n'ose pas, en tout cas pas tout seul.	Le rassurer, l'encourager. L'accompagner. Découper en étapes plus petites.
LE SCIENTIFIQUE/ L'ORGANISÉ	Séquence bien toutes les étapes de ses explorations, ne se permet pas de fantaisie.	Lui proposer de ne pas perdre de vue le plaisir qu'il y a dans les explorations.
ET TOUS LES AUTRES...		





Et si ?

Énergie
Parents



Moyenne

Temps



15 minutes

Matériel



On peut noter
les questions et réponses
sur une feuille ou
un cahier.

★ Comment ça marche ?

- Avec l'enfant, on va s'amuser à répondre à des questions commençant par « si », grâce auxquelles on va imaginer des situations stimulantes :
 - ◆ Si j'avais une baguette magique...
 - ◆ Si je parlais le chinois...
 - ◆ Si je pouvais être transparent...
 - ◆ Si j'avais une force surhumaine...
 - ◆ Si je pouvais voir l'infiniment petit...
 - ◆ Si je pouvais me transformer en animal...
 - ◆ Si je savais faire la cuisine...



- 
- ◆ Si je pouvais changer des choses à l'école...
 - ◆ Si...

La liste est loin d'être exhaustive !

★ Pourquoi ça marche ?

- L'imagination est sollicitée. L'enfant ouvre des possibles en se faisant plaisir.
- Il peut ainsi se projeter dans des situations nouvelles.



le +

Il peut être amusant de créer des cartes où on écrira des questions commençant par « si ».

On peut s'accorder des questions encore plus absurdes pour rire !



J'ai grandi !

Énergie
Parents



Forte

Temps



15 minutes

Matériel



Une lampe,
ou un projecteur

★ Comment ça marche ?

- On construit un système qui projette devant soi une ombre plus grande grâce à une source lumineuse placée derrière.

★ Pourquoi ça marche ?

- On se projette dans l'avenir ! On visualise une croissance et, du coup, on donne du sens à ce qu'on va faire.
- L'enfant comprend qu'il est en mouvement et que le moment présent est une étape dans ce mouvement. Cette expérience provoque du plaisir. Il ou elle pourra imaginer ce qu'il fera quand il ou elle sera plus grand.

le +

La distance du projecteur peut faire varier l'ombre. On peut s'amuser à s'imaginer dans des stades de la croissance : que se passera-t-il à chaque étape ?



Mon carnet de rêves

Énergie
Parents

Faible



Temps



Le temps d'en trouver
un beau à lui offrir !

Matériel



Un cahier, des stylos,
des feutres

★ Comment ça marche ?

- On offre à l'enfant un carnet de rêves !
- Celui-ci pourra bien sûr rester secret.
- Il ou elle collera à l'intérieur des images, des photos correspondant à des rêves, des projets qu'il aimerait réaliser.

★ Pourquoi ça marche ?

- S'accorder des rêves et les illustrer dans un cahier peut procurer un grand bonheur. On explore son imaginaire sans limite en ayant droit à l'utopie. (L'utopie est très importante pour favoriser la créativité, on imagine d'abord l'impossible avant de revenir à des réalités plus concrètes.)



Je vous conseille vivement à vous les adultes
d'en avoir un pour vous également !



Action ! Réalisation d'un *stop motion*

Énergie
Parents



Forte

Temps



Au moins 2 heures
ou plus en fonction
de la durée du film

Matériel



Un appareil photo, un or-
dinateur, un téléphone...

★ Comment ça marche ?

- On choisit le thème sur lequel on souhaite réaliser un petit film d'animation.
- On écrit les grandes lignes du scénario.
- On prévoit les photos (on peut créer rapidement un petit *story board*).
- On réalise les photos : il suffit de prendre une photo puis de bouger légèrement l'objet, puis de prendre une nouvelle photo et ainsi de suite.
- On les anime grâce à une application iPhone ou grâce au module d'animation de Photoshop (mais il en existe d'autres).



● Exemples de réalisations :

- les opérations (pour les petits) : mettre en scène de petits objets pour apprendre l'addition, la soustraction, la multiplication, la division ;
- une leçon d'histoire (pour les plus grands) : la découverte des Amériques avec une carte, un bateau et un petit personnage pour représenter Christophe Colomb.

★ Pourquoi ça marche ?

- Cette technique peut permettre de réaliser une carte mentale animée !
 - Pour réaliser un petit film de ce genre, il faut bien maîtriser son sujet et faire preuve de créativité.
 - Les enfants sont à l'aise avec ce type d'outils et seront très fiers de montrer leur réalisation en classe.
- 



le +

Il existe sur Internet des tutoriels pour vous apprendre la réalisation.

Le *visual mapping*

Énergie
Parents 

Moyenne

Temps 

1 heure environ

Matériel 

Carton, ciseaux, colle,
vieux magazines,
Internet pour faire une
recherche d'images...

★ Comment ça marche ?

- On réalise un collage portant sur le thème ou la leçon à apprendre ou à découvrir
- On intègre :
 - ◆ des images découpées,
 - ◆ des dessins,
 - ◆ des flèches,
 - ◆ des nuages,
 - ◆ des personnages,
 - ◆ des mots...
- On crée donc un univers visuel lié au thème choisi.





★ Pourquoi ça marche ?

- Cette méthode permet de solliciter son intelligence visuelle et kinesthésique.
- Choisir les éléments du visuel permet de donner corps à une leçon et de la rendre vivante.
- La dynamique d'un sujet pourra également apparaître (les liens de cause à effet, les évènements, les influences...).



On pourra afficher ses œuvres d'art ou alors les conserver précieusement dans un classeur !





Suivez le guide !

Énergie Parents 

Forte

Temps 

Le temps de la préparation plus celui de l'exploration elle-même

Matériel 

Une carte, un plan, des tickets de bus, de métro...

★ Comment ça marche ?

- On propose à l'enfant de choisir une destination et d'organiser « le voyage » pour s'y rendre.
- C'est le moment d'explorer les destinations pouvant être intéressantes, de se documenter et de se procurer des cartes et des plans.
- Le mieux est de s'y rendre en bus, en train ou en métro.
- Il faut laisser à l'enfant le choix de la destination et le laisser se débrouiller pour l'organisation elle-même.
- Vous allez simplement l'accompagner et vous laisser guider. N'oubliez pas l'appareil photo !



★ Pourquoi ça marche ?

- C'est un exercice qui favorise l'autonomie : l'enfant fait des choix, identifie des possibilités, prend des décisions et vérifie sur le terrain qu'elles fonctionnent.



Le choix de la destination peut avoir un lien avec un thème étudié en classe.

On peut également organiser une chasse au trésor avec d'autres enfants dans son quartier.





Citoyen du monde

Énergie
Parents



Forte

Temps



1 heure

Matériel



Tout ce qu'il faut pour
faire un gâteau et
organiser un goûter

★ Comment ça marche ?

- Nous avons la chance de vivre dans un pays multiculturel.
- Voilà une belle occasion d'apprendre la géographie, l'histoire et de découvrir d'autres cultures.
- Je vous propose d'inviter de temps en temps à la maison un petit copain ou copine qui n'est pas de la même culture que vous pour un goûter !
- Vous profiterez de ce moment pour échanger sur vos différences et repérer sur une carte du monde d'où viennent les familles ou les ancêtres des uns et des autres.

★ Pourquoi ça marche ?

- Cet exercice est un signe d'ouverture et de respect de nos différences.



- L'étranger ne l'est plus quand on le connaît !
- Le fait de connaître une vraie personne qui vient d'ailleurs nous aide à agrandir notre champ de vision et nos connaissances d'une façon très concrète.



Pourquoi ne pas proposer cet exercice en classe si l'instituteur ou l'institutrice ne l'a pas déjà fait ?



Profession reporter

Énergie
Parents



Forte

Temps



Plusieurs semaines

Matériel



Le kit du parfait reporter
(bloc-notes, stylos,
magnétophone,
appareil photo)

★ Comment ça marche ?

- Il s'agit de proposer à l'enfant de mener une enquête sur les métiers qu'il connaît déjà ou qu'il a envie de découvrir, et de se transformer en reporter !
- Proposez-lui d'interviewer les personnes de votre famille, vos amis, vos voisins au sujet de leur métier.
- Et si votre reporter en herbe rêve de devenir pompier, débrouillez-vous pour l'emmener visiter une caserne !
- Il pourra ensuite vous présenter son reportage grâce à des photos, des enregistrements, des visuels...

★ Pourquoi ça marche ?

- Cette exploration permettra de développer des compétences de communication (prendre contact, poser des questions, écouter, reformuler, synthétiser...).

- Quand plus tard arrivera le moment de choisir une orientation, il y a fort à parier que cette exploration lui aura permis de « débroussailler » le chemin de façon très concrète.



le +

Dans un petit carnet, on peut s'amuser à faire la liste de métiers improbables (pour l'instant) :

- pousseur de balançoire,
- clown pour faire sourire les gens dans le métro,
- inventeur de nouveaux bonbons,
- ministre de la bonne humeur, etc.





7 TERMINER

Passer à autre chose

RÉCOMPENSER

À bientôt !

Déjà ?

Gagné !

OUF !

Qu'est-ce qu'on
fait maintenant ?

À demain !

FERMER

Définition

Terminer : action qui provoque soit un « ouf » de soulagement quand c'était désagréable, soit un « c'est déjà fini ? » de déception quand on s'est bien amusé.

Amène dans tous les cas à passer à autre chose !

Et il y a aussi les fois où les choses paraissent difficiles et où on les a transformées en plaisir. C'est d'ailleurs l'objectif des idées présentées dans ce livre !

Mais revenons à ce moment où l'on finit : les devoirs sont terminés entièrement, en grande partie ou alors il en reste encore une partie à faire...

Quel que soit le bilan de ce moment où on a attrapé ou essayé d'attraper les choses, l'invitation est de finir en beauté, c'est-à-dire de marquer ce moment qui a la vocation de fermer une porte pour passer tranquillement à autre chose sans culpabilité. (Je vous assure que la culpabilité sert rarement à quelque chose surtout quand on est des parents motivés tels que vous qui êtes en train de lire ce livre 😊.)

Alors comment faire :

- on note au moins verbalement le temps qu'on y a passé (mesurer les choses permet de les faire exister davantage) ;
- on prend le temps de ranger tranquillement les cahiers, les stylos, les livres... ;
- on dégaine la liste de tout ce qui doit être dans le cartable le lendemain et on le prépare tout de suite (on ne va pas y penser toute la soirée !) ;
- et on passe à autre chose !

Jokers à usage des parents dépassés

Bon pour ne pas parler de l'école pendant toute la soirée

Bon pour lui faire confiance de plus en plus souvent

Bon pour déléguer les devoirs à Papy, à Mamy ou à une autre personne de bonne volonté

Bon pour raconter vos propres difficultés et/ou bêtises quand vous étiez petit à votre enfant

Bon pour rire de nos difficultés

Bon pour faire l'école buissonnière une fois dans l'année avec votre enfant

Bon pour ne pas s'en occuper un soir

Bon pour un fou rire

Bon pour oublier vos peurs par rapport à l'avenir

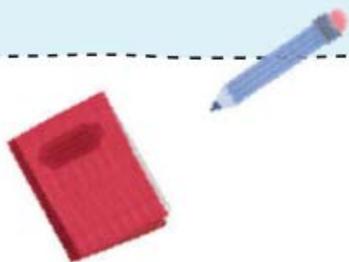
Bon pour respirer, se détendre

Faire la paix

Il y a des fois où notre petit monstre nous a exaspérés par sa mauvaise volonté et tous les freins qu'il a mis en place. Il se peut même qu'il nous ait remis en cause ou culpabilisé (les enfants savent très très bien le faire)...

Et bien ces fois-là on respire un grand coup, on dit tranquillement à notre petit rebelle qu'on n'a pas apprécié son comportement en essayant de parler des faits et on fait la paix ! (Je sais que c'est difficile mais ça paie...).

Et puis comme le disait ma maman, il ne faut jamais laisser un enfant aller se coucher en étant fâché contre lui.





On récapitule

Énergie
Parents



Moyenne

Temps



5 minutes

Matériel



Aucun

★ Comment ça marche ?

- On prend quelques minutes pour récapituler les points importants vus pendant ce moment des devoirs.
- On vérifie s'il n'y a pas des questions en suspens...
- On en profite aussi pour demander comment l'enfant a vécu ce moment et on peut également lui dire notre satisfaction !

★ Pourquoi ça marche ?

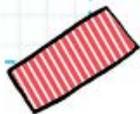
- Il est important de clore ce moment avec un petit échange verbal avant de passer à autre chose.



le +

Il se peut que les choses ne se soient pas si bien passées que cela... Ce n'est pas grave !

On fera mieux la prochaine fois.



Afficher ses réalisations

Énergie
Parents



Moyenne

Temps



Le temps
de l'accrochage

Matériel



Un tableau, un fil,
des aimants,
des pinces...

★ Comment ça marche ?

- Il s'agit de prévoir un emplacement dans la maison ou l'appartement où vous pourrez afficher les réalisations de votre petit artiste : ses dessins, ses cartes mentales, ses bonnes notes, ses photos...

★ Pourquoi ça marche ?

- L'enfant se sentira valorisé et il se sentira encore plus chez lui!

le +

Vous pouvez également prévoir un emplacement pour vous : le dossard de la dernière course à pied, la photo du gâteau de dimanche dernier... méritent peut-être d'être exposés. 😊



Le rituel de fin

Énergie
Parents



Moyenne

Temps



5 minutes

Matériel



Aucun

★ Comment ça marche ?

- C'est fini !
- On va s'autoriser un petit rituel pour se défouler après cet effort de concentration.
- À vous de choisir : la danse du sioux autour de la table, le tour de stade du vainqueur, le cri de joie, le cri de Tarzan, l'animal qui s'éloigne...
- Ou alors, on va tout simplement s'applaudir mutuellement pendant un petit instant en saluant les efforts qui ont été faits.

★ Pourquoi ça marche ?

- Il est temps de redonner toute sa place au corps et de laisser s'évacuer les tensions ou les petits stress occasionnés par ce qui vient de se passer.



le +

N'oubliez pas qu'après ça, vous allez passer à autre chose et qu'il sera interdit de parler de l'école. Il est en effet salutaire de ne pas faire de l'école une obsession !

Une mauvaise note ou des tensions au moment des devoirs ne doivent pas venir gâcher des soirées entières. Je vous conseille vivement par exemple de ne pas parler de ces sujets (surtout s'ils sont « critiques ») pendant les repas : vous ne feriez qu'augmenter les difficultés et les rendre encore plus difficiles à régler.

De plus, c'est très mauvais d'un point de vue alimentaire et nutritionnel : cela vous fait ingérer du stress inutilement, ainsi qu'à votre enfant.



CONCLUSION

Et voilà ! J'espère que petits et grands, vous vous êtes bien amusés, que vous avez passé de bons moments ensemble et que vous avez appris plein de choses !

En tant qu'élève, étudiant, père, prof, formateur, j'ai expérimenté toutes ces idées (j'ai même fait le phoque !).

Le plus souvent, elles ont bien fonctionné et ont provoqué beaucoup de plaisir et d'enthousiasme.

N'oubliez pas que le climat relationnel dans lequel nous nous trouvons, l'amour et la générosité dont nous faisons preuve sont au moins aussi importants que les contenus et les méthodes, pour que nos enfants apprennent et grandissent.

L'objectif n'est pas forcément que nos enfants fassent tous de grandes études ou qu'ils accumulent des montagnes de connaissances. Non, l'objectif est qu'ils grandissent harmonieusement et qu'ils deviennent des adultes bien dans leur peau, fidèles à leurs valeurs et utilisant au mieux leur potentiel.

Bon, c'est à vous maintenant d'inventer vos propres façons de faire et de les partager !



BIBLIOGRAPHIE

Audrey AKOUN, Isabelle PAILLEAU, *Apprendre autrement avec la Pédagogie Positive*, Eyrolles, 2013

Stéphanie BUJON, Laurence EINFALT, *J'aide mon enfant à s'organiser*, Eyrolles, 2007

Tony BUZAN, *Mind map for kids*, Thorsons, 2003

René CASTAGNON, *Ma gym instinctive*, Amphora, 2009

Alain DELOURME, *Construisez votre avenir*, Seuil, 2006

Jacques HILLION, *Passer à l'action*, Eyrolles, 2006

Bruno HOURST, *À l'école des intelligences multiples*, Hachette, 2014

Eva JANIKOVSKY, *Moi si j'étais grand*, La Joie de lire, 2011

Jack KENT, *Les dragons ça n'existe pas*, Mijade, 2006

Deb KOFFMAN, *Be happy*, Marabout, 2004

Susie MORGENSTERN, *Joker*, L'Ecole des Loisirs, 1999

Marshall ROSENBERG, *La communication non-violente au quotidien*, Jouvence, 2003

Keri SMITH, *How to be an explorer of the word*, Penguin, 2011

Twyla THARP, *The creative habbit*, Simon & Schuster, 2003



SITOGRAPHIE

La page Facebook de <i>Chouette, c'est l'heure des devoirs!</i>	facebook.com/chouette-cestlheuredesdevoirs	Une page pour découvrir de nouvelles idées et partager les vôtres !
Le site de l'auteur	charlescaplette.fr	Pour en savoir plus sur l'auteur et son actualité.
La Fabrique à Bonheurs	lafabriqueabonneurs.com	Le site des psychopédagogues heureux ! Avec plein d'idées, des propositions de formations et d'ateliers.
Parents / mômes	momes.net	Un site pour trouver de chouettes idées d'activités pour votre enfant.
Maitresseuh...	maitresseuh.eklablog.com	Le site d'une professeure des écoles très créative.
Monsieur Mathieu	lewebpedagogique.com/monsieurmathieundronchin	Le site d'un professeur des écoles, auteur, ludologue avec une foule d'idées pour apprendre.
Tous feux tous clowns	www.tousfeuxtousclowns.org	Le site d'une bande de clowns qui règlent leur compte aux difficultés à apprendre.

Best-seller !

Audrey Akoun

Isabelle Pailleau

Apprendre autrement

avec

LA PÉDAGOGIE POSITIVE

À la maison et à l'école,
(re)donnez à vos enfants le goût d'apprendre

