



Dr Anne Gramond

# J'AIDE MON ENFANT À FAIRE SES DEVOIRS

Méthodes, outils et conseils  
POUR COACHER SON ENFANT



# J'AIDE MON ENFANT À FAIRE SES DEVOIRS

Pour aborder avec votre enfant le moment tant redouté des devoirs, ce guide clé en main vous propose une démarche pas à pas pour gérer sereinement ce rendez-vous quotidien : créer des conditions favorables, gérer le temps et surtout, favoriser la motivation de votre enfant en développant une pédagogie adaptée et en introduisant une dimension ludique. Il propose aussi des pistes concrètes pour collaborer avec les enseignants et agir en lien avec l'équipe éducative.

*Cette nouvelle édition est enrichie d'un cahier pratique, pour accompagner les situations les plus délicates : aider votre enfant à réviser avant un contrôle ou encore repérer les troubles de l'apprentissage.*

■ Une auteure spécialiste ■ Des solutions adaptées ■ Des conseils pratiques



**DR ANNE GRAMOND** est pédopsychiatre. Elle exerce une activité clinique de consultation auprès des enfants TDAH (Trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité) et HPI (Haut potentiel intellectuel). Spécialisée dans les thérapies cognitivo-comportementales, elle est également chargée d'enseignement à la faculté. Elle exerce en milieu hospitalier (CHU de Nîmes).

**J'AIDE MON ENFANT  
À FAIRE SES DEVOIRS**

Éditions Eyrolles  
61, bd Saint-Germain  
75240 Paris Cedex 05  
www.editions-eyrolles.com

Je remercie mon mari pour son soutien et ses conseils, ma vie est riche de nos débats passionnants et passionnés. Tu m'as offert la plus belle rencontre de ma vie, notre fils Clément. Évidemment, merci à Rany ou l'insoutenable légèreté de l'être. Je te remercie pour tes multiples lectures et corrections ainsi que pour ton indéfectible confiance en la vie. Merci à ma sœur Sophie, patiente lectrice et à son travail éditorial qui a permis que la chrysalide sorte de son cocon et à sa moitié Mickaël. Merci à mes amies Anne, Nath, Florence, Anouck, Magali et à ma Cécile... Merci à Rita, Pascale et Fatim pour votre aide. Merci au Pr Tran, au Pr Purper Ouakil, au Dr Abbar et à tous ceux qui par leurs soutiens me donnent les moyens de réaliser mon art dans le respect des enfants.

Mise en pages : Istria

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.

© Éditions Eyrolles, 2015, 2019  
ISBN : 978-2-212-57304-6

Docteur Anne Gramond

# J'AIDE MON ENFANT À FAIRE SES DEVOIRS

Méthodes, outils et conseils  
pour coacher son enfant

Deuxième édition

● Éditions  
**EYROLLES**



*« Dans la conscience de l'élève en difficulté, il n'y a pas de place pour le bonheur, si vif et si constant est le sentiment d'échec... »*

Antoine de la Garanderie

*« L'école doit apprendre l'ambition et la passion d'être soi. »*

Vincent Cespedes

Je dédicace ce livre à tous les enfants et adolescents que je rencontre chaque jour, à leur confiance, leur courage, ainsi qu'à leurs parents qui me les confient.



# SOMMAIRE

## **Introduction ..... 13**

- La place des parents ..... 13
- Identifier la source des difficultés scolaires ..... 14
- Des solutions pratiques pour redonner le goût d'apprendre .... 15

## **Partie I Construire un climat propice ..... 17**

### **Chapitre 1 Adopter la bonne attitude ..... 19**

- Difficulté scolaire : des enfants en souffrance ..... 19
- Aider un enfant à reprendre confiance ..... 21
  - Porter un regard positif* ..... 21
  - Exprimer sa fierté* ..... 22
  - Valoriser l'enfant* ..... 22

#### **Fiche pratique** Idées à mettre en place pour complimenter

- votre enfant ..... 25
  - Toucher son enfant* ..... 27
  - Offrir un modèle positif* ..... 28
- Réagir face à un comportement inadapté ..... 29
  - En cas de réprimande* ..... 29
  - En cas de punition* ..... 30
  - La règle des trois fois* ..... 31
  - La règle des 60 secondes* ..... 31
  - Le retrait d'attention et le temps calme* ..... 31

#### **Fiche pratique** Quand choisir le temps calme ou le retrait

- de l'attention ..... 34
  - Apporter une attention positive* ..... 35
  - Apprendre à l'enfant et à l'adolescent à exprimer leurs émotions* ... 36

#### **Fiche pratique** La météo de l'humeur du jour ..... 38

### **Chapitre 2 Trois règles incontournables ..... 41**

- Règle 1 : Respecter les rythmes de l'enfant ..... 41

<i>Privilégier une alimentation équilibrée</i> .....	42
<i>Favoriser le sommeil de son enfant</i> .....	44
Règle 2 : Imposer une participation aux tâches de la maison.....	46
Règle 3 : Définir les règles de vie de la maison .....	47
<i>Les principes du conseil de famille</i> .....	48
<i>Les principes du conseil de couple</i> .....	49
<i>Le « cas » des écrans (télé, jeu vidéo, Internet)</i> .....	51
<b>Fiche pratique</b> Le contrat sur l'utilisation des écrans.....	55

### **Chapitre 3 Organiser les devoirs ..... 57**

Instaurer le dialogue .....	58
Limiter le temps des devoirs .....	59
<i>Les devoirs ne sont pas obligatoires !</i> .....	59
À quel moment faire les devoirs ? .....	60
<i>Respecter un emploi du temps équilibré</i> .....	60
<i>Déterminer avec l'enfant un temps régulier et personnalisé</i> .....	61
Favoriser l'autonomie.....	62
Évaluer et gérer son temps .....	63
<i>Lister les priorités</i> .....	64
<i>Faire un emploi du temps visuel</i> .....	65
<i>Planifier les devoirs sur la semaine</i> .....	66
<i>Séquencer une session de devoirs</i> .....	68
<i>Relire ses leçons le jour même</i> .....	68
Structurer l'espace.....	69

## **Partie II Techniques pour faciliter l'apprentissage à la maison .....71**

### **Chapitre 4 Favoriser la motivation pour les devoirs ..... 73**

Améliorer la gestion du matériel scolaire.....	73
Établir un tableau de motivation .....	76
<i>Évaluer les objectifs</i> .....	77
<i>Les règles du tableau de motivation</i> .....	79
<i>Le tableau de motivation appliqué aux devoirs scolaires</i> .....	80
Tenir un discours positif et encourageant .....	83
<b>Fiche pratique</b> Se fixer des objectifs.....	85

## Chapitre 5 Développer une méthodologie de travail adaptée 87

Les trois modes d'apprentissage .....	87
<i>Le mode visuel : « apprendre avec ses yeux »</i> .....	88
<i>Le mode auditif : « apprendre avec ses oreilles »</i> .....	88
<i>Le mode kinesthésique : « apprendre avec son corps »</i> .....	90
Des outils pour travailler efficacement .....	91
<i>Faciliter la mémorisation</i> .....	91
<i>Organiser ses révisions</i> .....	95

## Chapitre 6 Apprendre en s'amusant ..... 99

Jeux pour favoriser l'apprentissage de la lecture .....	100
Jeux pour mieux comprendre lors de la lecture d'un texte .....	101
Jeux pour développer le champ lexical .....	102
<i>Jeu du dictionnaire</i> .....	102
<i>Jeu de l'alphabet</i> .....	102
<i>Jeu de l'objet mystérieux</i> .....	103
<i>Jeu du baccalauréat</i> .....	103
<i>Jeu du pendu</i> .....	103
<i>Jeu du « Fais-moi un dessin »</i> .....	104
<i>Jeu de la lettre en folie</i> .....	104
<i>Jeu du devine-tête</i> .....	104
<i>Jeu du « Fais-le comme ça »</i> .....	104
<i>Jeux que l'on trouve dans le commerce</i> .....	105
Jeux pour favoriser la mémoire de travail et de l'attention .....	105
<i>Jeu de l'imitateur</i> .....	105
<i>Jeu de la chasse aux objets</i> .....	105
<i>Jeu du « Je vais au supermarché et je rapporte... »</i> .....	105
<i>Jeu du personnage mystère</i> .....	106
<i>Jeu des mots en vrac</i> .....	106
<i>Jeu de signes</i> .....	107
<i>Jeux que l'on trouve dans le commerce</i> .....	107
Jeux pour apprendre à contrôler l'impulsivité .....	107
<i>Jeu du « ni oui ni non »</i> .....	107
<i>Jeu de Simon dit : « Fais ceci, fais cela »</i> .....	107
<i>Jeu de l'âne têtû</i> .....	108

<i>Jeu du marcheur téléguidé</i> .....	108
<i>Jeu du « Un deux trois soleil ! »</i> .....	108
<i>Jeu du labyrinthe</i> .....	108
<i>Jeux que l'on trouve dans le commerce</i> .....	109
Jeux pour développer les aptitudes en calcul .....	109
<i>Jeu du Memory du calcul</i> .....	109
<i>Jeu du bizz bizz</i> .....	109
<i>Jeu de la bataille</i> .....	109
<i>Jeu des marchands</i> .....	110
<i>Jeu de la chasse aux chiffres</i> .....	110
<i>Jeu de la marelle</i> .....	111
<i>Jeu du Memory</i> .....	112
<i>Jeu de dominos</i> .....	112
<i>Jeux que l'on trouve dans le commerce</i> .....	112
Jeux pour améliorer la confiance en soi .....	112
<i>Jeu des émotions</i> .....	112
<i>Jeu de mime des émotions</i> .....	113
<i>Jeu de mime des métiers, des personnages</i> .....	113
Jeux pour favoriser l'expression orale et l'imagination .....	113
<i>Improviser à plusieurs une histoire</i> .....	113
<i>Le journal de vacances</i> .....	114
<i>Jeu de verbes</i> .....	114
<i>Jeu de mots</i> .....	114
<i>Jeu de la chaîne du mot</i> .....	115
<i>Jeu du « Dis-m'en six »</i> .....	115

## **Partie III Travailler en partenariat avec l'école ..... 117**

### **Chapitre 7 Préparer un enfant à une évaluation ..... 119**

Avant l'évaluation .....	119
<i>Identifier les croyances de l'enfant</i> .....	120
<i>Favoriser un climat détendu</i> .....	121
<b>Fiche pratique</b> Techniques de relaxation .....	123
<i>La veille de l'évaluation</i> .....	125
Le jour de l'évaluation .....	126

<i>Avant d'entrer dans la salle d'évaluation</i> .....	126
<i>Pendant l'évaluation</i> .....	126

**Chapitre 8 Repérer les troubles spécifiques des apprentissages ..... 129**

Il n'y a pas d'enfant paresseux.....	129
<i>Établir un profil cognitif</i> .....	130
<i>S'assurer de l'absence de trouble spécifique des apprentissages</i> .....	131
<i>S'assurer de l'absence de trouble déficit de l'attention</i> .....	132
<i>Évaluer le bien-être psychologique de l'enfant</i> .....	133
<i>Demander des aménagements spécifiques</i> .....	133
Travailler avec l'école.....	134
<i>Instaurer un climat de confiance mutuelle</i> .....	134
<i>Collaborer avec le personnel enseignant</i> .....	135
<i>Aménager des solutions individuelles</i> .....	135
Connaître et repérer les différents troubles .....	136
<i>Le trouble déficit de l'attention</i> .....	136
<i>La dyslexie</i> .....	140
<i>La dyspraxie</i> .....	143
<i>La dyscalculie</i> .....	144
<i>La dysphasie</i> .....	145
<i>Le syndrome dépressif chez les enfants ou les adolescents</i> .....	146

**Chapitre 9 Mettre en place des solutions adaptées..... 149**

Les personnes impliquées .....	149
<i>L'équipe éducative</i> .....	149
<i>L'équipe de suivi de scolarisation (ESS)</i> .....	150
<i>Qui contacter pour recevoir de l'aide ?</i> .....	150
Les aménagements en classe .....	153
<i>Face à des élèves qui présentent des difficultés d'apprentissage</i> .....	153
<i>Pour améliorer l'attention et favoriser la mémorisation</i> .....	155
<i>Pour améliorer l'estime de soi de l'élève</i> .....	156
<i>Pour améliorer le comportement</i> .....	157
<i>Pour limiter l'agitation</i> .....	158
<i>Pour diminuer l'impulsivité</i> .....	158
<i>Pour améliorer les relations sociales de l'élève</i> .....	159

Les dispositifs existants .....	163
<i>Le programme personnalisé de réussite éducative (PPRE)</i> .....	163
<i>Le projet d'accueil individualisé (PAI) ou projet d'accompagnement à la scolarisation (PAS) ou projet d'aménagement pédagogique (PAP)</i> .....	163
<i>Le projet personnalisé de scolarisation (PPS)</i> .....	164
<b>Chapitre 10 Exercices de mise en pratique .....</b>	<b>167</b>
Bien cerner les besoins de l'enfant .....	167
Bien s'organiser pour mieux travailler .....	168
Bien aider en pratique .....	171
D'autres pistes au quotidien .....	175
<b>Bibliographie .....</b>	<b>179</b>
<b>Sitographie .....</b>	<b>181</b>
<b>Aides informatiques .....</b>	<b>183</b>
<b>Sigles .....</b>	<b>187</b>

# INTRODUCTION

« Mon enfant travaille mal à l'école... », « C'est pas qu'il ne peut pas, mais il est feignant... », « Elle est intelligente, mais elle met de la mauvaise volonté... », « Il n'est pas motivé... », « Elle s'en fout... », « Il n'est pas concentré... », « Elle est distraite, dans la lune, elle rêve »... Ainsi commencent la plupart de mes consultations...

Médecin spécialisée dans le trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDA/H) et dans les troubles spécifiques des apprentissages (troubles en « dys- ») depuis plusieurs années, je rencontre chaque jour des parents désemparés face aux difficultés scolaires de leur enfant.

Les parents sont d'autant plus démunis que nous vivons une période économiquement difficile, responsable d'un climat d'insécurité. Dans ce contexte la réussite scolaire et la réussite professionnelle sont surinvesties comme seules voies « salutaires ». Malheureusement, cela se fait au détriment des besoins individuels de l'enfant. Or l'épanouissement personnel est un élément primordial et indispensable à la réussite scolaire.

## La place des parents

Certains parents passent beaucoup de temps à gérer la scolarité de leur enfant sans pour autant lui apporter une aide efficace et, dans ces situations, les devoirs scolaires tournent vite au « cauchemar » en famille ! Parfois, les devoirs sont tellement sources de tensions et de conflits familiaux que la violence verbale et psychologique s'invite à la maison.

Les parents, démunis, adoptent trop souvent des comportements agressifs et hostiles au moment des devoirs. Quelle que soit la situation (familiale, sociale, scolaire...), un enfant qui a des difficultés à l'école est en souffrance, et présente un déficit d'estime de soi. Au lieu de l'inciter au travail, l'agressivité des parents génère au contraire découragement, démotivation et dévalorisation chez l'enfant.

Trouver sa place, en tant que parent, dans la vie scolaire de son enfant, n'est pas facile. C'est la qualité de la présence auprès de l'enfant et non sa quantité qui est requise. Elle favorisera l'envie d'apprendre et la motivation. Le rôle des parents est essentiellement de mettre l'enfant dans des conditions favorables et d'éviter que l'heure des devoirs ne devienne un cauchemar.

## Identifier la source des difficultés scolaires

Les difficultés scolaires sont souvent en lien avec un trouble sous-jacent qu'il faudra penser à rechercher : troubles spécifiques des apprentissages (de type « dys- »), trouble déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDA/H), précocité intellectuelle, troubles émotionnels (anxiété, dépression...), etc.

Méconnus, ces troubles sous-jacents s'expriment par des difficultés scolaires et des difficultés d'organisation, de méthodologie, de mémorisation et d'attention, des difficultés de gestion du temps, une intolérance à la frustration, une dévalorisation et une démotivation.

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, les enfants « paresseux » n'existent pas ! Repérés à temps, accompagnés convenablement, les enfants connaissant un trouble de ce type pourront s'épanouir et cultiver leur appétence et leur curiosité pour les apprentissages et trouver leur place dans la société.

# Des solutions pratiques pour redonner le goût d'apprendre

L'objectif de ce livre n'est pas de faire de tous les enfants des « premiers de la classe », mais de favoriser l'estime de soi et surtout de leur redonner l'envie et le goût d'apprendre.

Ce livre reflète ma pratique clinique quotidienne auprès d'enfants présentant des difficultés scolaires ainsi que les préoccupations des parents que je rencontre tous les jours en consultation, et répond à leur demande.

Il est destiné aux parents mais également aux enseignants afin de leur transmettre des techniques simples et faciles inspirées des thérapies cognitivo-comportementales. Ces recettes sont concrètes, faciles à appliquer à la maison et à l'école, et ont fait la preuve de leur efficacité. Elles permettent d'améliorer l'estime de soi des enfants, la motivation, la gestion du temps et des émotions. Elles permettent également d'améliorer la relation entre parents et enfants et leur bien-être.

Ce livre ne peut en aucun cas remplacer une prise en charge spécialisée quand elle est indiquée. Si les difficultés scolaires de l'enfant persistent, je recommande aux parents de rechercher de l'aide auprès d'un médecin spécialiste des troubles des apprentissages (neuropédiatre ou pédopsychiatre). Cette démarche permettra de comprendre et d'évaluer les difficultés de l'enfant, mais également de proposer une prise en charge spécialisée et adaptée à ses besoins.



PARTIE I

# **CONSTRUIRE UN CLIMAT PROPICE**