

# Famillēduc

Août 2018



- Première Ressource, aide aux parents
- Apprendre, au-delà des manuels scolaires
- Pourquoi mettre en place la pédagogie du projet dans les classes ?
- La connaissance de soi chez les jeunes
- 8 trucs pour une période de devoirs agréable
- Les allergies alimentaires dans un contexte scolaire

École

POSTE PUBLICATION # CONTRAT : 40035334 • 5,25 \$



Écoutez nos entrevues radiophoniques.

Suivez notre veille politique.

Consultez les Familléduc.

Découvrez nos organismes membres.

Visionnez nos conférences.

Abonnez-vous à notre Bulletin électronique.

**FAMILLE**  
Point Québec

Pour plus d'informations, communiquez avec nous au 1 877 530-2363, poste 304

Suivez-nous sur 

[famillepointquebec.com](http://famillepointquebec.com)



## Réussir à l'école...

...pour réussir sa vie ? Voilà une question qui traverse la tête de bien des parents. On veut le meilleur pour nos enfants. On souhaite les emmener à leur plein potentiel, diplôme en poche. Certains rêvent des meilleures écoles et de grandes carrières pour leurs rejetons. Et si on rêvait à leur bonheur ?

Un enfant épanoui. Un enfant heureux. Un enfant confiant. Voilà la base de la réussite. Évidemment, j'encourage mes enfants à étudier et à faire des efforts. J'espère que mes filles feront des études. Mais ce que je souhaite avant tout, c'est de les voir s'épanouir, sourire et s'émerveiller. J'essaie aussi de nourrir leur curiosité, de les emmener à réfléchir et à se poser des questions. À pousser leurs réflexions et à vouloir apprendre. Apprendre toutes sortes de choses... de la politesse à la science. Du sport à la musique. Des relations interpersonnelles à la culture. J'aime aussi les impliquer avec moi lorsque je fais du bénévolat ou participe à des activités communautaires. Après tout, la réussite éducative est un ensemble de compétences et de connaissances bien au-delà des matières scolaires.

Dans cette édition du Familléduc, nous abordons la réussite éducative et l'école.

Plus qu'un lieu d'apprentissage, l'école est un milieu de vie. Une enseignante ou une éducatrice peut faire une différence dans le parcours d'un enfant, allumer une étincelle, ouvrir de nouveaux horizons. La relation école-famille-communauté est bien souvent au cœur des apprentissages. Et si la question était plutôt, réussir sa vie pour réussir à l'école ?

Mon coup de cœur du mois ? Les Îles de Boucherville pour la belle grande randonnée en kayak et le pique-nique par une belle journée d'été!

Bonne lecture et bonne rentrée!



Lydia Alder  
Éditrice en chef  
alderlydia@gmail.com

# Table des matières

## La découverte 5

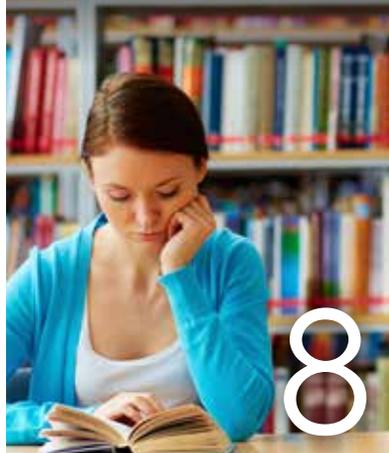
**Première Ressource, aide aux parents**  
**Au service des familles du Québec depuis 35 ans**

## Parole du parent 6

**La réussite éducative: entre cohérence et bienveillance**

## Parole de l'élève

**Apprendre, au-delà des manuels scolaires**



## Parole de l'expert 10

**Pourquoi mettre en place la pédagogie du projet dans les classes ?**

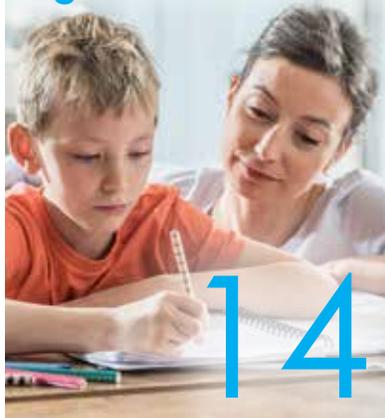
## À votre service 12

**La connaissance de soi chez les jeunes**



## La jasette

**8 trucs pour une période de devoirs agréable**



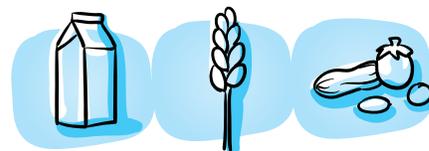
## Pédagogie

**Garder la motivation**



## Santé 18

**Les allergies alimentaires dans un contexte scolaire**



# Famillēduc.ca

Août 2018

### RÉDACTION

**ÉDITRICE EN CHEF**  
Lydia Alder

### COLLABORATEURS

- Audrey Gosselin, Première ressource, aide aux parents
- Rachel Ferland, parent
- Carine Dalloul, étudiante
- Anne Petit, enseignante
- Audrey Salotti-Banville, Toujours ensemble
- Alloprof parents
- Mariane Sawan, Ph.D. Science technologie et société
- Dominique Seigneur, Allergies Québec

### PRODUCTION

**CORRECTION**  
Michèle Saint-Cyr

**CONCEPTION ET RÉALISATION GRAPHIQUE**  
Viva Design Inc.

**IMPRESSION**  
JB Deschamps inc.

**PHOTOGRAPHE**  
La Boîte blanche

**PHOTOS ET ILLUSTRATIONS**  
Shutterstock

La revue Famillēduc est produite par

**FAMILLE**  
point Québec

Téléphone : 514 527-8435 ou 1 877 527-8435  
[www.famillepointquebec.com](http://www.famillepointquebec.com)

Les auteurs des articles publiés dans Famillēduc conservent l'entière responsabilité de leurs opinions. Le générique masculin est utilisé sans aucune discrimination et uniquement dans le but d'alléger le texte. Les articles peuvent être reproduits avec l'autorisation écrite de la rédaction du magazine.

Dépôt : Bibliothèque nationale du Québec

## Première Ressource, aide aux parents Au service des familles du Québec *depuis 35 ans*

Par Audrey Gosselin

Première Ressource est un service de consultation gratuit et confidentiel, par téléphone, courriel ou clavardage, pour tout ce qui concerne l'éducation et les relations parents-enfants. Notre mission : soutenir les parents dans l'acquisition et le maintien de leurs compétences parentales pour offrir aux enfants un milieu familial favorable à leur développement.

Nos intervenantes psychosociales accompagnent les parents d'enfants de 0 à 18 ans, pour tout questionnement quotidien ou problème courant auquel sont confrontées les familles d'aujourd'hui. Leurs interventions, sans limite de temps, sont basées sur le principe de la reprise, de son pouvoir en tant que parent, ainsi que sur la confiance en soi. Nous privilégions une approche portée vers l'action et la recherche de solutions concrètes. Il est possible de recevoir un suivi pour ceux qui en font la demande ou dont la situation le requiert. Nous encourageons des consultations précoces et efficaces pour agir en amont et prévenir l'aggravation des difficultés.

Notre équipe possède une solide expérience professionnelle. De plus, afin de demeurer au fait des différents besoins exprimés par les familles, Première Ressource propose à ses intervenantes une formation continue sur un ensemble de problématiques particulières.

**« Si vous n'existiez pas, il faudrait vous inventer! »**

*Un père qui utilise nos services régulièrement*

Première Ressource offre en plus des services dits de proximité, comme les cliniques mobiles pour des consultations en personne sur les lieux d'un organisme qui souhaite collaborer avec nous. Nos intervenantes présentent aussi des conférences sur divers sujets : communication avec nos adolescents, conciliation travail-famille,

discipline à tout âge, éducation au numérique, séparation, sommeil, etc. Tous ces thèmes se retrouvent d'ailleurs dans des articles publiés sur notre site Internet et les réseaux sociaux.

Et puis, restez à l'affût, de nouveaux services s'ajouteront bientôt! ■



### HORAIRE

Lundi au vendredi de 9 h à 16 h 30  
514 525-2573 | 1 866 329-4223  
consultation@premiereressource.com  
www.premiereressource.com  
facebook/premiereressource

Parole du parent

# *La réussite éducative :* entre cohérence et bienveillance

---

Par Rachel Ferland, maman d'Anna-Rakia 12 ans et Raphaël 9 ans

---



Qu'est-ce que la réussite éducative? Je pense qu'un jour, mes enfants devenus adultes me renverront une image plus juste de ce que j'ai réussi, ou pas, pendant leur enfance.

Avant d'écrire ce texte, j'ai demandé à mes enfants comment ils percevaient mon rôle de mère et ils m'ont répondu : « maman, tu nous écoutes, tu es douce et drôle. Lorsque tu te fâches ce n'est jamais très long et souvent mérité. Nous adorons t'entendre chanter toute la journée ». Ma grande a ajouté : « tu es présente ». Leur réponse m'a émue.

D'aussi loin que je me souviens, j'ai toujours voulu être mère. C'était un rêve qui m'habitait au plus profond de moi-même. Et puis un jour, il y a 12 ans, notre petite fille chérie est arrivée dans notre vie. Quelques années plus tard, notre petit amour Raphaël est arrivé à son tour. Aucun rêve, si fort soit-il, ne prépare à élever un enfant. Élever un enfant... Quelle responsabilité ! Quel privilège aussi !

Avec la naissance des enfants, j'ai revu travail et horaire. Bref, j'ai réinventé ma vie. Avec mes deux trésors, j'ai redécouvert le monde, l'univers, la vie toute entière. Mais les moments magiques de la vie viennent aussi avec des conflits, des cris, des larmes et des doutes. J'aimerais donc partager avec vous quelques-uns des trucs/règles qui, appliqués avec cohérence et bienveillance, ont grandement facilité et harmonisé notre vie de famille<sup>1</sup> :

- Lorsque je prononce le mot non, je ne le transforme surtout pas en oui.
- Je tente de leur dire au moins trois oui pour un non.
- Mon mari et moi avons toujours été fermes sur l'heure du coucher car le sommeil de nos enfants est une priorité. Ils ont une routine que nous modifions rarement. Mon mari et moi y gagnons des soirées en amoureux et des matinées enjouées avec eux.
- Le matin, j'ai longtemps utilisé un minuteur Time Timer pour aider les enfants à mieux comprendre et gérer le temps. C'est un outil vraiment fabuleux qui a rendu les matins d'école tellement plus agréables!
- Aucun écran n'est permis pendant la semaine d'école. Cela favorise échanges et créativité.
- La période des devoirs se fait toujours à la même heure, dans la salle à manger. À force d'avoir la même routine, les enfants s'installent et travaillent seuls maintenant. Je

reste proche d'eux et je les aide au besoin. Lorsqu'ils se découragent, je les fais rire. Et puis, entre un devoir de grammaire et un problème de mathématiques, je leur lance des défis : monter et descendre l'escalier, faire des roulades, sauter sur place, etc.

- Je me suis impliquée bénévolement à l'école des enfants, ce qui a facilité la communication entre maison et école tout en sécurisant les enfants.
- Enfin, mon mari et moi nous parlons sans cesse de nos enfants et nous n'oublions pas que nous sommes leur premier exemple.

Avec l'adolescence qui pointe le bout de son nez dans notre maison, nous aurons à revoir les règles, à en supprimer certaines et à en inventer de nouvelles. C'est un nouveau défi que nous sommes prêts à relever avec les enfants.

Ma vision de la réussite éducative repose sur l'amour, le respect et sur la mise en place d'un cadre sécurisant. Comme mère, je ne veux jamais perdre de vue que mes enfants sont en apprentissage. Je leur dois cohérence, patience, indulgence et bienveillance.



<sup>1</sup> Merci maman tu es mon premier modèle. Merci à Josiane Caron Santha, ergothérapeute et propriétaire de la clinique les Mille-Pattes. Merci à mon ami Joël Monzée, docteur en neurosciences et directeur-fondateur de l'IDEF (Institut du développement de l'enfant et de la famille).

Parole de l'élève

# Apprendre, au-delà des manuels scolaires

---

Par Carine Dalloul, étudiante

# Parole de l'élève

Comme la plupart des jeunes, je n'aime pas nécessairement l'école. Les réveils tôt, le stress des examens, les échéances parfois serrées pour remettre les travaux, la montagne de leçons à retenir : personne n'aime ça. Mais admettons-le, l'école fait partie de ma routine et de mon mode de vie. Sans l'éducation, sans l'apprentissage, sans toutes ces connaissances que j'ai acquises, je serais restée tellement petite face à cet immense tourbillon de savoir.

Certes, n'importe quel apprentissage est exigeant, qu'on soit à la garderie, à l'école ou dans une formation. Ceci est une source de stress et d'anxiété, surtout pour ceux qui désirent une réussite absolue, veulent être les meilleurs, avoir d'excellentes notes ou être les premiers de la classe. Mais que serions-nous maintenant sans cette pression qui nous pousse à donner le meilleur de nous-même ? Qui serai-je si l'école ne m'avait pas forcée à explorer différentes facettes de moi, aussi bien que les différentes facettes de ce monde ? J'ai appris à persévérer et à mettre mes limites plus hautes. J'ai appris à me connaître en testant mes aptitudes grâce à l'école. Pour moi, apprendre ne s'arrête pas aux manuels scolaires ni aux examens ou aux leçons données par le prof. Non, pour moi, j'apprends la vie, j'apprends à me connaître et à connaître mon entourage, et je m'épanouis dans le savoir. Qu'est-ce qu'il y a de mieux que les connaissances ? C'est une faculté qui ne s'affaiblira jamais. Je remercie l'école pour ça. Elle me motive à chercher plus loin, à en savoir plus. L'école est ma référence pour tout explorer, pour laisser ma curiosité être sans limite.

Cependant, comme toute chose dans ce monde, il n'y a rien qui possède des avantages sans avoir des inconvénients. Et si nous regardions le revers de la médaille ? Nous sommes tous passés par les heures tardives de la nuit à se préparer pour un examen long et dur le lendemain, par les heures de sommeil perdues et les cernes qui se forment sous les yeux. Nous sommes tous familiers avec le stress qui nous ronge l'estomac en attendant la copie d'un examen et la frustration de ne rien comprendre aux cours de mathématiques. Et souvent, tout ceci nous remet en question. « Je suis nul, je ne suis pas intelligent, je ne serai jamais capable, je n'y arriverai jamais, je ne comprendrai jamais ce cours ». Nous nous sommes tous déjà dit cela au moins une fois durant notre parcours scolaire. Malgré tout, la plupart d'entre nous finit par réussir. Parce que nous n'avons pas le choix d'avancer, de se motiver et de persévérer, puisque l'échec a des conséquences sur notre estime de soi. C'est bel et bien grâce à ces moments durs que nous nous forçons un certain caractère et une certaine routine, et d'un autre côté, nous savourons la fierté d'avoir réussi, d'avoir été

capable. Et tout cela, parce que nous avons un but dans la vie, parce qu'il y a un objectif à atteindre. C'est un des plus beaux accomplissements en tant qu'humain : travailler jusqu'à obtenir ce que nous avons toujours désiré.

Personnellement, je n'ai pas toujours posé le regard sur l'école de la manière que je le fais présentement. Selon moi, la plupart des jeunes croit que l'école, c'est uniquement les leçons apprises par cœur, une sorte de prison, une perte de temps ou un lieu aux règlements trop stricts. Mais si seulement ils regardaient les choses d'un point de vue plus large, ils comprendraient que non seulement l'école leur transmet les savoirs de base, mais elle les prépare à la suite, à la vie en dehors des salles de classe et surtout, elle leur en apprend sur eux-mêmes plus que n'importe quoi d'autre. ■



Parole de l'expert



Pourquoi mettre en place  
*la pédagogie  
du projet*  
dans les classes ?

---

Par Anne Petit, enseignante 6<sup>e</sup> année

---

Avant de parler des avantages à mettre en place un projet en classe, parlons un peu de ce qu'est un projet. Un projet est une situation d'enseignement qui s'appuie sur une situation significative pour les élèves : travail sur des éléments concrets, situation de la vie courante qui fait du sens pour les élèves... Par exemple : étudier le cycle de la vie en observant des poussins éclore de l'œuf ou construire des maquettes contenant un circuit électrique. Cette situation a pour but de développer des compétences dans une ou plusieurs disciplines scolaires. Un projet rassemble en général plusieurs disciplines et les met ainsi en relation afin que les élèves puissent transférer leurs connaissances d'un domaine à un autre.

Les projets mis en place en classe offrent divers avantages autant pour les enfants que pour les enseignants.

D'abord, la pédagogie du projet répond au programme du ministère dans le sens où elle permet le développement des compétences visées par le Programme de formation de l'école québécoise. En effet, l'enseignement n'est plus aujourd'hui un seul transfert de connaissances du connaissant vers l'apprenant. Le ministère donne le mandat aux professeurs d'amener les élèves à construire par eux-mêmes leurs apprentissages et à développer leurs compétences scolaires, d'une part, mais aussi dans les autres sphères de leur être (physique, affective, sociale).

Ensuite, comme dit plus haut, les projets s'appuient sur des apprentissages concrets ainsi que sur des situations de la vie courante qui font du sens pour les élèves. Cela leur permet de faire le lien avec la vie quotidienne et donne du sens à leur travail. De plus, les neurosciences ont prouvé que le cerveau « imprime » davantage les informations lorsqu'il apprend avec plaisir. Le but de ces projets est d'amener les enfants à prendre plaisir à apprendre et de faciliter l'inscription des informations dans la mémoire à long terme.

Par effet boule de neige, les projets permettent de raccrocher les élèves en difficulté au train des apprentissages. Un élève qui connaît des difficultés aura des réticences à travailler dans un cahier qui lui rappelle les difficultés qu'il traîne depuis son entrée à l'école. En laissant les cahiers pour travailler sur du concret, nos élèves bricoleurs ou férus de technologie changeront l'image qu'ils ont d'eux-mêmes ainsi que l'image que les autres leur portent en devenant même parfois les experts de la situation.

Enfin, la mise en place de projets en classe change radicalement la relation enseignant-élève. L'enseignant passe du statut de « sachant » à celui d'accompagnant. Il laisse



alors son statut d'unique détenteur de la connaissance pour devenir un accompagnateur, un médiateur. La distance entre l'élève et lui s'estompe pour construire un échange. L'enseignant laisse l'élève se questionner au fur et à mesure que son projet avance et le guide afin qu'il trouve lui-même ses propres solutions.

En conclusion, les projets en classe permettent de vivre l'école autrement. Les élèves développent à la fois leurs compétences scolaires avec plus d'efficacité, mais développent aussi, sans s'en rendre compte, leur capacité à travailler en équipe, à justifier leurs choix, à se poser des questions, à faire des recherches pour y répondre, et finalement, à être fiers et à gagner en estime d'eux-mêmes. Quant à l'enseignant, il peut observer ses élèves différemment, les accompagner individuellement et contribuer au développement de leur être tout entier.

Les projets sont en ce sens un pas vers la réussite éducative. Celle-ci n'est pas une recette miracle. Elle est une combinaison de diverses composantes qui, mises bout à bout, favorisent le bon cheminement de l'élève. La réussite éducative est un idéal à long terme... elle se construit jour après jour malgré les embûches, une petite réussite à la fois et un regard qui pétille face à de nouveaux projets, de nouveaux défis à relever. ■

À votre service

# La connaissance de soi *chez les jeunes*

---

Par Audrey Salotti-Banville, Toujours ensemble

---



# À votre service

Le concept de connaissance de soi a toujours été à la base du développement personnel de l'individu. Il s'agit du savoir qu'une personne acquiert sur elle-même au cours de sa vie. Nous ne pourrions accomplir le chemin vers la connaissance de soi sans les informations que nous retirons de notre environnement. Mais comment l'environnement peut-il aider le jeune à mieux se connaître ?

Voici comment les milieux scolaires et communautaires offrent plusieurs contextes qui peuvent favoriser le développement de la connaissance de soi chez les jeunes.

## UN MILIEU BIENVEILLANT

Les règles de vie ont une place importante dans les écoles et les milieux communautaires. Il est important de mettre de l'avant la règle de respect et de bienveillance pour susciter chez le jeune le goût de se découvrir en toute sécurité. Le jeune en quête de son identité a besoin d'être accueilli tel qu'il est, avec ses forces et ses faiblesses, mais aussi avec ses zones floues qui sont encore en cheminement.

## DES EXPÉRIENCES NOMBREUSES ET VARIÉES

La façon la plus concrète d'apprendre à se connaître est d'expérimenter. Les milieux de vie scolaires et communautaires permettent aux jeunes d'explorer leurs intérêts, aptitudes et caractéristiques à travers une foule d'activités telles que les projets scolaires, mais aussi sportifs, culturels et sociaux. Plus le jeune élargira ses horizons, par sa participation dans des activités parascolaires, plus il prendra conscience de divers aspects de sa personnalité.

## RÉVÉLER LE JEUNE À LUI-MÊME

Après avoir installé un climat de confiance et favorisé les opportunités d'expériences, il ne faut pas négliger l'importance de révéler le jeune à lui-même, c'est-à-dire de lui donner des rétroactions constructives sur sa personne. C'est ce qui l'aidera à la fois à découvrir des aspects qu'il n'avait pas vu, mais aussi à structurer sa pensée. Tous les adultes significatifs autour du jeune peuvent mettre de l'avant ses caractéristiques. Il faut toutefois qu'ils soient conscients qu'ils n'ont pas le rôle de définir son identité, mais bien de l'aider à se définir. Il revient au jeune d'utiliser les rétroactions qu'il reçoit de son environnement comme éléments pour construire son identité. Il ne doit pas se sentir enfermé dans des catégorisations, mais accompagné dans la découverte de soi.

## GUIDER LE JEUNE DANS L'INTROSPECTION

Les services d'orientation des établissements scolaires offrent plusieurs exercices permettant de guider les jeunes dans leur connaissance de soi. Par exemple, les tests d'orientation sont

axés sur des catégories spécifiques telles que les valeurs, les aptitudes et les intérêts. Ils sont quantifiables et en lien avec différentes sphères de vie. Il est plus déstabilisant de devoir répondre à la question « Qui es-tu ? » qu'à une question guidée comme « Quelles sont les deux valeurs les plus importantes pour toi dans tes relations amicales ? ». Bref, tout travail de connaissance de soi sera plus efficace s'il est bien orienté.

## FAVORISER LES MOMENTS D'EXPRESSION DE SOI

Dernier point et non le moindre, la connaissance de soi passe aussi par l'expression de soi. Les établissements scolaires, tout comme les centres communautaires, offrent de belles plateformes favorisant le partage de qui l'on est. Grâce à l'approche orientante dans les écoles, plusieurs travaux scolaires portent sur la connaissance de soi. Aussi, de nombreux espaces de discussions sont à la disposition des jeunes afin qu'ils puissent échanger et donner leurs opinions sur divers sujets. Toutes ces initiatives permettent aux jeunes de s'affirmer et ainsi, de consolider des éléments qui constituent leur identité.

En somme, l'école et la communauté sont des partenaires incontournables de la réussite éducative, et ce, entre autre parce qu'ils participent activement à la construction identitaire des jeunes. ■



514-761-7867  
[www.toujoursensemble.org](http://www.toujoursensemble.org)



La jasette

# 8 trucs

## pour une période de devoirs agréable

---

par Alloprof parents

---



Selon une récente étude, la période des devoirs représenterait un défi pour 82 % des familles!

17 h. Retour à la maison et début du marathon du soir : souper, activités parascolaires, devoirs... La période des devoirs demeure une source de stress et de conflits importante pour plusieurs familles.

Voici les conditions que les experts suggèrent de mettre en place pour une période des devoirs agréable et efficace!

## 1 ÊTRE DISPONIBLE

Tout en laissant de l'espace à l'enfant... Ainsi, puisque le retour de l'école est un moment de la journée souvent chargé pour les parents, une bonne idée consiste à identifier quels sont vos moments de disponibilité afin que votre enfant sache quand il pourra se tourner vers vous, au besoin.

## 2 ÉTABLIR UNE ROUTINE

Il est suggéré d'établir une routine quotidienne que vous serez en mesure de respecter. Celle-ci devrait établir le temps alloué aux devoirs en plus de tenir compte des besoins de votre enfant, de son attention et de sa fatigabilité.

## 3 AMÉNAGER L'ENVIRONNEMENT

Un environnement propice aux devoirs est un endroit :

- calme,
- bien éclairé,
- sans sources de distraction.



Il est aussi sain d'encourager votre enfant à varier ses positions durant son étude (assis, debout ou allongé) et à utiliser différents objets sur lesquels s'asseoir, comme une chaise, un fauteuil, des coussins, ou encore un ballon d'exercice.

Finalement, on essaiera, autant que possible, que la chambre de l'enfant soit réservée exclusivement à son sommeil. On privilégiera donc l'aménagement d'un espace de devoirs ailleurs dans la maison.

## 4 AVOIR SON MATÉRIEL

L'enfant aura besoin que tout le matériel nécessaire soit mis à sa disposition. D'ailleurs, il sera encouragé si son parent pense à le féliciter lorsqu'il a tous ses effets scolaires. En cas d'oublis fréquents, une bonne idée serait de garder à la maison un exemplaire de chaque objet utilisé régulièrement par l'enfant lors de ses devoirs (crayon, gomme à effacer, règle) et de les avoir toujours à portée de main, dans un endroit fixe.

## 5 OFFRIR DES CHOIX

Le jeune doit pouvoir faire certains choix, par exemple celui de la plage horaire où il fera ses devoirs, ou encore l'ordre dans lequel il veut commencer ses devoirs (par exemple, le français, puis les mathématiques).

## 6 DÉVELOPPER SON AUTONOMIE

Il est possible d'aider l'enfant à développer son autonomie et son sens des responsabilités, à acquérir des stratégies d'autogestion (tel que diviser un gros devoir en plusieurs tâches, ou utiliser son agenda pour la planification) et des stratégies d'apprentissage (comme des trucs de mémorisation).

## 7 VÉRIFIER LE TRAVAIL

Il est suggéré que le parent vérifie régulièrement le travail et l'agenda de son enfant et qu'il s'assure de rester en contact avec l'école.

## 8 ASTUCE : FAIRE DES JEUX LUDIQUES ET PÉDAGOGIQUES

En mettant ces petits trucs en pratique, la période de devoirs a toutes les chances d'être non seulement calme et agréable, mais aussi efficace! ■

Pour plus d'information :  
[www.alloprofparents.ca](http://www.alloprofparents.ca)

Pédagogie

# Garder la *motivation*

---

Par Mariane Sawan, auteure, coach et stratège web, Ph.D. Science technologie et société

---

Souvenez-vous du slogan du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (MELS) québécois « L'école, j'y tiens! »? Hier, je parcourais les nouvelles publications en Éducation lorsque soudain, je me souvins des soucis d'une amie : cette mère a tout fait pour préparer un avenir d'élite pour ses enfants, pourtant, sa fille ne veut plus poursuivre ses études au Cégep, elle veut apprendre à « bien danser » et... « travailler chez McDo ». Elle « en a marre de l'école »! Aucun intérêt, aucune motivation, aucune manière de la convaincre!

Bien que ces dizaines de slogans mettent clairement de l'avant le désir gouvernemental d'augmenter le taux de diplomation chez les élèves et malgré les efforts déployés en ce sens, le problème de décrochage scolaire persiste encore. Depuis plusieurs années, maintes études ont été menées et ont permis d'identifier des facteurs personnels, familiaux et scolaires augmentant le risque d'abandon et il va sans dire que le milieu familial et le climat de classe contribuent ensemble à l'adaptation positive de l'élève. Malheureusement, dans un monde hyperactif technologiquement, multitâches et mal organisé, nos enfants et ados sont davantage confrontés à de nouveaux risques de démotivation directs ou indirects, et nous, parents et éducateurs(trices) devons continuer à creuser et improviser des solutions, qu'il y ait des slogans, des études scientifiques, des statistiques bien dressées, ou pas!

## POURQUOI?

Plusieurs obstacles peuvent freiner la réussite scolaire et mener à une démotivation totale. Dans le quotidien, les risques sont de nature collective ou individuelle. (1) Ils proviennent de la société et de la famille : habitudes et mentalités transmises, immigration, difficultés financières, instabilité familiale, événements précis, etc.; (2) ou individuels : problème de santé physique ou mentale, instabilité affective, mauvaise intégration ou adaptation, manque de sentiment d'appartenance, manque d'intérêt, hyperactivité technologique, mauvaise gestion du temps, etc.

## QUAND?

En général, les périodes de transition sont les plus dures à traverser, similaires à l'adolescence notamment, elles peuvent constituer un pont brisé entre le passé et un futur que l'on espère certain et stable. Il est alors impératif de mener une

communication de qualité entre les parents, l'enfant et les éducateurs, car l'encadrement ressenti jouera un rôle primordial dans la recherche d'une position d'équilibre qui aidera l'élève à bien traverser ces « ponts de la vie ».

## COMMENT?

(1) bien ouvrir les yeux et capter les moindres signes de désintérêt, récapituler les faits et les symptômes, ces derniers peuvent avoir traîné pendant des mois et des années, (2) cerner les causes du découragement et de la démotivation (chagrin d'amour? Intimidation? Obésité?) (3) communiquer clairement avec son enfant et avec ses éducateurs, selon le cas, une assistance professionnelle peut s'avérer nécessaire pour convaincre l'enfant de la nécessité de poursuivre ses études, (4) s'impliquer physiquement, mais en ligne aussi (leurs comptes sur les réseaux sociaux étant leurs meilleurs miroirs!) (5) aider dans les devoirs et les projets d'école, co-organiser leurs études et bien préparer leurs périodes d'examen et participer aux activités scolaires, (6) se forcer de manifester un intérêt particulier envers leurs propres intérêts (« wow qu'elle est belle ta photo sur Instagram! »), (7) encourager exagérément la moindre réussite, une « excellente » note, un « magnifique » projet artistique, (8) éliminer toute source de distraction, (9) surveiller leurs (hyper)activités web: minimiser les durées de connexion Internet, sans oublier de (10) les sensibiliser aux risques du web et de s'assurer que leurs amis en ligne sont « bons » à fréquenter.

Finalement, inciter l'enfant dans ce qu'on ressent être son point fort s'avère pour moi la meilleure expression d'amour et de soutien, même s'il n'a rien à voir avec son curriculum scolaire! Un être humain est un mélange complexe et incompréhensible de désirs, d'intérêts, de compétences multidisciplinaires... et de joies nécessaires! Que vous le croyiez ou non, les génies de l'Histoire n'ont pas été des as de classe, à plus forte raison nos enfants : chacun est un as dans un certain domaine! Partager un simple hobby, magasiner, cuisiner, bricoler ensemble ou faire une course dehors énergeront notre enfant, nous feront découvrir ses talents et ses forces secrètes tout en lui faisant oublier le stress de l'école, il l'affrontera ensuite avec plus de motivation! Écoutons nos instincts! Et fonçons! Il n'y a rien de plus excitant!



## Les allergies alimentaires dans un contexte scolaire

Par Dominique Seigneur, Allergies Québec

Au Québec, environ 75 000 jeunes fréquentant l'école vivent avec des allergies alimentaires.

Ce problème de santé publique est en croissance : de plus en plus de personnes sont diagnostiquées avec des allergies alimentaires et, selon Santé Canada, une dizaine d'aliments sont maintenant responsables de la majorité des réactions allergiques graves.

Au Québec, il n'existe actuellement aucune loi ou protocole permettant une standardisation et une prise en charge uniforme des enfants allergiques à risque d'anaphylaxie en milieu scolaire.

À ce sujet, Allergies Québec a déposé un projet de loi au mois de mai dernier afin de demander au gouvernement provincial de revoir sa politique en matière d'allergies alimentaires dans les écoles. Ce sera un dossier à suivre de très près dès l'automne prochain.

Devant le choix de bannir certains aliments allergènes, c'est à la commission scolaire ou à la direction de chacune des écoles que revient la décision. Plutôt que de continuer à multiplier les interdits, certaines écoles vont décider de miser sur la sensibilisation et la formation du personnel, l'éducation des jeunes, ainsi qu'un encadrement optimal des enfants allergiques.

### SENSIBILISER LES ENFANTS AUX ALLERGIES ALIMENTAIRES

Pour bien comprendre les allergies alimentaires ainsi que leurs conséquences potentiellement graves, il est important d'en parler et de se renseigner sur les meilleures pratiques à adopter. Voici quelques pistes :

- ne jamais partager sa collation, ses breuvages et son repas;
- toujours se laver les mains avant et après avoir mangé;
- se renseigner sur les allergies alimentaires des élèves qui entourent notre enfant;
- respecter les règles dictées par l'école en matière de politique alimentaire (à titre d'exemple : l'interdiction des allergènes, s'il y a lieu).
- favoriser l'intégration de l'enfant allergique dans les activités.

### POUR LES PARENTS D'ENFANTS ALLERGIQUES

Si vous êtes parent d'un enfant allergique, il est important d'établir un dialogue avec l'enseignant, la direction et le personnel scolaire, et ce, avant même la rentrée scolaire. Voici quelques sujets à aborder :

- l'explication de la condition médicale de votre enfant, les signes et symptômes à reconnaître;
- le partage d'une fiche d'identification avec un plan d'action individualisé, signés par le médecin traitant de votre enfant;
- l'endroit où sera entreposé l'auto-injecteur d'adrénaline (EpiPenmd). À ce sujet, il est recommandé de porter sa médication sur soi en tout temps, lorsque l'enfant est en âge de le faire.

Bonne rentrée scolaire ! ■

Allergies  
Québec  
Manger sans craintes

[www.allergies-alimentaires.org](http://www.allergies-alimentaires.org)



# APPELS AUX ARTICLES



## VOUS AIMEZ ÉCRIRE?

Vous aimez écrire? Vous êtes parent, grand-parent, enseignant, intervenant, éducatrice, chercheur? Votre expertise auprès des organismes communautaires nous intéresse.

Communiquez avec notre éditrice,  
Lydia Alder : [alderlydia@gmail.com](mailto:alderlydia@gmail.com)

# Avec vous pour une plus grande synergie au service de la famille!

## FAMILLE Point Québec



### Devenir membre :

Les membres bénéficient de plusieurs avantages et services, dont :

- L'organisation de conférences « **La rencontre des PointsDeVue** »
- Un réseautage de qualité
- Le **Familléduc**, la revue des familles
- Les tables de discussions **ProposDeFamille**
- **ParoleAuxOrganismes**, une veille politique au bénéfice de l'intérêt de la famille.

[www.FamillePointQuébec.com](http://www.FamillePointQuébec.com)

Pour plus d'informations, communiquer avec nous  
au 1 877 527-8435, poste 304

Suivez-nous sur   
[www.facebook.com/FamillePointQuebec](http://www.facebook.com/FamillePointQuebec)

## FAMILLE Point Québec