

# Uitishium tshishkutumatun-atusseuma (Nikanishatsh, tan tshipa uitisheu utuassima) Stratégies d'étude-Parent

Chacun de nous apprend différemment. Il est possible que votre enfant ait des stratégies différentes des vôtres ou de celles de vos autres enfants. Il est donc essentiel de comprendre les besoins de votre enfant pour mieux le soutenir.

## Offrir un environnement adapté

**Bien qu'il puisse être plus pratique d'aider votre enfant à étudier dans un endroit où vous pourrez faire d'autres tâches, son étude risque d'être plus efficace dans un environnement calme.**



- Si possible, aménagez un endroit dans votre logis où il y a peu de distractions et qui est muni d'un éclairage adéquat et du matériel utile. Par exemple, une pièce où on entend moins les bruits courants (télévision, discussions, cellulaire, etc.) et où des outils sont accessibles (dictionnaire, grammaire, feuilles, crayons, etc.) comme dans le sous-sol, sa chambre, ou autre.

© Patrick Simard

# Offrir un horaire d'étude

Nous avons un horaire chargé, et les jeunes aussi! Aidez votre jeune à prévoir du temps pour ses études. Avoir un horaire d'étude, c'est : être en mesure de fixer des objectifs (diviser le travail à faire en «petites bouchées» et le planifier dans l'agenda Ex: j'ai 1 page de devoir à faire par jour, X pages de mon livre obligatoire à lire par jour, pendant X jours), d'établir des priorités (il faut étudier les mathématiques avant la géographie, puisque l'examen est en premier, etc.), prévoir des pauses à intervalle de 30 minutes (les pauses sont essentielles pour éviter les surcharges), etc.



Même s'il n'y a pas d'examen à venir, il est bien de réviser tout de même la matière car le cerveau aura moins de peine à enregistrer des informations lues régulièrement; en lisant les informations souvent, on entraîne notre mémoire.



**Par exemple, on peut utiliser ces périodes pour résumer les informations qui sont importantes, se créer des fiches d'étude pour les examens à venir (bulletins, fin d'année, etc.). De votre côté, vous pouvez en profiter pour créer des mini tests qui permettront à votre enfant de se pratiquer avant les évaluations.**

Le site d'Alloprof offre des fiches d'activités qui peuvent être utilisées pour réviser :  
<https://www.alloprof.qc.ca>

© Patrick Simard

# Saines habitudes de vie

Bien dormir, bien manger et bouger donne du carburant pour que le cerveau soit à son meilleur.



Le sommeil est essentiel, surtout pendant la croissance. Il est aussi important de bien dormir que de bien étudier. Si on est bien reposé.e, on a accès à tout ce qu'on a retenu!

Donc, même si les examens arrivent, il faut que votre jeune puisse avoir entre 7 et 8 heures de sommeil par jour. Étudier toute la nuit avant un examen risque de nuire au bon fonctionnement de son cerveau (fatigue, surcharge, etc.).



**Il est aussi important de bien se nourrir. Le cerveau a besoin d'énergie pour fonctionner et c'est par la nourriture et l'hydratation qu'il y arrive! Une petite collation et un breuvage pour donner du «pep» et peut aider à ce que la période d'étude soit plus agréable!**

**Bouger nous aide à décompresser et à gérer notre stress. Un minimum d'activité physique par jour contribue à un bon apprentissage. La marche, la course, la natation... autant de bons moyens de s'amuser en famille!**



Finalement, le principe à retenir est d'être ouvert.e et attentif.ve aux besoins de votre jeune. Chacun est unique et a ses préférences. Respectez ses difficultés, offrez-lui du soutien et aidez-le.la à planifier ses études et à optimiser ses stratégies: c'est là tout le pouvoir que vous avez. En cas de besoin, vous pouvez aussi tenter de contacter l'enseignant.e pour qu'il.elle vous guide dans l'établissement de priorités d'étude, de choix de stratégies ou alors vous conseille dans le choix d'outils d'aide à l'étude (activités, livres, etc.).

Pour de plus amples informations, consultez la fiche de stratégie d'études pour les jeunes.

© Patrick Simard



## Références

Mimeault, V. (2021). La gestion du temps. Université Laval.

<https://www.aide.ulaval.ca/apprentissage-et-reussite/textes-et-outils/strategies-d-apprentissage/la-gestion-du-temps/>

Service d'orientation et d'information scolaire et professionnelle. (2018). Stratégies d'études : pour apprendre efficacement! Collège Ahuntsic.

<https://www.collegeahuntsic.qc.ca/documents/bba20d6d-9231-45c8-bd63-3a622cb44adf.pdf>

© Patrick Simard



**UQAC**  
Clinique universitaire  
en travail social  
Université du Québec à Chicoutimi



**UQAC**  
Clinique universitaire  
d'orthopédagogie  
Université du Québec à Chicoutimi



**Pass**  
Une initiative de  
Passeport pour ma réussite  
Projet d'Accompagnement Scolaire et Social de Montréal

