

Vous avez un(e) jeune au secondaire?

Guide de survie des parents

ou des trucs et des informations
pour aider son jeune à réussir

Les pédagogues de 2^e secondaire
ESJN 2008-2009

Apprendre c'est difficile mais...

... ça peut devenir de plus en plus facile.

Il arrive fréquemment qu'un jeune affirme n'avoir **aucune étude** ni **aucun devoir** à faire tel ou tel soir de sa semaine. Le fait est qu'au secondaire il y a beaucoup à apprendre et si un jeune ne prend pas de bonnes habitudes dès le départ, les choses vont se compliquer d'une année à l'autre et cela au point de compromettre sa capacité à choisir une école supérieure de son choix, de l'empêcher de devenir tout ce qu'il peut devenir.

Il arrive peut-être aussi que vous vous sentiez complètement dépassés par les nouveaux programmes, les nouvelles méthodes. Cependant, il y a quelque chose de très simple que vous pouvez faire pour aider votre jeune.

S'ENTENDRE AVEC VOTRE ENFANT SUR LE MEILLEUR MOMENT POUR FAIRE SES TRAVAUX.

Certains élèves préfèrent faire leurs travaux tout de suite en arrivant de l'école, d'autres ont besoin de relaxer et préfèrent attendre en soirée. Respectez ce choix, l'important c'est que le moment choisi s'adapte au besoin de votre enfant et qu'il respecte son horaire.

En moyenne, une heure par soir devrait suffire pour accomplir les devoirs et leçons. Selon la période de l'année, le temps nécessaire à l'étude peut varier.

LA MÉTHODE DES 5 COURS

Assis correctement (meilleure circulation sanguine et bonne attitude mentale) à une table de travail ou un bureau, dans un endroit bien éclairé, calme et silencieux qui va permettre un effort de concentration (aucun radio, MP3, walkman, télé, aucune exception).

À chaque soir de la semaine, vous devez, avec votre jeune, vous imposer un moment de retour sur sa journée d'école. L'idée est de ramener à la mémoire vive ce qui s'est passé à chaque cours et d'essayer de le fixer dans une mémoire plus durable, à long terme.

POSEZ LA QUESTION :

Qu'est-ce que tu as vu ou de quoi a-t-il été question à ton premier cours aujourd'hui?

Le jeune doit fournir une réponse claire que le parent est capable de comprendre. Il doit répondre en donnant un ou des exemples oralement ou encore mieux, par écrit.

Mettre en action la vue et le geste en même temps qu'un rappel en mémoire va aider à fixer l'information dans une mémoire à plus long terme.

Se rappeler + vue + action d'écrire = mémorisation plus durable

Si le jeune n'arrive pas à expliquer convenablement de quoi il a été question au cours et qu'il n'arrive pas non plus à le faire par écrit, c'est qu'il ne maîtrise pas l'information, l'idée, le concept ou le sujet et qu'il va encore moins le maîtriser dans les jours qui vont suivre c'est-à-dire que vous savez déjà que, rendu à un examen, votre jeune risque d'échouer sur ce point.

Vous devez alors exiger de votre jeune qu'il rencontre son enseignant(e) dès le lendemain (aux pauses, sur l'heure du midi, après la classe) pour obtenir une meilleure compréhension, une meilleure explication ou qu'il fasse une récupération. Il doit absolument être capable de mieux vous répondre sur le sujet lors de votre prochaine rencontre du soir sinon il faudra recommencer tant que cet objectif n'a pas été atteint.

De cette manière, vous serez aussi capable de confronter votre jeune sur ce qu'il doit étudier exactement, sur les travaux que l'enseignant(e) pourrait avoir donnés à faire comme devoirs, sur les tests qui s'en viennent.

Vous pouvez exiger de votre jeune qu'il fasse signer l'enseignant(e) dans son agenda, histoire de vous prouver qu'il(elle) a bien vu l'enseignant(e).

Vous pouvez téléphoner à l'école et vérifier auprès de l'enseignant(e) que votre jeune a bien fait la démarche qu'il devait entreprendre.

Votre jeune n'a pas besoin que vous soyez son ami. Il ou elle a déjà des amis. Votre jeune a besoin que vous soyez son parent c'est-à-dire son tuteur, c'est-à-dire encore que vous l'aimiez assez pour l'encadrer... affectueusement mais très fermement.

TUTEUR : Armature soutenant une jeune plante jusqu'à ce qu'elle soit assez forte pour affronter seule les exigences de l'existence.

PÉRIODES 2-3-4 ET 5 : RÉPÉTER LA MÉTHODE POUR CHACUN DES COURS

Il est possible que pour un cours donné ce soit très facile et rapide pour votre jeune de répondre. EXEMPLE : en arts, en morale.

Sachez qu'au début, cela prendra du temps pour passer les 5 cours de la journée mais votre jeune comprendra assez vite que vous ne lâcherez pas prise et donc, que pour s'en tirer plus rapidement, il va devoir être plus attentif à ses cours, va rencontrer son enseignant(e) plus vite pour mieux comprendre ce qui lui échappe. Bref, il va mieux assumer sa responsabilité d'élève.

Vous développerez assez vite votre manière personnelle et efficace d'appliquer la méthode des 5 cours et votre jeune aussi. Faites-vous confiance et persévérez avec détermination. Les résultats ne tarderont pas à se faire sentir sur les bulletins. N'oubliez pas de valoriser votre jeune, de lui dire votre satisfaction et votre fierté quand il fait bien ce qu'il a à faire. Ne tombez pas dans le piège de toujours donner des récompenses, ça installe une fausse conception de la vie.

Pour exercer cette méthode, la supervision des parents n'est pas requise à tous les soirs. Une fois habitués, certains élèves peuvent la pratiquer de façon autonome.

« ... C'est dans l'effort que l'on trouve la satisfaction et non dans la réussite. Un plein effort est une pleine victoire. » (Gandhi)

RÈGLES DE BASE DE LA DISCIPLINE

Votre adolescent en développement a besoin de structure, d'encadrement, de route et surtout d'être dirigé dans ses comportements. Certains parents ont peur ou hésitent à adopter des attitudes fermes avec leurs adolescents. Ils ont peur de les frustrer ou de perdre leur amour. D'autres ont peu de temps à consacrer à leurs adolescents à cause de leur travail et ne veulent pas ternir ces précieux moments avec l'imposition des règles. Malheureusement, ces attitudes n'éliminent pas les frictions entre parents et adolescents. Au contraire, les conflits ont plus de chances de surgir car le jeune ne connaît pas ses limites et celles de ses parents.

SOUVENEZ-VOUS DES SIX « C » :

1. Le **consensus** entre les parents :

Il est important que les deux (2) parents délimitent les comportements acceptables et inacceptables ainsi que les limites accordées à l'adolescent.

EXEMPLE : Pourquoi maman tu ne veux pas que je me couche plus tard? Papa veut, lui! Tu n'es pas gentille.

Même si vous n'êtes plus en couple, tentez le plus possible d'élaborer avec votre ex-conjoint(e) des attitudes éducatives similaires concernant les comportements adéquats et inadéquats, les marques d'attention et les punitions de votre adolescent.

2. **Être clair** avec votre adolescent :

Il est primordial que votre adolescent sache ce qu'il peut ou ne peut pas faire en terme concret et simple. Il doit connaître ses limites.

QU'ENTENDONS-NOUS PAR « DES DIRECTIVES CLAIRES »?

Au lieu de dire à votre adolescent de faire le ménage de sa chambre, dites-lui plutôt de ramasser son linge et faire son lit. De cette manière, votre adolescent sait exactement ce que vous attendez de lui. Et surtout, félicitez-le s'il réussit bien!

Être clair signifie aussi que votre adolescent connaît la conséquence d'un non-respect des règles de la maison.

3. Être **conséquent** :

Il est important de tenir vos engagements et ce, autant pour les récompenses que pour les punitions sinon toutes vos attitudes éducatives perdront de la valeur aux yeux de votre adolescent qui se dira que ce ne sont que des paroles en l'air.

4. Demeurer **calme** :

Il est difficile parfois de rester calme face à certaines situations. Si vous vous sentez prêt à exploser, prenez trois grandes respirations ou attendez que votre colère diminue. Ceci vous empêchera de dire ou de faire des choses que vous pourriez regretter plus tard. Ceci vous permettra de mieux évaluer la situation et d'être plus objectif.

5. Avoir **confiance** en votre adolescent :

Quoi que l'on dise, les adolescents n'ont pas toujours en tête de faire de mauvaises choses. Si votre adolescent sent que vous avez confiance en lui, cela augmentera l'estime qu'il a de lui-même.

6. La **communication** :

Prenez le temps de vous asseoir pour discuter avec votre adolescent. Accordez-lui quelques minutes avec vous à chaque jour. Écoutez le, il a plein de choses à vous dire. Favorisez l'expression de ses émotions. Demandez-lui comment il se sent quand ça va bien à l'école, quand il se chicane avec ses amis, etc. Vous améliorerez ainsi la relation que vous avez avec lui.

Les sept « E » d'une saine communication (voir feuille).

N'oubliez pas ***qu'un parent idéal n'est pas celui qui ne fait jamais d'erreurs***, mais bien celui qui désire le meilleur développement possible de son jeune en fonction de sa personnalité en tant que parent.

De plus, ***tout ne se joue pas avant 5 ou 6 ans***, vous pouvez encore modifier et encourager des comportements et attitudes adéquats chez votre adolescent.

5 RÈGLES POUR SOUTENIR VOTRE JEUNE DANS SA RÉUSSITE SCOLAIRE

1. Encadrer suffisamment votre adolescent :

Il est important de bien encadrer votre adolescent et être constant et de s'ajuster à l'âge de votre jeune.

2. Connaître les allées et venues de votre adolescent :

En vous renseignant sur les allées et venues de votre adolescent et en lui montrant que c'est important pour vous de savoir où il est et ce qu'il fait, vous serez davantage en mesure de veiller à ce qu'il effectue ses tâches scolaires. Il aura de meilleurs résultats scolaires et il développera une plus grande autonomie.

3. Inviter votre adolescent à entretenir de bons liens :

Il est normal que votre adolescent veuille s'éloigner un peu du nid familial et se rapprocher de ses amis. De bonnes relations avec des amis sont bénéfiques à condition que ces amis ne soient pas à risque de décrocher ou ne connaissent pas des problèmes de comportements importants.

4. S'impliquer dans le vécu scolaire de votre adolescent :

Encourager votre adolescent dans ses apprentissages scolaires fait toute une différence pour favoriser la réussite scolaire de votre jeune mais comment :

- Avoir une attitude positive face à l'école et lui rappeler l'importance d'y rester.
- Participer régulièrement aux activités organisées par l'école (remise de bulletin, rencontres avec les enseignants, etc.).
- Manifester de l'intérêt pour le vécu scolaire (examens, résultats obtenus, activités réalisées).

5. Aider votre jeune à ne pas manquer l'école :

- S'informer régulièrement des activités de son jeune à l'école.
- En cas de doute sur sa présence assidue, téléphoner à l'école.
- Éviter de signer des motivations d'absences injustifiées en pensant protéger votre adolescent, car c'est l'encourager à manquer de l'école.

AGENDA

Pour favoriser la communication entre l'école et les parents, votre enfant doit toujours avoir son agenda en sa possession même les soirs sans travaux pour noter les motivations d'absences ou vérifier leurs résultats au besoin.

QUE FAIRE POUR AIDER VOTRE JEUNE À UTILISER SON AGENDA?

- 1- Encourager votre jeune à toujours avoir en sa possession son agenda en y inscrivant toutes les choses importantes en rapport avec l'école :
 - Devoirs
 - Études
 - Dates d'examens
 - Dates de remise de travaux
 - Consignes
 - Règles à suivre
 - Horaire
 - Activités parascolaires
 - Rendez-vous importants
 - Numéros de téléphone des amis
 - Toutes les choses que nous pourrions oublier

- 2- Aider votre jeune à ne pas se servir de l'agenda comme fourre-tout.

- 3- Aider aussi votre jeune à ne pas se servir de l'agenda comme un journal intime étant donné qu'il aura à en montrer le contenu sur demande. De plus, l'agenda est un moyen de communication efficace entre l'école et la maison.

- 4- Vérifier l'agenda de votre jeune avec lui le soir.

L'ÉTUDE À LA MAISON

QUE FAIRE POUR QUE VOTRE JEUNE ÉTUDIE À LA MAISON?

- 1- Lui demander si ses devoirs doivent être faits et si des leçons doivent être apprises.
- 2- S'assurer que l'étude et les devoirs ont bien été faits.
- 3- L'étude doit se faire dans un lieu calme, en silence. La télévision doit être éteinte.
- 4- Négocier le consentement du jeune à consacrer un nombre précis d'heures à l'étude et aux travaux scolaires en échange de certaines permissions, de privilèges ou de toute autre récompense de votre part. Noter sur papier le contenu de l'entente.
- 5- Garder à l'esprit que cette négociation entraîne souvent une hausse des résultats scolaires et qu'il est important de le valoriser.
- 6- Se souvenir que la valorisation des efforts prime sur les résultats scolaires car les résultats ne sont pas nécessairement proportionnels à l'effort accompli.

CE QU'IL FAUT ÉVITER EN CAS DE NON-RESPECT DE L'ENTENTE :

- Éviter de retirer plus de privilèges autre que l'entente n'en prévoit.
- Éviter de toucher aux privilèges de l'entente en représailles pour quelque chose d'autre.
- Éviter les punitions qui dépassent les limites de l'entendement. PAR EXEMPLE, ne pas menacer un jeune de 16 ans de lui « défendre de voir sa copine ».

CONCENTRATION

QUE FAIRE POUR AIDER VOTRE JEUNE À CE QUI SE CONCENTRE MIEUX?

- 1- Encourager votre jeune à faire de l'exercice physique car c'est un anti-stress, un bon moyen de se détendre et être plus attentif.
- 2- Veiller à ce que votre jeune dorme suffisamment afin d'être bien éveillé en classe.
- 3- L'inciter à déjeuner avant de partir pour l'école car la faim nuit à l'attention en classe.
- 4- Moyens, pour votre jeune, qui favorisent la concentration à la maison :
 - Travailler toujours au même endroit.
 - Avoir un éclairage adéquat.
 - Avoir une chaise droite plutôt qu'un fauteuil.
 - S'installer face à un mur dénudé d'objets distrayants.
 - Travailler sur un bureau sans objets distrayants.
 - Avoir le matériel requis.
 - S'assurer d'une ambiance calme et silencieuse (pas de télévision).
 - Éviter de le faire travailler après un sport violent ou un repas copieux.
 - Faire du sport.
 - Lui faire prendre des pauses régulières.
 - Étudier à des heures fixes.
 - L'isoler de tout bruit et distractions.
 - Le matin peut être un moment propice à l'étude.
 - Se servir de la musique adéquatement (éviter les chansons, ne jamais utiliser d'écouteurs, ne pas placer les haut-parleurs directement à côté de votre jeune et régler le volume pour qu'il ne soit pas trop fort).

GESTION DU STRESS FACE AUX EXAMENS

QUE FAIRE POUR AIDER VOTRE JEUNE À GÉRER SON STRESS FACE AUX EXAMENS?

1- La détente :

Initier votre jeune à la détente. Il est prouvé que les jeunes qui pratiquent régulièrement des exercices de détente augmentent leur degré de concentration et diminuent leur taux de stress face aux examens et leur agressivité (voir méthode Jacobson).

2- La musique :

Écouter des cassettes de détente avant de se coucher.

Écouter des cassettes de musique douce durant la période de devoirs peut permettre à certains jeunes de mieux se concentrer.

3- La respiration profonde :

La respiration profonde est un moyen très efficace pour réduire l'anxiété. Il s'agit de bonnes méthodes de respiration qui amèneront votre jeune à faire le plein d'énergie et à relaxer.

EXEMPLE : Inspirer profondément par le nez et retenir l'air en comptant mentalement 1-2-3 puis expirer par la bouche.

4- La préparation aux examens :

Le stress associé à une période d'examens est tout à fait normal et même nécessaire pour réussir.

Voici quelques suggestions de stratégies pouvant aider à mieux se préparer aux examens :

- Ne pas attendre à la dernière minute pour étudier.
- Connaître les dates d'examens.
- Étudier tous les soirs, étudier tes notes de cours au fur et à mesure. PAR EXEMPLE : si tu as 60 mots de vocabulaire, tu fais 20 mots par soir et révises le

dernier soir. Tu peux aussi lire la matière pour l'examen tous les soirs et la veille, tu n'as qu'à réviser. Tu peux même étudier avec ton parent.

- Superviser l'étude de votre jeune de façon plus soutenue en période d'examens.
- Créer un climat d'étude à la maison (calme, heures de sommeil, bonne alimentation).
- L'encourager dans ses efforts et sa ténacité.
- Pratiquer la détente et les respirations avec votre jeune.