

Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

# Favoriser chez l'enfant l'acquisition de bonnes habitudes d'étude

Prendre de bonnes habitudes facilite l'étude, améliore les notes et rend généralement la vie scolaire plus agréable.

Bien qu'il ne soit jamais trop tard pour commencer, mieux vaut aider votre enfant à les acquérir avant qu'il en ait réellement besoin. L'enfant qui découvre tôt la joie d'apprendre ne trouvera jamais les devoirs aussi ennuyeux que celui qui ne travaille à la maison que s'il y est contraint.

**Commencer jeune**

Avant même que l'enfant ait des devoirs à faire à la maison, trouvez un lieu et un moment, après-midi ou soirée, propices à la lecture, au dessin et à d'autres activités d'apprentissage.

- Placez-y des stylos, des crayons, des règles, des gommes à effacer, un taille-crayons et du papier.
- Donnez-lui l'exemple en vous réservant les mêmes moments pour lire ou faire du travail de bureau.
- Rassemblez sur la géographie, la nature, les sciences, l'histoire et les arts des ouvrages de référence qui pourraient s'avérer utiles et consultez-les avec lui.
- Exposez-le à des sujets comme l'art, l'histoire et les sciences par des programmes télévisés ou des visites aux musées et galeries d'art; rappelez-lui que ce sont des matières qu'il étudiera bientôt à l'école.
- Aidez-le à ranger ses fournitures scolaires comme les crayons et le papier dans une boîte à chaussures ou en plastique. Videz avec lui son sac d'école chaque semaine et jetez les papiers inutiles.
- Montrez-lui que vous prenez l'école au sérieux et parlez-en de façon favorable.
- Ayez un carnet ou un petit babillard pour noter tout ce qui concerne l'école.

**Des habitudes intelligentes**

Dès que votre enfant commence à faire des devoirs à la maison, établissez une routine, y compris l'heure et le lieu.

- Ne dérogez pas aux règles établies en ce qui concerne les devoirs. Par exemple, si vous décidez qu'il n'y aura pas de télévision ou de conversations téléphoniques avant que les devoirs soient faits, tenez parole.
- Soyez souple à l'égard de sa façon d'étudier. Certains enfants travaillent vraiment mieux allongés sur un divan ou un lit, en écoutant leurs disques préférés à l'aide d'écouteurs.
- Apportez-lui de l'aide et de l'encouragement. Lorsqu'il étudie, offrez-lui une collation santé.
- Aidez-le à s'organiser.
- Encouragez-le à utiliser un carnet pour prendre des notes en classe; il les perdra moins facilement si elles se trouvent dans un seul et même endroit.
- Rangez les fournitures scolaires dans une boîte à chaussures ou en plastique. Assurez-vous qu'il ait toujours suffisamment de stylos, de crayons et de papier.
- Ayez sous la main des fournitures pour des projets spéciaux, c'est-à-dire, des ciseaux, du carton pour affiche, de la colle, du ruban adhésif, des pochettes de présentation et de vieilles revues.
- Encouragez votre enfant à parler de ses devoirs ou ce tout autre sujet concernant l'école.

**La préparation aux examens**

Si votre enfant est à l'âge où les examens font partie du programme scolaire, voici des suggestions qui l'inciteront à étudier efficacement :

- Dès qu'il reçoit le calendrier des examens, aidez-le à organiser les périodes d'étude en conséquence. Assurez-vous de prévoir de fréquentes pauses.
- Certains enfants aiment utiliser des cartes postales vierges ou des fiches pour y consigner de l'information essentielle aux examens.
- Aidez-le en l'interrogeant sur les matières étudiées. Certains enfants aiment étudier avec un camarade et se poser mutuellement des questions.
- Rappelez-lui que les examens sont un moyen de montrer ses connaissances.
- Le jour de l'examen, assurez-vous qu'il prenne un bon déjeuner riche en protéines. S'il résiste, mentionnez-lui que le cerveau fonctionne mieux quand il est nourri convenablement.

**Des remarques concernant les adolescents**

Soulignez sans cesse la valeur de l'apprentissage. Faites comprendre à l'adolescent que cela lui servira toujours, même s'il ne fait pas d'études supérieures.

Nombre d'adolescents trouvent difficile de remettre de nombreux projets importants chaque trimestre, au lieu de simples devoirs quotidiens. Aidez-le à organiser son travail à l'avance par ordre de priorité. Achetez un calendrier où il inscrira les dates de remise des projets, puis aidez-le à établir un plan réaliste du temps à consacrer à chacun.

Assurez-vous que son emploi du temps n'est pas surchargé par un emploi à temps partiel ou des activités parascolaires. Soulignez les vertus des bonnes habitudes alimentaires et du sommeil qui permettent d'optimiser le fonctionnement du cerveau.

En apprenant très tôt à l'enfant à étudier efficacement, vous l'aiderez à adopter une attitude positive à l'égard de l'éducation. Les suggestions présentées ici l'encourageront à apprendre et rendront ce processus plus agréable. Pour obtenir d'autres conseils et ressources à ce sujet, parlez au professeur de votre enfant et-ou au directeur de l'école.
© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.