

# S'organiser pour être efficace

## Pour les enfants

### Je prépare mon cartable

J'affiche l'emploi du temps de la page suivante au-dessus de mon bureau et je le regarde chaque soir pour m'aider à préparer mon cartable du lendemain :

- Je choisis une couleur par matière (ex : bleu pour les maths, vert pour la SVT...) et je colorie discrètement avec l'aide de mes parents chaque case avec la couleur de la matière concernée. Elle peut correspondre avec la couleur des cahiers et/ou classeurs.
- J'écris à côté de chaque matière le matériel que je dois mettre dans mon cartable (ex : compas pour les maths).

### J'apprends à lire mon emploi du temps

- Sur mon carnet de correspondance, j'ai une copie de mon emploi du temps. Je reprends les mêmes couleurs que sur l'emploi du temps affiché au-dessus de mon bureau pour le colorier. Lorsque je suis au collège, je le regarde avant chaque cours pour savoir où je dois aller.
- Les salles 101, 102 etc... sont au premier étage. Ce sont le plus souvent des salles de mathématiques, de SVT, de technologie et de physique. Le CDI, les salles de musique et d'arts plastiques sont aussi au premier étage.
- Les salles 201, 202 etc... sont au deuxième étage. Ce sont le plus souvent des salles de français, d'histoire-géographie et de langues (anglais, espagnol, italien, allemand, latin).

### Je planifie mon travail

- Chaque soir, je prends le temps de relire les cours que j'ai eus dans la journée.
- Chaque soir, je vérifie avec mon emploi du temps que les devoirs du lendemain sont faits.
- Si j'ai le temps, je m'avance dans les devoirs : je fais ceux du surlendemain ou bien je prépare les contrôles de la semaine s'ils sont prévus à l'avance.

## Pour les parents

Je colorie avec lui son emploi du temps et l'aide à aménager un endroit propice au travail.

J'aide mon enfant à préparer sa rentrée, à se familiariser avec son emploi du temps. J'en vérifie sa bonne lecture à l'aide de petits jeux.

Ex : Mardi en deuxième heure de matinée (M2), tu seras où ? Tu auras quelle matière ?

J'accompagne mon enfant dans ses devoirs. Je vérifie que le travail a été fait, les leçons apprises.

Je me rends disponible pour l'aider et répondre à ses questions.

Je l'aide à planifier ses devoirs.

# J'apprends mes leçons

## Pour les enfants

**Pourquoi et comment je dois travailler hors de la classe.**

En classe c'est la **mémoire de travail** qui fonctionne, c'est une mémoire courte. Elle prend ce qu'on est en train de faire pour le mélanger avec ce qu'on sait déjà. Elle utilise un petit chemin entre l'information nouvelle et un endroit pour la ranger.

Des trucs et astuces pour mémoriser **pendant le cours** :

Je note rapidement dans la marge de ma fiche, en bas ou sur un cahier de brouillon ce qui m'a permis de comprendre et qui n'est pas écrit dans le cours.

Je commence les activités dès que l'enseignant(e) a donné les consignes et les explications pour qu'elles s'impriment dans ma mémoire. (Ce n'est surtout pas à ce moment-là qu'il faut bavarder !).

Je me répète en boucle une phrase de consigne ou d'explication pour me donner le temps de la mémoriser et de la comprendre.

## Pour les parents

**Pourquoi et comment je peux aider mon enfant à travailler hors de la classe.**

Il faudra utiliser beaucoup ce petit chemin mental pour qu'il devienne plus large, plus fiable donc pour que la mémorisation soit plus solide. **C'est la mémoire à long terme.** Celle-ci se construit en dehors de la classe.

Revoir les notes s'il y en a, demander régulièrement « tu as pris des notes aujourd'hui ? » permettra à votre enfant d'y penser et de le considérer comme quelque chose d'évident à faire.

Faire retrouver à l'enfant le détail des consignes données par l'enseignant(e) pour un exercice précis.

Votre enfant sera plus attentif à l'école si vous témoignez votre intérêt pour ce qu'elle ou il y fait.

# J'apprends en m'organisant

## Pour les enfants

La compréhension est nécessaire pour bien mémoriser mais elle ne suffit pas. Il faut entraîner le cerveau à stocker durablement les informations et à aller les chercher. Il faut imaginer des petits chemins entre des questions ou des problèmes qui arrivent du dehors et la réponse qui est stockée dans le cerveau.

### Tous les jours...

Je range mes feuilles de cours dans les bons classeurs ou les bonnes pochettes et je les numérote.

Mes cahiers sont bien tenus, pas chiffonnés ni avec des pages déchirées : si c'est le cas, je répare, recolle ou recopie.

### À la maison, je suis ma/mon propre professeur(e).

Sur ma feuille de cours je **regroupe** les informations en utilisant **des crayons de couleurs** : en rouge tout ce qui concerne un lieu, en bleu tout ce qui concerne un personnage, en vert pour un autre, en rose les actions positives, marron les actions négatives, etc. *(Ce ne sont que des exemples!)*.

**Les couleurs** permettent au cerveau de grouper les informations, il aime bien ça et donc la mémorisation est plus facile.

Je dessine une carte mentale. (voir exemple ci-dessous)

## Pour les parents

Plus on utilise ces chemins plus on se familiarise avec eux, plus il devient alors facile de retrouver l'information dès qu'on en a besoin. Et en plus, toutes les informations en relation avec celle-ci viendront se ranger de plus en plus facilement à côté d'elle.

Vous vérifiez que les cahiers sont bien tenus : pas de pages déchirées, les faire réparer si besoin, tout dans l'ordre. S'assurer auprès des camarades de votre enfant si vous avez des doutes.

Pensez aux étiquettes sur les cahiers et les manuels.

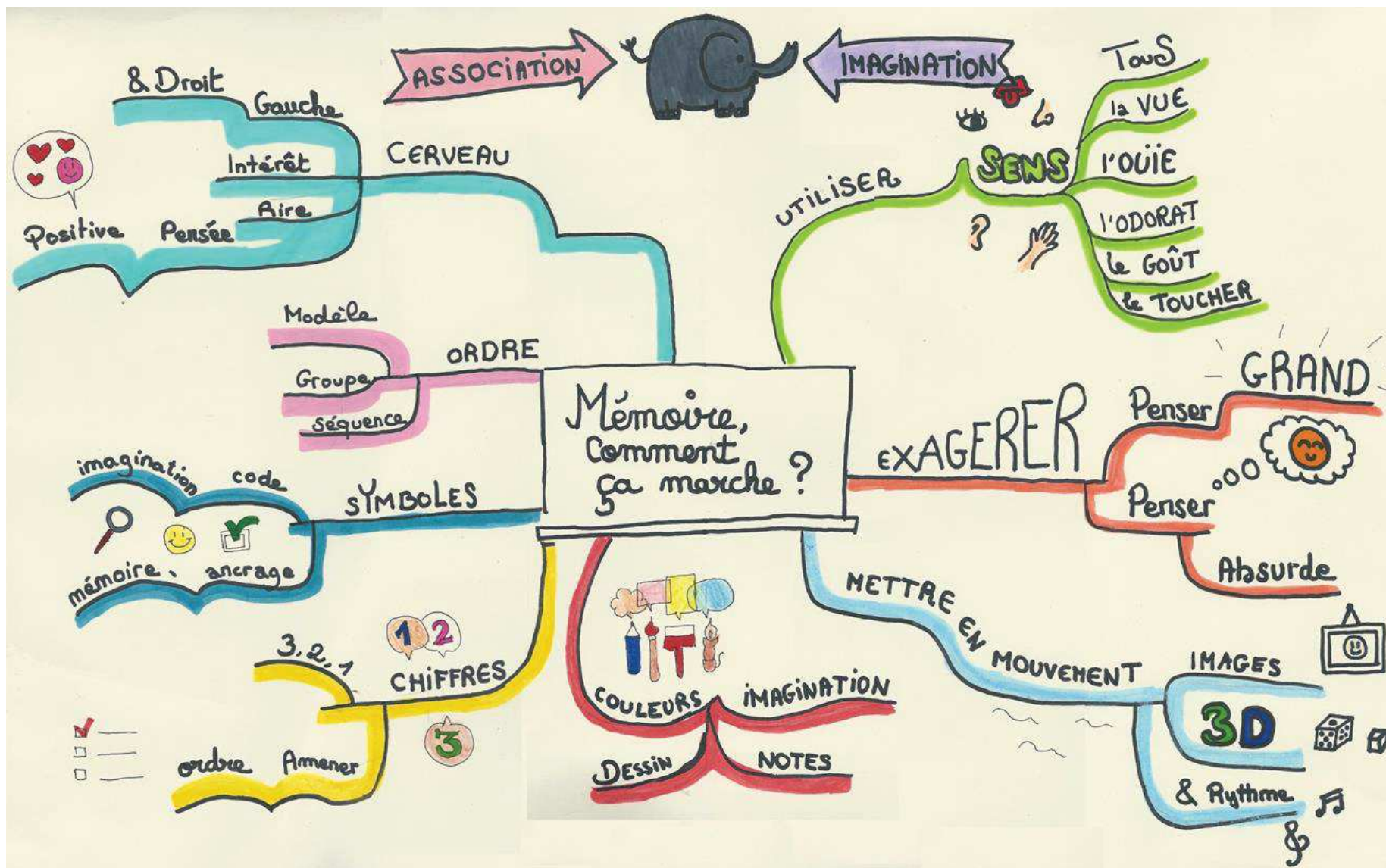
Vous pouvez simplement vérifier que c'est fait, demander des explications sur les codes couleur, vous étonner si une couleur domine ou s'il y a peu de choses coloriées.

L'important c'est que votre enfant puisse formuler des réponses, les justifier et pas qu'il se sente pris en faute. Ensuite il peut corriger ou compléter si nécessaire.

Demandez à votre enfant qu'il vous l'explique. Il revisite les chemins mentaux qu'il a suivis pour dessiner sa carte et la mémorise de mieux en mieux.

# Construire une carte mentale

La carte mentale est un outil qui peut t'aider à cerner et à organiser tout ce que tu sais déjà sur un sujet. Elle représente la manière dont tu penses. Grâce à cette structure, tu visualises et tu contrôles mieux ton sujet. Tu peux placer beaucoup d'idées dans un très petit espace et avoir à la fois une **vision détaillée** et une **vision d'ensemble** de ton sujet. Pour la construire, écris le sujet de la leçon au centre de ta page, fais une branche pour chaque idée de la leçon en utilisant des couleurs, des schémas, des dessins, qui pour toi illustrent au mieux cette idée. Ta carte est personnelle, **jolie, amusante** ; tu dois avoir **envie de la relire**.



# Faire et faire comprendre

## Pour les enfants

- Je refais les exercices faits en classe sans regarder les réponses mais en m'aidant de la leçon, du cours.
- Je refais les exercices sans regarder le cours.
- Je fais des exercices existants ou je réponds aux questions du livre qui n'ont pas été posées en classe.
- J'invente des questions comme si j'étais l'enseignant(e) en train d'imaginer un contrôle. Je m'aide de la carte mentale pour ça.
- Je transforme les titres de paragraphes du livre en questions.



## Pour les parents

Vous pouvez vérifier les réponses d'après l'exercice fait en classe et signaler ce qui est réussi et ce qui ne l'est pas, sans donner la réponse.

Faites-vous expliquer pourquoi c'est la bonne réponse : votre enfant devra réexpliquer sa réflexion, retrouver les informations qu'il a utilisées. Il retravaille sa mémoire.

Vous pouvez poser des questions pour que l'enfant vous raconte la leçon : « Ça parlait de quoi ? » ; « Quelle règle as-tu apprise ? » ; « On l'utilise dans quelle situation ? » ; « Comment ça marche ? » ; « Peux-tu me décrire la musique écoutée ou le tableau vu en cours ? » . Ne soufflez pas les réponses 😊

Si vous êtes curieux, votre enfant sera amené à rassembler ses souvenirs de manière active et plaisante. La mémorisation n'en sera que meilleure.

Cela ne remplace pas les questions que l'enfant doit se poser mais lui donnera des idées pour la prochaine fois.

# Des astuces pour retenir

## Pour les enfants

Pour retenir des choses très précises comme des dates ou des noms d'auteur, de personnages historiques, de lieux, il faut se fabriquer des petites astuces appelées « moyens mnémotechniques » (de « mnêmê », mot grec signifiant « mémoire »).

Je fabrique un mot ou une formule amusante avec les premières lettres des noms à retenir : « Bébert chouchou » pour retenir les musiciens romantiques : Beethoven, Berlioz, Schumann, Schubert.

J'associe un nom inconnu à un nom connu parce qu'ils se ressemblent dans leur sonorité.

Je récite mes définitions avec un rythme que j'invente ou que je prends à une chanson que j'aime bien.

J'invente mes explications pour des orthographes complexes : Nourrir a 2 r car on se nourrit plusieurs fois. Courir n'a qu'un r car on en manque (d'air) quand on court.

Pour les dates : les écrire sur un clavier de calculatrice et visualiser le chemin. Ne pas le faire à la souris sur l'ordinateur mais en vrai sur une calculatrice. (Mémoire du corps).

Les dire à haute voix pour retenir la « musique » des chiffres

## Pour les parents

On peut considérer ça comme des jeux de société. Apprendre doit aussi passer par le jeu, toute la famille peut s'emparer d'une règle, d'une définition, de choses à retenir et chercher une astuce pour le faire. A gagné celle ou celui qui trouve l'astuce qui sera choisi par l'élève.

Vous pouvez aider à inventer un moyen mnémotechnique sans forcément l'imposer puisque ça ne marchera que si l'enfant le comprend parfaitement.

À plusieurs on a plus d'idées : le nom d'un voisin, d'une cousine, d'un(e) artiste, une marque...

Quels sont les mots pour lesquels vous avez toujours un doute ? Jeu à faire en famille...

*L'orthographe est une source infinie de découvertes et de difficultés ! Il y a de quoi jouer pendant des années !*



# Je prépare un contrôle

## Pour les enfants

### Ce que je fais :

- J'apprends mes leçons (voir fiche méthode précédente)  
il ne suffit pas d'apprendre par cœur, il faut comprendre ce que j' apprends.
- Je relis mes fiches et/ou mes cartes mentales.
- Je commence à réviser une semaine à l'avance : je peux ainsi interroger mon prof si je n'ai pas compris une leçon.
- Je fais mes devoirs maison à l'avance, pas la veille: ils permettent souvent de s'entraîner et de pouvoir poser des questions au prof.
- Je reprends les exercices faits en classe :
  - je comprends où je me suis trompé et quelles étaient mes erreurs
  - je refais des exercices à l'aide de mon manuel si je me sens fragile
  - je pose des questions à mes parents.
- J'imagine les questions que le prof peut poser et essaie d'y répondre
- Je prépare ma feuille de contrôle et pense à vérifier mon matériel

### Quelques conseils pour le jour J :

- Je maîtrise le temps : j'évalue le temps à consacrer aux différentes parties du contrôle et je regarde régulièrement ma montre
- Je pose des questions au prof si je ne comprends pas les consignes
- Je garde confiance en moi, inutile de stresser, parfois 3 respirations suffisent à se détendre !
- Je soigne la présentation et l'orthographe
- J'utilise les conseils de la fiche « Apprendre à se concentrer » pour être efficace

### Après le contrôle

- Je dédramatise mes erreurs : j'ai été noté sur ce que j'ai fait ce jour-là, si j'ai eu une mauvaise note je ne suis pas nul(le) pour autant. Se tromper, c'est apprendre !
- Je suis attentif pendant la correction pour comprendre ce que je n'ai pas réussi

## Pour les parents

### Je peux aider mon enfant :

- En vérifiant que son cahier est complet, sans cours manquants
- En lui faisant réciter ses leçons
- En l'aidant à préparer ses premières fiches en début d'année
- En lui aménageant si possible un endroit calme pour travailler (sans télé ni téléphone).
- En l'aidant à planifier son travail
- En étant disponible pour répondre à ses questions
- En lui faisant penser au matériel, en début d'année au moins...



# J'apprends à me concentrer

## Pour les enfants

### Que veut dire se concentrer ?

C'est ne penser à rien d'autre que ce que je suis en train de faire ou d'écouter. C'est être tellement dedans que je n'entends pas ce qu'il y a autour. Je ne rêve pas.

### Pourquoi se concentrer ?

Cela permet d'être plus efficace : aller plus vite, être moins fatigué, mieux retenir, comprendre davantage, trouver son travail moins long et ennuyeux !

### Comment me concentrer ?

- J'utilise la technique des 30 secondes : juste avant de commencer à travailler en classe (mais aussi chez moi), pendant 30 secondes, je me représente le travail à faire, je m'imagine en train de travailler. Cela me permet de me concentrer et favorise la mémorisation.
- J'écoute en me mettant mentalement dans la peau de quelqu'un qui devrait retenir dans le but de répéter à quelqu'un d'autre après (je peux essayer avec un camarade de lui raconter le cours en sortant. On pourra alors comparer ce que l'on a retenu !).
- Je me pose des questions sur ce que je suis en train de faire et j'essaie d'y répondre ! par exemple : de quoi cela parle-t-il ? qu'est-ce que je dois faire ?
- Je cherche ce qui marche pour moi : je repère les moments où je suis concentré (pendant un sport, un jeu, en jouant d'un instrument, ...) et j'essaie de comprendre comment je suis à ce moment-là, j'essaie de reproduire ce qui m'a permis d'y arriver.
- Je repère les petites choses qui me déconcentrent (un petit creux, le bruit, les écrans, le désordre, ...) afin de les éviter.
- Je deviens zen : j'apprends à gérer mon stress, je comprends mes erreurs pour ne pas les refaire, je fais des exercices de relaxation et de respiration.

### Quand le découragement me gagne...

- J'inspire lentement et profondément, je bloque mon souffle 3 secondes et j'expire lentement et profondément. C'est encore plus efficace si je ferme les yeux.
- Ou je remue mes orteils au maximum ! c'est surprenant de voir à quel point ça détend ... et cela me permet de se reconcentrer.

## Pour les parents

- Pour le sécuriser, offrez-lui un environnement chaleureux. Accompagnez-le et intéressez-vous à sa journée. L'anxiété est incompatible avec la concentration.
- Aidez-le à travailler dans un cadre qui lui permette de se concentrer : gardez son téléphone portable ou les divers écrans avec vous, surveillez qu'il ne travaille pas en musique lorsqu'il apprend (capacités de mémorisation diminuées de 40% avec la musique !), encouragez-le à travailler sans un endroit rangé (ce qui évite de se fixer sur des objets qui trainent et ainsi apporter une source de déconcentration).
- Posez-lui quelques questions à la fin de ses devoirs. Savoir qu'il va devoir répondre à des questions l'aidera à mieux se concentrer.
- Etablissez une routine avec une heure fixe pour commencer les devoirs. Cela l'aidera à moins râler. N'oubliez pas que sans motivation, il est difficile de se concentrer !
- Autorisez lui des pauses. A la fin d'une tâche ou lorsque vous voyez qu'il n'avance plus.