

Blanc-Sablon

Saint-Augustin

Chevery

Natash

Havre-Saint-Pierre

Sept-Îles

Port-Cartier

Godbout

Bale-Comeau

Forestville

Les Escoumins

Tadoussac

**Tous les jours,  
nos jeunes ont besoin  
d'encouragement!**

# Guide du PARENT Soutien



## Le papillon

Un petit garçon voulait aider un papillon qui se défaisait difficilement de son cocon. Croyant lui rendre service, il le dégage délicatement de son enveloppe. Le papillon s'envole, franchit quelques mètres, mais tombe bientôt au sol mort.

Le père de l'enfant lui explique alors qu'on n'aide pas le papillon en facilitant sa libération. Il doit y parvenir de lui-même, renforçant ainsi les muscles de ses ailes qui lui permettront de voler par la suite.

Vous, en tant que parent, laissez-vous votre enfant surmonter lui-même ses difficultés ou lui facilitez-vous les choses en les faisant à sa place?



## Le parent : celui qui mène, qui aime et se démène...

Devenir un parent est une étape pour laquelle nous sommes rarement préparés. Tant de choses peuvent se passer entre la naissance et l'adolescence, **il ne faut pas hésiter à chercher de l'aide autour de nous**. Évidemment, il n'y a pas de recette miracle pour aider notre jeune à développer le meilleur de lui-même, mais c'est une belle aventure qui se vit ensemble à la maison et, par la suite, à l'école.

Dès son jeune âge, on peut transmettre à notre enfant **le goût d'apprendre** et celui **de développer de saines habitudes de vie**. Votre soutien et vos encouragements à persévérer dans tout ce qu'il entreprend à l'école comme dans ses loisirs sont essentiels. Même si la vie est rapide, prenez le temps de vous amuser ensemble et faites une provision de bons souvenirs, car dans peu de temps, il sera déjà grand.

Les parents ont un rôle majeur dans la réussite éducative des jeunes. Dans le souci de les outiller, le Comité RAP (Réussite-Accomplissement-Persévérance) Côte-Nord met à leur disposition ce guide qui se veut un simple coup de pouce sur le parcours d'un parent présent et efficace.

### Quelles sont les responsabilités de chacun pour favoriser la réussite éducative?

<b>Celles de l'enfant</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Écouter les consignes et faire des efforts pour apprendre;</li><li>• Travailler en classe et faire ses devoirs à la maison;</li><li>• Demander de l'aide au besoin;</li><li>• Participer à la vie scolaire;</li></ul>
<b>Celles du parent</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Connaître son enfant et valoriser ses forces;</li><li>• Superviser et fixer des règles de conduite à suivre;</li><li>• Accepter les différences de chaque enfant;</li><li>• Encourager son enfant et chercher des solutions avec lui;</li><li>• S'intéresser à ce qu'il fait et s'impliquer dans sa vie scolaire;</li></ul>
<b>Celles de l'enseignant</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Connaître les forces et les défis à relever de l'élève;</li><li>• Accompagner le jeune dans ses apprentissages;</li><li>• Collaborer avec le parent pour la réussite du jeune;</li></ul>
<b>Celles de l'équipe école</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fournir un lieu sécuritaire pour les activités scolaires;</li><li>• S'assurer que le jeune reçoive les services nécessaires pour ses apprentissages et son développement;</li><li>• Favoriser l'implication des parents dans la vie scolaire;</li></ul>
<b>Celles des adultes significatifs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Écouter et encourager le jeune à faire de son mieux;</li><li>• Souligner ses forces et ses qualités;</li><li>• Être disponibles.</li></ul>

« Il faut tout un village pour éduquer un enfant »

## 0 à 5 ans :

# Je contribue au développement de mon enfant...

La plupart des capacités physiques et intellectuelles de mon enfant se développent de la naissance à 5 ans. Cela lui demande de l'énergie et **il a besoin de moi pour le stimuler**. Il apprend aussi à parler et je dois l'aider à se faire comprendre.

	Enfant	Parent
Avant deux ans	<p>Il apprend :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• à se tenir assis;</li><li>• à ramper à quatre pattes;</li><li>• à marcher;</li><li>• à courir;</li><li>• à grimper.</li></ul> <p>Il a besoin d'avoir des contacts avec ses parents et son entourage.</p>	<p>Je lui parle en le regardant et je lui nomme les objets. Je commence à lui lire des histoires.</p>
À 2 ans	<p>Il commence à :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• se servir d'un verre et d'une cuillère;</li><li>• à utiliser le petit pot;</li><li>• à parler.</li></ul> <p>Il a besoin d'avoir des contacts avec d'autres enfants.</p>	<p>Je fais un casse-tête ou des blocs avec lui. Je regarde des livres en déplaçant mon doigt de gauche à droite et de haut en bas, il découvre le sens de la lecture. Je lui explique les images.</p>
À 3 ans	<p>Il peut :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• tenir un crayon;</li><li>• conduire un tricycle et enfiler des perles.</li></ul> <p>Il commence :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• à s'habiller seul;</li><li>• à se moucher;</li><li>• à se brosser les dents.</li></ul> <p>Il cultive sa mémoire et se souvient d'une chose à la fois.</p>	<p>Je réponds à ses questions ou je vais chercher les réponses dans mon entourage. Je prends un objet, je dis de quelle couleur il est (je mange une pomme rouge), ensemble on trouve ce qui est rond dans la maison, ce qui est carré, etc.</p>
À 4 ans	<p>Il peut :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• utiliser des ciseaux et une fourchette;</li><li>• ramasser ses jouets;</li><li>• apprendre à boutonner ses vêtements.</li></ul> <p>Il se rappelle deux choses à faire dans l'ordre. Il peut maintenant partager et attendre son tour. Il distingue le bien du mal.</p>	<p>Je propose de classer les jouets par ordre de grandeur. On se place ensemble devant le miroir et on nomme les parties de notre corps puis l'enfant se dessine. Je lui apprend à tenir un crayon, à tracer des lignes, des ronds, des carrés. J'affiche ses dessins.</p>
À 5 ans	<p>Il sait faire des choses seul telles que :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• s'habiller;</li><li>• se déshabiller.</li></ul> <p>Il comprend les règles et les observe. Il exprime ses sentiments et résout des problèmes.</p>	<p>Je fais du bricolage avec lui. Nous cuisinons ensemble. Je l'amène à la bibliothèque, au parc. Je le fais parler de sa journée. Je situe mon enfant dans le temps (matin, après-midi, avant, après) et dans l'espace (à gauche, en arrière de...). Je prends 15 minutes pour lire une partie de l'histoire et je lui demande : Que va-t-il se passer par la suite? Je termine celle-ci le lendemain.</p>

## J'ai des doutes...

- Mon enfant entend-il bien?
- Il a de la difficulté à parler, que faire?
- Il fait souvent des crises de colère?

## Je peux :

- Parler à mon médecin;
- M'informer des services disponibles au CLSC;
- Discuter avec mon entourage;
- Questionner le personnel du Centre de la petite enfance;
- Consulter des organismes de mon milieu.

**Je décide de la meilleure solution pour mon enfant et je passe à l'action pour améliorer la situation avant qu'il commence l'école.**

**Il existe des livres de référence adaptés à vos besoins à votre bibliothèque municipale et des sites Internet intéressants :**

- [www.coindespetsits.com](http://www.coindespetsits.com)
- [www.coloriez.com](http://www.coloriez.com)
- [www.prescolaire.com](http://www.prescolaire.com) (jeux pour enfants)
- [www.cornemuse.com](http://www.cornemuse.com) (jeux et conseils parents) français-anglais





## 6 à 12 ans :

# Je soutiens mon enfant dans son parcours scolaire

Il débute son primaire, **il a besoin de moi pour l'encadrer**. Durant cette période, mon enfant développe sa rapidité, son endurance physique et son estime de soi. Il apprendra à socialiser, les amis deviennent importants.

	Enfant	Parent
À 6-7 ans	<ul style="list-style-type: none"><li>• L'enfant se montre hésitant, incapable de choisir, passe d'un extrême à l'autre (colère-gentillesse).</li><li>• Il est impulsif.</li><li>• Il est le centre de l'univers.</li></ul>	Je l'interroge sur ce qu'il lit. Pour voir s'il comprend bien, je lui pose des questions sur une phrase à la fois, puis sur un paragraphe à la fois, etc. Je joue aux cartes : on divise le paquet en deux, chacun dépose une carte sur la table, celui qui les additionne le plus rapidement remporte les cartes et on continue (on peut aussi les soustraire, puis à 8-9 ans les multiplier). Je pratique son sens de l'observation en plaçant une dizaine d'objets sur la table, il les regarde et j'enlève un objet qu'il doit nommer.
À 8-9 ans	<ul style="list-style-type: none"><li>• L'enfant se fait des amis significatifs et se sépare en groupe de filles et de garçons.</li><li>• Il commence à faire valoir ses droits.</li><li>• Il veut apprendre et désire améliorer ses capacités. Il peut se mettre à la place de l'autre.</li></ul>	Je vais emprunter des livres à la bibliothèque avec lui. Nous inventons des histoires : il la débute et je la termine (vice-versa). Je l'inscris à une activité de loisir à son goût.
À 10-11 ans	<ul style="list-style-type: none"><li>• L'enfant cherche à s'identifier à un modèle (parents, artistes, sportifs, etc.).</li><li>• Il partage ses secrets avec ses amis auxquels il accorde beaucoup plus d'importance.</li><li>• Il est conscient de sa personne, de ses vêtements, de son look.</li><li>• Il dénonce la tricherie, le mensonge, il a le sens de la justice.</li></ul>	Je joue à des jeux de société avec lui. Je continue de m'intéresser à ses activités.
À 11-12 ans	<ul style="list-style-type: none"><li>• L'enfant est plus concentré, plein d'enthousiasme et rempli d'émotions.</li><li>• Il questionne plus qu'il ne répond.</li><li>• Parfois, il s'emporte et ses paroles peuvent être blessantes.</li><li>• Il aidera quand ça lui plaira.</li><li>• Il veut qu'on cesse de le critiquer.</li></ul>	Je lui demande de choisir une activité que l'on peut faire ensemble. Je continue de m'intéresser à ce qu'il vit.

## J'ai des inquiétudes...

- Mon enfant a des besoins particuliers (allergies, médicaments, limites physiques)?
  - J'en parle à la direction de l'école dès le début de l'année scolaire.
- Mon enfant a de la difficulté à apprendre?
  - J'en parle à l'enseignant qui suggère des pistes de solution.
  - Je m'informe des services d'aide aux devoirs.
- Il ne se fait pas d'amis?
- Le matin, il ne veut pas aller à l'école?

## Je peux :

- Discuter avec mon entourage;
- M'informe des services disponibles au CLSC;
- Parler à l'enseignant de mon enfant;
- Consulter des organismes de mon milieu.

## J'agis pour améliorer la situation.

### Il existe des livres de référence adaptés à vos besoins à votre bibliothèque municipale et des sites Internet intéressants :

- [www.momes.net](http://www.momes.net) (jeux pour enfants)
- [www.petitmonde.com](http://www.petitmonde.com) (conseils parents)
- [www.enfantsquebec.com](http://www.enfantsquebec.com) (conseils parents)
- [www.alloprof.qc.ca](http://www.alloprof.qc.ca) (1-888-776-4455) (aide aux devoirs)
- [www.toutpourreussir.com](http://www.toutpourreussir.com)



## 12 à 17 ans : Je garde le contact ...

Les parents ne savent pas toujours comment réagir devant les changements que vit l'adolescent. Pour ce faire, ils devront revoir leur façon d'intervenir auprès d'eux. La négociation prendra alors plus de place dans les échanges avec celui-ci. **Vos encouragements et votre soutien demeurent essentiels pour sa réussite.**

### Enfant

L'adolescence est une période qui provoque des bouleversements physiques, psychologiques et sociaux chez le jeune :

- Il a de la difficulté à se reconnaître dans son propre corps, car il grandit souvent trop rapidement.
- Il commence à avoir ses propres idées et opinions sur à peu près tout.
- Il sent le désir de pousser ses limites, de les tester.
- Il doit assumer ses responsabilités personnelles.
- Il est en quête d'une plus grande autonomie qui l'amènera à vivre diverses expériences.
- Dans sa recherche d'autonomie, ses amis assumeront un rôle important.
- Il vit des changements d'humeur brusques en quelques heures.
- Il se conforme aux normes du groupe pour les habitudes de langage et la manière de s'habiller, mais il se laisse guider par les normes parentales dans les domaines comme les résultats scolaires et les aspirations professionnelles.

### Parent

- Intéressez-vous à ses travaux.
- Demandez de voir ses nouveaux livres.
- Faites-le parler de sa journée à l'école, de ses loisirs ou de ses amis.
- S'il trouve ses travaux difficiles, il peut demander à un ami, à son professeur ou s'informer pour l'aide aux devoirs.

Découvrez ensemble ses goûts et ses capacités. Il est déjà à l'étape de choisir une formation :

- **Discutez avec lui.**
- Dressez ensemble la liste de ses attentes, de ses goûts et de ses talents.
- **Encouragez-le à se renseigner.**
- À poser des questions.
- À visiter des établissements de formation.
- À rencontrer des gens qui travaillent dans les domaines qui l'intéressent.
- À voir un conseiller en orientation ou en emploi.

**Gardez le contact, trouvez des moments où vous pourrez discuter et partager des choses ensemble.**

De 12 à 17 ans

8





## Je me questionne...

- Je m'inquiète face à certaines amitiés.
- Je m'inquiète de sa consommation de drogue ou d'alcool.
- J'ai peur qu'il soit pris dans une situation où il y a de la violence.
- Je ne sais pas comment aborder la question de la sexualité.
- Je le sens démotivé à l'école, il se désintéresse de toutes ses activités.

Que faire?

## Je peux :

- Discuter avec mon entourage;
- M'informer des services disponibles à l'école et au CLSC;
- Parler à la direction ou à un enseignant de l'école;
- Consulter des organismes de mon milieu.

## Je continue de communiquer avec mon jeune pour améliorer la situation.

## Il existe des livres de référence adaptés à vos besoins à votre bibliothèque municipale et des sites Internet intéressants :

- [www.uneplacepourtoi.qc.ca](http://www.uneplacepourtoi.qc.ca) (conseils aux jeunes)
- [www.fcpcq.qc.ca/reussitescolaire](http://www.fcpcq.qc.ca/reussitescolaire) (conseils parents)
- [www.jparle.com](http://www.jparle.com) (trucs de communication)
- [www.comportement.net/parents/](http://www.comportement.net/parents/) (conseils parents)



# 10 trucs simples pour favoriser la réussite de votre enfant au primaire

Parent	Enfant
Développer son goût de la lecture, cela lui sera utile tout au long de son parcours scolaire.	Il est plus sûr de lui.
Déterminer une routine pour les devoirs. Faire attention aux bruits, à l'éclairage et s'assurer qu'il a tous ses outils à portée de la main.	Il est plus efficace.
Féliciter son enfant quand il améliore ses résultats, ses travaux.	Il est fier.
Faire équipe avec les enseignants permet de se sentir plus en confiance.	Il est mieux soutenu.
Superviser les devoirs sans les faire à sa place. Être disponible pour l'aider.	Il est rassuré.
Parler souvent avec son enfant pour mieux le connaître et garder un lien.	Il se confie.
Impliquer son enfant dans la recherche de solutions et, au besoin, lui en suggérer.	Il développe son autonomie.
Consacrer du temps à son enfant.	Il se sent important.
Participer aux rencontres de l'école.	Il sait que je m'intéresse à ce qu'il fait.
Valoriser l'école et la réussite éducative.	Il est positif face à son avenir.

## TRUC

### Valoriser mon enfant...

#### Chaque jour

Mon enfant inscrit à son agenda une réalisation dont il est fier.



# 10 trucs simples pour favoriser la réussite de votre enfant au **secondaire**

Parent	Enfant
S'assurer de sa présence à l'école.	Il réussit mieux.
S'intéresser à son cheminement scolaire de même qu'à sa vie sociale.	Il est rassuré.
Reconnaître ses progrès et souligner ses réussites.	Il est fier.
Maintenir la communication en discutant de sujets d'actualité ou en vous intéressant aux activités qu'il pratique.	Il se sent important.
Superviser la réalisation de ses travaux scolaires et soutenir ses efforts devant les difficultés rencontrées.	Il se fait confiance.
L'aider à se fixer des objectifs et à déterminer des moyens pour les atteindre.	Il vit des réussites.
L'encourager à participer à des activités parascolaires, sportives ou culturelles.	Il se fait des amis et découvre ses talents.
Considérer l'accompagnement scolaire comme l'une de vos responsabilités parentales.	Il sait que vous êtes intéressé à ce qu'il fait.
Participer aux rencontres organisées par l'école ou par le personnel enseignant.	Il bénéficie des informations et vous aussi.
Valoriser l'école, le personnel enseignant et la réussite éducative.	Il est positif face à son avenir.

## Valoriser mon enfant...

### Chaque jour

Je discute avec mon enfant d'une réalisation dont il est fier.

TRUC





# Les devoirs en 8 leçons

Les devoirs et leçons sont devenus un casse-tête pour les familles. Pressés par le temps, dépassés par les nouvelles méthodes d'apprentissage, beaucoup de parents se découragent. Voici des trucs pour s'en tirer gagnants.

<b>1. Établissez une routine</b>	Voyez avec votre enfant quel moment et quel lieu conviennent le mieux à tous. Certains ont besoin d'une présence et des bruits rassurants de la maison, d'autres sont heureux seuls à leur bureau. Dans tous les cas, éteignez téléviseur, cellulaire et jeux vidéo.
<b>2. Fixez des limites</b>	La durée idéale est de 20 à 60 minutes par jour au primaire et d'une à deux heures au secondaire. Une pause peut parfois être utile. Dans le doute, parlez à l'enseignant et vérifiez ses attentes.
<b>3. Soyez disponible</b>	Cultivez le lien avec l'école dès la maternelle et ayez l'œil sur les travaux, même au secondaire. L'intérêt des parents pour les études de leurs enfants est l'une des meilleures garanties de réussite. Discutez avec votre enfant sur ce qu'il a appris.
<b>4. Ne jouez pas au prof</b>	Le rôle des parents est d'encadrer, de guider et d'encourager, pas d'enseigner. Quand l'enfant ne comprend pas, posez-lui des questions : Comment s'y est-il pris? Où a-t-il rencontré des difficultés? L'objectif est de l'amener à trouver ses réponses.
<b>5. Ne faites pas ses devoirs à sa place</b>	Trop d'aide est aussi nuisible que trop peu. C'est à l'enfant de faire ses devoirs et au parent de s'assurer qu'ils sont faits. Soyez là pour répondre à ses questions.
<b>6. Laissez le droit à l'erreur</b>	Pourquoi insister pour que l'enfant remette un devoir parfait? S'il n'y a aucune faute, l'enseignant ne peut savoir que l'enfant a besoin de plus d'explications. Lorsqu'il hésite sur un mot en lisant, il faut lui donner quelques instants pour se reprendre. Rappelez-vous que l'apprentissage, c'est difficile! Assurez-vous que les travaux sont propres et amenez l'enfant à terminer ce qu'il a commencé.
<b>7. Rendez-le autonome</b>	En 1 <sup>re</sup> année, vous devez assurer une supervision directe, vous asseoir avec l'enfant. À mesure que celui-ci grandit, prenez vos distances tout en restant aux alentours. Apprenez-lui à gérer son temps et à prévoir les différentes étapes, il deviendra autonome.
<b>8. Restez en contact avec son professeur</b>	L'enfant rencontre des difficultés, cherchez de l'aide. La meilleure formule dépend de la personnalité de l'enfant. Il y a de l'aide individuelle, en groupe ou en ligne. Informez-vous auprès de son professeur.

12

**Site Internet intéressant :**

- [www.alloprof.qc.ca](http://www.alloprof.qc.ca) (1-888-776-4455)

Source : L'Actualité, 1<sup>er</sup> octobre 2004

# Le développement de l'estime de soi

De nombreuses recherches démontrent que **l'estime de soi est au cœur de la prévention de problèmes comme le décrochage**, les difficultés d'apprentissage, la délinquance, l'abus de drogue et d'alcool ainsi que le suicide.

Il n'y a pas de moyen magique pour s'assurer qu'un enfant possédera une bonne estime de soi tout au long de sa vie. Il est tout à fait normal qu'un enfant ait tendance à se déprécier après avoir connu un échec, après avoir été victime de moqueries ou après avoir reçu des réprimandes. Toutefois, les parents doivent agir comme le phare dans la tempête, indiquer à l'enfant la lumière vers laquelle il doit se diriger. **Il leur faut donc devenir des modèles pour leur enfant.**

La constance des gestes et des paroles permet de construire au quotidien les sentiments de **SÉCURITÉ**, d'**APPARTENANCE** et de **COMPÉTENCE** chez l'enfant.

- |  |
|--|
| • Je développe une routine constante.                          |
| • Je participe à ses devoirs.                                  |
| • Je lui souligne ses qualités et ses forces.                  |
| • Je lui dis que je l'aime.                                    |
| • Je lui dis que je suis fier de lui.                          |
| • Je l'aide à être persévérant.                                |
| • Je favorise les contacts avec des amis.                      |
| • Je lui donne des consignes claires et précises.              |
| • Je l'apprécie tel qu'il est.                                 |
| • Je favorise l'initiative, l'échec n'est pas la fin du monde. |
| • Je l'accompagne dans ses choix et ses décisions.             |
| • J'encourage les bons comportements.                          |
| • Je parle avec lui de ses rêves et de ses ambitions.          |
| • Je l'encourage à se fixer des buts.                          |
| • Je lui souligne ses bonnes actions.                          |
| • Je lui donne des responsabilités adaptées à son âge.         |
| • Je l'encourage à exprimer ses sentiments et émotions.        |
| • Je prends le temps de l'écouter.                             |
| • Je l'encourage à dire ses idées.                             |
| • Je reconnais ses efforts.                                    |
| • Je m'informe de sa journée.                                  |
| • Je partage des activités avec lui.                           |

**et surtout**  
**...je n'oublie pas**







que je suis le **modèle** de mon enfant !

Photographe : Anne-Julie Thibeault

Shafferville

Haines-Saint-Pierre

Chapais

Cherbourg

Saint-Jovite

Blanc-Sablon

[www.cegep-baie-comeau.qc.ca/comiterap](http://www.cegep-baie-comeau.qc.ca/comiterap)



*Réussite*  
*Accomplissement*  
*Persévérance*

*Accomplissement*  
*Persévérance*

Shefferville

Fermont