



ACCOMPAGNER VOTRE ENFANT  
DURANT CETTE DERNIÈRE PHASE DE  
LA SCOLARITÉ

Septembre 2025

## POURQUOI CETTE RENCONTRE?

- Des constats depuis plusieurs années
  - Une nouvelle année, des changements importants!
  - cycle / niveau
  - des exigences et un rythme différents
  - des réorientations possibles

# CO-EDUCATION

- Contribuer dans le cadre scolaire à leur éducation, après la responsabilité première des parents
- Importance de communiquer
- Importance de « tirer à la même corde »
- Vous êtes les experts de votre/vos enfants!



# DES CONTEXTES

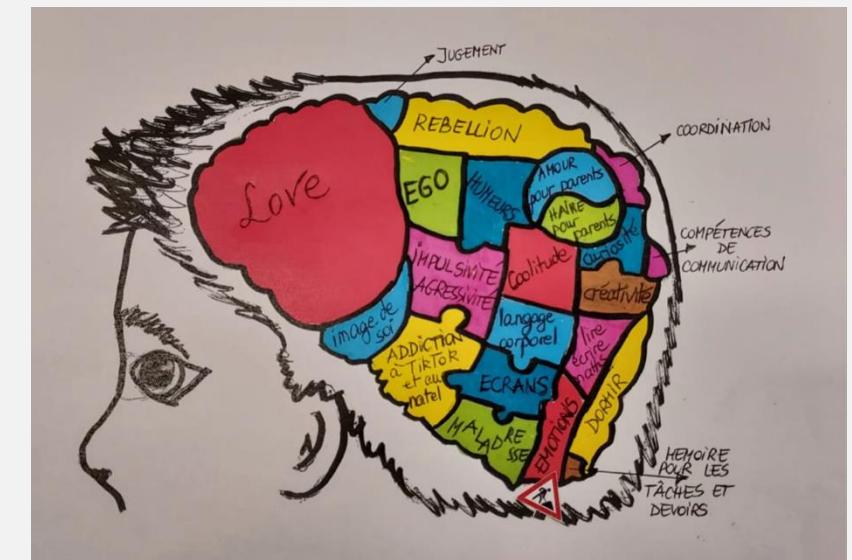
- Environnement extra-muros (famille, amis, loisirs,..)
- Avenir
- Exigences scolaires-sociales
- Adolescence
  - Socialisation
  - Emotion

# COMPRENDRE COMMENT ILS FONCTIONNENT



## LA PHASE ADOLESCENTE

- Mutation de la culture adolescente
- Socialisation et normes
- Emotions
- Transgression nécessaire
- Besoins des adolescents



## 7 BESOINS CAPITAUX DES ADOLESCENTS

Présence de l'adulte

D'intimité

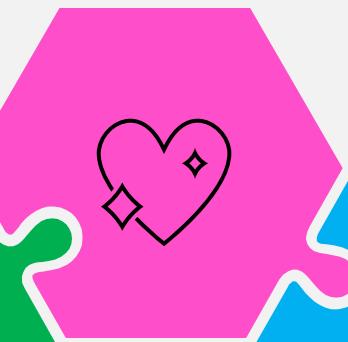
Besoin d'affection

Besoin de responsabilité

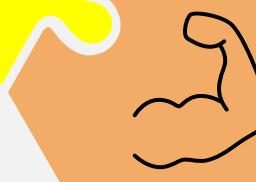
Besoin d'autonomie



Besoin d'espoir



Besoin de sécurité



Besoin de confiance



Besoin de dialogue

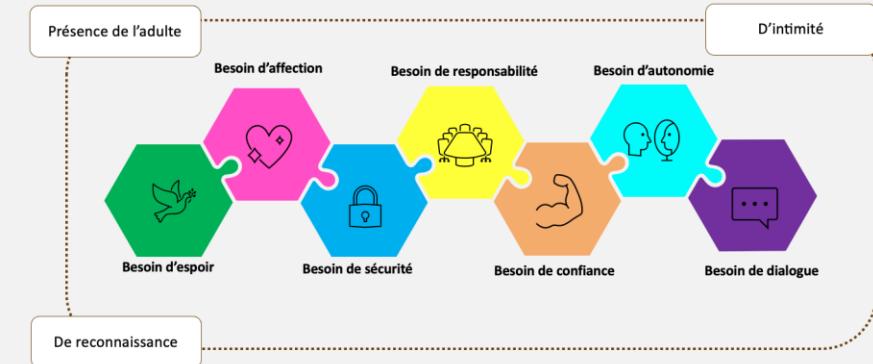
De reconnaissance

## QUELQUES PISTES

- S'intéresser à leur monde
- Anticiper plutôt que supporter /prévenir plutôt que réagir
  - Sommeil
  - Gestion des écrans
  - Organisation
  - ...
- ENCOURAGER … Règle du 5 contre 1
- Privilégier la qualité que la quantité

## QUELQUES PISTES

- Proposer un « vrai » choix
- Responsabiliser: ne pas faire à la place de (fond et forme)
- Décoder le message de votre enfant derrière son comportement (besoins)



## ACCOMPAGNER VOTRE ENFANT DURANT SA SCOLARITÉ



## PISTES D'ACTIONS ET DE RÉFLEXIONS

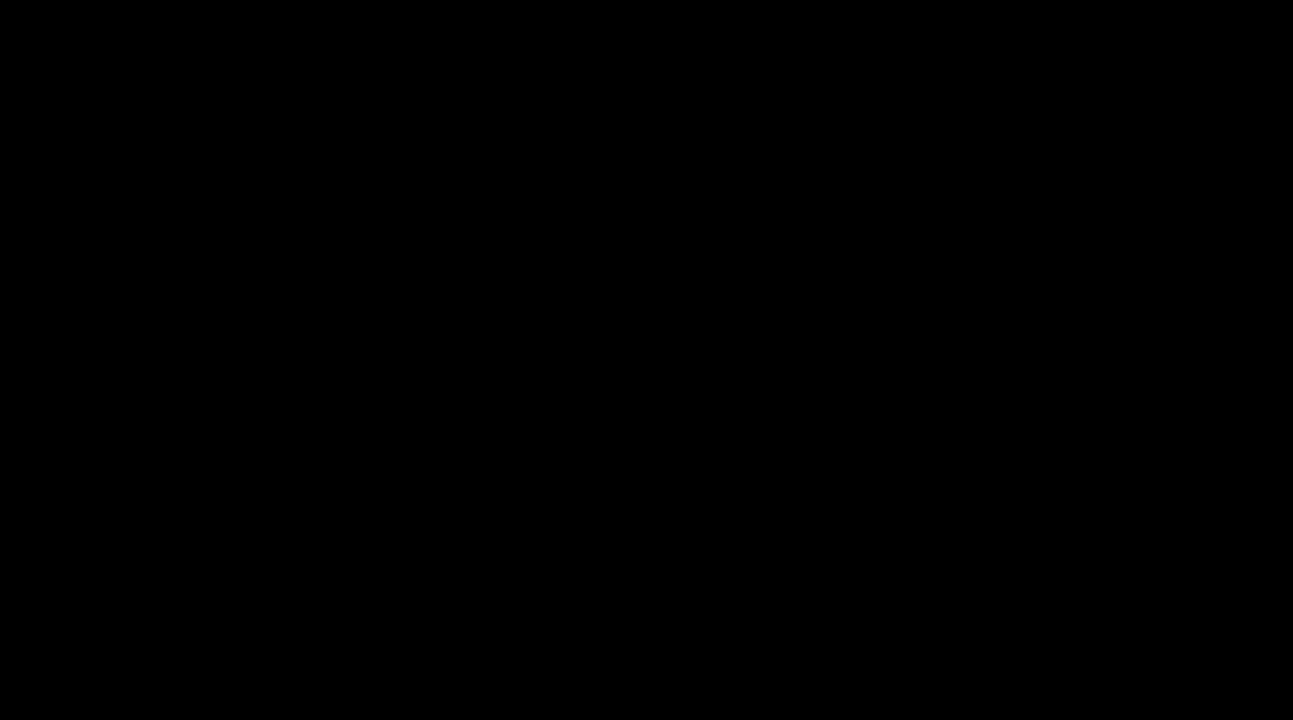
- Apprentissages: les 4 piliers pour apprendre
  - Cibler son attention
  - L'engagement actif
  - Analyser ses erreurs
  - Consolidation



COMPRENDRE SON ENFANT ET L'ACCOMPAGNER



**CETTE SÉANCE NE SE VEUT NI INJONCTIVE NI JUGEANTE!**

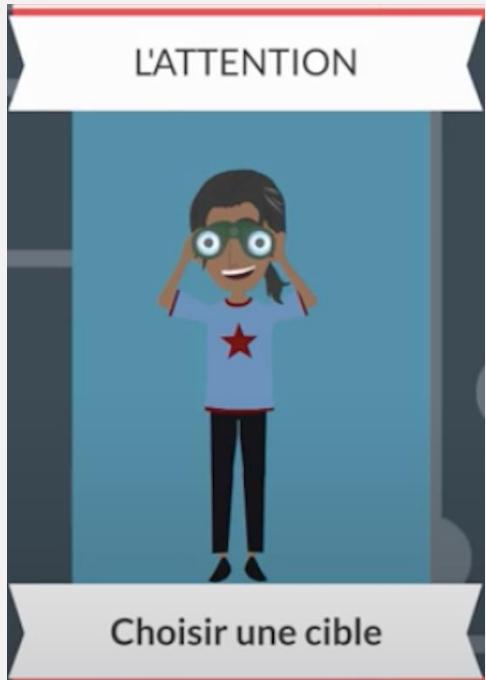
- 
- Le cerveau et l'apprentissage

## CRÉER DES RITUELS / UN CADRE DE TRAVAIL



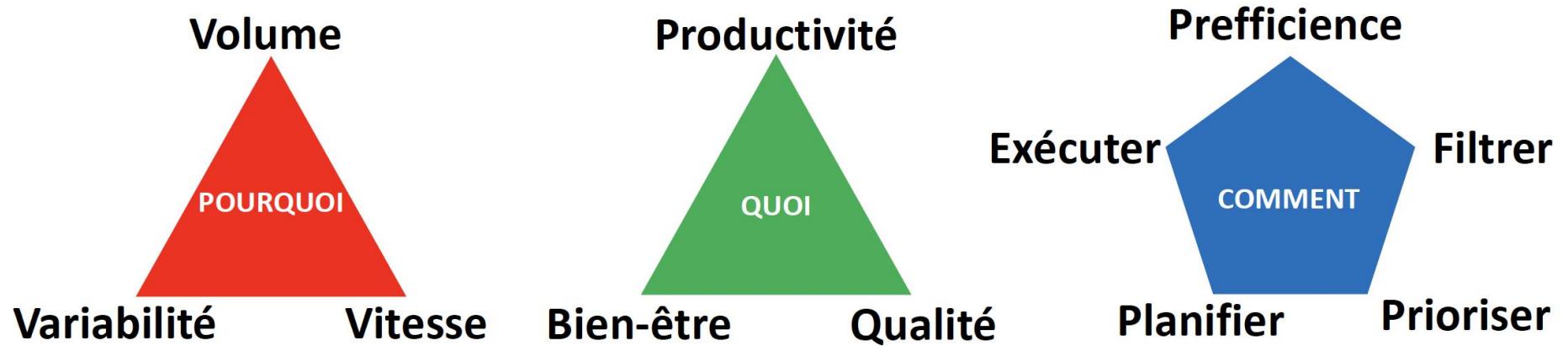
- LIEU DE TRAVAIL → Gestion des distracteurs
- GESTION DU MATÉRIEL / ORGANISATION  
(cahier d'apprentissage, dossier, agenda,...)





## ANTICIPER/PLANIFIER SON TRAVAIL

- Le temps ne s'économise pas
- Apprendre à être efficace



## → QUELQUES PISTES

EPSGE

Prénom : ..... Date : .....

05.09.18 AGO/MMVA

Mon emploi de la semaine

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
6h-7h							
7h-7h30							
7h30-8h							
8h-8h30							
8h30-9h							
9h-9h30							
9h30-10h							
10h-10h30							
10h30-11h							
11h-11h30							
11h30-12h							
12h-12h30							
12h30-13h							
13h-13h30							
13h30-14h							
14h-14h30							
14h30-15h							
15h-15h30							
15h30-16h							
16h-16h30							
16h30-17h							
17h-17h30							
17h30-18h							
18h-18h30							
18h30-19h							
19h-19h30							
19h30-20h							
20h-20h30							
20h30-21h							
21h-21h30							
21h30-22h							
22h-22h30							

**Minuterie**



Je planifie mes périodes d'étude  
à l'avance, je me crée  
une routine, un horaire d'étude.

Légendes :

<input type="checkbox"/> Trajet	<input type="checkbox"/> Cours	<input type="checkbox"/> Repas/goûter	<input type="checkbox"/> Autre activité régulière
<input type="checkbox"/> Loisirs	<input type="checkbox"/> Entrainement/Sport	<input type="checkbox"/> Devoirs	<input type="checkbox"/> .....

EPSGE

06.09.18 AGO/MMA

Prénom : .....

Date : .....

## Je m'organise pour cette période : PLANNING

Heure à laquelle je commence à travailler : ..... Il me reste donc ..... min

Branche/matière/devoir	Temps estimé (minutes)	Besoin d'aide (croix)	Terminé (vu)	Temps réel (minutes)
------------------------	---------------------------	--------------------------	-----------------	-------------------------

1 .....  
.....  
.....  
.....

2 .....  
.....  
.....  
.....

3 .....  
.....  
.....  
.....

4 .....  
.....  
.....  
.....

Je fais des listes des notions à apprendre ou des étapes à réaliser, je « classe » la matière dans ma tête.

## PAS D'APPRENTISSAGE SANS « EFFORT »



- CADRE CLAIR → Entre exigence et bienveillance
- ADOLESCENCE → Entre confiance et méfiance/défiance

- Comment les aider à s'engager?
- Ouverture au monde
- Motivation intrinsèque et extrinsèque
- Théorie des petits pas
- Communiquer/accueil des émotions

## L'ENGAGEMENT ACTIF



Se poser des questions

# COMMENT LES AIDER À S'ENGAGER



## QUESTIONNER LES STRATÉGIES D'APPRENTISSAGE



$$R = E \times S$$
~~$$R = E + S$$~~

- ▶ Se tromper = apprendre / ~~je suis nul~~
- ▶ Confiance / encouragement
- ▶ Critiqué / moqué



- CONFiance EN SOI
  - Sentiment de sécurité → « se sentir capable »
    - « Je n'arriverais jamais »
    - « Je ne serai pas à la hauteur »
    - « J'ai bien trop peur pour essayer »
- ESTIME DE SOI
  - Opinion favorable → « je vaut quelque chose »
    - « Je ne vaut pas grand-chose »
    - « Je ne me sens pas très important »
    - « Je ne m'aime pas beaucoup »



IMPACT SUR LE SENTIMENT D'ÉFFICACITÉ PERSONNELLE ET DONC SUR LA MOTIVATION

# DÉPASSER SON ERREUR, L'ANALYSER ET LA CORRIGER



Nom/Prénom : \_\_\_\_\_ Branche : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

**ANALYSE/RÉFLEXION : TS/PTA \_\_\_\_\_ DU \_\_\_\_\_**

→ **AVANT LE TEST :**

1 - J'ai préparé le test :  à l'école  à la maison  ailleurs : .....  
 seul(e)  aidé(e) par : .....

2 - J'estime avoir préparé ce test :  beaucoup  suffisamment  partiellement  pas assez  pas du tout

3 - Par rapport au thème, je pense :  maîtrise tous les éléments  qu'il y a encore des zones d'ombre  ne pas avoir compris l'essentiel

4 - Stratégies d'apprentissage utilisées :

**SPORTIF.** 10 min d'activité physique avant.  **GRAPHIQUE.** Tableau, schémas (COI)  
 **BULLE.** Endroit calme. Bruits et distractions limités (téléphone, musique, TV, autres perso.).  **TARTE.** Sous-objectifs, je prends de petites bouchées (une chose à la fois)  
 **ZEN.** Contrôle du stress, respiration.  
 **MINUTERIE.** Planification, routine, horaire.  
 **CRAYONS DE COULEUR.** Identifier, classer, structurer.  
 **ÉPICERIE.** Liste des notions à apprendre ou des étapes, je « classe » dans ma tête.  
 **QUIZ.** « questions-réponses » seul ou avec un parent ou un ami.  
 **VIDÉO.** Visualisation des étapes ou des informations importantes.  
 **PHOTO.** Photographie mentalement images, des pages dans ma tête.

**SCRIBE.** Recopie, souligne/surligne.  
 **PROF.** Je m'auto-évalue et j'enseigne.  
 **CERVEAU.** Moyens mnémotechniques.  
 **COMPAGNON.** En duo/équipe (Camarades).  
 **PERROQUET.** Ce que je veux mémoriser, ce que je comprends moins bien.  
 **CHAPERON ROUGE.** Je me crée une histoire.  
 **ROBOT.** Routines, je « programme » mon cerveau.  
 **MÉDAILLE.** Positif, je suis un(e) gagnant(e).  
 **MARATHONIEN.** Je m'exerce, je persiste, je veux gagner ma course.

→ **PENDANT LE TEST :** DIFFICULTÉS RENCONTRÉES

Je n'ai pas vraiment compris :  la(s) consigne(s)  l'(les) exercice(s)  
 Je n'ai pas eu assez de temps  J'étais dérangé(e) par .....  
 Je ne suis pas arrivé(e) à me rappeler, me souvenir ce que j'avais appris  
Je ne m'attendais pas à ce type :  d'exercices  de consignes  de difficultés

3 - Je me sentais stressé(e) :  dès le début du test  quand j'ai vu que je n'y arrivais pas...  
4 - Ma stratégie pour faire le test :  
 Je fais les exercices dans l'ordre  
 Je fais les exercices dans le désordre. Explique .....  
 Je ne passe pas à la suite tant que je n'ai pas réussi  Une fois fini, je ne reviens pas sur mes réponses  
 Si je bloque, je passe à la suite  Je relis toujours mon travail

→ **JUSTE APRÈS LE TEST :** **MON IMPRESSION**

Le Test était :  facile  moyen  difficile  
 j'ai bien réussi  j'ai moyennement réussi  j'ai n' ai pas réussi  
Note estimée par moi ..... Note finallement reçue .....

→ **UNE FOIS LE TEST RENDU** **CE QUE JE CONSTATE**  
ANALYSE/EXPLICATION/COMMENTAIRE

→ **Y a-t-il des erreurs qui reviennent souvent ?**  
 Non  Oui, lesquelles ? .....

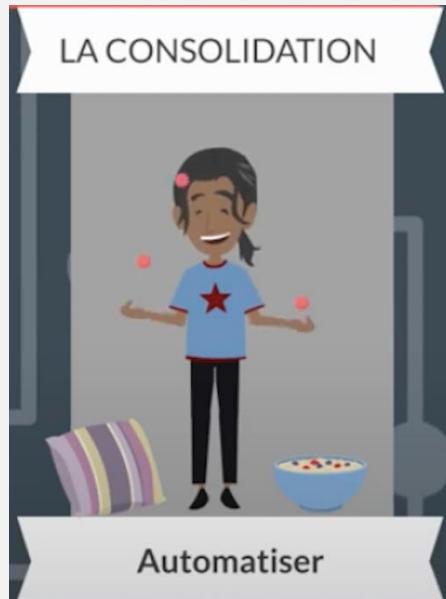
→ **Les stratégies d'apprentissage qui se sont montrées « payantes » pour ce type de test :** .....

→ **Les éventuelles raisons de ma mauvaise note :** .....

→ **Proposition(s) pour faire mieux/autrement**

Avant le test .....  
 Pendant le test .....  
 Objectif(s) que je me fixe pour le prochain test  
- .....  
- .....  
- .....  
→ **Opinion de l'enseignant** .....

Prendre conscience de son fonctionnement, de ses forces et de ses faiblesses

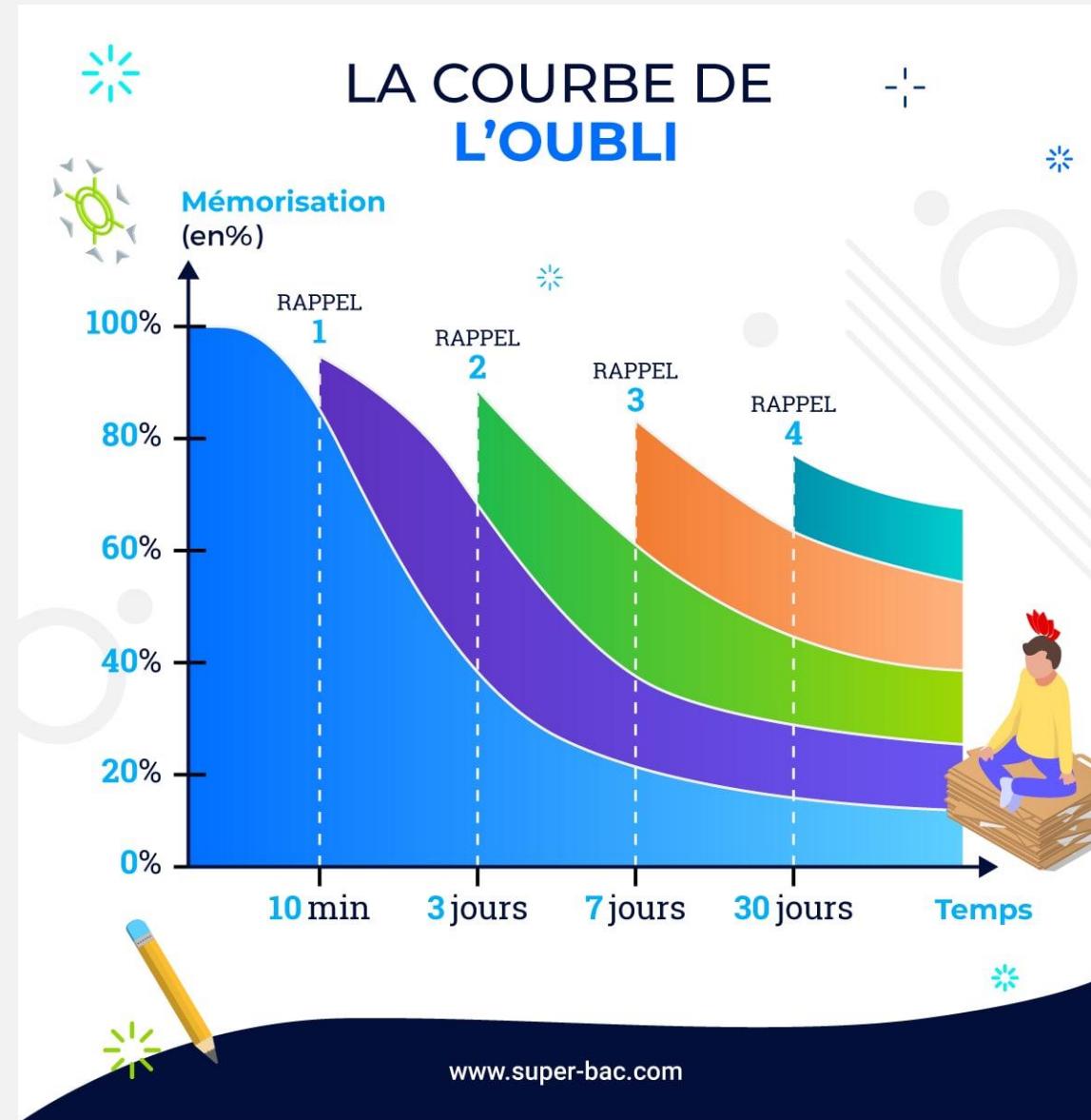
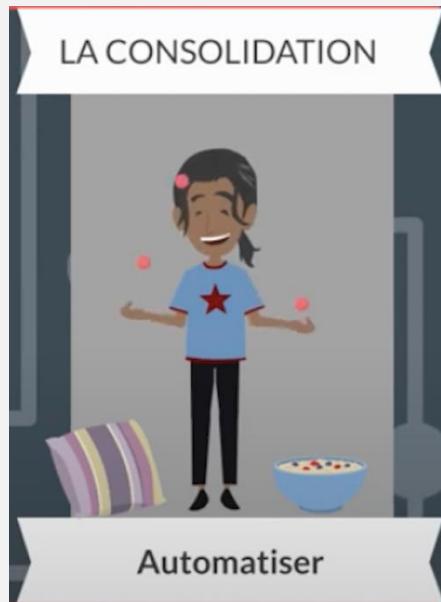


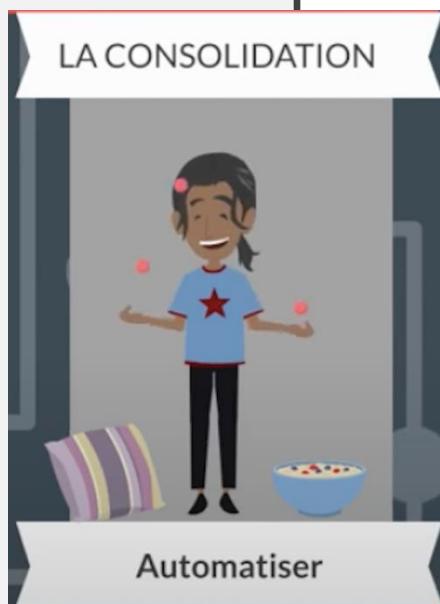
## ÊTRE CAPABLE

D'EXPLIQUER CE QUE L'ON A APPRIS ET PAS  
SEULEMENT CE QUE L'ON A FAIT

DE RÉCITER LES LEÇONS, LES RÈGLES  
IMPORTANTES AVANT DE SE LANCER DANS UN  
EXERCICE

FAIRE/UTILISER DES MÉMOS = TRACE





## RITUEL DE RÉINVESTISSEMENT

« 30 SECONDES »

QUELLE BRANCHE J'AI EU AUJOURD'HUI ?

QU'EST-CE QUE J'AI APPRIS DE NOUVEAU ?

QUEL EST MON PROGRAMME DE DEMAIN ?

DE QUOI JE ME SOUVIENS ?

51	52	53	54	55
41	42	43	44	45
31	32	33	34	35
21	22	23	24	25
11	12	13	14	15

Utile

Agréable

# QUELQUES OUTILS

 <p>EPSGE Etablissement primaire et secondaire de Genolier &amp; environs</p> <p><u>Apprentissages / Révisions</u> <u>Ressources</u></p>	
03.09.18 AGO/MMA	
<u>SITES GENERALISTES</u>	
<a href="http://www.quizlet.com">www.quizlet.com</a> (APPLICATION disponible)	Travail de mémorisation (voc, dates...) ludique
<a href="http://soutien67.free.fr">(7-8P)</a>	Fiches de révisions, fiches d'exercices
<a href="http://www.educlasse.ch">www.educlasse.ch</a>	Fiches de révisions, fiches d'exercices
<a href="https://biceps.ch">https://biceps.ch</a>	Fiches de révisions, fiches d'exercices
<a href="http://www.afterclasse.fr">www.afterclasse.fr</a>	Fiches de révisions, fiches d'exercices
<a href="http://www.cours.fr">www.cours.fr</a> (APPLICATION disponible)	Fiches de révisions, fiches d'exercices
<a href="http://www.kartable.fr">www.kartable.fr</a>	Fiches de révisions, fiches d'exercices
<u>FRANÇAIS</u>	
<a href="http://www.francaisfacile.com">www.francaisfacile.com</a>	Leçons et exercices en ligne
<a href="http://www.gomath.ch">www.gomath.ch</a> branches -> français -> cherche et trouve	Conjugaison
<a href="http://www.ortholud.com">www.ortholud.com</a>	Jeux et exercices en ligne
<a href="https://leconjugueur.lefigaro.fr">https://leconjugueur.lefigaro.fr</a>	Conjugaison
<a href="http://www.professeurphifix.net">(7-8P)</a>	Leçons en vidéo / Exercices en ligne

<u>MATHÉMATIQUES</u>	
<a href="http://www.professeurphifix.net">(7-8P)</a>	Leçons en vidéo / Exercices en ligne
<a href="http://mathenpoche.sesamath.net">http://mathenpoche.sesamath.net</a>	Exercices en ligne
<a href="http://matoumatheux.ac-rennes.fr/accueil.htm">http://matoumatheux.ac-rennes.fr/accueil.htm</a>	Exercices en ligne
<a href="http://www.photomath.com">Application PHOTOMATH</a> (9-11S)	Calcul littéral / équations
<u>ALLEMAND / ANGLAIS</u>	
<a href="http://www.audio-lingua.eu">www.audio-lingua.eu</a>	Écoute de documents sonores multilingues
<a href="http://www.junior-deutsch.ch">(7-8P)</a>	Exercices d'ALL en lien avec la méthode
<a href="http://genialclick.ch">(9S)</a>	Exercices d'ALL en lien avec la méthode
<a href="https://kinder.wdr.de/radio/kiraka/">https://kinder.wdr.de/radio/kiraka/</a>	Radio pour les jeunes allemands
<a href="http://www.moreclip.cambridge.org">www.moreclip.cambridge.org</a>	Exercices d'ANG en lien avec la méthode
<u>INFORMATIONS GÉNÉRALES</u>	
<a href="http://www.epsge.ch">www.epsge.ch</a>	Site de l'établissement
<a href="https://www.orientation.ch">https://www.orientation.ch</a>	Recherche sur le monde professionnel, les conditions d'apprentissage, les écoles professionnelles et les places d'apprentissage disponibles
<a href="https://www.vd.ch/themes/formation/scolarite-obligatoire/">https://www.vd.ch/themes/formation/scolarite-obligatoire/</a>	Fonctionnement de l'école, de la formation scolaire et post-obligatoire

# QUELQUES LIENS

Reportage RTS : Comprendre son adolescent - Dans la tête d'un parent d'ado (2020)

<https://www.youtube.com/watch?v=NfytKPa9B5Q>

Un moment de détente : Nicole Ferroni nous explique l'adolescence (2016).

<https://www.youtube.com/watch?v=zce5X22WtnI>

**MERCI POUR VOTRE  
PRÉCIEUSE COLLABORATION**

Merci de nous faire part de vos remarques pour améliorer notre intervention...

[lr@epsge.ch](mailto:lr@epsge.ch)