

# Favoriser la motivation pendant les devoirs

## Quoi faire!

1. Accorder à l'enfant un moment à lui avant le début des devoirs (pour se ressourcer) ;
2. Démontrer soi-même de l'intérêt pour les devoirs et ne pas lui donner l'impression que c'est une corvée ;
3. Mettre en place une routine du soir et définir de petits objectifs afin de respecter son rythme ;
4. Créer un espace approprié et dédié aux devoirs ;
5. Déléguer à un autre parent ou à un membre de la fratrie si des frustrations ou de la fatigue s'installent ;
6. Utiliser son imagination pour rendre les leçons agréables (jeux de société éducatifs, apprendre en bougeant...).

## Souviens-toi !

**Il n'existe pas de recette magique.  
Chaque enfant a ses forces, ses défis et son propre rythme.**

*SOURCES: Naitre et grandir; Ministère de l'éducation; AlloProf*

**Nous sommes là pour vous :**

450-678-5222 poste 4



# Quelques outils utiles



## Des jeux éducatifs

Ajouter que jouer 15-20 min avant les devoirs stimule le cerveau et rend l'enfant plus réceptif à l'apprentissage.

*Exemple de jeux* : Magimot, boîte à lettres magnétique en bois (pour le vocabulaire), Fin Lapin, MétéoMath, boulier (pour les mathématiques)



## Time-timer ou sablier

Les enfants ont souvent du mal à percevoir le temps abstraitement. Voir le temps « qui diminue » visuellement réduit l'anxiété et aide à rester concentré.



## La roue des émotions

L'état émotionnel avant de commencer permet d'ajuster les attentes. Un enfant fatigué ou frustré a besoin d'un moment, pas d'une leçon.



## Des pictogrammes

Les images rendent la routine prévisible, ce qui sécurise l'enfant et diminue les résistances (« encore combien de temps? »).

### VOUS VOULEZ EN SAVOIR PLUS, VOICI QUELQUES LIVRES QUI POURRAIENT VOUS AIDER :

- *Comment survivre aux devoirs*, Josiane Caron-Santha, Midi Trente Editions, 2025
- *Devoirs : la boîte à outils : trucs et idées faciles pour apprendre en s'amusant*, Annie Lambert et Isabelle Rouillier, 2017

# Quelques outils utiles...la suite



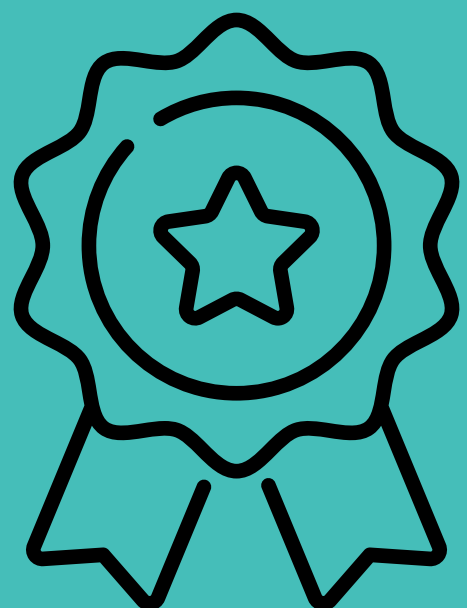
## La musique ou le bruit blanc

Certains enfants se concentrent mieux avec une musique douce instrumentale ou un bruit blanc en fond. Ça réduit les distractions et crée un « signal » que c'est le temps de travailler.



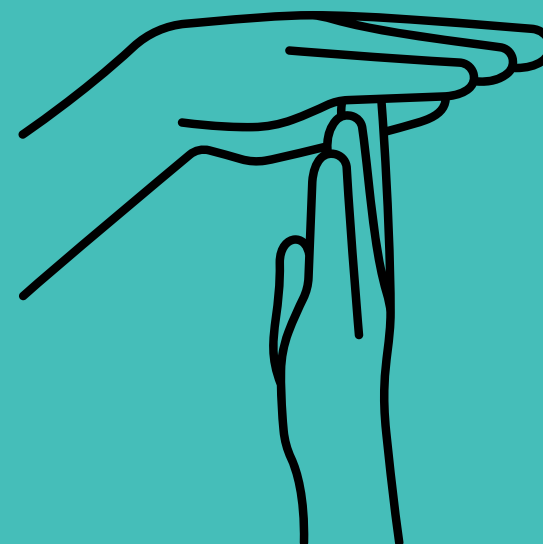
## Tableau de suivi

L'enfant coche lui-même ses tâches complétées. Ça développe l'autonomie, donne un sentiment d'accomplissement et évite le « est-ce que j'ai tout fait? »



## Le système de renforcement positif

Pas nécessairement des récompenses matérielles — un tableau d'étoiles, des autocollants, ou simplement célébrer verbalement l'effort. Ça motive sans créer de dépendance aux cadeaux.



## Les pauses actives ou de pleine conscience

Une pause de 2-3 minutes entre les matières (respiration, étirement) pour « réinitialiser » la concentration. Évite l'épuisement en fin de session.

**VOUS SOUHAITEZ EXPLORER DES PISTES PERSONNALISÉES POUR VOTRE ENFANT?**

450 678-5222 poste 4 | [intervenante@mfdebrossard.org](mailto:intervenante@mfdebrossard.org)