



## Education

# La rentrée des classes se joue aussi à la maison

Aider son enfant à mieux étudier passe par diverses techniques à mettre en place dans la famille, comme les révisions ludiques ou le brain gym. Passage en revue

**Caroline Rieder** Textes

**Lionel Portier** Dessin

**A** l'heure du retour derrière les pupitres, l'appréhension est souvent présente chez les écoliers, mais aussi chez les parents. Deux récents livres dévoilent des solutions simples à mettre en œuvre à la maison pour aider son enfant à vivre au mieux sa scolarité. *Génial, j'y arrive enfin*, de Mireille Dürig-Jaquier, propose une méthode basée principalement sur la kinésiologie - qui fait appel aux mouvements corporels - et l'une de ses sous-branches, le brain gym. La thérapeute les utilise dans son cabinet à Grens sur Nyon. Ils visent à aider, par un travail sur les mouvements et les postures, à mieux se concentrer et étudier de manière plus efficace à la maison (*lire ci-dessous*).

Car l'école traditionnelle «est souvent pensée en mode cerveau gauche, le côté rationnel, remarque Mireille Dürig-Jaquier. Elle ne convient donc pas à tous les élèves.» Cette maman de trois enfants a pu l'observer avant d'ouvrir son cabinet: «Mes années d'enseignement m'ont amenée à rencontrer des élèves qui avaient tout le potentiel pour réussir et qui, pourtant, se retrouvaient en difficulté. Grâce à

eux, j'ai senti que la réussite n'est pas qu'une affaire d'intelligence cérébrale et qu'il y avait d'autres clés à trouver.»

Le livre propose des exercices pour harmoniser les diverses parties du corps, mais aussi pour assimiler les tables de multiplication ou la lecture selon que son mode d'apprentissage est visuel, auditif ou kinesthésique. Les auditifs réciteront l'alphabet à voix haute sous forme de comptine, et les kinesthésiques sont invités à toucher lettres et mots fabriqués en relief à l'aide de colle adjuvante de sucre ou de sel. Ils traceront aussi les formes en creux dans du sable. Plus tard, l'enfant pourra réviser en marchant ou... en jonglant.

Natacha Pesenti, à Lully, a eu recours à la kinésiologie pour son fils trois fois, entre ses 4 et ses 10 ans: «J'y suis allée avant l'entrée à l'école car mon enfant était très craintif. J'ai fait quelques séances et, au fil des mois, j'ai vu les progrès. Par la suite, j'ai pu aider mon fils dans ses leçons sans avoir à me battre avec lui, sans qu'il dise: «Je n'arrive pas, je suis nul.» Il peut main-

tenant travailler sans être dissipé.»

Dans *Heureux à l'école, tout commence à la maison*, à paraître cette semaine, la

Française Nathalie de Boisgrollier incite aussi à repérer le type d'intelligence de son enfant. Se basant sur les neurosciences, elle en décrit neuf, ajoutant six catégories aux modes visuel, auditif et kinesthésique. Si les modèles et les solutions diffèrent un peu dans les deux ouvrages, les propos se rejoignent. Repérer le type d'apprentissage privilégié de son enfant permet de «proposer des jeux et activités pour renforcer ses points forts», écrit Nathalie de Boisgrollier. Une fois son «réservoir» de confiance rempli, l'enfant «pourra prendre le risque de travailler sur des zones moins confortables».

«La réussite à l'école n'est pas seulement une question d'intelligence cérébrale, il y a d'autres clés à trouver»

**Mireille Dürig-Jaquier** Kinésiologue

Car, trop souvent, l'œil des adultes se porte sur les points faibles: «On y investit

Hauptausgabe

24 Heures Lausanne  
1001 Lausanne  
021/ 349 44 44  
www.24heures.ch

Genre de média: Médias imprimés  
Type de média: Presse journ./hebd.  
Tirage: 29'304  
Parution: 6x/semaine



N° de thème: 844.003  
N° d'abonnement: 844003  
Page: 28  
Surface: 129'202 mm<sup>2</sup>

beaucoup de temps et de moyens, comme les cours particuliers ou les visites chez le psychologue. On ne cultive pas assez les talents», observe l'auteur. Car l'encouragement dope la motivation. «Lorsque vous avez un travail noté entre les mains, insistez toujours sur ce qui a été réussi, sur ce qui est acquis ou en train d'être acquis, sur les progrès.» L'auteur s'appuie aussi sur les principes de l'éducation positive: «Évitez de rentrer dans un rapport de force de type «Qui commande ici?» Invitez votre enfant à trouver la solution avec vous.»

### «Ne pas surinvestir non plus»

Enfin, Isabel Perez, fondatrice d'IP Coaching à Lausanne, auteure de *Mon enfant réussit sa scolarité*, réédité l'an passé chez Favre, livre des conseils de bon sens mais dont elle a identifié qu'ils n'allaient pas de soi: «Il faut un bon sommeil et un cadre. Pour les devoirs, installer l'enfant dans un endroit calme, à lui, de préférence dans sa chambre, avec un bureau convivial mais épuré, pour favoriser la concentration. Si possible, jusqu'à l'adolescence, l'ordinateur siègera dans le salon.» Elle met cependant en garde contre le surinvestissement des parents: «A part avec les petits, il faut lancer les devoirs avec son enfant, puis le laisser se débrouiller pour le responsabiliser. Le moment des leçons est à définir avec lui, il peut intervenir avant ou après le jeu à l'extérieur, le goûter, etc., mais doit devenir un rituel.»



### **Génial, j'y arrive enfin!**

Mireille Dürig-Jaquier  
Slatkine, 224 p.



### **Heureux à l'école**

Nathalie de Boisgrollier  
Albin Michel, 256 p.

## Bouger pour mieux apprendre

● La méthode de Mireille Dürig-Jaquier a mûri au cours des trente ans où elle a vu dans son cabinet quelque 2000 enfants en difficulté scolaire. L'enseignante et maman de trois enfants puise à diverses sources, principalement la kinésiologie. «C'est rapide et efficace, ça remet le corps au centre. Les enfants reçoivent des clés concrètes pour dépasser leurs difficultés. Pas pour obtenir de bonnes notes à tout prix, mais pour apprendre à gérer l'émotion et, par exemple, avoir moins la boule au ventre lors d'un examen.» Les

exercices, tels les mouvements croisés (toucher les mains et pieds opposés) ou la déambulation en forme de 8, évoluent au fil de l'âge. «L'idéal est que les parents les fassent avec les enfants.» Avant de se mettre à travailler ou lors de difficulté de concentration, elle recommande un «mini-check»: contrôler sa posture, bien poser ses pieds par terre, se masser les reins pour ouvrir ses oreilles, et l'arrière de la tête pour activer ses yeux. Elle nous montre. On confirme. Ça prend 20 secondes.

Date: 22.08.2016

# 24 heures

Hauptausgabe

24 Heures Lausanne  
1001 Lausanne  
021/ 349 44 44  
www.24heures.ch

Genre de média: Médias imprimés  
Type de média: Presse journ./hebd.  
Tirage: 29'304  
Parution: 6x/semaine



N° de thème: 844.003  
N° d'abonnement: 844003  
Page: 28  
Surface: 129'202 mm<sup>2</sup>

