

Introduction

- Remercier les parents d'être présents.
- *« Je vais commencer par vous décevoir : ne vous attendez pas à des recettes miracles. Mais vous repartirez avec des clés validées par la recherche et des outils concrets pour accompagner vos enfants. »*
- Parfois, il faut aller à l'encontre de nos représentations : on n'enseigne et on n'apprend plus aujourd'hui comme il y a 20 ans.
- Insister : il ne s'agit pas de **faire les devoirs à la place**, mais d'aider à **gagner en autonomie grâce à des routines**.
- Chaque enfant avance à son rythme : l'erreur fait partie de l'apprentissage.

Expérience 1 - « L'incompétence apprise »

Faire l'expérience avec les parents.

En conclusion :

- la difficulté peut rapidement démotiver. Dès que l'on est un peu lâché, on lâche complètement.
- La motivation par la valorisation est plus puissante que par la contrainte.

Comment encourager sans décourager ?

S'intéresser :

- **Montrez de l'intérêt au quotidien.** Comment voulez-vous motiver votre enfant si vous ne montrez pas que l'école a de l'intérêt pour vous ?
 - **Attention aux petites phrases** qui découragent inconsciemment :
 - *« Allez, du courage pour la rentrée, pense aux vacances qui arriveront bientôt. »*
- **Posez des questions sur la journée de votre enfant.**
- **Parcourez ses cahiers, lisez ses travaux, feuillotez ses livres.**
- **Montrez que ce qu'il fait à l'école compte à vos yeux.**
- **Donnez du sens aux apprentissages**
 - **Montrez à quoi servent les savoirs dans la vie de tous les jours** (maths = jeux de société, calculs simples, prédictions sportives, etc.).
 - **Relier les apprentissages au concret renforce l'engagement.**

Encourager :

- La valorisation est plus puissante que la contrainte.
- Chaque petite réussite redonne confiance.

💡 Motivation : encourager l'effort et le droit à l'erreur → plus efficace que la pression de la note.

- **Attention aux petites phrases** qui découragent inconsciemment :
 - « De toute façon, tu es comme moi, tu es nul en maths. »
 - « Chaque fois que tu rédiges, tu fais des fautes ! »
- **Privilégier les phrases positives** :
 - « Qu'as-tu appris aujourd'hui ? » plutôt que « Tu as été sage ? »

Mettre en place une routine fixe (même heure, même lieu, sans distraction) :

- Le parent n'est pas là pour sauver l'enfant, mais pour donner un **cadre rassurant**.
- **30 min à 1h de travail en moyenne** → objectif : **acquérir un rythme régulier**, surtout en 6e.
- **Fixez un temps et un lieu pour les devoirs, toujours de la même manière.**
- Même si c'est difficile au début, la régularité en fait une habitude non négociable.

Comme pour l'école : il ne viendrait pas à l'enfant de refuser d'y aller ou d'oublier son sac. Car il sait que c'est non négociable.

Expérience 2 – Mémoire de travail

Faire l'expérience sur les limites de la mémoire immédiate :

- Utile mais fragile.
- Permet de retenir vite, mais pas longtemps.
- On retient davantage ce qui fait sens que ce qui ne fait pas sens.

En conclusion :

- Piège scolaire fréquent → surinvestir la mémoire à court terme :
 - réviser la veille tard,
 - bachoter le matin même,
 - apprendre dans le couloir avant d'entrer en classe.
 - Résultat : ça marche le jour J, mais **3 jours après, tout est oublié.**
 - Cela donne l'**illusion de savoir**, sans apprentissage durable.
- Les limites de l'apprentissage par cœur.
- Un enfant ne retient pas tout d'un coup → c'est normal.

→ Comment passer de la mémoire à court terme à la mémoire à long terme ?

Comment aider mon enfant à apprendre efficacement ?

- **Mémoire court terme** : rapide mais fragile, s'appuie sur des méthodes passive (« Relis ta leçon »).
- **Mémoire long terme** : solide mais demande de passer par des méthodes actives + répétition.

Pour passer de l'une à l'autre :

- **Méthodes actives** : **réexpliquer, cartes mémoire (Leitner), refaire exercices, schémas, mimer, inventer ses exemples.** → varier le plus possible les approches.
- **Réactivation régulière** :
 - **5 × 10 min > 1 × 60 min.**
 - **Revoir le soir même + la veille du prochain cours.**
 - Espacer progressivement.

→ Objectif : **réutiliser durablement**, pas juste connaître le jour J.

- **Conseil pratique** : **planifier sa semaine → anticiper contrôles / devoirs → éviter le dimanche soir en panique.**

L'évaluation = une étape d'apprentissage :

- « *Après une mauvaise note, l'important n'est pas 'combien tu as eu ?', mais 'qu'est-ce que tu as compris de tes erreurs ?' »*

Métaphore de l'accessibilité : arriver à la connaissance par plusieurs accès qui sont des autorités et non pas un simple chemin dans un pré.

Exemple efficace : les **boîtes de Leitner** (cartes mémoire).

- **Adapter pour certains profils (dys, TDAH...)** → supports visuels, fractionnement, outils numériques.

💡 Motivation : valoriser l'effort régulier et les **progrès visibles** plutôt que les performances ponctuelles.

En conclusion :

- D'où la nécessité de **répéter et espacer les révisions.**
- Les bonnes méthodes : se tester, reformuler, s'entraîner régulièrement, pas seulement relire.

Expérience 3 – Test de l'attention

Faire l'expérience ou montrer la vidéo.

En Conclusion :

- Le cerveau est monotâche → pas de multitasking.
- **Importance de couper distractions (téléphone, TV, notifications).**
- « **15 minutes concentrées valent mieux qu'1 heure déconcentrée.** »

💡 Motivation : montrer à l'élève que dans de bonnes conditions, il progresse vite → effet très encourageant.

Comment aider mon enfant à se concentrer à la maison ?

- Supprimer distractions : **couper les notifications, pas de TV.**
- **Avoir un endroit calme, toujours le même.**
- **Assurer un sommeil suffisant (sans écrans avant de dormir).**
- Rôle du parent = garantir les conditions favorables (cadre, calme, sommeil), pas d'enseigner toutes les notions.

💡 Motivation : l'enfant se sent soutenu quand ses parents s'intéressent à son travail et créent un climat de confiance.

Faire progresser mon enfant, sans lui donner l'impression de travailler, c'est possible ?

- Chaque soir → poser 3 questions simples :
 1. Qu'as-tu fait aujourd'hui ?
 2. Qu'as-tu appris ?
 3. Qu'est-ce qui est important à retenir (avec un exemple) ?
- Permet de **vérifier la compréhension** et d'ancrer la mémoire.

💡 Motivation : ces échanges montrent à l'enfant que ce qu'il apprend a de la valeur. **Bannir la TV lors des temps de repas.**

- Plus largement : **encourager la curiosité** → lecture, **films/séries en VO**, discussions en famille, musées, culture générale.

Conclusion & échanges

- **Chasser les idées reçues :**
 - ✗ Relire / recopier ≠ apprendre.
 - ✗ Par cœur sans comprendre = inefficace.
 - ☒ Réviser = activité active, pas cahier ouvert.
- Les méthodes ont changé : inutile de comparer avec "comment on faisait avant".
- Féliciter pour la méthode employée (« Bravo, tu as refait les exercices ! ») plutôt que pour la seule note.
- Message final : ce qui compte, ce n'est pas la perfection, mais **des progrès réguliers, la confiance et la curiosité.**

Temps de questions et partage d'expériences entre parents.