

Action Parents

 Fédération
des comités de parents
du Québec

Revue de la Fédération des comités de parents du Québec
Volume 40 • Numéro 3 • Février 2017



Point de vue

Parents, avez-vous fait vos devoirs ? 4

Vie parentale

Médias sociaux et sexualité des ados 6

Bouger plus pour réussir mieux ! 14

Vie scolaire

Problèmes de langage :
un jour à la fois ! 16

Recherche

Le sentiment d'efficacité
comme allié de la réussite 24

La revue Action Parents s'adresse aux parents engagés dans les instances de participation du monde scolaire au Québec ainsi que de manière plus large, à tous les parents et partenaires du secteur de l'éducation.

Pour consulter ce numéro de février d'Action Parents ainsi que les numéros antérieurs, rendez-vous sur notre site internet au : www.fcpq.qc.ca

Éditeur : Jean-François Gilbert

Rédactrice en chef : Crystel Jobin-Gagnon

Graphisme : Julie Payeur

Collaborateurs :

- Judy-Ann Connelly, étudiante au doctorat en sciences cliniques, Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue
- Robert Darche, enseignant, formateur et conférencier
- Marie-Claude Drouin, Institut national de Santé publique du Canada
- L'équipe d'Éducaloi
- L'équipe de la Fédération des comités de parents du Québec
- L'équipe de la Fédération québécoise des directions d'établissement
- L'équipe du Groupe de recherche et d'intervention sociale de Montréal
- Pierre Hébert, humoriste et porte-parole de la campagne Prof, ma fierté !
- Jean-Sébastien Legros, directeur pédagogique, fdmt
- Étienne Pigeon, conseiller scientifique, Institut national de Santé publique du Québec
- Éric Pronovost, président, Fédération du personnel de soutien scolaire
- Marie-Claude Rousseau, orthophoniste
- Marc Saint-Pierre
- Pierre Potvin et Marie-Claude Nicole, Centre de transfert sur la réussite éducative du Québec

Les propos et opinions présentés dans les articles rédigés par nos collaborateurs n'engagent qu'eux-mêmes.

La FCPQ autorise la reproduction des textes à la condition d'en mentionner la source.

* ISSN 1920-7069 Action Parents

Fédération des comités de parents du Québec (FCPQ)
2263, boul. Louis-XIV, Québec (Québec) G1C 1A4
Téléphone : 418 667-2432 ou 1 800 463-7268
Télécopie : 418 667-6713 • Courriel : courrier@fcpq.qc.ca
Retrouvez la Fédération sur

 /fcpq.parents

 @FCPQ

Mot de la rédactrice en chef



Février... Il fait froid, sombre et la motivation est bien souvent au deuxième plancher. Comme adulte, c'est parfois difficile de passer par dessus alors imaginez pour nos enfants ! Comme parents, il faut dépasser notre propre baisse de motivation pour donner un élan à

celle de nos jeunes. C'est dans cet esprit que la présente édition d'Action Parents a été conçue.

Nous avons réuni des collaborateurs qui ont accepté de parler d'éducation, d'enseignement et de recherche sous l'angle de la motivation. Nous espérons grandement que cette édition vous donnera des outils et des pistes pour accompagner votre jeune dans cette période. Qu'il soit question d'activité physique, d'orthophonie, de soutien dans l'école ou encore de pratiques pour les enfants souffrant de difficultés de comportement, vous trouverez entre nos pages de quoi alimenter votre réflexion... et votre motivation !

Au-delà de la motivation au quotidien, cette période de l'année est aussi celle des choix pour les plus vieux du secondaire, qui doivent prendre des décisions sur leur avenir professionnel. Là encore, votre support et votre accompagnement, comme parent, permettra à vos enfants de maintenir et renforcer leur motivation quant à leurs choix.

Allez-y ! Motivez-vous à les motiver ! Et surtout, faites-le dans le plaisir et avec enthousiasme !

Bonne lecture !

Crystel Jobin-Gagnon

Rédactrice en chef

Mot de la présidente

Chers amis,

Je ne sais pas pour vous, mais à ce moment de l'année, je dois souvent puiser dans mes réserves pour arriver au terme de... tout ! Les journées, courtes et froides ; l'été encore trop loin ; la relâche si proche, mais qui tarde à arriver... C'est parfois bien difficile de trouver la motivation nécessaire pour remplir notre rôle familial, professionnel et social. Même chose pour nos enfants, qui voient leur motivation s'essouffler à ce temps-ci de l'année !

Comment, dans ce contexte, soutenir et aider nos enfants à maintenir leur motivation à l'école quand la nôtre fait parfois défaut ? Juin est encore loin pour tous les élèves et leurs parents. Même que pour certains d'entre vous, ce dernier droit représente la dernière étape vers une transition jusqu'au secondaire, au collégial ou à la formation professionnelle. Des moments chargés pour les petits et les grands !

À mon avis, la réponse à cette question est toute simple: trouvez de l'aide et du soutien pour vous aider à faire face à vos rôles, particuliers à chacun d'entre vous ! Consultez les outils de toutes sortes mis en place, au fil du temps, par la Fédération, ainsi que de nombreux partenaires. Ces différentes ressources vous donneront assurément des pistes pour être – encore plus – un pilier auprès de vos enfants et les aider à trouver la motivation nécessaire pour faire face aux défis qui leur sont présentés. Vous les retrouverez tous sur le site internet de la Fédération, sous les onglets Nos publications et Élèves HDAA.

D'ailleurs, pour les parents d'élèves ayant des besoins particuliers et spécifiques, le défi est d'autant plus grand que malgré les efforts et la motivation dont vous pouvez faire preuve comme parent, parfois, ça ne va pas comme vous le souhaiteriez. Car les démarches ne suivent pas toujours le rythme de votre volonté. Qu'à cela ne tienne! Des ressources sont aussi en place pour vous. J'espère que certaines d'entre elles pourront vous aider à maintenir votre propre motivation et favoriser celles de vos enfants !

Ce numéro d'Action Parents a l'ambition d'ajouter quelques ressources à celles que vous avez déjà ! J'espère que vous y retrouverez des sujets, des façons de faire et des idées qui vous inspireront !

Merci et bonne lecture !



Corinne Payne
Présidente

A Word from the President

Dear Friends,

I don't know about you, but, for me, this time of year is when I often have to dig deep to be able to get through...everything! The short, cold days; the summer still too many months away; a break just around the corner, but not soon enough! Often it's very hard to find the motivation needed to fulfil our family, professional and social roles. Same thing for our children, who watch their motivation dwindle just about now!



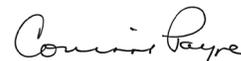
How, then, can we support our children and help them maintain their motivation in school when ours is far from perfect at times? June seems much too far away for students and their parents. In fact, for some of you, this period is the last shove before the transition to secondary school, cégep or vocational education. Lots going on for students and grown-ups alike!

As I see it, the answer to the question of how is simple: find the help and support you need to meet your roles, which are specific to each and every one of you. Refer to the tools of all kinds made available over the years by the Fédération as well as by numerous partners. These various resources are sure to give you ideas about how to be even better at supporting your children and helping them find the motivation they need to face the challenges they encounter. You can find all of these tools at the Fédération's website, under the *Our publications* and *Élèves HDAA* tabs.

For parents of students with special and specific needs, the challenge is even greater because despite your efforts and motivation, sometimes things don't go the way you would like them to and the process is slower than your drive and determination. Be that as it may, resources are available for you. I hope that some of them will help you maintain your motivation and foster that of your children!

This issue of *Action Parents* aims to add a few resources to those you already have. I hope you'll find topics, tips and ideas that will inspire you!

Thank you and enjoy!



Corinne Payne
President

Avez-vous fait vos devoirs aujourd'hui ?

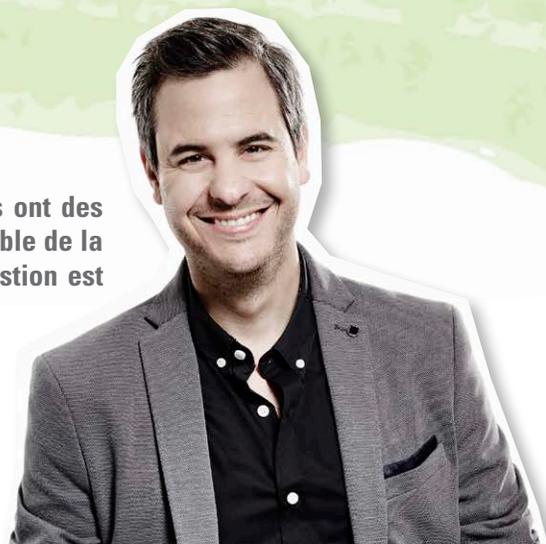
Quand les enfants reviennent de l'école, c'est tout simple de savoir s'ils ont des devoirs à faire. On ouvre l'agenda et la liste y est. L'enfant s'assoit à la table de la cuisine ou se dirige vers sa chambre et un peu plus tard, l'éternelle question est lancée : « As-tu fait tes devoirs ? »

Pierre Hébert

Humoriste

Porte-parole de Prof, ma fierté !

www.pierrehebert.ca



Malheureusement, et peut-être serez-vous nombreux à me lancer des roches, mais cette question-ci, on ne la pose pas assez souvent aux parents.

Oui, oui... vous, papa et maman, êtes-vous bien certains d'avoir fait tous vos devoirs ?

Un devoir important est malheureusement souvent négligé : celui de faire équipe avec l'enseignant de son enfant. Pourtant, c'est un élément-clé de la réussite. L'enseignant de votre enfant est votre plus grand allié. Il peut vous dire comment ça va avec votre enfant en classe, où se situent ses forces, ses faiblesses, ce qu'il y a à travailler. Bonne nouvelle, vous êtes, vous aussi, le meilleur allié de l'enseignant. On oublie trop souvent que c'est une relation qui va dans les deux sens.

Quand j'ai commencé l'école, ma mère m'a fait comprendre que lorsque mon prof me demandait quelque chose, c'est comme si c'était elle qui me le demandait. Elle m'a fait comprendre que c'était lui l'autorité dans la classe et que je lui devais respect et écoute. Ce qui n'était pas acceptable à la maison ne l'était pas plus à l'école.

Quand mon prof appelait à la maison, ma mère ne cherchait pas 1000 raisons de réfuter ce qu'il lui disait. Automatiquement, je

voyais l'équipe se former et je comprenais hors de tout doute que je ne pourrais pas m'immiscer entre les deux et faire ce qu'il me plaisait.

L'enseignant de votre enfant est là pour lui, jour après jour, semaine après semaine, année après année. Autant que vous, il a à cœur la réussite de votre enfant. Accordez votre confiance à cet enseignant, faites sentir à votre enfant que vous le supportez et que vous l'endossez. Il ne s'agit pas de lui accorder une confiance aveugle. Vous avez le droit d'être en désaccord avec lui, mais pourquoi ne pas lui donner le bénéfice du doute ? Parlez-lui quand vous en ressentez le besoin, mais ouvrez-lui une porte afin de lui offrir la même écoute si jamais c'est lui qui doit vous parler.

Chers parents, l'enseignant est au service de la réussite de votre enfant et tout comme vous, il veut le meilleur pour lui. Je me répète, vous êtes son meilleur allié et lui, le vôtre. Formez donc une équipe forte, conséquente, volontaire, positive et énergique !

Voilà, c'est tout pour les devoirs aujourd'hui, vous pouvez maintenant aller jouer.

Pendant ses études en psychologie, Pierre Hébert a eu le goût du risque. Plutôt que d'entrer au doctorat, il s'inscrit à l'École nationale de l'humour. Diplômé en 2005, sa carrière prend un véritable envol en 2008 lorsqu'il est nommé Révélation de l'année au Festival Juste pour rire. Sacré « Découverte de l'année » au Gala Les Olivier en 2010, il reçoit également le trophée « Auteur de l'année ». Ces honneurs consacrent Pierre Hébert comme un incontournable de sa génération. Les projets s'enchaînent. Durant 6 ans, il crée, écrit et joue dans *Vrak la vie*, émission phare de Vrak TV. C'est à l'automne 2011 que l'humoriste présente son tout premier spectacle solo qu'il promène partout au Québec durant près de trois ans. Ces jours-ci, parallèlement au rodage de son deuxième one-man show intitulé *Le goût du risque*, il incarne l'un des fils du clan disjoint de *Madame Lebrun* à Super Écran et anime l'émission *Gang de malades* sur Z Télé. Depuis l'automne 2015, on l'entend également comme collaborateur régulier à *Éric et les fantastiques* sur le réseau Énergie. En 2016, il devient porte-parole de la campagne Prof, ma fierté ! de la Fédération des syndicats de l'enseignement (FSE-CSQ).

Photo courtoisie, Martin Girard

Gare aux stéréotypes !

Dans une société qui prend pour normes le bleu ou le rose, le masculin et le féminin, les stéréotypes ont encore la part belle. Quelles sont les conséquences de telles représentations simplifiées et trompeuses ? Comment s'en libérer ?



Décoller les étiquettes

Les rôles que la société prête aux enfants selon leur sexe les enferment dans des boîtes étiquetées « garçon aventurier » ou « fille bien sage ». Plus l'enfant reste emprisonné entre ces quatre murs, plus il grandira avec une perception biaisée de lui-même, s'autorisant ou s'interdisant certains comportements en fonction de ce que son genre lui impose.

Cet étiquetage peut alimenter les actes d'intimidation et d'homophobie. Les garçons et les filles ne cadrant pas aux attentes liées à leur sexe font alors l'objet de moqueries dans les cours d'école.



L'équipe du Groupe de recherche et d'intervention sociale de Montréal

www.gris.ca

Au Québec, plus d'un élève sur trois raconte avoir déjà été victime d'intimidation à l'école. Le taux de discrimination chez les élèves qui s'identifient comme lesbiennes, gais, bisexuels ou transgenres (LGBT) est, quant à lui, trois fois plus élevé que chez les jeunes hétérosexuels.

Batman ou Barbie ?

Comme parent, se remettre en question par rapport à ces clichés permet d'en venir à bout. Prenons le temps de nous questionner pour démanteler nos propres préjugés. Quelle est ma position face à ces stéréotypes ? Serais-je, par exemple, à l'aise de laisser mon garçon jouer à la poupée ? Si non, pourquoi ?

En effet, les étalages de jouets sont un excellent entraînement. Il est courant de voir d'un côté les superhéros assignés aux garçons et les cuisinettes, aux filles. Ne nous laissons pas influencer par cette distinction et laissons, au contraire, notre enfant faire ses propres choix !

Unir dans la diversité

Après la famille, l'école constitue la deuxième sphère sociale où l'enfant se positionne en tant qu'individu. Comment s'assurer que les stéréotypes sexuels n'y soient pas véhiculés ?

Le GRIS-Montréal a élaboré le guide pédagogique « Unis dans la diversité » visant à lutter contre les stéréotypes sexuels et ce, dès la maternelle. L'objectif ? Dépasser les frontières du genre et offrir à chaque enfant la possibilité d'être soi-même.

Une vingtaine d'activités ludiques adaptées à chaque groupe d'âge y est proposée. À la maternelle, les enfants apprennent par exemple à aller au-delà du rose-fille et du bleu-garçon. Les plus grands de 6^e année découvrent, quant à eux, les conséquences désastreuses de l'intimidation liée à l'homophobie. Instaurer de telles activités dans l'école de nos enfants en s'adressant à la direction scolaire c'est donner à ces adultes en devenir les clés d'un monde ouvert !

Le guide « Unis dans la diversité » est téléchargeable sur le site du GRIS-Montréal : www.gris.ca/publications.



Le GRIS-Montréal (Groupe de recherche et d'intervention sociale de Montréal) est le plus important organisme de démythification de l'homosexualité et de la bisexualité en milieu scolaire. En livrant leur propre vécu, les 300 bénévoles du GRIS, gais, lesbiennes et bisexuels, mettent un visage sur une réalité souvent mal comprise. Ouvrant principalement dans les écoles secondaires et les cégeps, le GRIS-Montréal intervient aussi auprès d'autres clientèles comme les classes de francisation, les milieux de travail, les résidences pour personnes âgées et les écoles primaires.

Les médias sociaux dans la sphère intime des adolescents

Rose, 15 ans, est éperdument amoureuse de Pierre, un garçon de 16 ans. Bons amis, ils ont parfois des contacts intimes, mais ne forment pas un couple officiellement. Pierre aime bien Rose, mais ne sait pas s'il est prêt à s'engager dans une relation amoureuse. Comme ils ne vont pas à la même école, Rose et Pierre communiquent souvent par messages textes et vidéos. Parfois les messages sont osés. Voulant impressionner Pierre, Rose lui envoie une photo d'elle en sous-vêtements prenant une pose suggestive. Pierre, gêné et effectivement impressionné, transfère le message à son meilleur ami qui, épaté, l'envoie à un autre ami. De retour à l'école, Zach salue Rose avec un sourire en coin. Plus tard, il lui passe la remarque qu'elle était vraiment « hot » sur la photo. Rose ne met pas de temps à comprendre ce qui se passe. Humiliée, elle se réfugie aux toilettes en pleurant. Elle ne veut plus sortir, convaincue que tout le monde l'a vue ainsi. Surtout, elle est en colère contre Pierre. Elle lui faisait pourtant confiance... Pierre, désolé, n'a jamais pensé que la photo circulerait autant.



Marie-Claude Drouin
 Institut national de santé
 publique du Québec
www.inspq.qc.ca

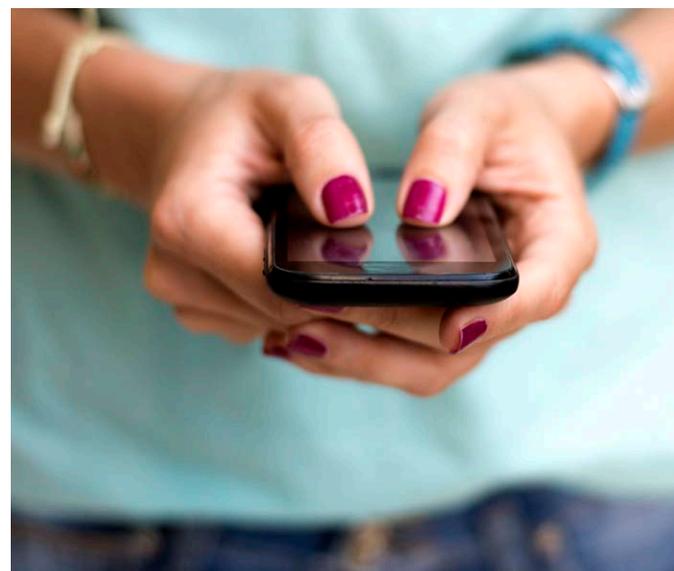
Cette situation particulière n'est pas si exceptionnelle. Les résultats de l'enquête *Jeunes canadiens dans un monde branché* montrent que les réseaux sociaux prennent une certaine place dans l'apprentissage de la sexualité et des relations amoureuses chez les jeunes. De 60 à 87 % des jeunes du secondaire ont accès à un cellulaire. Parmi ceux-là, 7 % ont déjà envoyé un sexto, une photo sexuellement suggestive, nue ou partiellement nue, de soi transmise intentionnellement. On y apprend aussi que 24 % des jeunes du secondaire ont déjà reçu un sexto à leur intention et que 15 % d'entre eux ont retransmis le sexto. Les garçons étaient plus nombreux à retransmettre un sexto que les filles.

Développement psychosexuel

L'adolescence est une phase importante du développement psychosexuel. C'est aussi une période de grande curiosité envers la sexualité. À travers les révélations de soi en ligne dans un

contexte de séduction, l'adolescent apprend à se connaître, peut rechercher l'approbation des autres et confirmer sa valeur. Il apprend à construire une intimité avec l'autre.

Les réseaux sociaux favoriseraient ces révélations avec un faux sentiment de sécurité. Toutefois, des études démontrent que les révélations intimes de soi en ligne sont souvent imprégnées de stéréotypes, sexualisées et jugées par les autres. Considérant que ce type de révélations de soi et des autres contribuent à l'apprentissage de ce qu'est être un homme ou une femme, de la sexualité et des relations interpersonnelles, cela est préoccupant quant à l'apprentissage de relations intimes saines, épanouissantes et égalitaires.



Le sexting, c'est quoi ?

Le fait de créer et de transmettre ou de partager avec d'autres personnes par l'entremise d'Internet ou d'appareils électroniques, des photos ou des vidéos à caractère sexuel (sextos). Le terme désigne la transmission des images entre deux personnes aussi bien que sa retransmission à d'autres.

Les risques

Bien que les médias sociaux utilisés de façon sécuritaire peuvent contribuer au développement psychosexuel à l'adolescence, ils peuvent aussi placer des adolescents dans des situations à risque : fraude sur l'identité, abus de confiance, cyber intimidation ou harcèlement, pornographie juvénile et autoexploitation juvénile (*sexting* chez les jeunes), et même agression sexuelle, les trois derniers étant des infractions punies par la loi.

L'échange de sextos chez les jeunes, en plus d'être une activité illégale, comporte un risque de repartage vers un tiers. Cette retransmission brise le lien d'intimité et de confiance entre les personnes. Elle porte atteinte à la pudeur de la personne et l'expose à l'humiliation.

Que faire ?

Le parent peut discuter avec son jeune et l'inviter à évaluer ses risques à l'égard des sextos. La communication parent-enfant est favorable lorsqu'elle se déroule dans un climat d'ouverture et de réceptivité. Poser des questions générales favorise aussi les échanges entre parents et adolescents. Il pourrait être utile d'établir une entente avec le jeune et la famille sur l'utilisation d'Internet et des médias sociaux.



Règles de base

- Ne jamais divulguer d'information personnelle;
- Ne jamais rencontrer une personne initialement connue sur Internet sans avertir ses parents ni obtenir leur permission;
- Ne jamais afficher [partager] quelque chose sur Internet que vous ne seriez pas prêt à dévoiler au monde entier;
- Il est conseillé de réserver l'utilisation d'Internet chez les jeunes dans les lieux fréquentés de la maison (par exemple, le salon ou la cuisine) et d'installer des contrôles parentaux.

DES OUTILS POUR VOUS !

- Ce texte est tiré du magazine *Ça s'exprime*, volume 20 (*Séduction en ligne : vers une exploration sécuritaire et épanouissante de soi et des autres*) et volume 23 (*Parler de sexualité avec ses parents : aider les adolescents à y réfléchir et s'y préparer*).
www.casexprime.gouv.qc.ca
- La Sureté du Québec propose *CyberCriminalité : Soyez alerte*.
<http://www.sq.gouv.qc.ca/>
- Le Centre canadien d'éducation aux médias et de littératie numérique offre plusieurs outils pour aider les parents à développer de bonnes habitudes d'utilisation d'Internet.
www.habilomedias.ca
- La Ligne Parents propose aussi des fiches et outils sur l'utilisation d'Internet chez les adolescents.
www.ligneparents.com

Le temps d'écran et ses effets sur les jeunes

En cette ère numérique, il convient de se questionner sur l'impact du temps d'écran sur la santé de nos jeunes. Selon une étude québécoise, les enfants âgés de 2 ans et demi passent en moyenne près de neuf heures par semaine uniquement devant la télévision. Selon une autre étude, les jeunes d'âge secondaire sont exposés aux écrans plus de sept heures par jour, lorsqu'on compile toutes les catégories d'écran. Ce temps est majoritairement sédentaire et donc, potentiellement néfaste pour la santé.



Étienne Pigeon, Ph. D.

Conseiller scientifique • Institut national de santé publique du Québec
www.inspq.qc.ca

Le temps d'écran, c'est quoi ?

Pour les besoins de ce texte, l'expression « temps d'écran » sera considérée comme représentant le temps passé par un individu devant n'importe quel type d'écran. Il peut s'agir de téléphone intelligent, de tablette électronique, de télévision, de jeu vidéo, d'ordinateur, etc. À moins d'une mention explicite, tous les types d'écrans sont visés lorsqu'il est question de temps d'écran.

Selon la Société canadienne de pédiatrie, la Société canadienne de physiologie de l'exercice et la Direction de santé publique de Montréal, les enfants de moins de deux ans ne devraient pas être exposés aux écrans. Une exposition trop importante aux divers écrans nuit au développement socioaffectif de l'enfant. Il est également connu que les enfants apprennent mieux à travers des interactions avec des personnes réelles qu'avec des écrans. Les enfants de deux à cinq ans devraient toujours limiter leur exposition à un maximum d'une heure par jour.



Pour les enfants de cinq à 17 ans, la Société canadienne de physiologie de l'exercice recommande de ne pas dépasser deux heures par jour. Si le temps passé devant l'écran ne respecte pas les recommandations, il est tout de même possible d'en atténuer les effets indésirables en contrôlant le contenu (ex. éviter la violence) ou encore en accompagnant l'enfant lors de l'écoute. L'adulte pourra expliquer à l'enfant ce qu'il voit et ainsi l'aider à discerner le réel du fictif. De cette façon, l'enfant bénéficie d'une interaction et peut faire des apprentissages.

Et le sommeil ?

La lumière émise à partir des écrans peut être associée à une modification du rythme circadien par une suppression de la sécrétion de mélatonine, la principale hormone du sommeil. La diminution de cette hormone aurait pour effet de diminuer l'envie de dormir, repoussant ainsi l'heure du coucher et réduisant le nombre d'heures de sommeil.

Une surexposition aux écrans pourrait empiéter sur le temps normalement consacré au sommeil. Le temps d'écran est une activité élastique sans début ni fin précise et s'allonge souvent au-delà du temps prévu. De plus, l'utilisation de médias électroniques, de réseaux sociaux et principalement de jeux vidéo, particulièrement le soir, peut augmenter l'éveil psychologique de l'utilisateur et ainsi rendre plus difficile sa transition vers le sommeil. La solution la plus prometteuse à cet égard est d'éviter qu'il y ait des médias électroniques dans la chambre à coucher de l'enfant ou de l'adolescent.

DES OUTILS POUR VOUS !

Pour en savoir davantage : www.inspq.qc.ca/publications/2154

Conscientisation

Bien que les écrans viennent avec leur lot d'inconvénients, ils contribuent à la qualité de vie qui caractérise notre société. L'idée n'est donc pas de les éliminer ou même de les combattre, mais bien de conscientiser les utilisateurs à leur côté moins glorieux et de les outiller pour une utilisation plus sécuritaire.

Par exemple, de plus courtes périodes d'exposition assorties d'occasions de bouger pourraient certainement atténuer les effets indésirables associés à la sédentarité et aux maladies chroniques.

Groupes d'âge	Organisme	Recommandations
0-2 ans	<i>Direction de santé publique de Montréal</i> <i>Société canadienne de physiologie de l'exercice</i> <i>Société canadienne de pédiatrie</i>	<i>Éviter que les enfants de moins de deux ans passent du temps devant des écrans.</i> <i>Temps devant l'écran non recommandé.</i> <i>Décourager les activités devant un écran pour les enfants de moins de 2 ans.</i>
2-5 ans	<i>Direction de santé publique de Montréal</i> <i>Société canadienne de physiologie de l'exercice</i> <i>Société canadienne de pédiatrie</i>	<i>Limiter le temps passé devant des écrans à moins d'une heure par jour pour les enfants de deux à cinq ans.</i> <i>Moins d'une heure de temps d'écran par jour.</i> <i>Limiter l'écoute de la télévision à moins d'une heure par jour pour les 2 à 4 ans et à un maximum de deux heures par jour pour les enfants plus âgés.</i>

Détenteur d'un doctorat en kinésiologie, Étienne Pigeon est conseiller scientifique dans l'équipe des saines habitudes de vie de l'Institut national de santé publique du Québec. Ses recherches portent sur l'activité physique, les comportements sédentaires et leur lien avec le temps d'écran.

RECOMMANDÉ PAR LES ORTHOPÉDISTES
UTILISÉ PAR LES INSTITUTIONS SCOLAIRES

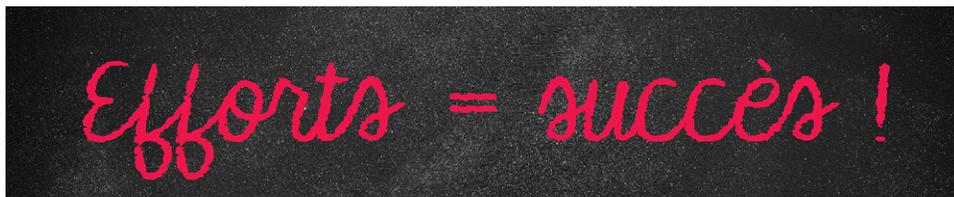
Lexibar
Accédez à la réussite

Le logiciel de référence pour les troubles de l'apprentissage.

1-855-539-4369 info@haylem.ca www.lexibar.ca

Le milieu familial et la réussite des ados

Selon plusieurs études réalisées auprès de parents d'élèves du secondaire, il appert que 80% d'entre eux s'interrogent à savoir comment ils pourraient aider leurs ados à réussir dans leur cheminement scolaire.



Robert Darche
Enseignant, formateur et conférencier

À cette question je répondrais que l'encadrement des parents arrive en tête de liste dans le processus d'accompagnement des jeunes. Vient ensuite la motivation ou « motif-action », c'est-à-dire un motif, un but, un rêve pour passer à l'action. La visualisation positive, quant à elle, est un bon moyen pour atteindre les objectifs fixés et nous supporter dans nos efforts. Reste donc à développer l'esprit du GAGNANT afin de favoriser un sentiment de confiance qui aura pour effet de créer un engagement et un dépassement, deux maillons importants de la chaîne de motivation.

Attitudes à acquérir

Par ailleurs, loin d'être innée, l'attitude du gagnant s'acquiert, se développe, s'entretient à force de volonté et de détermination. Il en est de même pour l'attitude du perdant. Qu'il s'agisse, par exemple, de défaitisme, de pessimisme ou d'autodénigrement, tous ces comportements sont le fruit d'une longue pratique. Il y a un gagnant et un perdant en chacun de nous et ce qui influence notre comportement, c'est notre aptitude à développer l'un plus que l'autre.

Un gagnant se caractérise par l'autodiscipline (pratiquer, pratiquer et encore pratiquer) comme le font les grands artistes ou athlètes de ce monde. Le succès est avant tout une affaire de confiance en soi et de sueur.

Il y a un gagnant et un perdant en chacun de nous et ce qui influence notre comportement, c'est notre aptitude à développer l'un plus que l'autre.

Imaginez un entraîneur, avant une activité sportive, faire scander à ses joueurs ou joueuses « On va perdre !... on est poche ! » Malheureusement, plusieurs jeunes ont ce type de visualisation négative devant l'effort. Ils y restent accrochés et passent difficilement à l'action. Cette attitude favorise l'ancrage d'un langage intérieur négatif dans le subconscient du type : « C'est plate ! J'suis pas capable ! » et mène inévitablement à une attitude de perdant.

Efforts = Succès !

Aussi, je vous suggère de concevoir, avec votre jeune, une pancarte sur laquelle sera inscrit EFFORTS = SUCCÈS !, en lettres doubles et coloriées en rouge, pour plus d'impact, et de l'afficher bien à la vue dans sa chambre.

Chaque fois qu'il la verra, le message s'incruster dans sa tête, excellent moyen pour l'aider à persister dans ses actions et ainsi contrer la facilité et l'instantanéité, tant prônées de nos jours.

Persévérez dans vos actions, car qui d'autres est mieux placé que vous parents pour comprendre et mesurer vraiment tout le sens de l'expression EFFORTS = SUCCÈS !

Être un gagnant c'est :

- Être positif ;
- Chercher un correctif et non une excuse à nos erreurs ;
- Contrôler son environnement, ne rien laisser au hasard ;
- Être optimiste et ne pas douter de ses capacités ;
- Se fixer des objectifs réalistes et clairement définis et utiliser de bonnes stratégies pour les atteindre.

Le droit n'est pas qu'au tribunal!

C'est une journée plutôt normale. Après votre journée de travail, vous allez chercher vos enfants à l'école. En discutant avec votre fils, vous apprenez que les parents de son meilleur ami se séparent. De son côté, votre plus vieille vous montre ses dernières photos sur Instagram. Avant de rentrer, vous faites un détour à l'épicerie pour acheter ce qu'il faut pour le souper. Pouvez-vous voir le droit au travers de cette journée ? Oui ? Non ? Un peu ? Pensez-y !



éducaloi

SAVOIR C'EST POUVOIR

L'équipe d'Éducaloi
www.educaloi.qc.ca

En fait, le droit est partout autour de nous et dans la plupart des situations du quotidien. Que ce soit les règles de la route, l'obligation pour les commerçants de respecter la politique d'exactitude des prix, la séparation d'un couple ou les conditions d'utilisation des réseaux sociaux, tout ça, c'est du droit !

Si on ne s'en rend pas toujours compte, c'est pourtant bien le droit qui organise et offre un cadre à la société, détermine ce que l'on peut ou ne peut pas faire, y compris dans les situations les plus banales du quotidien. Dans la vie de tous les jours, on envisage chaque situation selon différents points de vue : économique, émotif, pratique, matériel... Ce que l'on envisage moins souvent, c'est l'aspect juridique des choses. Et pourtant, ça pourrait éviter bien des maux de tête...

Vers l'éducation juridique

Puisque chaque petit événement du quotidien intègre sa part de juridique, il importe d'être sensible à la présence du droit dans nos vies et de sensibiliser son enfant à cette réalité. Il ne s'agit pas de faire de chaque enfant un avocat ou un notaire, mais simplement un citoyen actif et averti, capable de détecter et de réagir adéquatement aux situations juridiques qu'il rencontre au quotidien. Au-delà d'une connaissance des lois, il s'agit de développer des habiletés et des attitudes qui permettent à une personne de prendre des décisions éclairées, de régler et même d'éviter des situations conflictuelles.

Reconnaître le droit autour de soi, c'est un peu comme apprendre à conduire : il faut des connaissances de base des règles (le *Code de la sécurité routière*), mais également des habiletés pratiques (tourner le volant au bon moment, vérifier un angle mort) et des attitudes adéquates (prudence, confiance, courtoisie). Ce sont ces trois éléments qui nous amènent vers l'éducation juridique. La maîtrise du juridique dans son quotidien se développe par l'apprentissage et l'expérience.

Restez informés

Ce n'est pas toujours facile de savoir par où commencer, comme citoyen, mais aussi comme parent, face au droit qui nous entoure. Afin de sensibiliser son enfant à l'importance du droit au quotidien, il existe de nombreuses ressources. Les connaître est déjà un bon point de départ !

DES OUTILS POUR VOUS !

- **Éducaloi – La loi expliquée en un seul endroit !**
educaloi.qc.ca
- **Par ici la démocratie – La boîte à outils de l'Assemblée nationale du Québec : paricilademocratie.com**
- **Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse : cdpdj.qc.ca**
- **Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail : cnesst.gouv.qc.ca**
- **Office de la protection du consommateur : opc.gouv.qc.ca**
- **Régie du logement : <https://www.rdl.gouv.qc.ca/>**

De bonnes habitudes de vie, un gage de réussite et de motivation !

La moitié de l'année scolaire est passée et c'est souvent à ce moment-ci qu'une baisse de motivation peut être observable chez les enfants. Que faire ? Que dire ? Comment encourager les enfants à continuer à se dépasser ?



Jean-Sébastien Legros

Directeur pédagogique
www.fdm.ca

La méditation et la relaxation sont aussi de bonnes habitudes de vie. Écoutez une musique calme et plongez dans un univers de détente ! Éloignez votre enfant de tous les écrans qui abondent dans la vie quotidienne et offrez-lui un moment familial. Jouez à un jeu de société. Établissez un moment lecture durant lequel tous les membres de la famille lisent confortablement dans la même pièce et racontez-vous ce que vous avez lu. Racontez-vous des blagues et faites-vous rire...

Malheureusement, les réponses à ces questions ne sont pas simples et il n'existe pas une solution unique pour tous. Par contre, l'expression « un esprit sain dans un corps sain » prend tout son sens lorsqu'il est question de motivation et elle devient un *leitmotiv*. Bouger, sauter, courir, faire un sport, méditer, pratiquer le yoga sont autant de possibilités pour devenir zen et contrer le stress, la dépression et l'anxiété.

Comment pouvez-vous aider un enfant à être zen ? Inculquez-lui de bonnes habitudes. Invitez-le à parler de ses émotions, aidez-le à réduire son stress, montrez-lui à régler aisément les conflits, apprenez-lui à se féliciter à tous les jours...¹ Tous ces trucs l'aideront à être bien dans sa peau, à mieux réagir dans les situations difficiles et maximiser son plein potentiel.

Évidemment, faire une activité physique est un incontournable pour être en forme. Cela permet de pousser ses propres limites, de développer la confiance en soi et de donner du pep ! Encouragez votre enfant à faire un sport, prendre une marche ou aller jouer dehors, mais ne le forcez pas à faire une activité qu'il n'aime pas ou que vous espéreriez qu'il fasse.

La motivation par le rire

*Avez-vous entendu parlé du Yoga du rire ? Aussi connu comme Le rire sans raison, découvrez ce que plusieurs considèrent comme étant une grande évolution de la médecine du corps et de l'esprit ! Dr Madan Kataria en a établi les bases dans les années 90. Le but de cette pratique est de provoquer de la joie dans le cerveau par de simples exercices qui font rire. Une belle initiation à tout cela est disponible dans l'album spiralé *Mon premier livre du yoga du rire*.² Déjà, je vous vois sourire à l'évocation de ce titre ! Facile à utiliser, vous serez enchanté de découvrir cette philosophie et ces exercices rigolos permettant d'accompagner les enfants dans leur développement affectif. Ces impacts sont importants : une meilleure confiance en soi, un esprit créatif plus développé et de la bonne humeur. Bref, toutes des dispositions à la motivation.*

Comme vous avez pu le lire, il n'y a pas de secrets au bien-être. Être heureux est un défi quotidien ! Rappelez-vous, une journée sans rire est une journée perdue !

Directeur pédagogique et des ventes chez fdmt, Jean-Sébastien Legros a enseigné pendant plus de 10 ans dans une école secondaire. Il a ensuite travaillé pour un éditeur scolaire pendant plusieurs années au cours desquelles il a offert une centaine d'ateliers pédagogiques à travers le pays.

Références

¹ Ces conseils et 23 autres sont disponibles sur l'affiche Pop ton potentiel aux éditions Midi trente et disponible chez fdmt.

² Publié aux éditions Dominique et Compagnie.

fdmt

Le spécialiste des outils éducatifs
et sensoriels pour les enfants

Nous avons des **OUTILS** et des **SOLUTIONS** à vous proposer



Développer
de bonnes
habitudes
de vie

Faire une
activité
physique

Plonger
dans un
univers
de détente

Commandez par téléphone
au **1.866.465.0559** ou visitez
notre boutique en ligne sur

fdmt.ca



fdmt_ca



@fdmt_ca



fdmt

Mettre son corps... et son cerveau en action !

Mener une vie active contribue à garder une bonne forme physique et à prévenir certaines maladies. Or, ces bénéfices ne représentent peut-être que la pointe de l'iceberg. Depuis quelques années, les preuves s'accumulent indiquant que l'activité physique puisse améliorer les performances cognitives et favoriser la réussite des élèves. Et si bouger davantage faisait vraiment une différence ?



Judy-Ann Connelly, M. Sc.

Doctorante en sciences cliniques
Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue



Un moyen naturel d'apprendre

Le mouvement est au cœur même de l'enfance. Dès son plus jeune âge, l'humain observe, ressent, explore, puis apprend à agir sur son environnement. Naturellement conçu pour bouger, notre corps est un incroyable vecteur d'apprentissages ! En grandissant, l'enfant doit bien sûr s'ajuster aux exigences du milieu scolaire et à la vie moderne, mais il garde en lui l'héritage de milliers d'années d'évolution humaine. Conséquemment, vouloir favoriser l'apprentissage par de longues périodes assises peut parfois s'avérer contre-productif.

Un esprit vif dans un corps actif

Les mécanismes d'action liant le corps et le cerveau sont complexes et ils n'ont pas encore livré tous leurs secrets. Toutefois, des études en imagerie cérébrale ont révélé qu'être actif augmente l'activité neuronale dans des zones associées aux fonctions exécutives (par exemple, la mémoire, la planification, le jugement et le contrôle). Autrement dit, mettre son corps en action stimulerait le fonctionnement du cerveau !

Des activités de courte durée (de 10 à 20 minutes) réalisées en classe suffisent à induire un état favorable à l'apprentissage. Ces activités de type « pauses actives » stimulent l'attention et la concentration ce qui, en retour, prédispose à apprendre. Elles ont aussi pour effet de diminuer les comportements perturbateurs. Concrètement, des chercheurs ont mesuré les effets d'une marche de 20 minutes (vitesse modérée) sur les résultats à un examen portant sur la lecture, l'écriture et les mathématiques. Contrairement aux jeunes étant restés assis, ceux ayant marché ont mieux réussi lors de l'évaluation¹.

Les activités physiques et sportives régulières engendrent davantage de bienfaits, car elles améliorent la condition physique. Afficher une bonne forme physique, entre autres au plan cardiorespiratoire, permettrait aux jeunes de traiter plus rapidement l'information. Les activités intenses entraîneraient quant à elles des impacts plus positifs.

Le saviez-vous ?

Il a été démontré qu'une augmentation du temps d'éducation physique n'exerce aucun effet négatif sur les résultats scolaires, même si du temps d'enseignement a été retranché ailleurs dans l'horaire. C'est donc dire que les résultats scolaires demeurent les mêmes ou s'améliorent. À l'opposé, diminuer le temps d'éducation physique au profit de l'enseignement en classe ne permet pas d'améliorer les résultats des élèves et peut s'avérer néfaste pour leur santé³.

Des bénéfices collatéraux

Les bénéfices de l'activité physique ne se limitent pas aux résultats scolaires. Au contraire, les élèves faisant partie d'une équipe sportive seraient moins à risque de décrocher et développeraient un plus fort sentiment d'appartenance à leur établissement scolaire. Sur le plan social, pratiquer un sport d'équipe permet de briser l'isolement, d'améliorer ses compétences sociales et d'intégrer les valeurs inhérentes à la vie en société. Finalement, l'activité physique est associée au bien-être psychologique. En plus d'améliorer l'humeur, elle contribuerait à réduire le stress, l'anxiété ainsi que les symptômes dépressifs².

Parents, à vous d'agir !

Soutenir la réussite éducative par l'activité physique requiert l'implication parentale. Au quotidien, initiez des pauses actives lorsque votre enfant a été immobile trop longtemps. Profitez-en alors pour danser sur une musique entraînante ou jouer à la tague. Si vous disposez d'un espace limité, favorisez plutôt des activités stationnaires comme courir sur place, grimper dans une échelle invisible, faire une série de « jumping jack » ou de « push-up ».

De façon générale, valorisez l'activité physique et soyez un bon modèle pour votre enfant. Vous souhaitez le voir bouger davantage ? Soyez un peu plus actif vous-même et votre enfant verra la cohérence entre vos actions et les valeurs que vous voulez lui inculquer. En outre, essayer d'offrir régulièrement des opportunités de bouger à votre enfant, que ce soit par le biais du jeu libre ou en l'inscrivant à une activité sportive de son choix. Le plaisir qu'il retirera d'une activité agréable influera grandement sur sa motivation et son désir de persévérer.

Références

- 1 Hillman, C. H., et al. (2009). The effect of acute treadmill walking on cognitive control and academic achievement in preadolescent children, *Neuroscience*, 31. doi:10.1016/j.neuroscience.2009.01.057
- 2 Strong, W. B., Malina, R. M., Bliemkie, C. J. et al. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *The Journal of pediatrics*, 146(6), 732-737.
- 3 Trudeau, F. et Shephard, R. J. (2008). Physical education, school physical activity, school sports and academic performance. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5, 10.

DES OUTILS POUR VOUS !

- Société canadienne de pédiatrie : Informations sur les activités à privilégier selon l'âge des enfants et les habiletés acquises. <http://www.soinsdenosenfants.cps.ca/>
- Le générateur d'activités Wixx propose une variété d'activités pour bouger. <http://wixx.ca/jeunes/generateur-activites>
- Défi santé 5-30 : suggestions d'activités et liens vers de nombreuses ressources. <http://www.defisante.ca>
- Québec en forme : les Pauses-itives : des suggestions pour prendre des pauses actives. <http://www.quebecenforme.org/>



Campagnes de financement

FROMAGERIE BERGERON

Vous cherchez LA campagne

- Profitable
- Simple
- Facile à vendre

Appelez notre responsable pour planifier votre prochaine campagne de financement
Hélène 418-570-2842

W fromagesbergeron.com

f FromagerieBergeron

TROUBLE OU RETARD DE LANGAGE

Atteindre ses objectifs, un jour à la fois !

Il est 17 h. Entre les devoirs des enfants, la préparation du souper et les pleurs de votre petite dernière, vous vous demandez comment vous ferez pour pratiquer encore une fois les exercices que l'orthophoniste vous a donnés. Voici quelques conseils pour vous aider à le faire dans votre quotidien.



Marie-Claude Rousseau
Orthophoniste

La motivation est un élément important à prendre en considération lorsqu'on veut améliorer le langage ou la parole de l'enfant qui présente un retard ou un trouble. Toutefois, l'enfant n'a pas toute la maturité nécessaire pour entreprendre ce travail seul et l'implication du parent devient alors essentielle.

Avant tout, questionnez-vous sur le but de la rééducation. Pourquoi voulez-vous que votre enfant améliore une ou plusieurs composantes du langage ou de la parole ? Est-ce pour qu'il communique mieux avec ses amis, à l'oral et à l'écrit ? Est-ce pour qu'il comprenne mieux les consignes en classe ? Est-ce pour diminuer son bégaiement et qu'il ait une meilleure confiance en lui ? Gardez toujours en tête le ou les buts à atteindre et faites-en part à l'enfant. Selon l'âge du jeune, adaptez votre discours afin de lui faire comprendre pourquoi vous voulez réinvestir avec lui certains aspects du langage.

Évidemment, l'orthophoniste pourra vous proposer différents exercices à faire à domicile pour atteindre le but fixé. Une étude (Caouette, 1995) a d'ailleurs montré que dans les premières semaines d'intervention, les parents sont souvent très motivés à réaliser les exercices. Cependant, avec le temps, la motivation peut diminuer, surtout si peu de progrès sont observés chez l'enfant. Dans ce cas, il devient primordial d'utiliser les situations du quotidien pour intégrer les objectifs à travailler avec votre enfant. Sachez que lorsque les parents intègrent les activités de stimulation du langage dans leur quotidien, la motivation est mieux préservée tant du côté des enfants que des parents.

Comment arriver à maintenir la motivation ?

- Amusez-vous à travailler vos objectifs dans vos sorties (ex: à l'épicerie, nommez les différentes catégories d'aliments afin de stimuler le vocabulaire);
- Lors de la préparation des repas, améliorez la compréhension des consignes ou des notions temporelle (ex: va chercher le citron dans le réfrigérateur après avoir ramassé la pomme);
- Lorsque vous lisez un livre d'histoire, pratiquez la production des sons dans les mots utilisés (ex: si votre enfant doit pratiquer le son « l », choisissez un livre qui montre des images de lions, de loups ou de lapins, afin de revoir ce son);
- Utilisez les jeux de société que vous avez à la maison pour travailler la compréhension des consignes, la production des phrases, la lecture ou le tour de rôle;
- Dans la voiture, faites un jeu de mémoire comme « Dans ma valise, je mets... » pour réutiliser les mots vus en orthophonie.

Bref, vous pouvez travailler pratiquement n'importe quel objectif langagier dans vos activités de la vie quotidienne. Soyez créatifs ! Réalisez de courtes activités chaque jour dans le plaisir et dans le jeu, car c'est mieux que de le faire une seule fois par semaine. Et n'oubliez pas, encouragez votre enfant dans ses efforts, même si la cible n'est pas toujours atteinte. Ainsi, votre motivation sera meilleure et la sienne aussi !

DES OUTILS POUR VOUS !

- Le blogue **Tout cuit dans le bec** :
<https://cuitdanslebec.wordpress.com/>
- <http://www.blogorthophonie.com>
- <http://www.paroleetdyspraxie.com/>

Après avoir terminé des études en sciences du langage à l'Université Laval, Marie-Claude Rousseau a complété en 2009 une maîtrise en orthophonie à l'Université d'Ottawa. Depuis ce jour, elle œuvre en milieu scolaire auprès d'une clientèle qui présente des retards ou des troubles du langage, que ce soit au régulier ou en adaptation scolaire. Elle a aussi été vice-présidente, présidente et présidente sortante de l'Association québécoise des orthophonistes et des audiologistes entre 2012 et 2016.

Références

Caouette, Marie-Pierre (1995) Perception des parents relativement aux activités réalisées à domicile à la demande des orthophonistes, Université de Montréal, 119 p.
Gingras, Marie-Pier, « Que pensent les parents des activités à réaliser à la maison » sur le blogue Tout cuit dans le bec.

Un soutien essentiel pour l'école et les élèves

Lorsque mon fils entrera à l'école, je sais qu'il acquerra de nouvelles connaissances et qu'il développera de nouvelles compétences. Je dois avouer que, pour lui, le plus important c'est la socialisation. Je suis conscient que tout cela ne se fera pas sans heurts. Il vivra des réussites, mais aussi des échecs.



Éric Pronovost

Président de la FPSS-CSQ • www.fpss.lacsq.org

Je sais qu'il sera bien entouré pour traverser les flots de la vie scolaire qui changent au rythme d'un enfant qui découvre la vie. Je fais confiance au personnel de l'éducation pour l'encadrer, le stimuler et l'encourager à se dépasser.

Tout au cours de la journée, il y a de fortes chances qu'il croise une secrétaire, un concierge, une éducatrice en service de garde, une technicienne en éducation spécialisée, une enseignante, une orthopédagogue, une direction d'école, une surveillante de dîner et bien d'autres personnes.

Chaque jour, il croisera du personnel de soutien, tout en rencontrant du personnel enseignant et professionnel. Je sais que ces gens travailleront à remplir leur mission d'éducation auprès de mon enfant.

À titre de président de la Fédération du personnel de soutien scolaire (FPSS-CSQ), je travaille pour que nos 27 000 membres répartis dans différentes écoles et centres dans plusieurs commissions scolaires à travers le Québec aient des conditions de travail respectueuses et puissent travailler dans un milieu sain.

Notre réseau public d'éducation ne serait pas ce qu'il est sans ces travailleuses et travailleurs qui interviennent, jour après jour, à tous les paliers de notre système scolaire. Malheureusement, encore aujourd'hui, les 81 corps d'emplois représentés par notre fédération sont trop peu connus et reconnus.

Environnement propice à l'apprentissage

Au quotidien, le personnel de soutien veille à ce que tous les élèves aient un environnement propice à l'apprentissage. L'école a besoin de soutien et il faut découvrir ces travailleuses et travailleurs qui œuvrent dans l'ombre pour assurer le succès de notre système scolaire.

Que ce soit la technicienne en organisation scolaire qui rédige les horaires et planifie les périodes d'examen; la technicienne en éducation spécialisée qui prévient l'intimidation et travaille activement à la résolution de conflits; le tuyauteur qui s'assure que le chauffage et la ventilation soient adéquats; la technicienne en travaux pratiques qui prépare le laboratoire du cours de science ou encore le technicien en transport scolaire qui planifie le circuit pour que les enfants se rendent à l'école... Il serait facile de continuer cette liste, car 81 corps d'emplois, c'est un nombre impressionnant de gens qui travaillent au quotidien pour que les jeunes s'accomplissent!



DES OUTILS POUR VOUS !

www.fpss.lacsq.org

www.besoindesoutien.org

Éric Pronovost occupe le poste de président de la FPSS-CSQ depuis le 1^{er} juillet 2013. Auparavant, il a siégé au Conseil exécutif comme vice-président aux communications, au secrétariat et à la trésorerie de la Fédération, de 2010 à 2013. D'abord éducateur en service de garde de 1995 à 2003, puis conseiller responsable des services de garde au sein du Syndicat du personnel de soutien de la Commission scolaire des Premières-Seigneuries (CSQ), il a, par la suite, occupé les fonctions de vice-président aux relations du travail de 2005 à 2006 et de président de son syndicat local, de 2006 à 2010. Depuis 2003, s'est ajouté à sa carrière le rôle de père : d'abord avec sa fille Éléonore, puis avec son fils Éloi. Il précise que ce rôle va l'accompagner toute sa vie !

La motivation, source de réussite et de persévérance

De nombreuses études ont permis d'établir l'existence d'un lien significatif entre la motivation, la persévérance et la réussite scolaire. Comme parent, on se demande souvent comment favoriser la motivation de son enfant, surtout lorsque celui-ci arrive au secondaire.

Heureusement, on connaît maintenant plusieurs stratégies qui contribuent à maintenir ou à améliorer la motivation. Tout d'abord, la sensibilisation à la littératie dès la petite enfance ainsi que le dépistage et les interventions pour agir sur les facteurs susceptibles de nuire aux apprentissages (par exemple les troubles ou handicaps physiques ou cognitifs) favorisent la motivation. L'enfant pourra ainsi bâtir sa confiance en ses capacités. Le parent, en valorisant et accompagnant son enfant de manière appropriée, joue aussi un rôle déterminant. À ce propos, la FCPQ a conçu trois guides fort instructifs.

Ensuite, partir des champs d'intérêt de l'enfant pour faire réaliser les apprentissages est reconnu pour posséder un fort pouvoir de stimulation de la motivation. La FCPQ valorise les projets éducatifs particuliers pour ce pouvoir de développer et de maintenir la motivation de tous les élèves. Et ce, aussi bien pour un projet qui se réalise au niveau de la classe, de l'école ou dans une école dédiée à un ou à des projets adaptés aux besoins du milieu. Enfin, les preuves convaincantes au sujet de la pratique d'activité physique quotidienne et de l'amélioration des performances cognitives et de la concentration prédisposant les élèves aux apprentissages continuent de s'accumuler.



6/10

Un peu plus de six élèves québécois sur dix (67,3% en 2008-2009) complètent leur cinquième secondaire dans les délais normaux (5 ans). Dans l'ensemble, un peu plus de sept élèves sur dix (77,7%) obtiennent leur diplôme en sept ans.

* Source : « Les conséquences économiques du décrochage scolaire », Partenaires pour la réussite éducative en Chaudière-Appalaches (2016)

OPP

La participation des parents au sein d'un organisme de participation des parents (OPP) a un impact sur la motivation des enfants et donc, sur leur réussite. L'OPP a entre autres pour but de promouvoir la participation des parents à la réussite scolaire de leur enfant.

* Source : « Allez OPP les parents! », Fédération des comités de parents (2009)



60 minutes

Faire bouger les jeunes à l'école 1 heure par jour à un niveau d'intensité moyenne est une des recommandations de l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ) pour favoriser la réussite scolaire, la santé et le bien-être.

* Source : « Réussite éducative, santé et bien-être : agir efficacement en contexte scolaire – Synthèse des recommandations », Institut national de santé publique du Québec (2010)

Article 37 de la Loi sur l'instruction publique

« Le projet éducatif de l'école contient les orientations propres à l'école et les objectifs pour améliorer la réussite des élèves. Il peut inclure des actions pour valoriser ces orientations et les intégrer dans la vie de l'école. »

DES OUTILS POUR VOUS !

La FCPO a créé 3 outils pour vous aider à maintenir votre propre motivation et soutenir vos enfants dans leur cheminement scolaire au primaire. Consultez-les!

- Guide des parents - Pour mieux suivre mon enfant à l'école / Premier cycle du primaire
- Guide des parents - Pour mieux suivre mon enfant à l'école / Deuxième cycle du primaire
- Guide des parents - Pour mieux suivre mon enfant à l'école / Troisième cycle du primaire

<http://www.fcpq.qc.ca/fr/guides-et-outils.html>

Références

- <http://www1.education.gouv.qc.ca/sections/prprs/pdf/prprsFiche1.pdf>
- <http://www.learnquebec.ca/fr/content/curriculum/languages/fls/dossiers/chouinard.html>
- <http://www.fcpq.qc.ca/fr/guides-et-outils.html>
- http://www.ctreq.qc.ca/wp-content/uploads/2016/05/Feuillelet-de-sensibilisation_WEB.pdf
- https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1065_ReussiteEducativeSanteBienEtre.pdf

Porte ouverte et accessibilité continue



L'équipe de la Fédération des directions d'établissement

www.fqde.qc.ca

Enseignante de formation, la direction d'école est un acteur clé dans l'environnement immédiat des élèves. Elle travaille avec l'ensemble des intervenants de l'école pour structurer l'organisation scolaire de son établissement et placer les besoins des élèves au centre de ses décisions. Les directions ont un impact direct sur la motivation et la persévérance des élèves, car elles les côtoient et les voient cheminer au quotidien.

En tant que leader, la direction d'école doit créer un climat où règnent la confiance, l'écoute et le respect. Les élèves doivent sentir que l'ensemble de l'équipe-école est disponible pour les accompagner dans leur cheminement et qu'elle se soucie de leur bien-être. La direction de l'école joue un rôle important dans la mise en place d'une atmosphère positive où il fait bon vivre. Par son ouverture face aux différents projets proposés par le personnel et les élèves, par sa présence sur le terrain et dans les classes et par l'ensemble des opportunités qu'elle multiplie pour valoriser les élèves et l'équipe-école, elle favorise la motivation scolaire chez les élèves.

La relation enseignant-élève

Saviez-vous que la direction joue également un rôle primordial dans la qualité du lien élève-enseignant ? En effet, la direction s'assure de mettre en place des conditions optimales afin que le respect, l'écoute et la confiance puissent se développer entre les élèves et les enseignants. Il importe que les enseignants sentent que la direction est porteuse de décisions et qu'elle les soutient dans leurs démarches avec les élèves. Les recherches viennent également démontrer l'importance de la direction dans la relation entre les enseignants et les élèves. Lorsque le personnel sent qu'il prend part aux décisions dans l'école et qu'il a un sentiment d'efficacité élevé, sa relation avec ses élèves tend à être plus positive et parallèlement, la réussite des élèves s'améliore¹.



Référence

¹ OCDE Sommet international sur la profession enseignante – Des écoles pour les apprenants du XXI^e siècle, Des chefs d'établissement énergiques, des enseignants confiants et des méthodes novatrices, Andreas Schleicher, 2015.

Rencontres avec les élèves

La direction d'école doit porter une attention particulière aux élèves qui ont des besoins particuliers, mais elle veille également sur les autres élèves en s'assurant de les encourager, les féliciter, les écouter ou tout simplement aller les saluer en classe. Elle a constamment le souci du bien-être de chaque élève et sa porte est toujours ouverte pour eux.

Implication des élèves

La participation et l'implication des élèves à différentes activités dans l'école leur permettent également de conserver une motivation tout au long de l'année scolaire. C'est pourquoi plusieurs établissements scolaires choisissent de créer des comités d'élèves à qui ils confèrent différentes responsabilités comme l'organisation d'événements ponctuels. Ces comités peuvent être aussi composés d'élèves qui manquent de motivation. Les responsabilités qui leur sont conférées, les différentes tâches qu'ils ont à accomplir et les retombées positives de leurs actions leur permettent de se sentir valorisés et d'augmenter ainsi leur niveau de motivation.

Valorisation de chaque succès

Comme chaque école a sa propre couleur, chacune innove à sa façon et met de l'avant toutes sortes d'activités pour valoriser les succès de ses élèves. Que ce soit par l'instauration d'un système de valeurs du mois, un projet de soutien aux comportements positifs, la remise de prix à la fin de chaque étape ou pour les plus grands méritants en fin d'année, la direction participe à toutes ces activités.

Partenariats

La direction de l'école développe des partenariats avec différents organismes communautaires, des entreprises privées, des personnalités sportives ou artistiques afin de permettre aux jeunes d'être en contact avec des modèles de persévérance. D'autres partenariats sont également mis de l'avant tout au long de l'année pour soutenir l'école dans sa mission et répondre aux besoins des élèves.

La vie scolaire de votre enfant nous tient à cœur et n'oubliez jamais que nous sommes là pour eux !

SERVICES-CONSEILS

Vous avez des questions sur le conseil d'établissement, le comité de parents, le comité consultatif des services aux élèves HDAA ou encore la *Loi sur l'instruction publique*? Nos conseillers offrent un service de soutien et d'information concernant le milieu scolaire, ses structures et son fonctionnement. Le service est gratuit et s'adresse à tous les parents du réseau scolaire public.

GESTION DE CRISE

La FCPQ offre son assistance en cas de crise afin de vous aider à trouver des solutions constructives à des situations complexes ou même des conflits au sein de vos comités.

FORMATIONS

En plus des formations locales sur demande, la FCPQ offre des activités de formation régionales. Ces formations avancées visent à parfaire vos compétences relationnelles, stratégiques et politiques.

- **Prochaine formation régionale**

8 avril 2017 : Québec

« Budgets des commissions scolaires, écoles et comités »

Le projet éducatif
au coeur de la communauté



COLLOQUE NATIONAL
QUÉBEC • 3 JUIN 2017

**LA LOI A
CHANGÉ !**

*Pour en savoir plus sur les changements
et leurs implications, contactez-nous !*



Fédération
des comités de parents
du Québec

On est là pour vous !

Pour vos besoins de formation et vos questions
sur votre rôle et vos droits dans le réseau
scolaire public, appelez-nous au 1 800 463-7268 !

www.fcpq.qc.ca

 /fcpq.parents

 @FCPQ





**NOUS SOMMES LÀ
POUR EUX**



FQDE
Fédération québécoise
des directions d'établissement
d'enseignement

La motivation, un important déterminant de la réussite et de la persévérance scolaires

À l'école comme dans la vie, ce ne sont pas toujours les personnes les plus intelligentes qui réussissent le mieux, mais souvent celles qui sont les plus motivées et prêtes à fournir temps et efforts pour atteindre leurs buts. Si seuls l'intelligence et le talent comptaient, pourquoi alors voit-on tant d'élèves complètement comparables à ce chapitre réussir de façons si différentes ? La motivation à l'école n'est pas tellement différente de la motivation au travail : elle fluctue souvent, en fonction des situations, des événements de la vie, du contexte, des relations qu'on a avec les gens qui nous entourent, des objectifs qu'on a ou qu'on n'a pas.

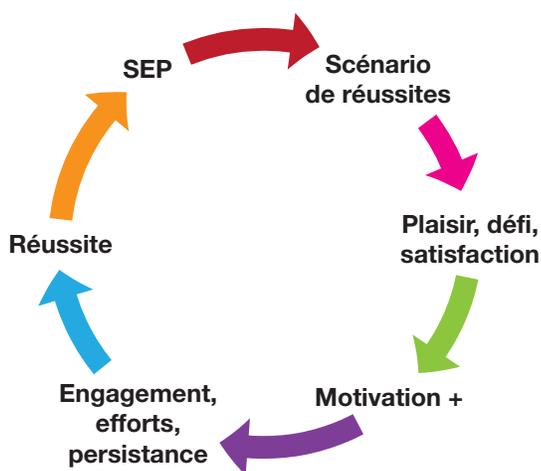


Marc St-Pierre

On a plus de chance de réussir si on croit qu'on peut réussir

La motivation est liée au phénomène d'anticipation: on a plus de chance de réussir si on croit qu'on peut réussir. Pour plusieurs chercheurs, un jeune sera d'autant plus motivé s'il se perçoit compétent et qu'il possède la capacité de surmonter les obstacles. C'est ce qu'on appelle le sentiment d'efficacité personnelle (SEP). Les perceptions qu'ont les élèves de leur contrôle et de leur compétence sont les déterminants les plus puissants du fonctionnement scolaire, plus que l'intelligence.

La majorité des chercheurs contemporains juge en effet que la perception qu'un élève a de la valeur de l'activité à réaliser, de sa compétence à la réussir et du contrôle qu'il a en l'accomplissant sont les sources de motivation les plus importantes à considérer.



Comment agir alors ?

Si la mise en place de stratégies pour maintenir ou améliorer la motivation scolaire des élèves et leur sentiment d'efficacité personnel repose en partie sur le personnel des écoles, il n'en demeure pas moins que le milieu familial doit aussi mettre l'épaulé à la roue. À la petite enfance, ce sont les parents qui sont les personnes les plus crédibles aux yeux des enfants. Leurs commentaires, leurs encouragements et les gestes qu'ils posent ont des effets, positifs ou négatifs, sur la motivation et le sentiment d'efficacité personnel.

La recherche nous apprend notamment qu'il faut d'abord commencer par avoir à la maison une attitude positive et solidaire vis à vis l'école et ceux qui y travaillent. Si votre enfant vous entend répéter à quel point vous détestiez vous-même l'école à son âge, si vous critiquez ouvertement ses enseignants ou le système d'éducation, si vous remettez ouvertement en question la compétence du personnel scolaire, il y a de fortes chances qu'il intègre vos perceptions dans son propre système de valeurs.



Relations personnelles significatives

Les relations personnelles ont aussi beaucoup d'influence sur la motivation d'un élève. Ce qui place les amis, les parents, certains adultes significatifs et les enseignants au premier rang parmi ceux qui peuvent agir sur le sentiment de compétence et la motivation d'un jeune.

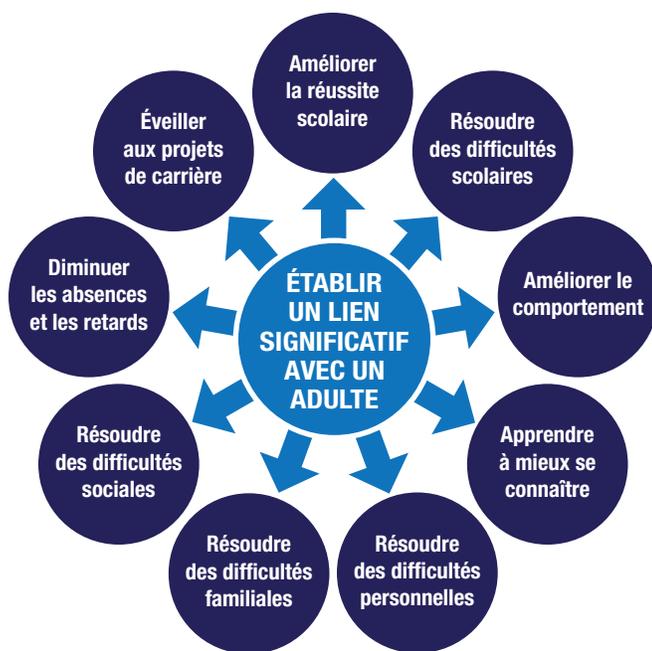
Plusieurs programmes misent sur la création de liens significatifs entre jeunes et adultes en offrant des activités de mentorat ou de jumelage. Dans le milieu scolaire, le programme *Trait-d'Union* en est un exemple. Il vise le suivi personnalisé de jeunes à risque de décrocher en créant une relation significative entre l'élève à risque de décrochage scolaire et un accompagnateur par le biais d'un accompagnement structuré et régulier pour favoriser l'engagement et la persévérance.

Des gestes concrets à poser

- Profitez des moments que vous partagez en famille pour vous intéresser à l'école, pour poser des questions, échanger. Vos enfants doivent sentir que l'école, c'est important pour vous aussi;
- Communiquez régulièrement avec son/ses enseignants: mot à l'agenda, appels téléphoniques, courriels;
- Installer des routines à la maison pour l'étude et les devoirs;
- Soulignez régulièrement les bons coups, récompensez les efforts: recevoir du feedback rapidement sur les activités réalisées pour atteindre ses objectifs augmente la motivation;
- Ne vous acharnez pas sur les mauvais coups: on tous le droit de se tromper;
- Être des modèles en matière d'apprentissages en créant des situations qui permettent à vos enfants de vous voir en train d'apprendre.

DES OUTILS POUR VOUS !

Le Programme Trait-d'Union
www.ctreq.qc.ca/realisation/trait-dunion/



Marc St-Pierre a œuvré plus de 20 ans auprès de jeunes en difficulté à titre d'éducateur en centre de réadaptation, d'orthopédagogue, d'enseignant, de directeur adjoint et directeur d'école. Il est détenteur d'un baccalauréat en enseignement en adaptation scolaire et d'une maîtrise en administration scolaire. M. St-Pierre a siégé au comité de rédaction de la revue *Vie Pédagogique* et au Conseil supérieur de l'éducation où il a présidé la commission de l'enseignement primaire. Il a été président du comité éditorial de la revue *Le Point sur le Monde de l'Éducation* et est toujours actif dans le monde de l'éducation à titre de consultant. En mai 2012, il était récipiendaire du *Prix Reconnaissance UQAM* pour sa contribution exceptionnelle au développement de l'éducation au Québec et au rayonnement de l'Université du Québec à Montréal.

DIFFICULTÉS DE COMPORTEMENT

Un nouveau répertoire pour agir dès les premiers signes

Chercheurs et professionnels de l'éducation s'entendent pour le dire. Il faut agir dès les premiers signes pour soutenir les élèves à risque. Les facteurs de protection qui favorisent la persévérance scolaire doivent ainsi être mis en place dès le début de la scolarité au primaire, voire au préscolaire. C'est dans cet esprit que le *Répertoire de pratiques incontournables pour prévenir les difficultés de comportement au préscolaire et au primaire : Agir dès les premiers signes* a été conçu.



Pierre Potvin, professeur associé à l'UQTR et chercheur associé au CTREQ
Marie-Claude Nicole, chargée de projets au CTREQ
www.ctreq.qc.ca

Réalisé par le Centre de transfert pour la réussite éducative du Québec (CTREQ), avec le soutien financier du ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur (MEES), le répertoire *Agir dès les premiers signes* s'inscrit dans une volonté du CTREQ de développer des outils de soutien à l'intervention préventive pour le personnel du préscolaire et du primaire. Le projet de répertoire a été mis sur pied à la suite du témoignage d'enseignants disant que le dépistage précoce des comportements problématiques ne pouvait prendre sens que s'ils pouvaient avoir en mains un répertoire de pratiques à utiliser en classe auprès des élèves à risque ou de l'ensemble des élèves.

La base théorique : le modèle RAI

Le répertoire *Agir dès les premiers signes* est fondé sur le modèle de réponse à l'intervention (RAI). Ce modèle propose une organisation de la classe et de la pratique enseignante qui permet de répondre aux besoins réels des élèves. Il s'appuie sur la mise en œuvre d'interventions universelles préventives visant tous les élèves de la classe et d'interventions ciblées planifiées sur la base d'observations de manifestations comportementales problématiques.



Le répertoire concerne principalement les interventions universelles, c'est-à-dire celles qui visent à favoriser le bon fonctionnement de tous les élèves. Ces interventions comprennent aussi les actions plus personnalisées qui peuvent être posées par l'enseignant au sein de sa classe pour répondre à des besoins spécifiques d'élèves qui manifestent des comportements problématiques. Dans ce répertoire, les comportements problématiques retenus sont les suivants : agitation/hyperactivité, opposition/agressivité, inattention/anxiété et timidité/isolément. Cette typologie a été choisie à des fins pratiques, l'idée n'étant pas de catégoriser les élèves selon un trouble

Un modèle, 3 niveaux

Le modèle RAI comporte trois niveaux, chacun d'eux permettant aux élèves d'acquérir des compétences tant sociales que cognitives.

Niveau 1

Ce niveau propose des interventions universelles qui visent tous les élèves de la classe. Si ces interventions ne fonctionnent pas auprès de certains élèves « à risque », l'enseignant passe à l'autre niveau.

Niveau 2

Ce niveau propose des interventions ciblées qui prennent souvent la forme de programmes visant le développement d'habiletés précises chez les élèves (gestion de la colère, gestion du stress, résolution de conflits, etc.). Ce type d'intervention nécessite le soutien de professionnels. Si les interventions universelles et les interventions ciblées sont insuffisantes, une intervention de niveau 3 est recommandée.

Niveau 3

Ce niveau propose des interventions individuelles et intensives qui sont prises en charge par une équipe formée de plusieurs intervenants.

* *Agir dès les premiers signes* se concentre sur le niveau 1 du modèle RAI. Il aborde aussi brièvement le niveau 2.

diagnostiqué, mais de faire ressortir les besoins qui se cachent derrière leur comportement pour mieux prévenir et intervenir de façon appropriée.

À la fois répertoire et outil de travail

Le répertoire *Agir dès les premiers signes* se distingue sous plusieurs aspects. D'abord, il met l'emphase sur les besoins des élèves liés aux comportements problématiques pour guider l'intervention. Ensuite, il propose des outils pratiques qui visent à aider les enseignants et les professionnels qui les soutiennent à choisir les actions les plus appropriées pour répondre aux besoins des élèves et ainsi prévenir les difficultés de comportement plus sérieuses. Enfin, il présente les fondements théoriques et les effets que peuvent avoir les actions suggérées dans le répertoire sur la motivation et l'engagement des élèves.

Comme tous les outils développés par le CTREQ, le répertoire s'appuie sur des résultats de recherche et sur une démarche de validation rigoureuse. Il recense des interventions dont l'efficacité a été démontrée par des études (validité scientifique), mais aussi des interventions prometteuses, c'est-à-dire ayant fait l'objet d'expériences concluantes dans les milieux scolaires.

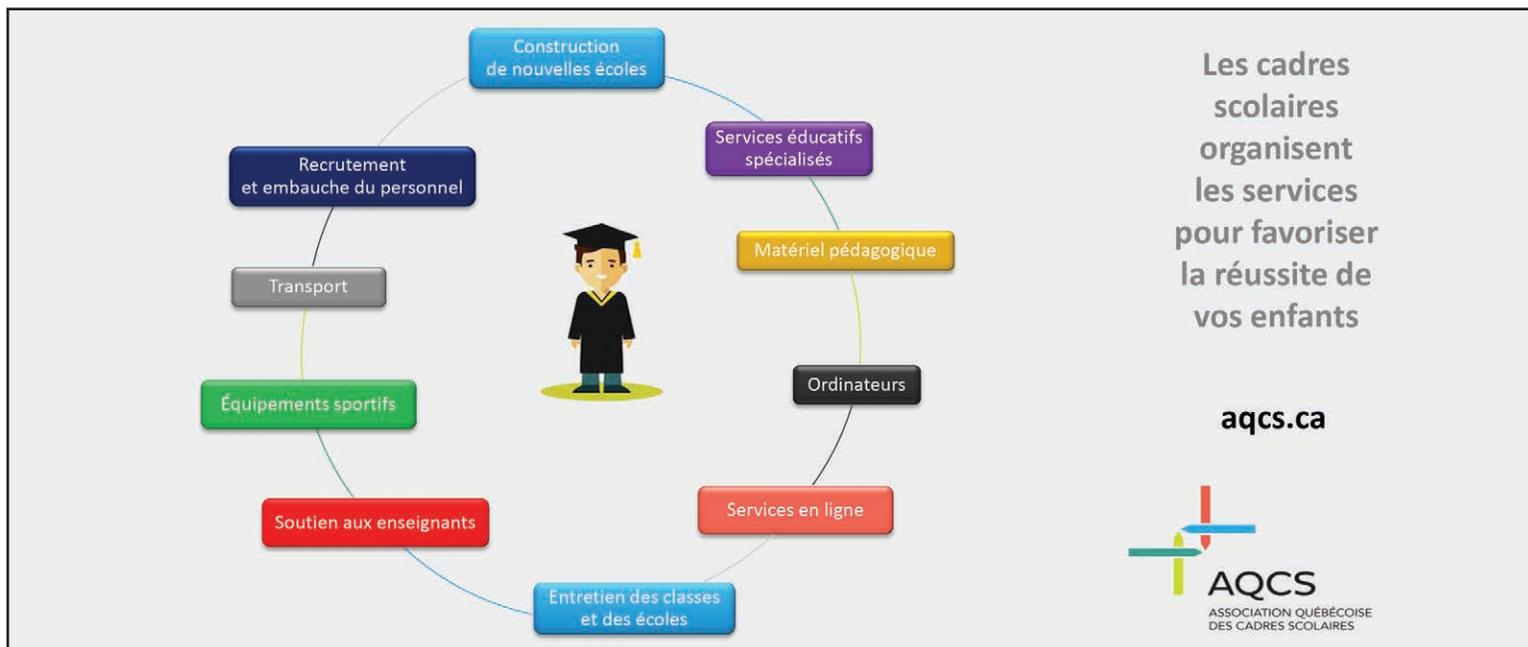
Des enseignants et des professionnels ont été consultés afin de se prononcer sur l'utilité des interventions identifiées et sur les conditions favorables à leur mise en œuvre. Cette manière de procéder confère au répertoire une validité « de terrain » en plus d'une validité scientifique.

4 pratiques incontournables

Le répertoire propose des actions pour l'ensemble des élèves et des actions personnalisées pour des élèves qui manifestent des comportements problématiques. Ces actions sont liées à quatre pratiques jugées incontournables pour prévenir les difficultés de comportement (par les milieux de la pratique et de la recherche) :

1. *L'établissement de relations positives (avec l'enseignant et les pairs);*
2. *L'utilisation de stratégies éducatives axées sur le développement de l'autonomie et du sentiment de compétence des élèves (offrir aux élèves la possibilité de faire des choix et de prendre des décisions, proposer des activités signifiantes et des défis qui correspondent aux capacités des élèves, etc.);*
3. *La gestion des comportements (définir et enseigner de façon explicite les comportements attendus des élèves, renforcer positivement les comportements appropriés, etc.);*
4. *L'organisation de la classe (planifier les règles et les routines, aménager la classe et rendre le matériel accessible, etc.).*

Le CTREQ a pour mission de promouvoir l'innovation et le transfert des connaissances dans le but de stimuler la réussite éducative au Québec. Il base ses actions sur les connaissances scientifiques et les savoirs d'expérience. Il agit en créant un point de convergence entre les acteurs de la recherche, du terrain et des organisations et vise à aider le développement de la culture scientifique et d'innovation en éducation. Ses actions et services sont multiples : réalisation de projets de développement, d'adaptation, d'accompagnement, d'évaluation et de veille. Le CTREQ collabore avec le milieu scolaire et la communauté ainsi qu'avec des chercheurs du collégial et du milieu universitaire. Le site web du CTREQ permet à tout le milieu scolaire y compris les parents de s'informer sur les dernières réalisations et des résultats de recherche récents tout en mettant à leur disposition des outils pratiques sur une variété de sujets.



Espace virtuel pour les parents

► pour mieux accompagner votre jeune dans son **cheminement** et dans son **orientation scolaire et professionnelle**

espaceparents.quebec

MON JEUNE SERA
OU EST EN

1^{RE}

2^E

3^E

4^E

5^E

SECONDAIRE

L'ORIENTATION
DE MON JEUNE

ET APRÈS SES
ÉTUDES SECONDAIRES

MON JEUNE A DES
BESOINS PARTICULIERS



Et **PLUS !**

Un site web conçu par l'Ordre des conseillers et conseillères d'orientation du Québec pour aider les parents à mieux comprendre ce que vivent leur jeune en leur donnant des outils pour les accompagner dans leur développement personnel et identitaire, et ce, tout au long de leurs études secondaires.

Venez nous visiter souvent, c'est gratuit ! : espaceparents.quebec



Ordre des conseillers
et conseillères d'orientation
du Québec