

Trucs et astuces pour les devoirs et leçons

1. Établir une routine !

Pourquoi ?

- Établir une routine **évite les surprises** pour l'enfant.
- La stabilité **limite les compromis** et la négociation.
- L'enfant est alors moins porté à s'opposer, car il s'habitue à ce **rythme**.
- La routine crée un moment **sécurisant**.

Comment?

Identifier un **moment propice** avec l'enfant

→ Préférentiellement au retour de l'école

- Collation 10 minutes
- 15 minutes de **pause active** (ex : jouer à l'extérieur, activité physique, etc.)
- On commence!

→ Un matin de fin de semaine pour libérer la semaine

→ Autres possibilités

Conserver la **même routine chaque jour** ou de façon **hebdomadaire**.

2. Limiter la durée !

➤ Suggestion de lecture:

<https://aidersonenfant.com/devoirs-question-de-duree-denvironnement/>

Selon les besoins du jeune, le parent peut convenir avec l'enseignante de l'enfant d'une durée maximale de temps de devoirs. Ceci implique que certains travaux pourraient ne pas être complétés afin de pouvoir prioriser les leçons (ex. mots de vocabulaire, complémentaire).



CLINIQUE FOCUS

cliniquefocus.com / attentiondeficit-info.com

Développé par la Clinique FOCUS par Katia Sirois, Ph.D., psychologue avec la collaboration de Johanne Perreault, D.Psy, psychologue, Julie Boissonneault, enseignante spécialisée et Line Desjardins, psychoéducatrice, sous la coordination de Dre Annick Vincent, psychiatre. Révision novembre 2020

Droits réservés. Autorisation de reproduction pour usage non commercial seulement.

3. Planifier !

- **Accompagner** l'enfant dans sa démarche aussi longtemps que nécessaire afin de lui donner la chance de se connaître, de permettre d'automatiser le processus, de développer son sentiment de compétence et d'expérimenter ses propres moyens progressivement. La durée de ce processus est variable pour chaque enfant et elle est souvent plus importante chez le jeune vivant avec un TDAH.
- Dresser l'**inventaire des plages disponibles** dans la semaine. Tenir compte des activités familiales et personnelles, des cours, des réunions et de l'absence du parent s'il y a lieu.
- **Éviter de surcharger** l'horaire.
- Tenir compte du **niveau d'énergie disponible** pour déterminer les tâches à exécuter Explorer la possibilité de permettre de ne pas compléter certains travaux après entente avec l'enseignante.
- Prévoir des **plages flexibles** pour s'ajuster au besoin.
- Prévoir des moments de **détente**.
- Montrer à l'enfant comment inscrire ou **placer les dates** des évaluations dans un calendrier mensuel et/ou dans son agenda placé sur son bureau pour avoir une vue d'ensemble des dictées, des travaux ou des contrôles afin qu'il s'approprie de bonnes **méthodes de travail et apprenne à planifier son étude**.
- Utiliser un calendrier **personnalisé ou familial** avec de gros carreaux peut être pertinent pour favoriser une vision d'ensemble et faciliter l'accès commun.
- Placer un **calendrier scolaire** à un endroit **accessible** pour l'enfant afin de lui permettre d'anticiper, de planifier et de mieux s'organiser.
- Modéliser ou montrer à l'enfant **comment répartir le travail** ou des tâches en fonction des **échéances**, du niveau **d'importance** et du degré **d'urgence**.



CLINIQUE FOCUS

cliniquefocus.com / attentiondeficit-info.com

Développé par la Clinique FOCUS par Katia Sirois, Ph.D., psychologue avec la collaboration de Johanne Perreault, D.Psy, psychologue, Julie Boissonneault, enseignante spécialisée et Line Desjardins, psychoéducatrice, sous la coordination de Dre Annick Vincent, psychiatre. Révision novembre 2020

Droits réservés. Autorisation de reproduction pour usage non commercial seulement.

- **Aider l'enfant à fragmenter les tâches en étapes successives.**

Exemples :

« Commence par ce numéro et vient me revoir. »

« Fais des piles avec les devoirs et leçons que tu prévoies faire. »

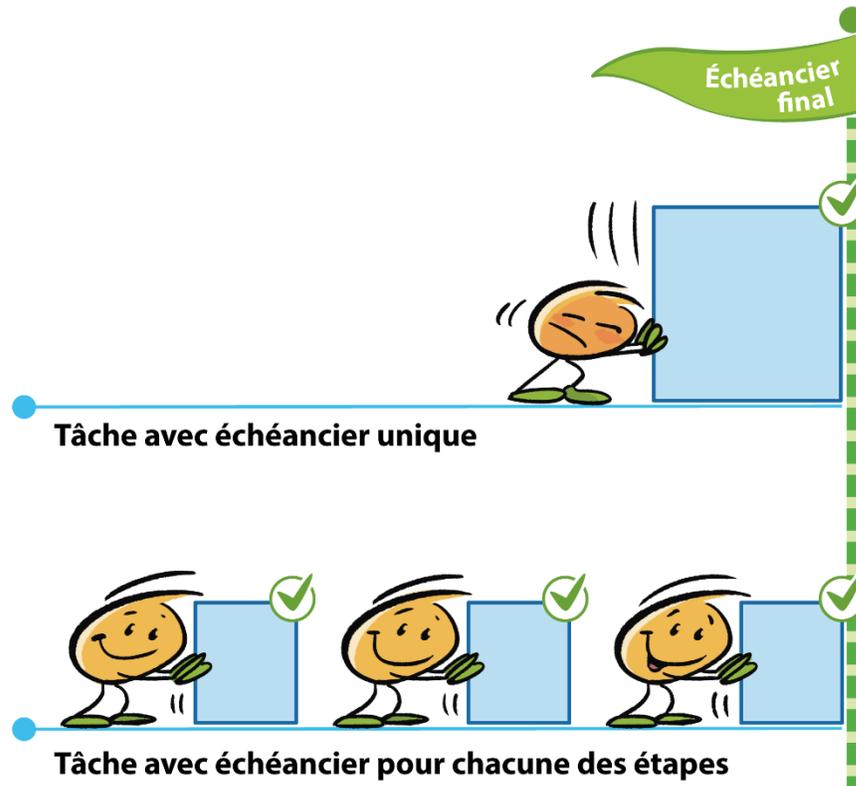


Illustration tirée de Apprendre et réussir avec le TDAH; Fondationphilippelaprise.com
Conception graphique: Lorraine Beaudoin, Production AlphaZULU - services d'imagination.

- À l'image d'un repas, **débuter par les tâches les moins intéressantes** ou les plus ardues et **terminer par les tâches les plus faciles** et les plus intéressantes (dessert !)

Si l'enfant est **moins flexible** face à certaines tâches, il peut être profitable de commencer par celles qui sont plus faciles (afin de développer l'engagement et le sentiment de compétence) et de faire de notre possible pour aborder les tâches plus difficiles plus souvent. Attention de ne pas tomber dans l'évitement. **Exposer souvent, mais à petites doses.**

Une autre stratégie : débuter par une tâche facile, ensuite une difficile et terminer sur une note positive avec une tâche facile.

- **Rendre** la liste des activités plus **flexible** en utilisant des papiers-autocollants (ex. « post-it ») afin de pouvoir changer l'ordre des tâches.
- **Modéliser** l'utilisation du calendrier scolaire. **Faire pratiquer** l'enfant avec son calendrier scolaire le soir et le matin de manière à ce qu'il le consulte quotidiennement.

Exemples

«Viens voir quelle date et quel jour nous sommes.»

«Observe bien ton jour cycle.»

«As-tu un spécialiste demain? »

«As-tu un spécialiste aujourd'hui?»(Éducation physique, musique, etc.)

«As-tu besoin de préparer tes vêtements?»

- **Choisir un support efficace** (agenda, calendrier) pour réunir les événements, les activités et les tâches scolaires. Guider l'enfant de manière à l'aider à **centraliser** ses informations afin d'éviter qu'il ne s'éparpille.

Par exemple, avoir une pratique de basketball et l'inscrire seulement dans un autre calendrier que celui où il retrouve tout son plan de travail hebdomadaire ne serait pas optimal.

- L'utilisation d'un système de **rappels** ou **d'alarmes** peut être profitable. Pour les élèves du secondaire, la planification d'un horaire ou d'un échéancier peut aussi se faire sur une **plateforme technologique**. (ex. : cellulaire, portable, tablette).
- Pour éviter les oublis de matériel, **faire une liste** ou **prendre une photo** des livres ou des cahiers à apporter tous les jours et la placer à un endroit visible sur le sac d'école ou sur le pupitre scolaire. Plastifier cette liste peut être aidant.



CLINIQUE FOCUS

cliniquefocus.com / attentiondeficit-info.com

Développé par la Clinique FOCUS par Katia Sirois, Ph.D., psychologue avec la collaboration de Johanne Perreault, D.Psy, psychologue, Julie Boissonneault, enseignante spécialisée et Line Desjardins, psychoéducatrice, sous la coordination de Dre Annick Vincent, psychiatre. Révision novembre 2020

4. Aménager l'environnement !

Aider l'enfant/l'adolescent à **prendre conscience de son environnement** afin qu'il travaille dans des conditions favorables, en réduisant les sources de distraction. C'est le rôle du parent d'en discuter avec le jeune et de procéder à des essais afin de déterminer les mesures qui lui conviennent.

- Désigner une aire de travail dédiée aux devoirs et leçons.
- Épurier la surface de travail en y enlevant tout objet ne servant pas aux devoirs et leçons y compris le cellulaire.
- S'assurer que l'éclairage soit suffisant et approprié.
- Fournir une chaise confortable et favorable à la concentration et un lieu plus souple pour lire (ex. : coussins, dans le bain, chaise berçante, hamac).
- Encourager une position qui incite à l'action comme celle assise légèrement inclinée vers le plan de travail (pas sur le lit ou dans un fauteuil moelleux).
- Permettre le mouvement. Plusieurs personnes vivant avec le TDAH se concentrent mieux en bougeant, bouger (sans déranger) leur permet de concentrer leurs efforts sur l'étude.
- Diminuer les stimuli distrayants :
 - S'assurer que les frères et sœurs ne vont pas déranger.
 - Éteindre les écrans (téléviseur, cellulaire, tablette) et les réseaux sociaux.
 - Envisager le port de bouchons ou casque anti-bruit.
 - Explorer si l'écoute de musique facilite l'attention. Pour certains, une musique douce permet de s'isoler des autres bruits alors que pour d'autres, la musique s'ajoute aux sources de distraction.
- Prévoir une **trousse de matériel** nécessaire pour faire les devoirs et les leçons. Au besoin, avoir certains articles scolaires en double qui restent à la maison (si votre enfant a tendance à oublier des choses à l'école).

Ressource suggérée : Formation en ligne TRUC ATOUT pour les devoirs et les leçons, dont le document TRUC ATOUT : « Je me concentre », disponible gratuitement sur fondationphilippelaprise.com.*

5. Encadrer / Fixer des limites !

- Établir des **règles** (2 ou 3) et des **limites claires** ainsi que **révisibles**.
- Être **ferme**, mais **flexible**.
- Tenir compte du niveau d'énergie de l'enfant.
- Être **conséquent**.
- Être **cohérent**.
- Être **constant**.
- Préciser les **attentes**.
- Encourager **l'effort** et non la performance.
- Éviter de jouer au professeur.

6. S'intéresser, favoriser l'autonomie et la motivation !

L'intérêt du parent pour les études de son enfant est l'une des meilleures garanties de réussite.

- Responsabiliser l'enfant en se demandant « *Est-ce qu'il peut le faire seul?* »
- Exposer l'enfant à des tâches adaptées pour lui en fonction de ses capacités, de l'énergie à déployer et du temps nécessaire pour les réaliser.

Par exemple, lui demander de travailler sur 5 mots au lieu de 10.

- Mettre l'enfant ou l'adolescent au cœur d'une tâche où il se sent suffisamment compétent afin d'entretenir la motivation nécessaire pour aller plus loin et se dépasser.

Par exemple, pour apprendre les tables du 6, inviter l'enfant à cibler les opérations plus faciles d'abord comme 6×1 , 6×10 , 6×11 et lui faire réaliser qu'il en connaît déjà une partie. Il se sent compétent pour ces opérations. Puis, choisir une nouvelle opération comme 6×2 et l'encourager à se donner un truc tout en expliquant que le 6 se répète 2x. On peut dessiner ou prendre une photo d'une boîte de 12 œufs et faire remarquer les 2 rangées de 6 œufs. On prend le temps d'ajouter une opération à la fois au lieu de vouloir les apprendre toutes en même temps.

- Renforcer les efforts de l'enfant, pas seulement les résultats. L'encourager dans sa démarche en le félicitant, lorsqu'il travaille bien, en soulignant sa persévérance et ses améliorations afin de conserver sa motivation et son activation.
- Organiser un système de récompenses qui est simple, immédiat et facile à gérer, qui sera associé aux devoirs satisfaisants (ex : privilège d'avoir 15 minutes d'une activité préférée le soir même). Votre enfant sentira donc que vous portez une attention particulière au travail qu'il fait.
- Laisser le droit à l'erreur ! En cas d'erreur, ne pas refaire le devoir à sa place. Si vous corrigez toutes ses fautes, l'enseignant ne peut savoir que l'enfant a besoin de plus d'explications.

7. Ne pas hésiter à aller chercher de l'aide !

- Au besoin, prévoir un système de pairage avec un ami ou un élève plus âgé.
- Évaluer l'opportunité de recourir à une ressource extérieure pour faciliter l'encadrement des devoirs et pour favoriser une atmosphère plus positive détendue à la maison. Par exemple, il existe dans plusieurs milieux scolaires un programme d'aide aux devoirs ou de tutorat où l'enfant peut faire son travail sous supervision.

Lectures intéressantes : <https://www.cqjdc.org/publications.html>

8. Rester en contact avec le professeur

Trouver un moyen de communication facile et efficace avec l'enseignant (ex : cahier, agenda, courriel). Autant le parent que l'enseignant peut y noter les efforts fournis par votre enfant, les succès et les difficultés rencontrés.

Conseils pour mieux apprendre à *partager avec l'enfant/adolescent*

En tant qu'apprenant, que puis-je faire ?

- **Reste actif** : utilise un marqueur ou crayon pour identifier les éléments importants d'une question ou d'un texte, mets des astérisques, souligne ou mets des notes dans les marges pour identifier les éléments importants.
- **Parle-toi** : dans ta tête (perroquet) pour décortiquer les tâches à faire ou pour t'expliquer un problème complexe.
- **S'il te vient des idées** qui te dérangent et ne sont pas en lien avec le travail à faire, écris-les sur un bloc-notes et ensuite mets un **STOP dans ta tête** et continue ton travail.
- Quand tu entends un bruit et que tu as le goût de lever la tête, **ramène-toi** en te forçant à garder tes yeux rivés sur ta feuille.
- **Félicite-toi** après chaque tâche bien faite, chaque devoir bien réussi.



CLINIQUE FOCUS

cliniquefocus.com / attentiondeficit-info.com

Développé par la Clinique FOCUS par Katia Sirois, Ph.D., psychologue avec la collaboration de Johanne Perreault, D.Psy, psychologue, Julie Boissonneault, enseignante spécialisée et Line Desjardins, psychoéducatrice, sous la coordination de Dre Annick Vincent, psychiatre. Révision novembre 2020

Droits réservés. Autorisation de reproduction pour usage non commercial seulement.

STRATÉGIES POUR MÉMORISER

- **AUTORÉPÉTITION** : Répète-toi plusieurs fois, dans ta tête et à haute voix, ce que tu veux mémoriser. Tu peux même enregistrer l'information à retenir et l'écouter ensuite plusieurs fois. Tu peux aussi demander à une autre personne (parent, ami) de te lire à haute voix plusieurs fois ce que tu veux mémoriser.
- **MÉTHODE DES LIEUX** : Associe chaque élément d'information à retenir à une image mentale comme une pièce de la maison ou un endroit précis (ex. hibou dans le frigo; chou dans le salon, genou sous le lit). Lorsqu'il est temps de te rappeler l'information, revois mentalement les pièces de la maison avec les mots que tu y as placés mentalement.
- **CHANSON** : Apprend une liste de mots, une règle de grammaire, une théorie sur l'air d'une chanson connue.
- **GESTES** : Utilise des gestes pour aider ton corps à mémoriser et soutenir les autres moyens que tu utilises déjà.
- **HISTOIRE** : Apprend de l'information en liant les divers éléments par une histoire.
- **DESSIN** : Apprend de l'information en te faisant des dessins, des tableaux, des schémas, des graphiques des éléments à retenir. Ne te gêne pas pour y mettre beaucoup de couleurs.
- **ACRONYME** : Apprends une liste d'éléments en te servant des premières lettres de chaque mot. Par exemple : Pour retenir le nom des neuf planètes **M**ercure, **V**énus, **T**erre, **M**ars, **J**upiter, **S**aturne, **U**ranus, **N**eptune, **P**luton, apprend la phrase « **M**on **V**ieux **T**u **M'**as **J**eté **S**ur **U**ne **N**ouvelle **P**lanète ».
- **ASSOCIER, REGROUPER, CLASSER** : Regroupe, classe, fais des catégories et dégages les idées générales et les idées secondaires.
- **CARTES MENTALES OU CARTES RÉSEAUX** : Crée une carte sémantique ou un réseau d'idées. Regroupe les éléments pour en dégager des liens logiques et imagés.
- **IMAGERIE** : Essaie de voir et de revoir les images dans ta tête.
- **LE PROFESSEUR** : Pour vérifier si tu as bien compris tes leçons, trouve un temps privilégié avec l'un de tes parents ou ton frère ou ta sœur que tu transformes en élève pour l'occasion. Tu fais alors le professeur et tu lui expliques ce que tu as appris.

Évidemment, tous les trucs ne te conviendront pas. Ceux que tu trouveras toi-même seront probablement les meilleurs !