



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

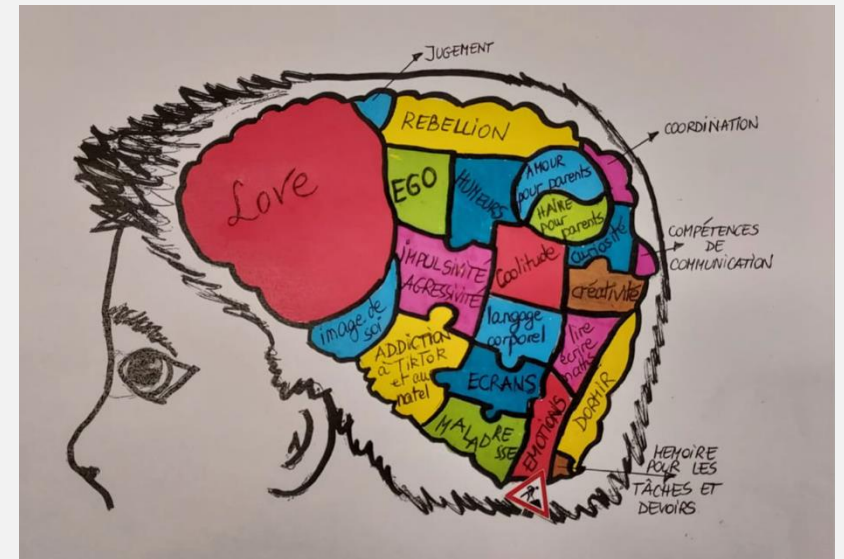
- Environnement extra-muros (famille, amis, loisirs,..)
- Avenir
- Exigences scolaires-sociales
- Adolescence
  - Socialisation
  - Emotion

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

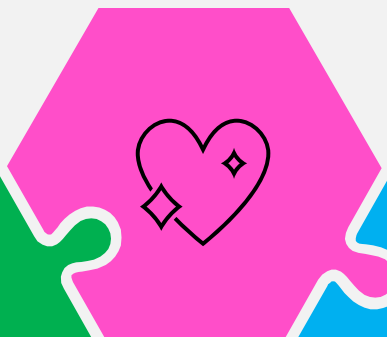
Besoin d'affection

Besoin de responsabilité

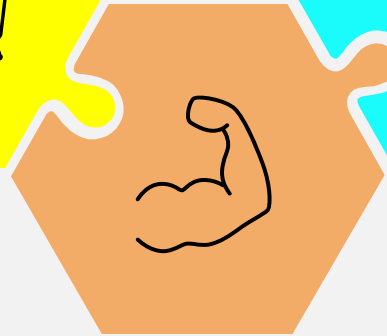
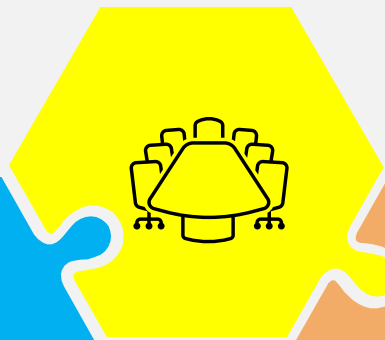
Besoin d'autonomie



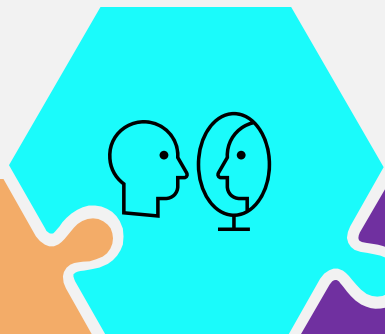
Besoin d'espoir



Besoin de sécurité



Besoin de confiance



Besoin de dialogue

De reconnaissance

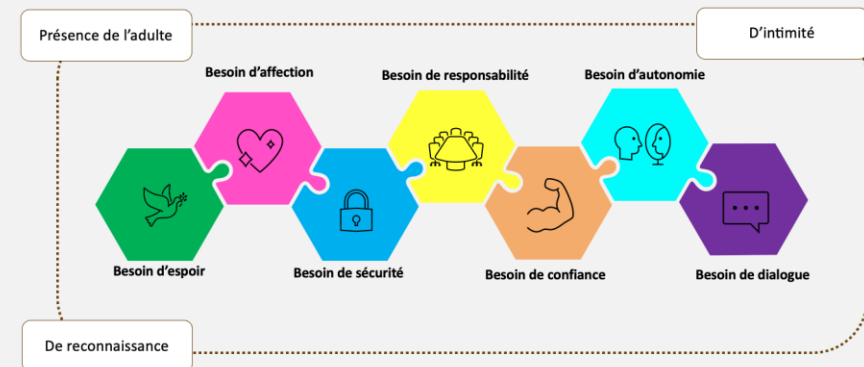
## QUELQUES PISTES

- 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

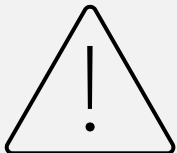


## PISTES D' ACTIONS ET DE RÉFLEXIONS

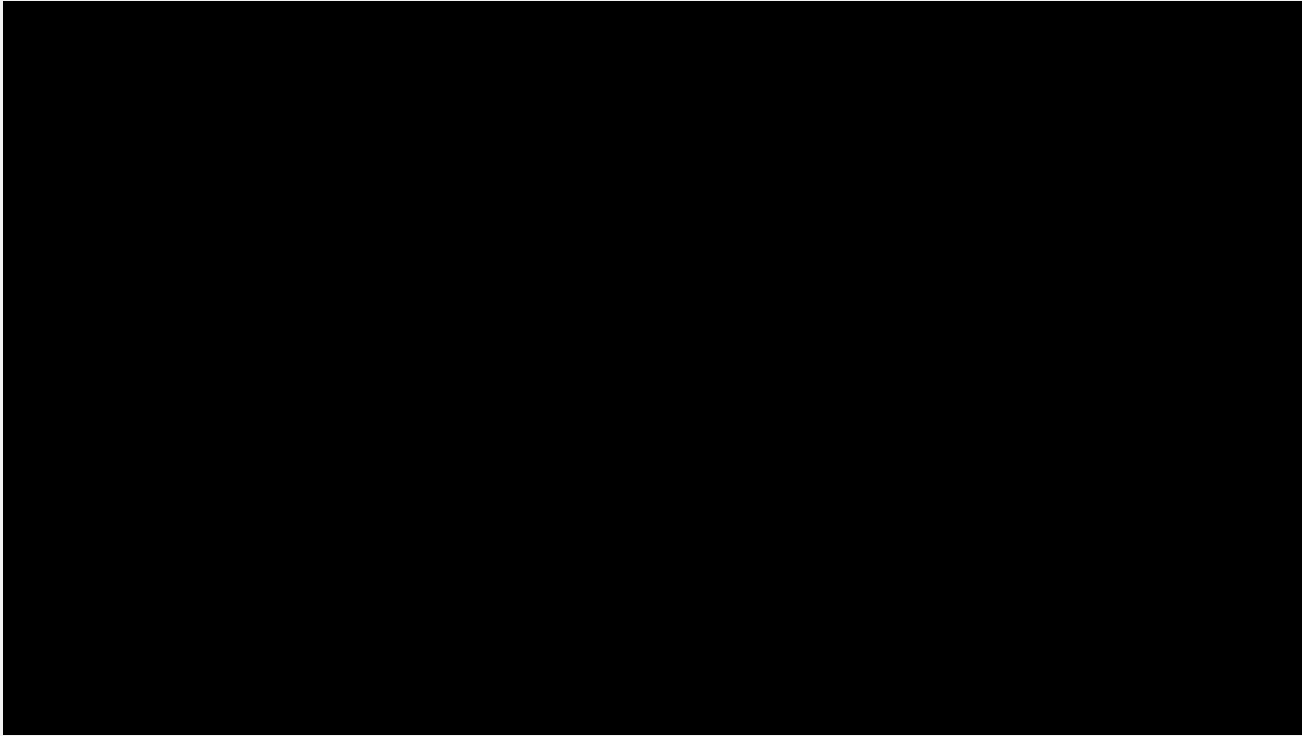
- Apprentissages: les 4 piliers pour apprendre
  - Cibler son attention
  - L'engagement actif
  - Analyser ses erreurs
  - Consolidation



COMPRENDRE SON ENFANT ET L'ACCOMPAGNER

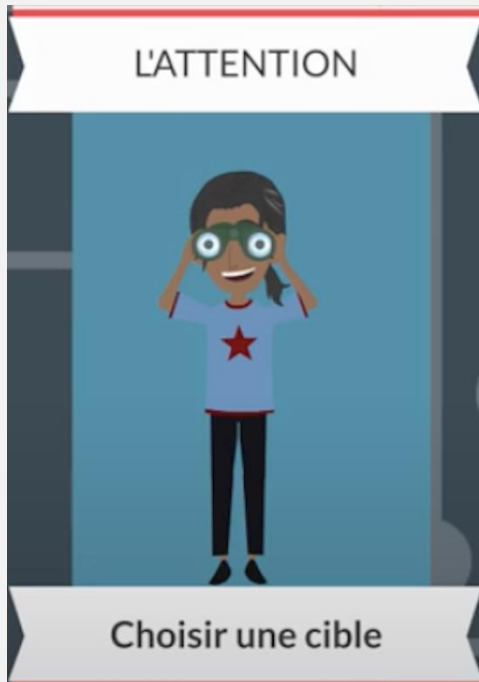


**CETTE SÉANCE NE SE VEUT NI INJONCTIVE NI JUGEANTE!**



- Le cerveau et l'apprentissage

## CRÉER DES RITUELS / UN CADRE DE TRAVAIL

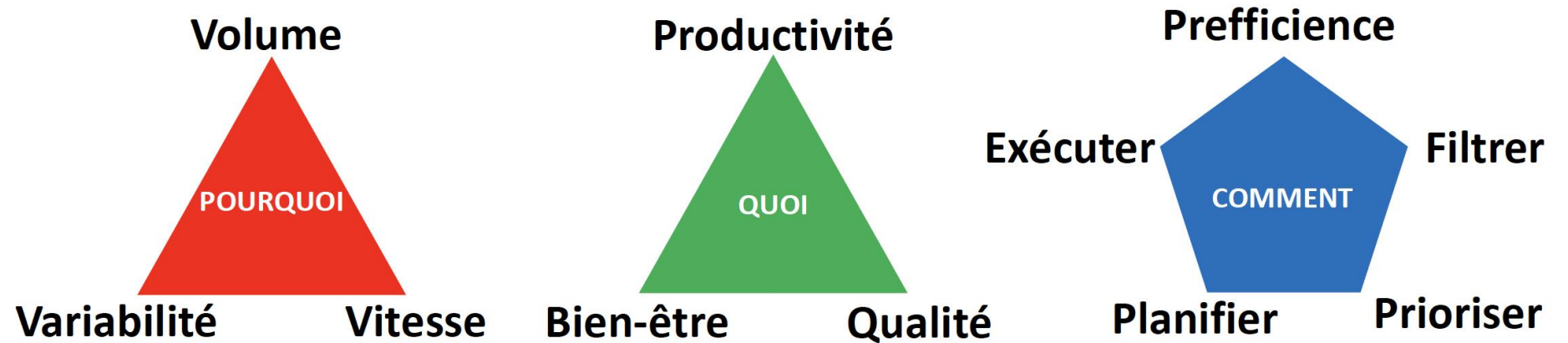
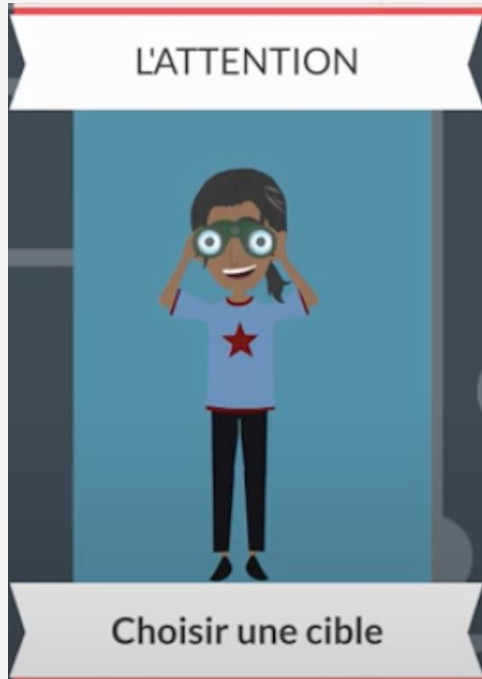


- LIEU DE TRAVAIL---> Gestion des distracteurs
- GESTION DU MATÉRIEL / ORGANISATION  
(cahier d'apprentissage, dossier, agenda,...)



## ANTICIPER/PLANIFIER SON TRAVAIL

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



→ QUELQUES PISTES

EPSGE

06.09.18 AGO/MMA

Prénom : ..... Date : .....

Mon emploi du temps de la semaine

Minuterie

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

	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			

Légende :

☐ Trajet

☐ Cours

☐ Repas/goûter

☐ Autre activité régulière

☐ Loisirs

☐ Entraînement/Sport

☐ Devoirs

☐

EPSGE

Planificateur pour les devoirs

	Vendredi	Samedi	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Prénom								
Semaine n° ....								

	Piano	Piano	Piano	Piano	Piano	Piano	Piano	Piano
Prénom								
Semaine n° ....								

EPSGE

	Vendredi	Samedi	Jeudi	Vendredi
Science	Science			
Conj	Conj			
Voc All.	Voc All			
Nois Math	Nois Math			
Nois Math	Nois Math			

	Piano	Piano	Piano	Piano	Piano	Piano	Piano	Piano
Ortho 4	Doc inveten		Ortho 5	TA Math	Verbes	Voc	TA Voc	
Math fiche	Lecture		Fiche Conj	Fiche All.	Voc			
Doc inveten	Calcul p.18		Verbes	Verbes	All voc			
Verbes	Verbes		Voc	Voc				
Voc	Voc		All. voc	All. voc				
All. voc	All. voc		Amerer doc					
			invenien modi					

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				

Épicerie

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

0

5

10

15

20

25

30

35

40

45

50

55



## 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



# 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 vaudrais quelque chose »
  - « Je ne vaudrais pas grand-chose »
  - « Je ne me sens pas très important »
  - « Je ne m'aime pas beaucoup »



IMPACT SUR LE SENTIMENT D'EFFICACITÉ 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 :  
☐ maîtriser tous les éléments ☐ qu'il y a encore des zones d'ombre ☐ ne pas avoir compris l'essentiel

4 - Stratégies d'apprentissage utilisées :

<input type="checkbox"/> <b>SPORTIF.</b> 10 min d'activité physique avant.	<input type="checkbox"/> <b>GRAPHIQUE.</b> Tableau, schémas (COI)
<input type="checkbox"/> <b>BULLE.</b> Endroit calme. Bruits et distractions limités (téléphone, musique, TV, autres perso.).	<input type="checkbox"/> <b>TARTE.</b> Sous-objectifs, je prends de petites bouchées (une chose à la fois)
<input type="checkbox"/> <b>ZEN.</b> Contrôle du stress, respiration.	<input type="checkbox"/> <b>SCRIBE.</b> Recopie, souligne/surligne.
<input type="checkbox"/> <b>MINUTERIE.</b> Planification, routine, horaire.	<input type="checkbox"/> <b>PROF.</b> Je m'auto-évalue et j'enseigne.
<input type="checkbox"/> <b>CRAYONS DE COULEUR.</b> Identifier, classer, structurer.	<input type="checkbox"/> <b>CERVEAU.</b> Moyens mnémotechniques.
<input type="checkbox"/> <b>EPICERIE.</b> Liste des notions à apprendre ou des étapes, je « classe » dans ma tête.	<input type="checkbox"/> <b>COMPAGNON.</b> En duo/équipe (Camarades).
<input type="checkbox"/> <b>QUIZ.</b> « questions-réponses » seul ou avec un parent ou un ami.	<input type="checkbox"/> <b>PERROQUET.</b> Ce que je veux mémoriser, ce que je comprends moins bien.
<input type="checkbox"/> <b>VIDÉO.</b> Visualisation des étapes ou des informations importantes.	<input type="checkbox"/> <b>CHAPERON ROUGE.</b> Je me crée une histoire.
<input type="checkbox"/> <b>PHOTO.</b> Photographie mentalement images, des pages dans ma tête.	<input type="checkbox"/> <b>ROBOT.</b> Routines, je « programme » mon cerveau.
	<input type="checkbox"/> <b>MÉDAILLE.</b> Positif, je suis un(e) gagnant(e).
	<input type="checkbox"/> <b>MARATHONIEN.</b> Je m'exerce, je persiste, je veux gagner ma course.

→ **PENDANT LE TEST :** *DIFFICULTÉS RENCONTRÉES*

Je n'ai pas vraiment compris : ☐ la(les) 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 finalement 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 : \_\_\_\_\_

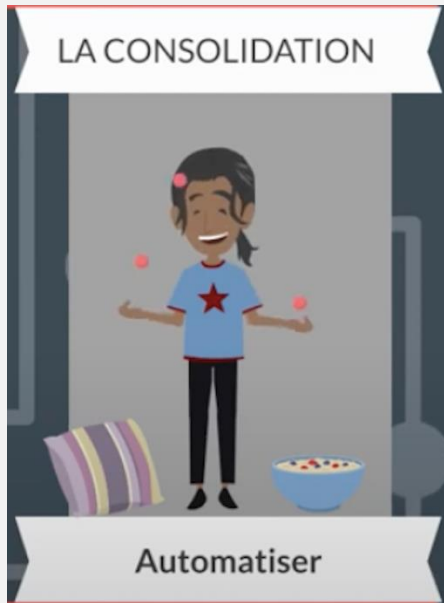
→ Les éventuelles raisons de ma mauvaise note : \_\_\_\_\_

→ 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

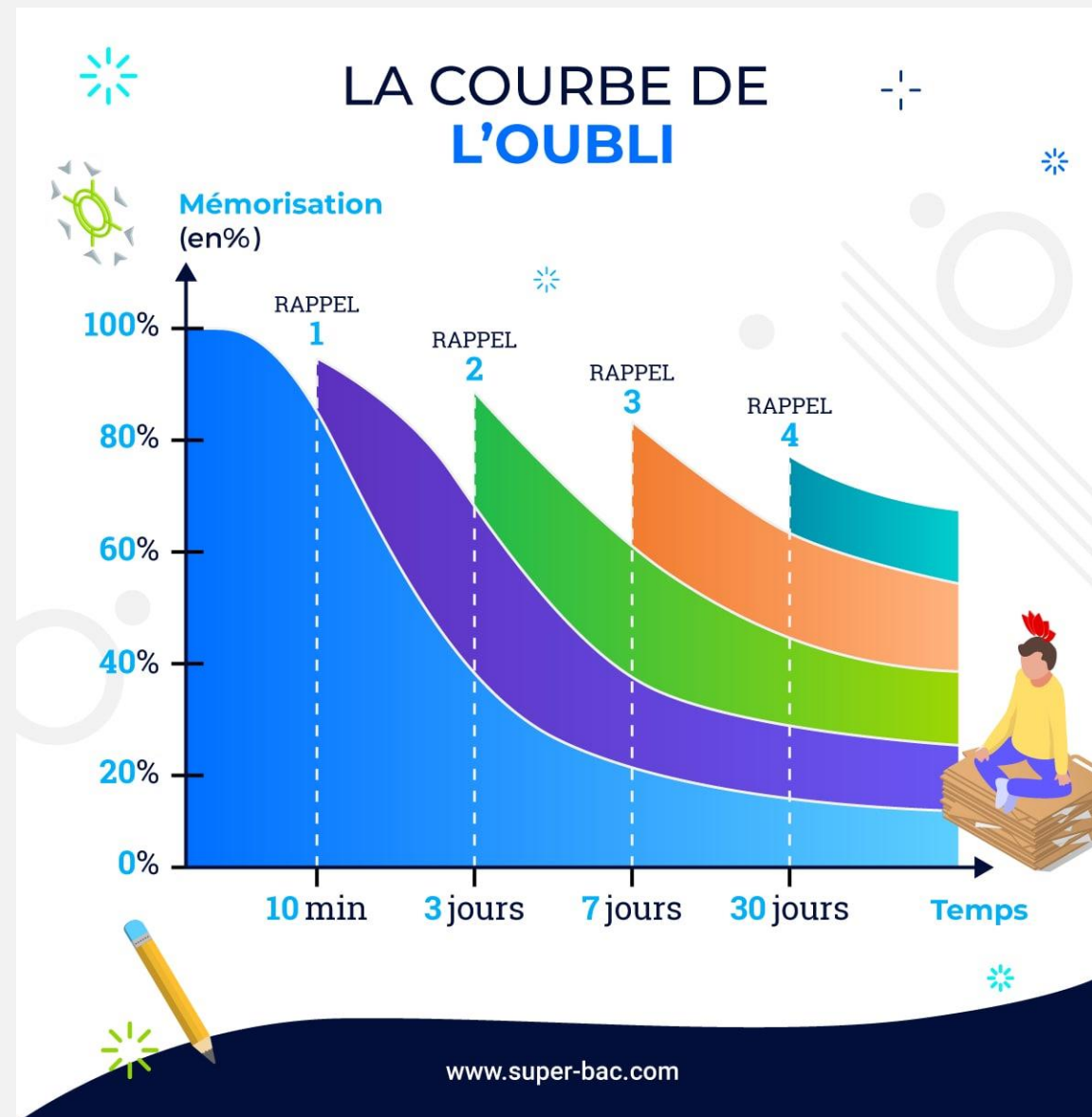
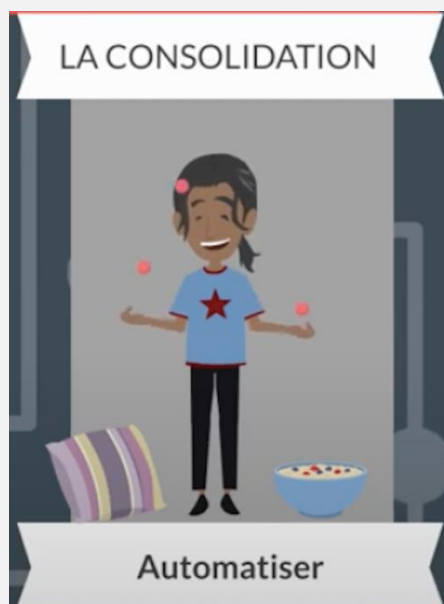


## ÊTRE CAPABLE

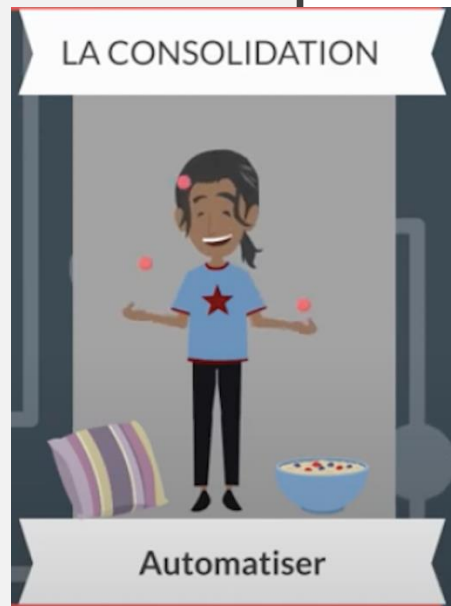
D'EXPLIQUER CE QUE L'ON A APPRIS ET PAS  
SEULEMENT CE QUE L'ON A FAIT

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 ?

Utile	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
Agréable					

# QUELQUES OUTILS



03.09.18 AGO/MMA

## Apprentissages / Révisions Ressources

SITES GENERALISTES	
<a href="http://www.quizlet.com">www.quizlet.com</a> (APPLICATION disponible)	Travail de mémorisation (voc, dates...) ludique
<a href="http://soutien67.free.fr">http://soutien67.free.fr</a> (7-8P)	Fiches de révisions, fiches d'exercices
<a href="http://www.educclasse.ch">www.educclasse.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
FRANÇAIS	
<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">www.professeurphifix.net</a> (7-8P)	Leçons en vidéo / Exercices en ligne

## MATHEMATIQUES

<a href="http://www.professeurphifix.net">www.professeurphifix.net</a> (7-8P)	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
Application PHOTOMATH (9-11S)	Calcul littéral / équations

## ALLEMAND / ANGLAIS

<a href="http://www.audio-lingua.eu">www.audio-lingua.eu</a>	Écoute de documents sonores multilingues
<a href="http://www.junior-deutsch.ch">www.junior-deutsch.ch</a> (7-8P)	Exercices d'ALL en lien avec la méthode
<a href="http://genialkick.ch">genialkick.ch</a> (9S)	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.morecip.cambridge.org">www.morecip.cambridge.org</a>	Exercices d'ANG en lien avec la méthode

## INFORMATIONS GENERALES

<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)