

Devoirs du soir : aider son enfant au mieux

Pour éviter que ce moment ne tourne au cauchemar, il est essentiel pour les parents de trouver la bonne attitude : manifester leur intérêt tout en restant sereins. Conseils pour rechercher ce subtil équilibre.

Pourquoi les devoirs irritent-ils aussi souvent avec tensions et conflits ? Parce qu'après une journée d'école, un bambin a plus envie de regarder la télé ou de jouer sur son ordinateur que de fournir encore un effort ! Du côté des parents, le stress peut aussi être au rendez-vous. « Certains craignent d'être jugés par l'enseignant si les devoirs ne sont pas correctement faits, ils redoutent d'être catalogués comme de mauvais parents. Cela crée une pression certaine », remarque Gilles-Marie Valet, pédopsychiatre¹. Et puis les inquiétudes, quant à la réussite scolaire et donc à l'avenir de leur enfant, ne sont jamais bien loin. « Du coup, les devoirs sont surinvestis, ils deviennent porteurs d'enjeux très lourds », poursuit le spécialiste. Pour revenir à plus de sérénité, peut-être peut-on se dire tout simplement que des devoirs effectués au milieu des disputes n'ont guère de chance d'être efficaces...

Mode d'emploi

Concrètement, comment s'y prendre ? Il s'agit d'abord d'aider son enfant à s'y mettre ! « Maintenant que tu as goûté et que tu t'es détendu, viens travailler », peut-on lui dire. « L'objectif est d'instaurer un rendez-vous régulier avec les devoirs, toujours à la même heure, qui, petit à petit, deviendra une véritable habitude, une sorte de rituel au même titre que le



goûter en sortant de l'école ou le brossage des dents avant le coucher », insiste Gilles-Marie Valet. Le choix du lieu est également essentiel. « Dans la mesure du possible, mieux vaut s'installer toujours au même endroit qui sera identifié comme dévolu au travail. Bien sûr à distance des distractions – tout spécialement des écrans – qui pourraient parasiter la concentration », poursuit-il. Ce cadre ferme ne doit évidemment pas confiner à la rigidité... Un enfant qui se balance, sautille sur sa chaise, mordille son crayon

ou se lève pour boire un verre d'eau ne fait pas forcément preuve de mauvaise volonté. « Cela peut être sa manière à lui d'exprimer ses émotions, de parvenir à la concen-

tration. Inutile de se braquer sur ces détails et de créer des tensions », conseille le pédopsychiatre. De même, attention à ne pas trop en demander à son enfant : les devoirs n'ont pas besoin de s'éterniser. Cinq minutes environ pour le petit CP jusqu'à une demi-heure pour le CM2 sont des durées raisonnables. Reste ensuite à s'attaquer au contenu ! « Lire ensemble le cahier de texte permet de recenser les leçons et les exercices à effectuer. Le parent peut ensuite suggérer une organisation : "Tu pourrais commencer par ceci et ensuite faire cela." Une fois le plan de travail établi, on peut laisser l'enfant seul pendant sa demi-heure de devoirs. Et revenir ensuite pour faire le point : "As-tu réussi à tout faire, as-tu rencontré des difficultés, as-tu besoin d'aide sur un point précis ?" », suggère le spécialiste. Finalement, le rôle des parents pourrait se résumer en trois mots clés : présence, soutien logistique, encouragements !

Isabelle Gravillon

1. Auteur de *L'Âge de raison : psychologie de l'enfant de 6 à 11 ans*, Larousse.

Vous n'êtes pas là le soir...

Si vous n'êtes pas à la maison à l'heure des devoirs, essayez de préserver un petit moment le week-end pour discuter avec votre enfant de sa semaine d'école, regarder ses cahiers, lui faire réciter poésies et leçons, éventuellement recommencer avec lui les exercices incompris. Ce qui compte pour lui, c'est l'intérêt régulier que vous manifestez pour ses apprentissages scolaires, même si ce n'est pas au jour le jour.



Anne Gatecel, psychologue,
auteur de *Psychosomatique relationnelle*
et *psychomotricité*, éd. Heures France.

Les questions que vous vous posez Les réponses de notre spécialiste

« Mon fils de 4 ans déteste aller chez le coiffeur, il ne fait que pleurer. Comment le rassurer ? »
Christiane (13)

Pour un petit enfant de cet âge, la séance chez le coiffeur n'a rien d'une partie de plaisir. On va lui mouiller les cheveux, il devra rester assis sans bouger le temps de la coupe : autant de choses peu agréables ! Et puis plus profondément, votre petit garçon est un peu angoissé à l'idée de perdre un morceau de lui, en l'occurrence ses cheveux que le coiffeur va couper. Ses larmes n'ont donc rien d'un caprice. Essayez de le rassurer en lui expliquant que ses cheveux vont de toute façon repousser. S'il en a envie, il peut aussi conserver quelques mèches après la coupe. Et si vraiment il a du mal à supporter ces visites chez le coiffeur, espacez-les le plus possible. Le jour où il faut y aller, prenez le temps de lui expliquer : « Tu ne vois plus rien derrière tes cheveux trop longs, tu as trop chaud, etc. » Ces arguments raisonnables devraient contribuer à l'apaiser. En général, vers 5 ou 6 ans, ces angoisses liées au coiffeur disparaissent.

« La rentrée à la maternelle s'est bien passée pour mon petit garçon de 3 ans. Et voilà qu'au bout d'un mois, il se met à pleurer le matin quand je le laisse... »
Sylvia (Réunion)

Ce qui semble poser problème à votre petit garçon n'est pas la séparation d'avec vous mais plus probablement l'adaptation à ce nouveau milieu que représente pour lui la maternelle. Peut-être est-il tout simplement un peu déçu, désarçonné par ce qu'il découvre au jour le jour. Pour bien préparer sa rentrée, vous lui aviez sans doute dit qu'aller à l'école serait formidable, qu'il aurait plein de copains. Au bout d'un mois, avec un peu de recul, il estime peut-être que la réalité n'est pas à la hauteur de ses espoirs. Peut-être aussi a-t-il du mal à s'intégrer, à être avec les autres. N'hésitez pas à rencontrer son enseignant. D'abord, il vous dira ce qu'il pense de ce petit coup de blues « post » rentrée. Et puis il pourra faciliter son intégration, l'aider, par exemple, à se rapprocher d'un enfant plus à l'aise que lui et susceptible de lui servir de médiateur vis-à-vis du groupe.

« Je reprends bientôt mon travail, je dois me préparer à sevrer mon bébé de 6 mois que j'allaitais. J'appréhende ce moment... »
Hélène (31)

Pour vous rassurer, dites-vous que toutes les conditions sont réunies pour que le sevrage se passe bien. Pendant les six mois d'allaitement, votre bébé a fait des provisions de sécurité et de tendresse : il est maintenant bien armé pour vivre cet événement. Rien ne vous empêche de procéder en douceur et de maintenir quelque temps encore une tétée le matin et une le soir malgré votre reprise du travail. Pour « compenser » ces moments partagés ensemble, essayez d'instaurer d'autres occasions d'échanges tout aussi riches : par exemple, en vous asseyant à côté de lui sur son tapis de jeu, en profitant pleinement du temps du bain. Cela vous permettra de ne pas vous sentir frustrée.

« Jusque-là, ma fille de 2 ans adorait les légumes et les fromages, même forts. Depuis quelques mois, elle refuse d'en manger. Pourquoi ce revirement ? »
Ingrid (22)

À 2 ans, votre fillette est en pleine opposition, dans la fameuse phase du « non » : elle cherche à s'affirmer en s'opposant à vous sur tous les sujets de la vie quotidienne. De même qu'elle refuse sans doute de mettre ses chaussures ou son manteau, elle refuse de manger des légumes et des fromages forts. Et sa contestation sera d'autant plus acharnée qu'elle sent que le sujet est important pour vous... N'en faites donc pas un drame, ne vous engagez pas dans un rapport de force avec elle autour de la nourriture. Pour autant, ne baissez pas les bras sur tout : certes, elle n'est pas obligée de manger du camembert ou du bleu mais son équilibre alimentaire passe par le fait qu'elle consomme des laitages. Ne cédez pas là-dessus.

« Mon fils de 6 ans s'entend mieux avec le fils de la nouvelle compagne de son père qu'avec son propre grand frère. Cela me peine un peu... »
Caroline (60)

Essayons de voir le côté positif : au moins, votre fils est heureux d'aller chez son papa et sa nouvelle compagne puisqu'il retrouve un compagnon de jeu. S'il néglige un peu son frère, cela ne veut pas dire qu'il l'aime moins. Peut-être cherche-t-il à le faire enrager un peu ? Rien que de très normal : les relations fraternelles sont toujours très ambivalentes, oscillant de l'amour à la haine, marquées par la rivalité. Le mieux est de ne pas trop s'en mêler, de laisser vos fils trouver entre eux la bonne distance. Si votre aîné semble triste, se sent rejeté, rassurez-le : « Ce n'est qu'un passage, d'ici quelque temps ton frère aura à nouveau envie de jouer avec toi, et puis tu as des tas de copains avec qui tu t'entends très bien. »



Vos questions nous intéressent

Posez vos questions par mail :
questionsdenfants@voila.fr
Par courrier à : RBI/Vies de famille
Forum 52 - 52, rue Camille Desmoulins
92448 Issy-les-Moulineaux CEDEX