

Collection **Les Gratuits**

# Ce que tout parent **DOIT SAVOIR...**

pour soutenir son enfant (ou ado)  
en examen



Marianne **Gassel**

[WWW.E-DITIONSLABELVIE.COM](http://WWW.E-DITIONSLABELVIE.COM)

## LICENCE

Vous avez reçu cet e-book gratuitement et en même temps le droit d'en faire cadeau à qui vous voulez dans sa version numérique et autant de fois que vous le souhaitez.

Vous pouvez l'offrir via votre blog, votre newsletter, votre réseau de contact, via Facebook où par n'importe quel moyen existant ou à inventer...

Vous n'êtes pas autorisé à le vendre ni à le proposer dans des systèmes de diffusion interdits par les lois de votre pays (chaînes de lettres, système pyramidal, loterie...)

Vous n'avez pas le droit de le copier dans un autre document, en tout ou en partie sans l'autorisation écrite de l'auteur qui sera sans doute d'accord de vous l'accorder.

Vous n'avez pas le droit de le modifier.

Et avant de l'imprimer, pensez aux arbres qui ont été abattus pour faire du papier... Ils vous en remercient.

© EDITIONS LABELVIE, détenteur des droits initiaux

Copyright août 2011

<http://www.editionslabelvie.blogspot.com/>

Tous droits réservés

Cover design : Bastien Gason

Crédits photographiques : © [DenisNata - Fotolia.com](http://DenisNata-Fotolia.com)

# Sommaire

I.Introduction .....	2
II.Qui suis-je ? .....	3
III.Premier axe: l'équilibre .....	4
1 Quelques conseils.....	4
Équilibre veille-sommeil : .....	4
Équilibre alimentaire : .....	5
Équilibre travail-loisirs : .....	6
2 Bilan équilibre .....	8
IV. Deuxième axe: la confiance.....	11
1 Auto-bilan « confiance » .....	11
2 Quelques conseils.....	13
V.Troisième axe : les méthodes .....	16
1 La détente .....	16
2 La métacognition .....	17
3 Le sommeil .....	18
4 La musique.....	18
5 La métaphore .....	19
VI.Quatrième axe : profitez bien cette période .....	20
1 Donnez le cadre à votre enfant : .....	20
2 Soyez vous-même détendus .....	20
3 Les points.....	21
4 Profitez de cette période pour développer une complicité avec l'enfant .....	24
VII.Conclusion .....	25

Cette table des matières est interactive : vous pouvez cliquer sur le titre du chapitre que vous voulez atteindre.

## I. Introduction

Les examens approchent.

Imaginez que votre enfant soit motivé, étudie bien et réussisse encore mieux.

Vous pouvez lui offrir un cadre qui le soutienne efficacement.

Cet E-book vous apporte une aide concrète grâce à

- deux auto-bilans
- des conseils concernant les équilibres à respecter pendant cette période
- des trucs pour augmenter sa confiance en lui
- des méthodes de travail
- et comment créer un mieux-être pendant cette période souvent difficile.

Outre l'aide concrète que vous allez apporter à votre enfant, vous pouvez faire de la période d'examens un moment de grande complicité, tout particulièrement si vous

**Faites des points un jeu plutôt qu'un enjeu !**

## II. Qui suis-je ?



Une exploratrice passionnée de la nature humaine, psychologue et pédagogue depuis 1979 (Master en psycho et pédagogie + Agrégation en sciences de l'éducation).

Au fil de 30 ans d'expériences et de formations complémentaires (Méthode Tomatis, Gestalt, Systémique, PNL, EFT, Suggestopédie, hypnose), j'ai peaufiné une approche originale et élaboré avec succès des outils basés sur l'imaginaire et le ludique.

Auteur, notamment, du livre-jeu « Des histoires pour apprendre ou une autre manière de communiquer » (Savoir pour Etre, Bruxelles, 1994), j'élabore régulièrement des outils concrets de soutien aux apprentissages.



## III. Premier axe: l'équilibre

### 1 Quelques conseils

Bien entendu, ce conseil est valable tout le temps, pas seulement pendant les examens. Mais pendant cette période qui précède les examens et pendant les examens, c'est le moment ou jamais de s'y mettre !!!

Alors, quel équilibre ? Il faudrait plutôt parler des équilibres :

#### Équilibre veille-sommeil :

- se coucher tôt,
- se réveiller tôt
- s'offrir une petite sieste lorsque c'est possible (même 20 minutes de relaxation profonde ou de sommeil permettent de bien se relaxer)



## Équilibre alimentaire :

- repas équilibrés,
- en-cas composés de
  - Légumes crus (carottes, fenouil, poivron, chou-fleur,...)
  - Fruits frais de saison
  - Graines germées (que vous pouvez acheter toutes prêtes mais aussi préparer vous-même pour un moindre prix et plus de variétés).

Pour en savoir plus, cliquez [ICI](#) et [ICI](#)

- Le cerveau a aussi besoin de bonnes graisses que vous trouverez, bien sûr, dans les huiles de première pression à froid, dans l'huile de coco à utiliser comme du beurre et dans les oléagineuses : noix, noisettes, cajou, cacahuètes (mais préférables sans sel), etc....
- Votre enfant a envie d'une douceur ? Donnez-lui des mendiants (que les Flamands appellent d'ailleurs « studenten »), des fruits secs (figues, dattes, abricots, raisins... secs) ou un peu de chocolat noir (auquel il faudra s'habituer s'il consomme habituellement du chocolat fantaisie).



## Équilibre travail-loisirs :

### ◦ **Bouger** :

Pendant cette période comme d'habitude, votre enfant a besoin de jouer, de se détendre, de bouger. Bien sûr, ce n'est pas le moment de poursuivre la pratique intensive d'un sport, mais bien de marcher, de courir, de rouler à vélo, d'aller nager, de jouer au ballon dans le jardin ou au parc du coin.



Papa, maman, accompagnez votre enfant dans ce type d'activités et profitez-en pour passer du bon temps avec lui, lui offrir du bon temps à passer avec vous et pour bouger vous-même. Vous en reviendrez tous ressourcés. Vous pouvez aussi acheter un trampoline d'1 mètre carré (environ 30 €) et, le matin au lever et quand on est resté immobile, invitez-le à sautiller quelques minutes. Ça réactivera la circulation sanguine et lymphatique et ça favorisera la connection des deux hémisphères du cerveau.

### ◦ **S'exprimer**

S'il pratique un art, qu'il le poursuive à moindre dose : c'est un de ses moyens d'expression et de ressourcement.

Dans tous les cas, invitez-le à prendre des petits moments de parole : ce qu'il aime, ce qu'il craint, ce qu'il souhaite, à quoi il aspire, etc....





## ◦ **Jouer, rire**

Jouer à des jeux de sociétés pour décompresser tout en passant un bon moment



Jouer à des jeux de plein air ; se raconter des blagues, etc....  
Mais, si possible, pas à des jeux vidéos qui, à la fois, sont addictifs et fatiguent les yeux, les oreilles, le cerveau et maintiennent le corps immobile.



## ◦ **Horaires de travail**

Ça tombe sous le sens mais, bien sûr, on veille à ne pas consacrer trop de temps à toutes ces bonnes choses puisqu'il en faut un peu (quand même) pour revoir ses matières !

Alors, combien de temps ? Cela dépend d'un enfant à l'autre et ça dépend de ses méthodes de travail : efficaces ou pas ? Rapides ou pas ?

Le mieux est de se fixer un horaire tel qu'on démarre l'étude après avoir bougé physiquement et on envisage un break environ toutes les cinquante minutes. On varie le type de break.

Vous adapterez l'horaire au fur et à mesure, en fonction des besoins et réactions de l'enfant. Certains sont capables, une fois qu'ils sont lancés dans quelque chose qui les passionne, de se concentrer plus de 50 minutes.

Par contre, pour ce qui leur est plus pénible, il faudra légèrement réduire les tranches de temps. Quarante minutes intensives valent mieux que deux heures au cours desquelles la pensée vagabonde.

Le plus souvent, pour les plus grands (14, 15 ans et plus) il est possible de rester concentré 2 heures 30 d'affilée, à condition de varier la manière de travailler :

- Faire un [schéma heuristique](#) avec dessins
- Écrire un résumé
- Exposer la matière à quelqu'un d'autre...

## 2 Bilan équilibre

Je vous propose de réaliser un bilan qui vous invite à évaluer différents aspects de l'équilibre de vie de votre enfant. Cochez, pour chaque rubrique, la cote de 1 à 10 qui vous paraît convenir.

### Deux conseils :

- Menez cette évaluation avec l'enfant concerné afin de marquer le début de la collaboration par rapport à ses examens
- Vous pouvez également répondre pour vous-même et proposer l'évaluation à chaque membre de la famille.

## Ce que tout parent doit savoir...

<b>Domaines d'équilibre</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>Veille / Sommeil</b>											
Couché tôt											
Levé tôt											
Sieste											
<b>Alimentaire</b>											
Repas équilibrés											
Légumes crus											
Fruits crus											
Graines germées											
Graisses de qualité											
Douceurs de qualité											
<b>Travail / Loisirs</b>											
Bouger											
S'exprimer											
Jouer, rire											
Horaire de travail											

Observez votre tableau.

Les cases cochées se situent-elles principalement

- Vers la gauche ?
- Au centre ?
- Vers la droite ?

Que pourriez-vous faire pour améliorer ces équilibres ?

Décidez - avec votre enfant - de **trois** actions à mettre en place maintenant dans votre vie quotidienne pour améliorer cet équilibre.

Lorsque ces actions seront intégrées dans votre quotidien vous pourrez, bien entendu, en ajouter trois autres afin de voir votre tableau pencher encore plus vers la droite.

## IV. Deuxième axe: la confiance

### 1 Auto-bilan « confiance »

#### Deux conseils:

- ce bilan-ci, je vous conseille de le faire seul(e) pour ne pas être tenté(e) de tricher avec vous-même (et il est confidentiel).
- Ensuite vous pouvez inviter l'enfant à le remplir en donnant son avis sur chaque point.

Votre enfant par rapport à ses chances de réussite	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Est-il/elle suffisamment doué											
Est-il/elle suffisamment auto-discipliné(e)											
Est-il/elle suffisamment travailleur											
Est-il/elle suffisamment organisé											
A-t-il/elle de bonnes méthodes de travail											
A-t-il/elle une bonne mémoire											
Est-il/elle suffisamment débrouillard											
Est-il/elle suffisamment créatif(ve)											
Lui prodiguez-vous suffisamment d'encouragements											

## Ce que tout parent doit savoir...

---

L'invitez-vous à visualiser sa réussite											
Pensez-vous que toute la connaissance nécessaire à sa réussite est en lui											
Le lui dites-vous											
Parle-t-il calmement de ses examens											
Se met-il calmement au travail											
Vous fait-il part de ses difficultés											
Se voit-il réussir											
Prend-il les examens comme un jeu											

Observez votre tableau. Les cases cochées se situent-elle principalement

- Vers la gauche ?
- Au centre ?
- Vers la droite ?

Que pourriez-vous faire pour améliorer ces équilibres ?

Décidez de **trois** actions à mettre en place maintenant et à intégrer dans votre vie quotidienne pour améliorer cet équilibre.

Vous pouvez choisir ces actions à partir de la grille ci-dessus. Par exemple :

- « Je lui prodigue régulièrement des encouragements »
- « Je lui dis et lui rappelle régulièrement que toutes les connaissances nécessaires sont inscrites en lui »

- « J'observe tout ce qu'il réussit avec succès dans sa vie, toutes ses qualités, et je les note sur une liste que je tiens à jour ».

Lorsque ces actions seront intégrées dans votre quotidien vous pourrez, bien entendu, en ajouter trois autres afin de voir votre tableau pencher encore plus vers la droite.

## 2 Quelques conseils

Ayez confiance en votre enfant : il peut y arriver.

- S'il a réussi toutes ses années de primaire, c'est qu'il a cette capacité de réussir aussi le CEB, bien sûr.
- S'il a réussi le CEB, il peut réussir les deux premières années d'humanités
- S'il a réussi les premières années d'humanité, il peut réussir la suite
- S'il a réussi les humanités, il peut réussir les études supérieures
  
- En ancrant bien la confiance, vous la transpirerez et elle rejaillira sur votre enfant : il en est capable.



- Si l'envie vous traverse parfois de le critiquer (nul n'est parfait), tournez votre langue dans votre bouche pour transformer la critique en encouragement.

Par exemple, s'il vous traverse l'envie de lui dire « tu es paresseux ; tu ne travailles pas assez »... demandez-lui plutôt : « de quoi as-tu besoin pour te mettre au travail ? ». Ainsi vous l'invitez à prendre conscience de lui-même et vous répondez, si c'est possible, à ses besoins ce qu'il l'aide à se sentir soutenu.

- Invitez-le à se visualiser devant sa feuille d'examen ou devant son prof si c'est un oral. Le mieux pour cela est de l'inviter à se détendre et à fermer les yeux, et, dans l'ordre le plus facile pour lui, suggérez-lui :
  - d'imaginer sa classe et son banc
  - de se voir entrer dans la classe et aller s'asseoir à son banc
  - de se sentir entrer dans la classe et aller s'asseoir
  - d'entendre les bruits dans les couloirs puis dans la classe
  - de sentir les odeurs de la classe

Ensuite il s' imagine à son banc avec sa feuille d'examen. Dans son image mentale, il lit et comprend bien les questions ; il y répond aisément. Il reçoit des résultats excellents.



- Instillez-lui également de la confiance en lui, en lui expliquant que tout ce que ses 5 sens ont un jour perçu, est inscrit quelque part dans sa mémoire cellulaire.
- Ce bagage lui est toujours accessible : la partie du cerveau capable de le récupérer a juste besoin de détente ([Voir V.1](#)).

## V. Troisième axe : les méthodes



### 1 La détente

Comme dit plus haut, il faut pouvoir « ficher la paix » au cerveau pour qu'il puisse œuvrer en paix. Il est donc important de pouvoir rapidement se relaxer, se détendre pour faire confiance à cette partie du cerveau qui a comme mission d'aller rechercher les informations dont l'enfant a besoin.

Attention ! Il n'est pas nécessaire, pour apprendre à se relaxer, d'aller payer des méthodes sophistiquées et coûteuses (même si certaines peuvent parfois aider).

Pour un tout petit prix, vous pouvez télécharger en MP3 des « [audiocaments](#) », une application de [l'hypnose ericksonnienne](#) pour vous aider quotidiennement à déstresser :

Il suffit souvent d'occuper son cerveau conscient à une activité répétitive ou qui ne demande pas trop d'attention comme

- Le griffonnage,
- Un petit jeu facile style réussite.
- La technique agréable et puissante qu'est le coloriage des [mandalas](#) (Vous en trouverez [ICI](#) et [ICI](#))



- Faire les 100 pas : en marchant l'attention est mobilisée sur le corps ce qui favorise une détente de l'esprit. De plus, en marchant, on aide aussi les deux hémisphères à se connecter.

## 2 La métacognition



C'est prendre conscience des gestes mentaux que nous posons, c'est-à-dire de comment nous faisons dans notre tête pour réussir telle ou telle action.

La première chose, celle que tout le monde connaît même s'il n'y a jamais pensé, c'est l'évocation : prendre le temps, dès qu'on a lu ou entendu une information de visualiser l'information,

- sous forme d'image (dessin ou photo intérieur(e))
- de film
- de schéma de type mathématique ou heuristiques

- en regardant mentalement la page sur laquelle elle est écrite

Mieux, combinez le tout ;

- La réécouter ou/et de se la redire intérieurement
- Ressentir l'effet qu'elle nous fait
- Sentir en utilisant le mouvement, donc en bougeant pendant qu'on visualise et qu'on se répète et réentend cette information.

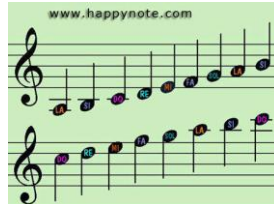
### 3 Le sommeil

Revoir quelque chose de difficile juste avant de s'endormir et au réveil, avant d'être totalement éveillé. Il ne s'agit pas, alors, de relire, tenter de comprendre ou faire un effort de mémorisation, non : seulement re-parcourir rapidement, sans effort, de manière à ce que la matière s'inscrive plus profondément dans l'inconscient en même temps que dans le conscient.

### 4 La musique

Certaines musiques sont particulièrement appropriées pour soutenir le cerveau en train d'apprendre.

Je vous conseille donc d'accompagner l'étude de votre enfant avec de la musique baroque et de la musique de Mozart (même si ce n'est pas son style habituel, il s'y habituera sans trop de difficulté).



Vous réglerez l'appareil de manière à supprimer au maximum les sons graves et donner le maximum de sons aigus (pour mieux énergétiser le cerveau), le tout avec un volume faible pour que la musique constitue un accompagnement non envahissant.

## 5 La métaphore



© Alexander Gassel

Il s'agit de s'identifier à un personnage, comme un chevalier, par exemple, qui a des défis à dépasser pour franchir des obstacles, conquérir ce qu'il a à conquérir et récolter les récompenses qui en découlent. Vous pouvez l'aider (s'il est encore en âge d'accepter) en lui racontant une de ses histoires préférées et en lui demandant quel personnage de l'histoire il aimerait être. Demandez-lui ensuite ce que ce personnage ferait à sa place aux examens.

## VI. Quatrième axe : profitez bien cette période

### 1 Donnez le cadre à votre enfant :



Lui préparer ses en-cas santé (voir plus haut : équilibre alimentaire) ; lui offrir des breaks ludiques et des détente ; veiller à la quantité et à la qualité de son sommeil, etc.

### 2 Soyez vous-même détendus



Pour que l'enfant traverse cette période dans la détente.

- Soyez conscients qu'au pire du pire, il ratera mais que ce n'est pas la mort et qu'il peut y avoir bien plus grave dans la vie.

- Et, si jamais il ratait, ce serait l'occasion pour lui de développer d'autres manières de faire avec lui-même et avec ses études, afin que sa vie en soit enrichie et facilitée par la suite.
- Cependant, si vous procédez ainsi, il est plus que vraisemblable qu'il réussisse.

### 3 Les points



#### Les points



**Que sont les points à part des indicateurs peu fiables ?**

**Que signifient les points si on est malade ce jour-là ?**

**Que signifient les points si le stress est trop important ?**

**Et les points de celui qui a tout étudié par cœur et tout oublié le lendemain, quel est leur sens ?**

**Et les points de celui qui a bien compris l'essentiel et qui le redit en d'autres mots (et récolte du coup moins de points) ?**

**Il y a d'autres manières d'évaluer que les points !  
Beaucoup plus précises ; beaucoup plus fiables !  
Beaucoup plus riches en signification !**

**Ne focalisez donc pas sur les points  
Ne stressez pas pour les points**

**Cherchez plutôt ce qui va donner à votre enfant le  
goût d'apprendre !**

**Alors :**

**N'oubliez pas de faire des points  
un jeu plutôt qu'un enjeu !**



Donc, si ses points ne sont pas brillants, n'y prêtez pas attention ! Orientez votre regard sur « qui est » votre enfant, toutes ses qualités, toutes ses compétences (plutôt que ce que vous aimeriez qu'il soit et qu'il sache faire). C'est alors que vous découvrirez mieux ce qu'il aime, comment il apprend et comment il peut apprendre mieux !

Et c'est ainsi que votre amour deviendra plus inconditionnel et lui permettra de mieux s'aimer lui-même et donc, de s'accorder plus de confiance.

Lâchez prise tout en restant vigilant :

- Plutôt que de lui ordonner de travailler, invitez-le à vous expliquer sa matière ;
- Posez-lui les questions comme quelqu'un qui cherche à comprendre plutôt que comme un contrôleur ;
- demandez-lui comment vous pourriez mémoriser cela (oui, oui, c'est bien ça : qu'il vous apprenne, à vous, à mémoriser sa matière) ;
- transformez en quizz ou en autre jeu votre vérification de ses acquisitions ;
- jouez, jouez, jouez...
- invitez-le à inventer une histoire avec les éléments de ses matières.

Autrement dit, soyez complice et soutenant avec lui, tout en délicatesse et dans le plaisir.

## 4 Profitez de cette période pour développer une complicité avec l'enfant



- jouez à de petits jeux de société style jeu de cartes Speedy, crapette rapide, quarto, mikado,... qui durent 5 minutes,
- lisez ensemble une nouvelle, un roman, un poème,
- chantez ensemble,
- dessinez, par exemple une fresque représentant une partie de sa matière, etc...
- Proposez-lui d'envisager la conquête des points comme on tente de gagner à un jeu, pour s'amuser, mais sans que ce soit vital.

## VII. Conclusion

Ainsi, chers parents, vous voilà outillés pour soutenir au mieux votre enfant/votre adolescent pendant la période de préparation et de passage des examens.

Si vous pouvez obtenir un allègement de votre horaire de travail pendant cette période, du fond du cœur je vous recommande de le faire : vous ne regretterez jamais d'avoir donné à votre enfant des conditions favorables à son étude.

En prime, vous aurez l'occasion de développer avec lui une plus grande complicité qui continuera à colorer votre relation au fil du temps. Profitez-en.

Bien sûr, on n'est pas toujours détendu « sur commande » ; bien sûr, on n'a pas toujours la possibilité d'obtenir ce temps libre; bien sûr, on a parfois besoin d'aide pour y parvenir.

Bien sûr aussi, on ne maîtrise pas toujours suffisamment les méthodes pour les enseigner à notre enfant.

Dans l'un de ces cas, contactez-moi (voir ci-dessous), et nous pourrons réfléchir ensemble aux solutions possibles.

S'il y a une règle essentielle à retenir de ce livre, c'est :

**Faites des points un jeu plutôt qu'un enjeu !**

Athantor propose des Ateliers de Devoirs ; des consultations psychopédagogiques ; des cours particuliers ; un accompagnement intensif à la préparation des examens ; des stages et des formations pour enfants, pour adolescents, pour parents et pour Acteurs professionnels de l'éducation.

Renseignements et  
inscriptions

**Marianne Gassel**

marianne.gassel@gmail.com

Tél : 32 (0)2 660 96 96  
ou 0478 01 85 13

Adresse :

Clos des Chênes, 32 B  
1170 Bruxelles

À proximité du tram  
94, du bus 41 et des  
gares de Boitsfort et  
de Boendael  
(ligne 26)

Vous avez aimé cet eBook ? Un enfant heureux qui aime  
étudier, ça vous dit ?

Découvrez [ICI](#) mon nouvel eBook :  
« L'étonnante histoire de ta réussite »

