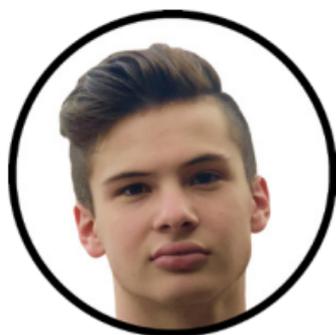


Livre

Comment optimiser et faciliter la
période de devoir et d'étude à la
maison

Auteurs

Antoine Robillard



Entrepreneur et conférencier au sujet des troubles d'apprentissage, il a lui-même expérimenté le sujet en

question de l'intérieur étant diagnostiqué d'un TDAH, d'une dyslexie et bien plus encore ! De plus, il est le fondateur de l'entreprise Robiii ainsi que le concepteur du Rolliii.



Julie Legault



Éducatrice spécialisée,
une experte avec de
nombreuses années
d'expérience comme
intervenante , mais

également comme mère de 4 enfants, dont
3 d'entre eux ont un ou plusieurs troubles
d'apprentissage. Son approche pratique et
concrète a soutenu de nombreux parents en
difficultés!

English version

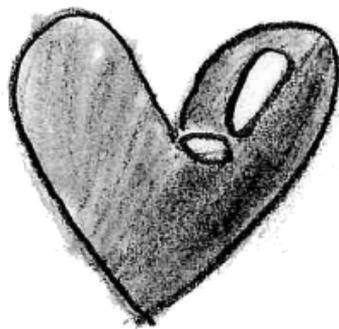


You can also get the English version of this booklet by scanning this QR Code or by going at <https://robiii.com/book-sos-eng>

Remerciements

Merci à la talentueuse illustratrice Clara Robillard, pour ses superbes illustrations afin d'accompagner ce livre, tu es une petite soeur en or! Par ton écoute, tu as su mettre sur papier ma vision parfois (souvent) chaotique de mes pensées!

Si vous souhaitez travailler avec Clara Robillard sur vos propres projets, vous pouvez la contacter par courriel à :
illustrationsClaraRobillard@gmail.com

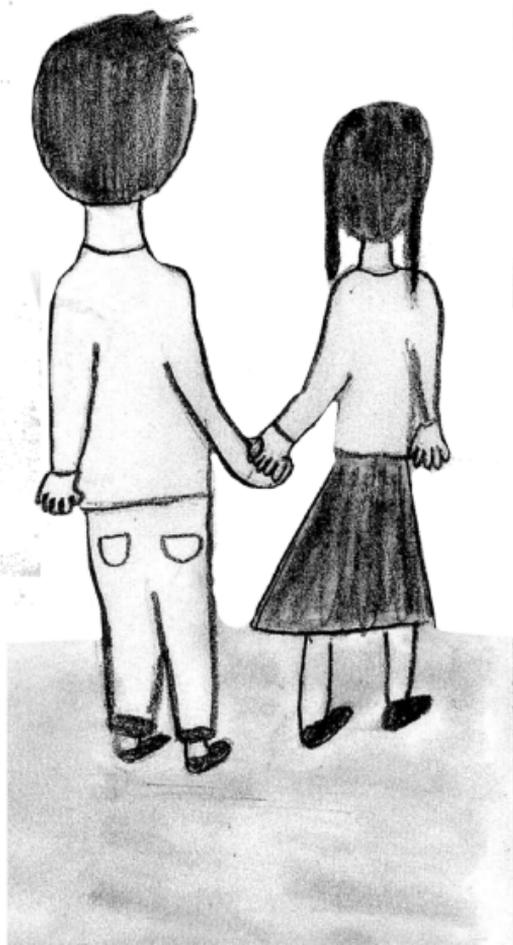


INDISPENSABLE

Malgré la qualité des conseils de ce livre, un parent avec une approche parfaite ou les plus grands experts du monde, feront des efforts en vain s'ils n'appliquent pas cette simple astuce... Le plus important, ce qui va permettre aux méthodes de mieux fonctionner, est gratuit et d'une grande simplicité.

Le mieux à faire est de soutenir votre jeune dans son cheminement.

*Accompagner quelqu'un, c'est ne se placer
ni devant, ni derrière, ni à la place. C'est être
à côté. - Joseph Templier*



Étude et révision

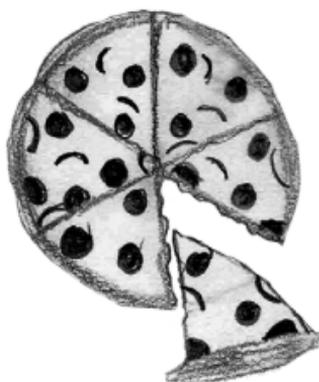
Afin de bien performer au niveau académique dans la vie et à l'école, il est crucial de développer des techniques pour réviser et pour étudier. Trop peu de parents sont excités et heureux d'aider à réviser les matières avec leur enfant... si bien que pour certains, la période de révision est leur bête noire ! Dans cette section vous allez voir certaines des meilleures techniques testées qui vont permettre d'améliorer l'efficacité de l'étude, la rendre significativement plus rapide et le tout en en faisant un moment agréable et plaisant pour vous et votre enfant.

Segmenter les tâches

Simplement en coupant la période d'étude en de plus petits objectifs, le processus sera facilité.

Exemple : Lors des devoirs, au lieu de simplement demander de faire tous les devoirs, lui demander de faire les numéros de mathématique et ensuite la lecture en français, etc.

Segmenter c'est augmenter l'efficacité.



Apprendre en s'amusant

Après une journée d'école, les enfants ont le goût de jouer. Simplement en combinant les études et le jeu vous allez économiser du temps et même de l'énergie, le tout en conservant le sourire de tous !

Étudier est une obligation, mais cela ne devrait jamais rimer avec corvée.



Leur demander de jouer au professeur (de nous expliquer)

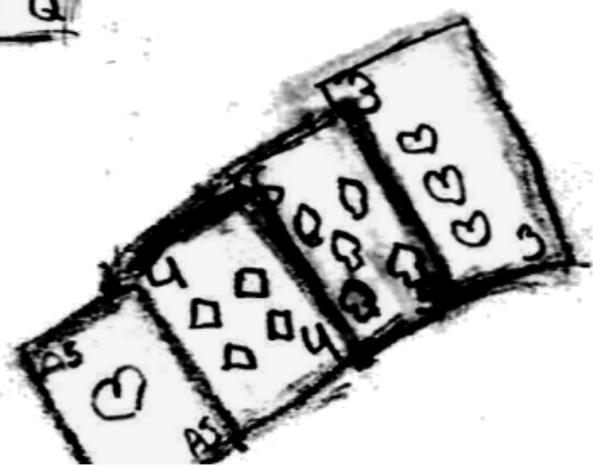
Demandez-lui de prendre le rôle du professeur, ce qui lui est rafraîchissant, car pour une fois il est dans la position de l'enseignant. En nous expliquant, il va solidifier ses propres connaissances. Ce que les parents peuvent faire c'est de poser des questions comme s'ils étaient l'élève et qu'ils ne comprenaient pas en demandant des exemples, ceci permettant au « mini-enseignant » de lui-même se poser les questions et de tirer les conclusions par lui-même dans le but de nous les enseigner.

Rythme d'une chanson

Lui faire réciter ses tables de multiplication sur un rythme d'une chanson qu'il aime.

Jeux de cartes :

Chaque fois qu'il répond correctement à la réponse, lui donner une carte et lorsque les paquets de cartes sont vides, il a gagné.



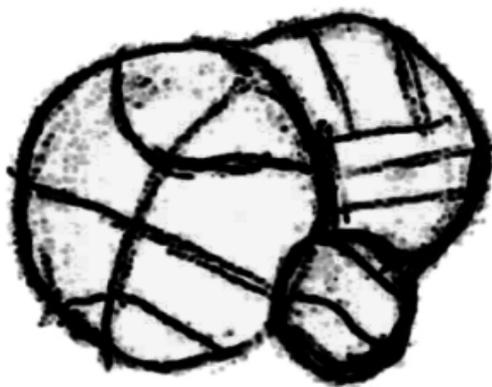
Animateur de jeu-questionnaire télévisé

Demandez-lui de rédiger une question-réponse, puis transformez-vous en animateur de jeu-questionnaire télévisé et lui, en participant.



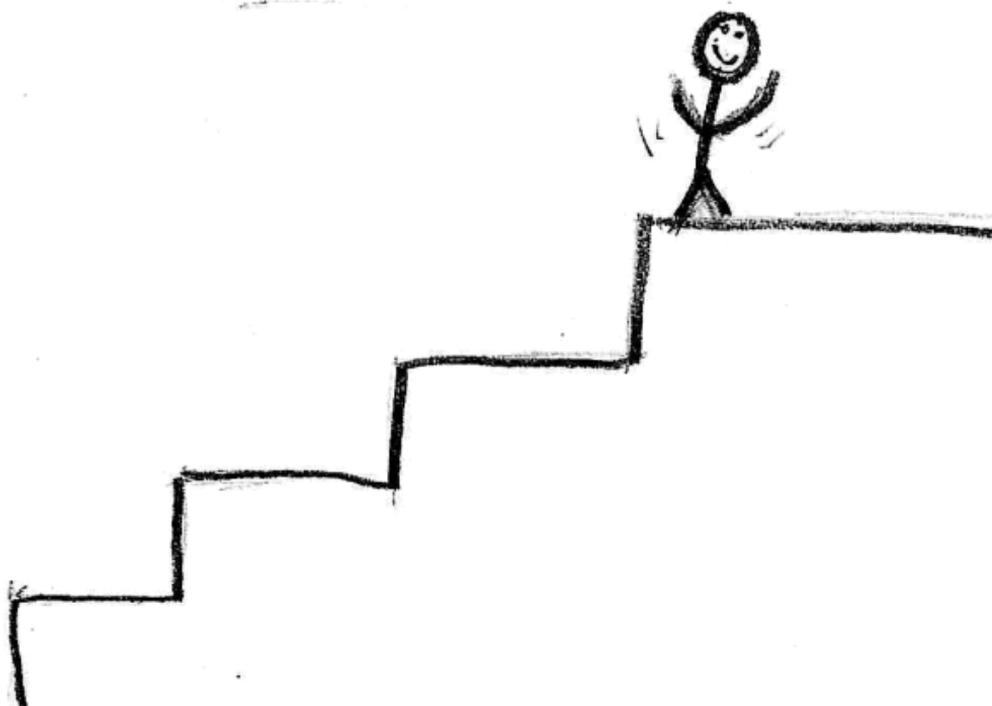
Échange sportif

Lancez-lui quelque chose (balle, ballon, etc.) à chaque fois qu'il répond correctement.



Dans les escaliers (favori personnel)

Pour étudier une matière, lui demander de se positionner au milieu des escaliers. À chaque fois que vous lui posez des questions et qu'il répond correctement, il descend d'une marche, mais à chaque fois qu'il se trompe, il monte d'une marche. Lorsqu'il atteint la dernière marche du bas, il a gagné!

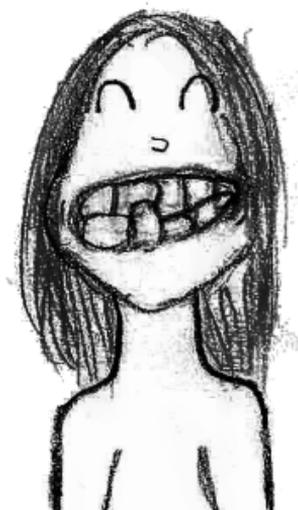


Étudier avec des mini-guimauves :

Lors d'occasions exceptionnelles (avant une crise, opposition, découragement) pour détendre l'atmosphère, jouez à la guimauve.

Vous lui posez des questions et à chaque bonne réponse, vous mettez une mini-guimauve dans votre bouche et à chaque mauvaise réponse, il se met une mini-guimauve dans la bouche (jusqu'à ce que l'un des deux ne soit plus capable de parler)

P.S : Prendre des mini guimauves (la partie va durer plus longtemps) !



Écrire dans du sucre

Lui faire écrire les réponses dans du sucre,
de la farine, de la poudre a jello, etc.

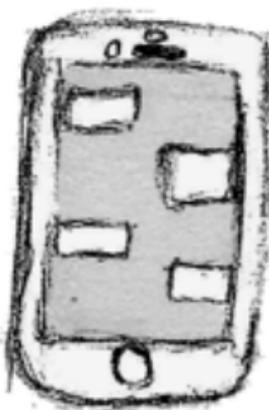


Écrire sur un tableau blanc

Très apprécié, il est différent du simple papier crayon, car il permet de facilement écrire et d'effacer lors d'erreurs. De plus, un tableau grand format permet d'écrire plus gros.

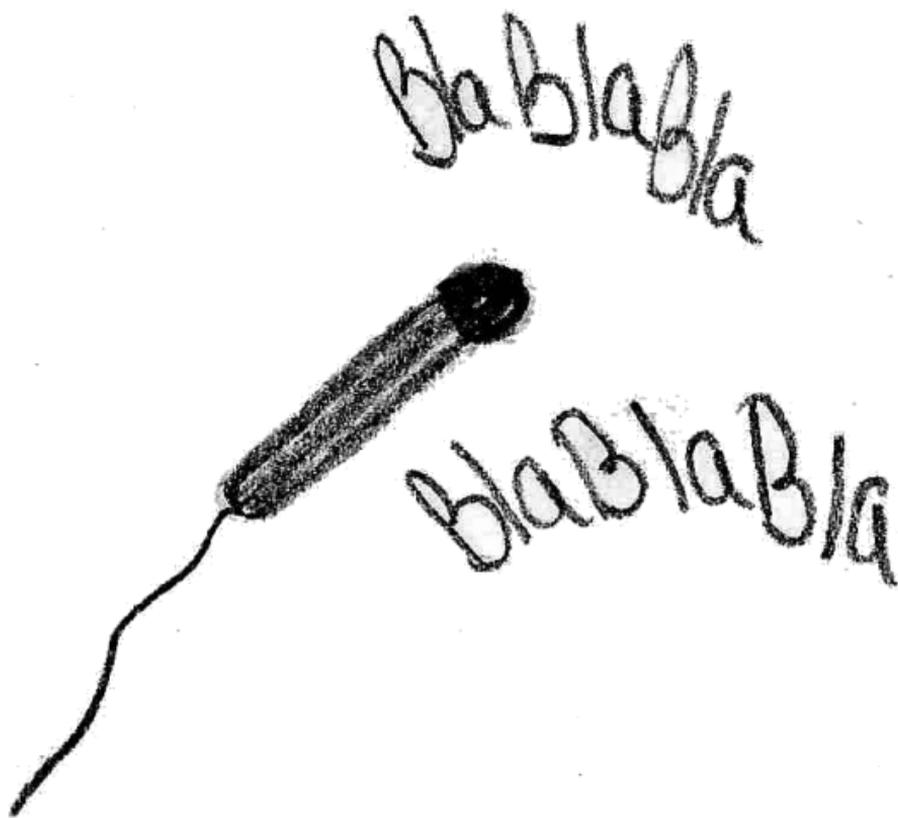
Question par message texte

Vous pouvez lui poser des questions par message texte. Ce truc peut être utilisé à la maison et même si vous êtes à un endroit complètement différent de votre enfant.



Enregistrer son étude.

Enregistrer sa voix pendant qu'il lit son étude afin qu'il la réécoute au courant de la journée, le matin avant d'aller à l'école, etc. Idéal lorsqu'il doit comprendre et mémoriser un concept.



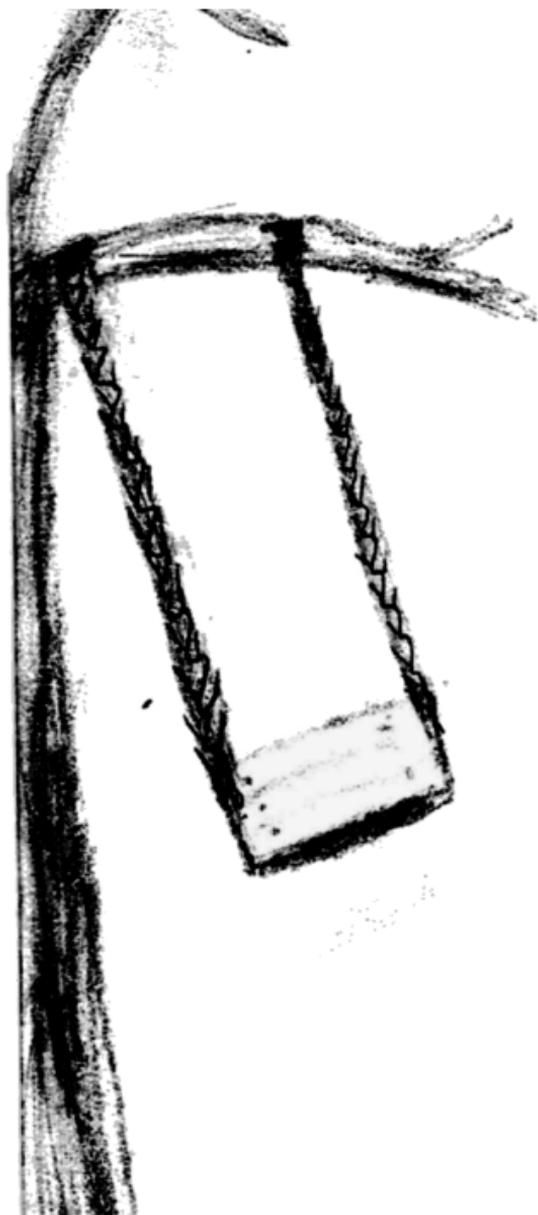
Changer d'environnement

Beaucoup d'enfants après une journée d'école sont fatigués et ont envie de bouger. Si le type d'étude le permet, choisir un autre environnement et même en bougeant, cela fonctionne généralement très bien.



Sur la balançoire :

Réviser avec lui sur les balançoires.



Trampoline :

Lui poser des questions pendant qu'il saute sur le trampoline.



Ballon-sauteur :

permettre à l'enfant d'étudier tout en sautant et de segmenter les sauts avec le rythme (syllabes pour l'épellation, table de multiplication, etc.)



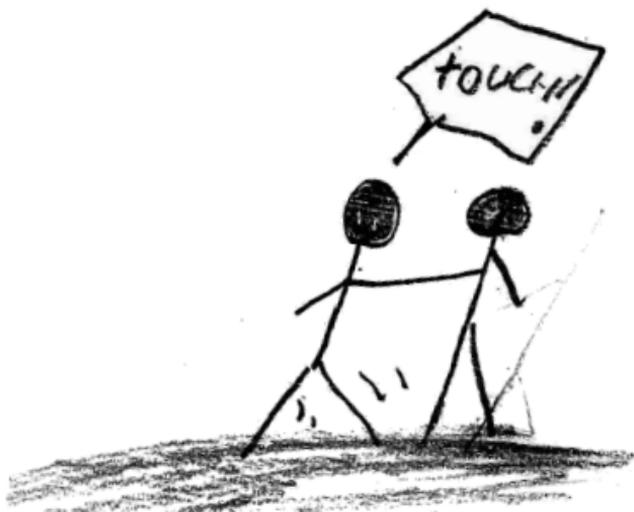
Chatouille

Chatouiller son enfant lorsqu'il répond incorrectement jusqu'au moment où il se corrige (ou de sa tolérance!)



Jouer au chat « TAG »

Lorsqu'il se fait toucher, il doit répondre à une question.



Application éducative

De nombreuses applications et sites éducatifs existent afin de pratiquer la matière d'une façon plus stimulante et intéressante (additions, multiplications, homophones, etc.)



Exemple de jeux :

RATON DES CONVERSIONS

Permet de réviser les conversions d'unités de mesure avec un raton glouton d'Alloprof!

FIN LAPIN 3

Avec un lapin, votre enfant s'amuse à pratiquer des tables de multiplication, de division, d'addition et de soustraction!

CONJUGO

Fini les longs tableaux et la méthode linéaire pour apprendre à conjuguer ses verbes!

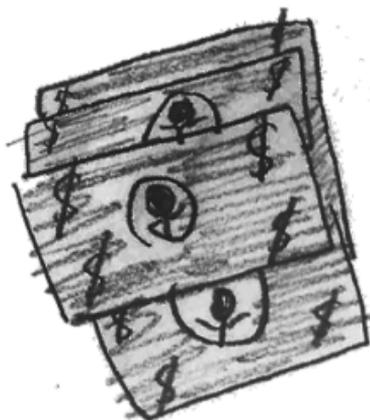
Et bien d'autres jeux se retrouvent sur Allo

Prof zone application

Acheter le matériel nécessaire

Acheter des fournitures de bureau que vous jugez qui lui seront utiles (surligneur, post-it, crayon couleur...) et les mettre à sa vue.

Rafraichir régulièrement la boîte à crayon afin de maintenir l'intérêt.



Mémorisation



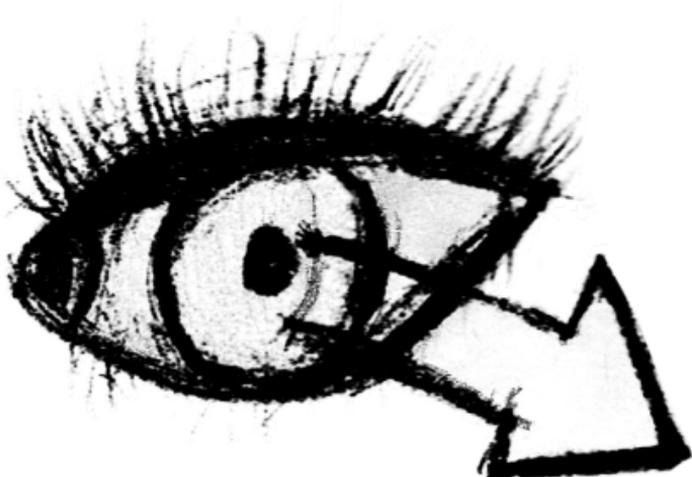
Étudier permet la mémorisation, lorsque l'information est parfaitement mémorisée elle peut suivre la personne pour le reste de sa vie.

Parfois, certaines informations sont si simples à mémoriser et d'autres parfois si complexe.

Dans cette section vous allez lire comment utiliser avec votre enfant certaines des meilleures techniques de mémorisation, qui sont même utilisées par des experts !

Revoir ses notes

Revoir ses notes avant et après un cours rapidement favorisera l'apprentissage et la mémorisation. Au final, cela permet de rendre l'étude pour les examens plus efficace. Simplement en planifiant dix minutes par jour pour regarder ses notes avec lui va permettre d'économiser d'innombrables heures d'étude.



Astuce mnémotechnique :

Cette méthode d'apprentissage consiste à faire des liens entre différentes choses, afin de graver une image dans l'esprit de la personne.

Faire une image dans sa tête :

Pour que l'information soit solidement ancrée dans sa mémoire, utiliser des comparaisons, des analogies, etc. Le but est de créer une image qui sera mémorable. Ceci permettra de facilement et rapidement assimiler l'apprentissage à court et à long terme.

Par exemple : cleF : Le F, à la même forme qu'une vieille clef de maison



Acronyme

Prendre la première lettre de chaque mot, afin de former une combinaison de lettres.

Exemple : CSSMI = Commission scolaire de la Seigneurie-des-Mille-Îles

Faire une Phrase

Prendre la première lettre de chaque mot dont il faut se rappeler et prendre un mot pour former une phrase avec chacune des premières lettres.

Exemple : afin de connaître nos planètes et leur ordre respectif :

Mercure, Vénus, la Terre, Mars, Jupiter, Saturne, Uranus, Neptune et Pluton*

Mon **V**ieux **T**u **M**'as **J**eté **S**ur **U**ne **N**ouvelle **P**lanète.

Faire des liens :

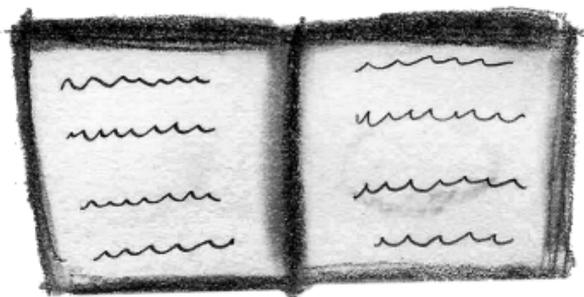
Lui faire faire des liens avec les connaissances qu'il a déjà, sinon associer l'information avec des choses qui l'intéressent.

Exemple : rappel de voyage déjà fait pour le cours de géographie, histoire, ECR...



Faire une histoire :

Les experts en mémorisation et même les gagnants de concours internationaux de mémorisation utilisent la technique de créer une histoire afin d'englober les choses qu'ils ont à apprendre.

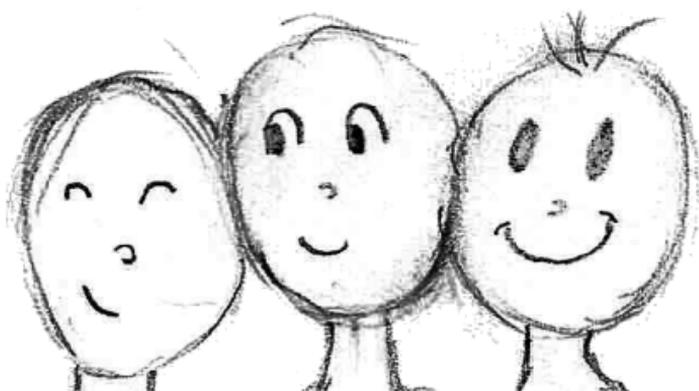


Exemple : Pneu et bleu prennent un « S » au pluriel (exception)

Imaginer un gros pneu bleu sur une voiture en forme de S !

Associer à des visages :

La mémoire de travail qui est notre mémoire à court terme, permet de retenir un nombre d'informations limité.



Alors, l'associer avec des éléments déjà mémorisés rend cela beaucoup plus facile de s'en rappeler. Par exemple, la découverte de l'Amérique en 1492, au lieu d'être simplement un chiffre l'associer à des joueurs de hockey favoris.

Exemple : (#14) Brendan Shanahan et (#92)

Jonathan Drouin

Shanahan + Drouin = 1492 = découverte de
l'Amérique par Christophe Colomb



La répétition :

Parfois, la meilleure solution est de simplement lui demander d'écrire la bonne réponse une multitude de fois, parfois en utilisant différentes couleurs.

Tactile :

Certains jeunes apprennent mieux lorsqu'ils peuvent voir, toucher et sentir.

Étudier avec :

- Pâte à modeler
- Poudre à Jello
- etc.

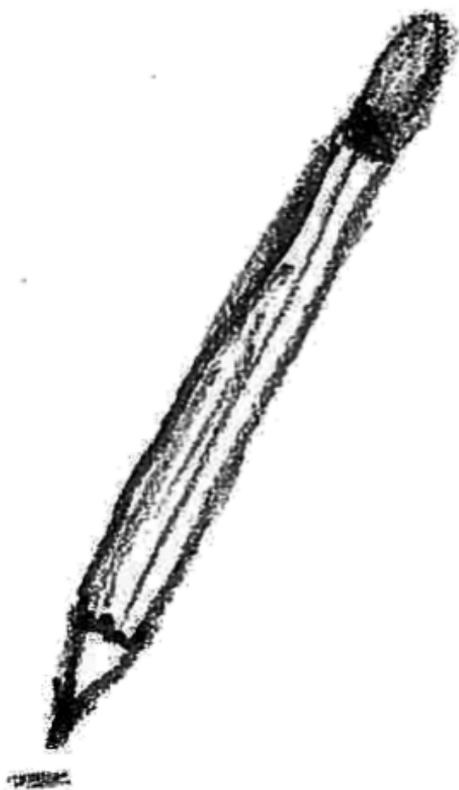


Faire un dessin

Dessiner va permettre de faire une action qui va lui permettre de se faire une image qui va lui rester en tête.

Par exemple : Un enfant écrit maison avec un « Z » (Maizon) afin qu'il se rappelle qu'il faut un « s » à maison, dessiner une petite

maison, et le « s » c'est comme le chemin
pour s'y rendre.



Musical :

Rythme

- Taper dans ses mains

Très utile pour apprendre à le séparer en syllabes, par exemple :

Cheminée = Che || Mi || Née

Cela va le stimuler et l'aider à déconstruire le mot.



Rime

Faire des rimes pour que les mots et les sonorités restent solidement ancrés en tête.

Ex : Chou, hibou, genoux, cailloux, joujou, pou...



Rythme + rimes = chanson

Combiner ces éléments permet de créer les meilleurs « Jingles » des publicités à la télévision. La petite chanson va nous rester en tête, même si on ne le veut pas !



Vous pouvez faire la même chose et créer un ver d'oreille, avec la matière à étudier en combinant les rimes et le rythme.

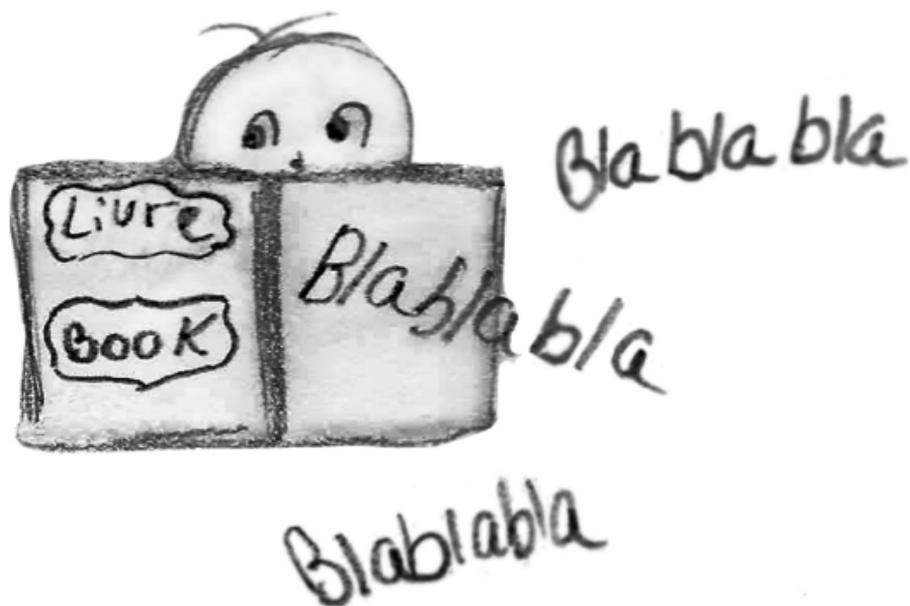


Trouver le meilleur moment

Chaque enfant a un moment dans la journée où il est apte à travailler. Il faut prendre cela en compte afin de choisir le moment d'étude qui permettra de rentabiliser davantage le temps des devoirs et de l'étude.

Lire à haute voix

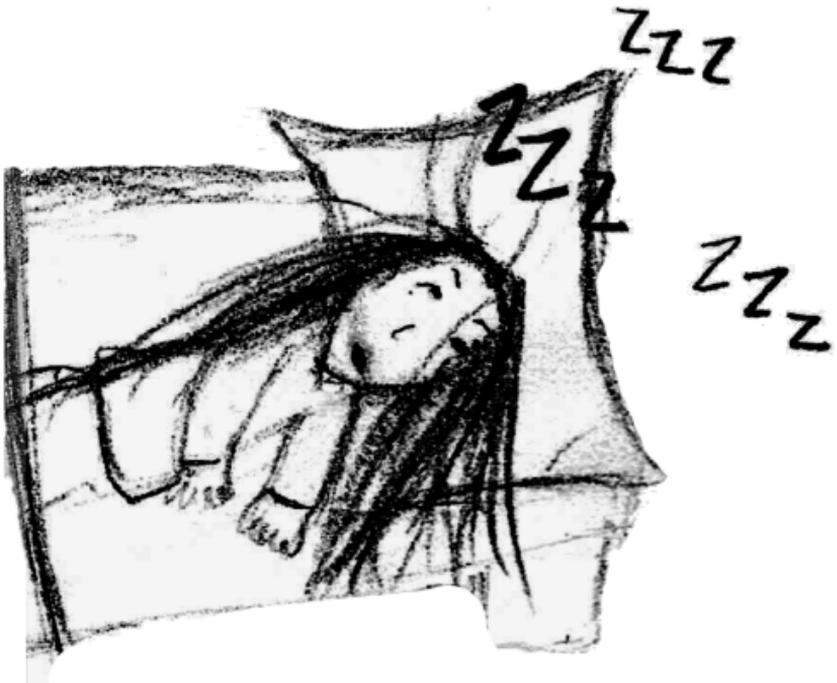
Lire un texte à voix haute va l'aider à rester concentré, et même que pour certain, cela va faciliter l'apprentissage de certaines notions.



Dormir

Les apprentissages acquis durant la journée vont être réorganisés lors du sommeil.

Il est crucial de suffisamment dormir afin de bien apprendre et de conserver les apprentissages.

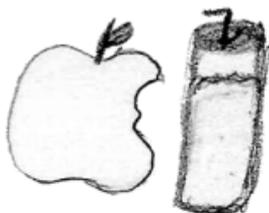


Utilisez des surligneurs

Le surligneur va mettre à l'attention à votre jeune les points les plus importants d'un texte. Toutefois, surligner est un art... Pour certains enfants, l'idéal est d'être accompagnés afin de surligner ce qui est prioritaire dans le texte.

Manger pour mémoriser

La nourriture ingérée influence grandement notre fonctionnement cognitif. Afin d'éviter des baisses dans les capacités cognitives, il est important que votre enfant ait une alimentation variée qui va lui permettre d'être en bonne santé physique et mentale.



S'hydrater :

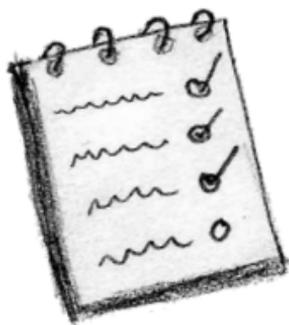
Dans le même ordre d'idée, bien s'hydrater est crucial pour avoir une bonne mémorisation.

(Boire 2L d'eau par jour est ce qui est le plus recommandé)



Utilisez un aide-mémoire

S'il oublie fréquemment ses cahiers de devoir à l'école, lui faire faire une liste plastifiée d'étapes à cocher avant qu'il quitte l'école, comme les protocoles de vérification pour les pilotes d'avion.



Devoir



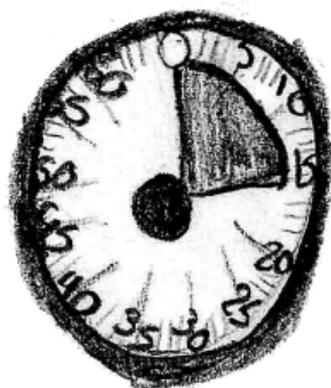
Les devoirs sont une formidable façon de consolider l'information apprise à l'école. Dans cette section vous allez retrouver les meilleurs trucs et astuces pour la période de devoir.

Bloc de temps

Pendant 25 minutes, votre enfant doit faire un devoir, suivit par une pause. L'utilisation d'une minuterie peut donner un repère visuel.

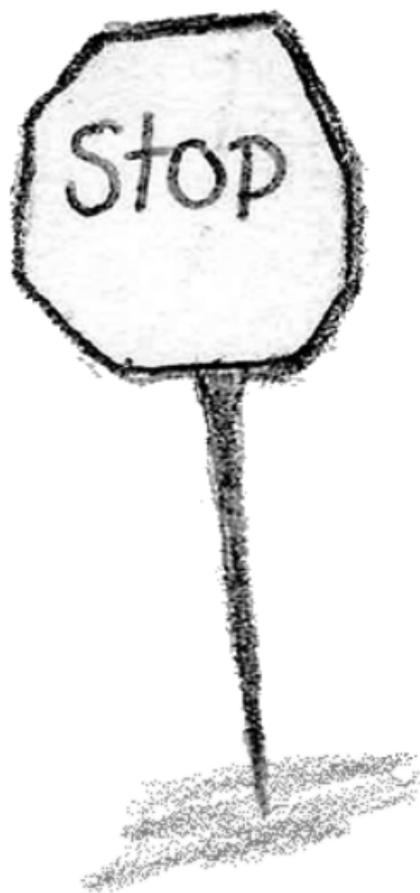
Utiliser une minuterie visuelle ;

Le « Time Timer » est l'idéal surtout pour des jeunes enfants qui ne savent pas encore lire l'heure facilement. Sinon, simplement prendre une petite alarme de cuisine va amplement faire l'affaire.



Prendre des pauses

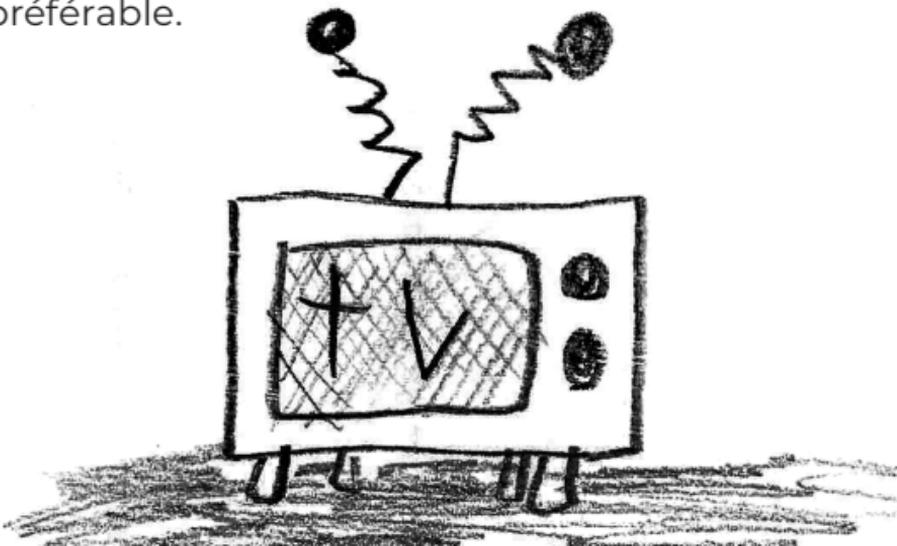
Les études c'est un sport, tout comme dans le sport si on veut être au meilleur de ses performances il faut prendre des mini pauses afin de reprendre notre souffle.



Télévision éteinte

Les études sont claires sur le sujet, laisser les enfants écouter la télévision le matin réduit significativement leur temps d'attention (il faut moins de 15 minutes pour avoir un impact négatif) Dans la vraie vie, comme il faut être réaliste, je vous recommande de fermer les écrans les jours d'examen dans la journée.

Étudier et réviser avec lui la matière pour son examen, pendant qu'il déjeune, serait préférable.



Commencer par le plus difficile

Tout ce qui nécessite une attention et plus d'énergie (devoir plus difficile pour le jeune ou la matière qu'il aime le moins, etc.) devrait être fait au début de la semaine et même l'idéal est de les faire durant le week-end.

Votre enfant aura plus d'énergie pour les activités qui en demandent le plus.

C'est un peu comme la saison du printemps : on s'encourage en se disant que le meilleur est à venir!



Exercice physique stimule la concentration

Lors des pauses, un effort physique est à privilégier car les études ont prouvé que cela permet d'améliorer la concentration.



Alterner les tâches

Alterner entre des tâches plus faciles avec les tâches plus difficiles peut l'aider à rester motivé.

Lire en alternance avec son enfant ;

Cela lui donne l'opportunité d'avoir des micro pauses et de tout de même le faire participer et de s'assurer qu'il reste attentif. Vous pouvez également, dans un texte ayant des dialogues, choisir un personnage et le lire comme au théâtre, chacun joue son rôle!

Environnement

Choisir un lieu approprié

Beaucoup d'enfants après avoir passé la journée à l'école, n'ont pas le goût d'aller s'asseoir tranquillement, et de faire leurs devoirs et étude dans une dynamique scolaire.

Le choix de l'environnement approprié peut drastiquement changer la période des devoirs.



*L'idéal n'est pas nécessairement une pièce
avec un silence absolu.*

Pour certains, être dans un silence absolu
va avoir un effet négatif, car ils peuvent
trouver cela démotivant, voire endormant.
L'important est de trouver ce qui fonctionne
le mieux avec votre jeune.



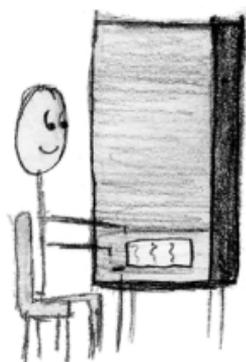
Les casques antibruit

Pour un enfant qui a besoin d'un silence absolu pour travailler, les casques antibruit sont d'une grande aide.



Carton d'isolement

Idéal pour les enfants qui veulent être dans leur bulle et faire abstraction de toute distraction.



Musique :

La musique peut grandement aider certains jeunes. Tester et regarder comment ils réagissent avec la musique.



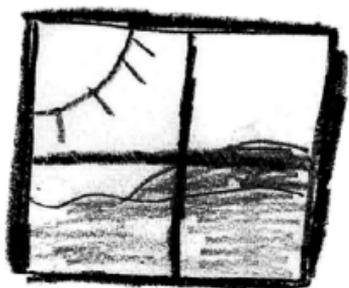
Position :

Parfois, il veut tout simplement être debout, ou être dans une autre position, il peut être coucher sur le plancher, à l'extérieur, même la tête à l'envers sur le fauteuil ! Peu importe la façon, l'important est qu'il fasse ses devoirs.



Devant une fenêtre :

La lumière du jour peut être stimulante pour votre jeune.



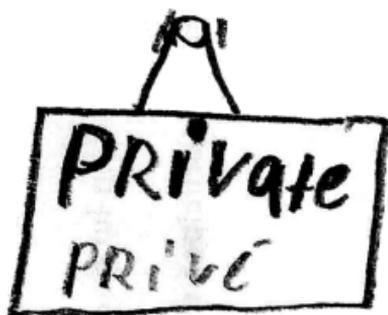
Aller à l'extérieur :

Faire les devoirs à l'extérieur



Un endroit personnel :

Dans sa chambre, un endroit tranquille et à lui où il peut toujours travailler.



Rendre les devoirs et les apprentissages plus concrets :

En lui expliquant comment apprendre cela peut lui être utile (autre que pour avoir des bonnes notes) va augmenter son intérêt et par le fait même améliorer ses performances.

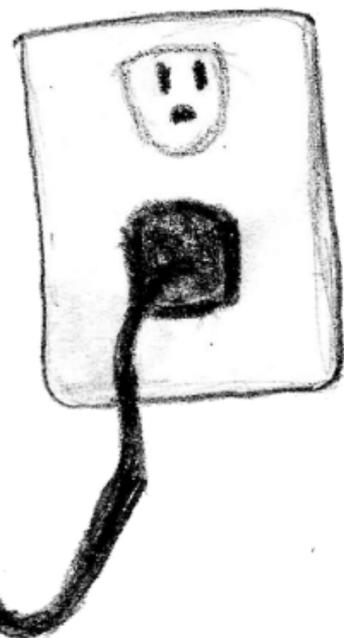
Lâcher prise :

Sachez arrêter sans s'acharner. Il y a des soirs où la moindre chose va déconcentrer votre enfant, où il aura pratiquement envie de pleurer, bref lorsqu'il n'en peut plus...

Lâcher prise !

Les devoirs, c'est un complément pour lui permettre de mieux assimiler la matière. Si le lendemain à l'école il est encore épuisé des

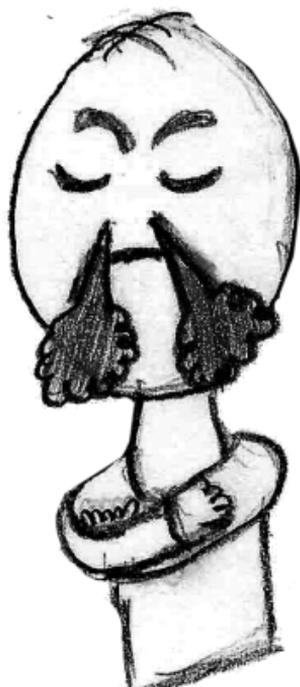
devoirs de la veille, il lui sera difficile de se concentrer sur le cours. N'hésitez pas à prendre une entente avec l'enseignante de votre enfant si cette situation se répète souvent.



Refus de coopération

S'il ne veut pas coopérer et qu'il est dans le refus de faire ses devoirs par manque de motivation, laissez-le être responsable de ses actes. Vous ne pouvez pas faire le travail pour lui. Il est préférable de le laisser faire, ce sera à lui de négocier avec le professeur le lendemain matin. C'est sa responsabilité et il subira les conséquences de ses actions.

À court terme, la décision peut être difficile, mais à long terme c'est l'idéal. Votre relation avec votre enfant vaut bien plus que quelques devoirs.



Répondre aux besoins sensoriels de l'enfant

Nous avons tous des besoins sensoriels différents, trouvez ce qui fonctionne bien avec votre enfant. Cela peut-être un « fidget tool » ou « fidget toy » tout comme le Rolliii, une balle antistress, etc.



Règle de lecture

Utiliser une règle de lecture qui permet d'isoler la ligne du texte à lire ;

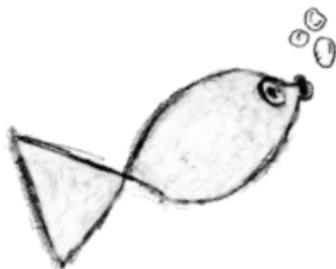
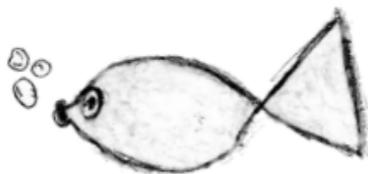
C'est une petite règle semi-transparente, qui permet de mettre l'attention sur une ligne du texte à la fois. Elle aide grandement à la lecture, car elle permet de canaliser l'attention du jeune sur la bonne ligne à lire. Une simple règle peut également faire le travail pour suivre un texte.



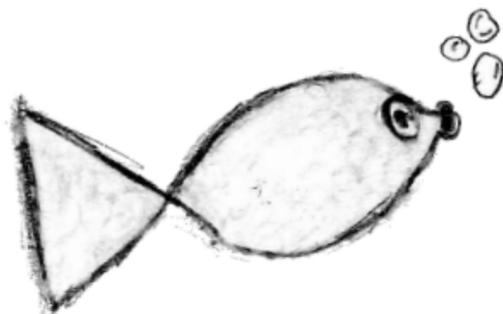
Conclusion

« Tout le monde est un génie. Mais si vous jugez un poisson sur ses capacités à grimper à un arbre, il passera sa vie à croire qu'il est stupide ».

- Albert Einstein



Vous pouvez avoir l'impression que votre enfant à l'école est comme un poisson qui essaye d'apprendre à marcher sur le sable, mais lorsqu'il sera finalement dans son élément, il va définitivement être l'un des meilleurs... C'est tout simplement une question de temps).



*Tout va bien finir. Si ça ne va pas bien alors
ce n'est pas la fin
-John Lennon*

*Everything will be okay in the end. If it's
not okay then it's not the end
-John Lennon*

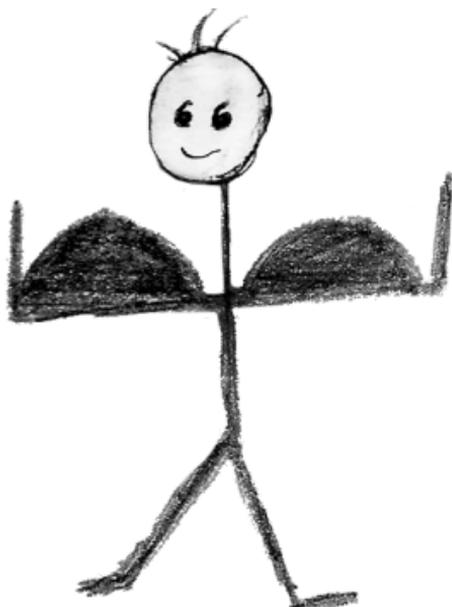
Je vous l'accorde le chemin des
apprentissages ne sera pas toujours facile,
mais rien d'exceptionnel n'est facile !

*La force ne vient pas de la victoire. Vos
difficultés développent votre force. Lorsque
vous vivez des moments difficiles et que
vous décidez de continuer, c'est cela la
force!*

- Arnold Schwarzenegger

*Strength does not come from winning. Your
struggles develop your strengths. When you
go through hardships and decide not to
surrender, that is strength.*

- Arnold Schwarzenegger



Il en faut de la force pour élever un enfant, ainsi qu'un courage et de la détermination pour l'amener à se développer à son plein potentiel. Toutefois, la récompense.... Elle est grandiose.

Steve Spielberg a appris à lire deux ans plus tard que tous ses camarades.

Il est devenu sans aucun doute, le plus grand réalisateur de l'histoire!

Albert Einstein

Il était incapable de parler avant l'âge de 4 ans ce qui a laissé penser qu'il serait peu développé intellectuellement. Pourtant, il est maintenant considéré comme l'un des plus grands penseurs que la terre ait porté !



Alors, même si c'est difficile avec votre enfant et même s'il a des difficultés, il a tout de même tout pour réussir ! Il a peut-être même tout ce qu'il lui faut pour révolutionner le monde !

Pour recevoir les prochaines parutions GRATUITEMENT pour vous aider à optimiser votre approche avec votre enfant. En version numérique, scannez le code QR ou rendez-vous tout simplement sur notre site web : www.robiii.com/360-bonus

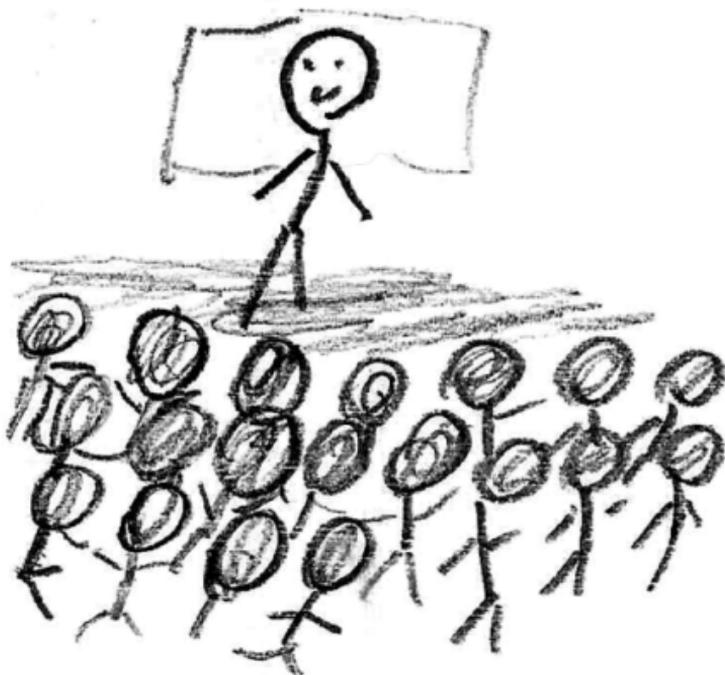


Conférence :

Si vous avez apprécié ce livre, je suis convaincu que vous allez adorer mes conférences ! Je relate comment j'ai su utiliser à mon avantage mes troubles d'apprentissage en empruntant un chemin alternatif lors de mon parcours scolaire. De plus, j'y aborde les sujets de la confiance et de la motivation, ainsi que ce qui m'a poussé à créer le Rolliii que vous avez entre vos mains. Alors vous êtes les bienvenus à venir me dire un « coucou » et me poser vos questions.

Vous pouvez également souscrire pour être informé de la prochaine conférence que je

vais donner dans votre région. En inscrivant
votre adresse e-mail au [www.robiii.com/
conférence-info](http://www.robiii.com/conference-info)



Antoine Robillard

Afin d'en savoir plus, me suivre sur les réseaux sociaux, connaître les date de conférence, pour vos comentaire, mais surtout pour répondre à vos question.

<https://www.robiii.com/antoine-robillard> .



Robiii - Rolliii

En savoir plus, suivre l'entreprise nous suivre

sur les réseaux sociaux :
<https://www.robiii.com/info-robiii>



Recevez le prochain livre gratuitement

Également, si vous le souhaitez vous pouvez sélectionner si vous voulez recevoir occasionnellement des conseils et des astuces. Alors pour recevoir le prochain livre gratuitement ainsi que pour ceux qui le souhaitent des astuces allez au :
<https://www.robiii.com/bonus-sos>

