



Trucs et astuces pour les devoirs et leçons

Pour les Parents

Établissez une routine

- ① Identifiez avec votre enfant le moment le plus propice (ex : avant ou après le souper) ;
- ① Identifiez avec votre enfant l'endroit le plus propice (ex. chambre, salle à manger) ;
- ① Fournissez à votre enfant une aire de travail ayant le moins de distractions possible (pas d'enfants jouant à proximité, table de travail dégagée, téléviseur éteint, I-POD, réseaux sociaux (Facebook, etc) fermés, cellulaire éteint, etc) ;
- ① Certains enfants/adolescents ne peuvent se concentrer avec une musique douce alors que certains enfants/adolescents y parviennent mieux ;
- ① En tant que parent, il vous revient alors d'en discuter avec votre enfant/adolescent et de procéder à des essais afin de déterminer si cette mesure lui convient ; Aidez votre enfant à respecter la routine établie.
- ① S'il se concentre mieux en bougeant, permettre le mouvement et concentrer les efforts sur l'étude.

Planifier le travail scolaire

- ① Inutile de tout faire en un seul soir : répartissez les apprentissages tout au long de la semaine en fonction des examens en classe et des activités de loisirs de l'enfant :
- ① Vous pouvez utiliser un calendrier à gros carreaux (ex. type « calendrier de garage ») et avec des papiers-autocollants (ex. « post-it ») vous répartissez à chaque jour de la semaine les devoirs et leçons à faire : par exemple : lundi mots d'orthographe 1 à 10 ; mardi : table de multiplications ; mercredi : lecture ; jeudi : révision ;
- ① Pour les élèves du secondaire, le calendrier peut servir aussi à planifier les devoirs, travaux et examens avec une vision d'ensemble sur un mois.



CLINIQUE FOCUS

cliniquefocus.com / attentiondeficit-info.com

Développé par la Clinique FOCUS sous la coordination de Katia Sirois, Ph.D., psychologue avec la collaboration de Johanne Perreault, D.Psy, psychologue, révision août 2013.

Inspiré du groupe Les Incroyables Attentifs, groupe de stimulation et de gestion de l'attention, avec la collaboration de France Laliberté Marie-Andrée Lessard et Katia Sirois, IRDPQ. /

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

Fixez des limites

- Ⓢ Si la période de devoirs s'éternise durant 2 heures, c'est trop. Voyez alors avec l'enseignant quelles sont ses attentes et s'il peut vous aider à prioriser le travail à faire ;
- Ⓢ Aidez votre enfant à fragmenter le travail à faire en petites étapes successives ;
- Ⓢ Il est parfois bénéfique d'entrecouper la période de travail d'une pause, surtout pour les enfants qui ont du mal à rester en place (ex : travail 20 minutes, pause de 5 minutes à se dégourdir) ;

Aidez-le à s'organiser

- Ⓢ Prévoyez une trousse de matériel nécessaire pour faire les devoirs. Au besoin, ayez certains articles scolaires en double qui restent à la maison pour les devoirs (si votre enfant a tendance à oublier des choses à l'école) ;
- Ⓢ À l'image d'un repas, débutez par les tâches les moins intéressantes ou les plus ardues et terminez par les tâches les plus faciles et les plus intéressantes (dessert !) ;

Soyez ferme... mais flexible

- Ⓢ Faites comprendre à votre enfant ce que vous attendez de lui ;
- Ⓢ Attention de ne pas jouer au professeur avec lui ;
- Ⓢ Être ferme n'exclut pas d'être flexible : si votre enfant est fatigué, inutile d'insister, il n'apprendra plus rien.

N'hésitez pas à chercher de l'aide

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

Laissez-lui le droit à l'erreur

- Ⓢ En cas d'erreur, ne refaites pas le devoir à sa place ;
- Ⓢ Dites-vous que si vous corrigez toutes ses fautes, l'enseignant ne peut savoir que l'enfant a besoin de plus d'explications ;
- Ⓢ Renforcez les efforts de votre enfant, pas seulement les résultats.



CLINIQUE FOCUS

cliniquefocus.com / attentiondeficit-info.com

Développé par la Clinique FOCUS sous la coordination de Katia Sirois, Ph.D., psychologue avec la collaboration de Johanne Perreault, D.Psy, psychologue, révision août 2013.

Inspiré du groupe Les Incroyables Attentifs, groupe de stimulation et de gestion de l'attention, avec la collaboration de France Laliberté Marie-Andrée Lessard et Katia Sirois, IRDPQ. 2

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

Soyez intéressé et disponible

- ② L'intérêt des parents pour les études de leur enfant est l'une des meilleures garanties de réussite ;
- ② Félicitez votre enfant lorsqu'il travaille bien ;
- ② Organisez 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.

Restez en contact avec le professeur

- ② Vérifiez les devoirs à partir de critères clairs et réalistes définis avec l'enseignant ;
- ② Trouvez un moyen de communication facile et efficace avec l'enseignant (ex : cahier, agenda). Vous pourrez y noter les difficultés rencontrées et également, les efforts fournis par votre enfant.

Enfant/adolescent TDAH

Quels livres apporter pour faire mes devoirs ?

- ② Fais-toi une liste des livres ou cahiers que tu dois apporter tous les jours et place-la à un endroit visible sur ton sac d'école ou dans ton bureau scolaire. Tu peux demander à un parent de plastifier la feuille.

Où vais-je faire mes devoirs ?

- ② Endroit calme présentant le moins de distractions possible : endroit dans la maison où il y a moins de bruits, moins d'allers et venues, moins de distractions visuelles ;
- ② Endroit agréable et incitant à l'étude : un coin bien éclairé, aéré ;
- ② Garde ta table de travail dégagée des objets inutiles à ta tâche (ceci comprend les écrans non pertinents comme l'accès aux réseaux sociaux ;



CLINIQUE FOCUS

cliniquefocus.com / attentiondeficit-info.com

Développé par la Clinique FOCUS sous la coordination de Katia Sirois, Ph.D., psychologue avec la collaboration de Johanne Perreault, D.Psy, psychologue, révision août 2013.

Inspiré du groupe Les Incroyables Attentifs, groupe de stimulation et de gestion de l'attention, avec la collaboration de France Laliberté Marie-Andrée Lessard et Katia Sirois, IRDPQ. 3

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

- Ⓢ Travaille dans une position qui incite à l'action (pas sur ton lit ou dans un fauteuil moelleux). La position assise légèrement inclinée vers ton matériel t'incitera à passer à l'attaque ;
- Ⓢ Si tu es mélomane : mets de la musique douce si cela peut t'aider à te concentrer ;

Quand vais-je faire mes devoirs ?

- Ⓢ Planifie un temps fixe et quotidien de travail (ex. de 16h à 17h30).

Comment vais-je faire mes devoirs ?

- Ⓢ Planifie ton travail et examens à venir sur une page de calendrier mensuel, comme ça tu pourras planifier d'avance ton étude.
- Ⓢ Divise le travail en périodes de temps et non en activités à accomplir (ex. prendre une pause de 5 à 10 minutes après chaque 30 minutes de travail continu ou encore faire 30 minutes de travail avant le souper et 30 minutes après) ;
- Ⓢ 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 ;
- Ⓢ Si à chaque fois que tu entends un bruit tu as le goût de lever la tête, force-toi 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 sous la coordination de Katia Sirois, Ph.D., psychologue avec la collaboration de Johanne Perreault, D.Psy, psychologue, révision août 2013.

Inspiré du groupe Les Incroyables Attentifs, groupe de stimulation et de gestion de l'attention, avec la collaboration de France Laliberté Marie-Andrée Lessard et Katia Sirois, IRDPQ. 4

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

Pour le jeune qui veut des trucs pour bien retenir...

- Ⓢ **CALENDRIER** : Écris sur un gros calendrier sur un mois, mis à ta vue, les travaux à remettre et les examens à venir pour planifier quelques jours d'avance ton travail et tes études.

- Ⓢ **AUTORÉPÉTITION** : Répète-toi plusieurs fois, dans ta tête et à haute voix, ce que tu veux mémoriser. Tu peux même enregistrer sur une cassette 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.

- Ⓢ **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.



CLINIQUE FOCUS

cliniquefocus.com / attentiondeficit-info.com

Développé par la Clinique FOCUS sous la coordination de Katia Sirois, Ph.D., psychologue avec la collaboration de Johanne Perreault, D.Psy, psychologue, révision août 2013.

Inspiré du groupe Les Incroyables Attentifs, groupe de stimulation et de gestion de l'attention, avec la collaboration de France Laliberté Marie-Andrée Lessard et Katia Sirois, IRDPQ. 5

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

- Ⓢ **ACRONYME** : Apprend une liste d'éléments en te servant des premières lettres de chaque mot. Par exemple : Pour retenir le nom des neuf planètes, apprend la phrase « **M**on **V**ieux **T**u **M**'as **J**eté **S**ur **U**ne **N**ouvelle **P**lanète → **M**ercure, **V**énus, **T**erre, **M**ars, **J**upiter, **S**aturne, **U**ranus, **N**eptune, **P**luton

- Ⓢ **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 !



CLINIQUE FOCUS

cliniquefocus.com / attentiondeficit-info.com

Développé par la Clinique FOCUS sous la coordination de Katia Sirois, Ph.D., psychologue avec la collaboration de Johanne Perreault, D.Psy, psychologue, révision août 2013.

Inspiré du groupe Les Incroyables Attentifs, groupe de stimulation et de gestion de l'attention, avec la collaboration de France Laliberté Marie-Andrée Lessard et Katia Sirois, IRDPQ. 6

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