

Coronavirus - Mesures de restriction

Guide de survie

18 conseils pour faire l'école à la maison

Temps de lecture : 16 minutes



Auteur :

Rémy Perla, Fondateur d'[Epopia](#)

Expert éducation & jeunesse, [conférencier](#)

Actuellement à la maison, en télétravail, avec ses deux enfants

V1 - publié le 15 mars 2020

Sommaire

Sommaire	2
Prologue	3
Nos enfants ne sont pas en vacances	4
Nous ne devenons pas des enseignants	4
Les ressources mises à disposition par l'école	5
Suivons les consignes de l'école et dialoguons	5
Ne reproduisons pas la posture des devoirs	6
Créons un espace de travail neutre	6
Fixons des horaires et un planning clair	7
Établissons l'organisation avec nos enfants	8
Instaurons des récréations et des sorties	8
Limitons le temps d'écrans	9
Partageons les tâches ménagères avec nos enfants	10
Quelle posture pédagogique prendre ?	11
Comment motiver nos enfants ?	12
Appliquons une communication bienveillante	13
Offrons de l'autonomie à nos enfants	15
Conservons nos rituels parentaux	15
Demandons de l'aide extérieure	15
Profitons de moment qualitatifs avec nos enfants	16
Conclusion	17
Quelques sources	18

Prologue

Chers parents, papas et mamans,

Je m'appelle Rémy Perla, j'ai 37 ans et je suis le créateur d'[Epopia](#). Chef d'entreprise, je suis également parent comme vous. J'ai deux enfants et j'ai la chance de travailler en Alsace, région qui connaît déjà des règles de confinement depuis une semaine. Nous avons appris de cette première expérience et j'espère que mon témoignage pourra vous aider à appréhender au mieux la parenthèse exceptionnelle qui s'ouvre pour nous tous en ce moment.

Enfermés à la maison avec nos enfants durant plusieurs semaines, nous allons devoir faire cours à la place de l'école, mais aussi remplacer la cantine, la récréation, le périscolaire, les activités sportives... tout en devant télétravailler soi-même : **quel énorme challenge !** Autant être clair tout de suite, la journée ne faisant que 24h, nous n'allons pas y arriver ! En tout cas, pas sans une bonne organisation et sans mettre au clair un certain nombre de choses en amont.

Rappelons-nous aussi que si nos enfants sont avec nous à la maison, c'est pour **limiter au maximum les interactions sociales** et ainsi freiner la propagation du virus et notamment le nombre de malades simultanés pour ne pas faire déborder notre système de santé et réussir ainsi à minimiser le nombre de victimes. Nous allons donc essayer, dans la mesure de nos moyens à chacun, de vivre resserrés sur un noyau minimal et de ne pas faire appel physiquement à du contact extérieur, notamment aux grands-parents qui sont les principales victimes du virus et donc les personnes à protéger en priorité... et oui, sinon ça aurait été trop facile !

Il est interdit de culpabiliser

Quoi qu'il arrive durant les prochaines semaines, il va également falloir nous imposer une règle d'or : **il est interdit de culpabiliser**. Nous sommes des parents appliqués qui voulons tous le meilleur pour nos enfants et pour notre société. Cependant, nous devons tous nous organiser avec les contraintes, la taille de nos logements, le nombre de nos enfants, le matériel à disposition, notre patience et, dans ces limites, réussir à faire fonctionner l'école, notre travail, notre couple, notre famille, notre maison et s'occuper aussi un peu de nous-même. Oui c'est

impossible et nous ne le ferons pas bien, pas parce que nous sommes nuls, mais parce que c'est trop et que personne ne peut porter tout cela de front, d'autant plus sans y être préparé. Acceptons donc dès maintenant nos limites et essayons de faire de notre mieux sans jamais culpabiliser !

Voici donc une compilation de dix-huits conseils qui vont nous être utiles pour gérer notre nouveau quotidien, accompagner nos enfants et trouver notre propre rythme :

1. Nos enfants ne sont pas en vacances

Il faut être clair dès le début : ils vont avoir du travail scolaire à réaliser et ils n'auront pas le choix. Il faut clairement leur expliquer que la fermeture de l'école ne veut pas dire la fin de l'école, mais un déplacement à la maison. Ils vont donc travailler un peu comme à l'école.

2. Nous ne devenons pas des enseignants

Nous allons aider les enseignants à transmettre, en jouant le rôle de médiateur

L'école à la maison, ça ne sera pas l'école, car nous ne sommes pas enseignants. Professeur des écoles est un métier délicat et complexe qui nécessite une longue formation pour acquérir un bon niveau d'expertise. **Nous allons aider les enseignants à transmettre, en jouant le rôle de médiateur.** Notre rôle sera de nous assurer que nos enfants sont disponibles pour entrer en apprentissage à différents moments de la journée. Ce sera fait d'une manière différente de l'école donc inutile que nos enfants répètent toutes les deux minutes : "Mais ma maîtresse elle ne fait pas comme ça !" Écoutons ce que notre enfant a à dire et rappelons-lui qu'il existe plusieurs chemins pour atteindre une même destination. Pour le moment, c'est nous qui présentons la leçon, nous choisissons donc le chemin que nous savons emprunter, mais l'objectif final reste le même et, de retour à l'école, le maître ou la maîtresse sera content(e) de ce que nous aurons accompli.

3. Les ressources mises à disposition par l'école

Si l'école est fermée, les maîtres et les maîtresses ne sont pas non plus en vacances. Ils sont donc là, bien présents et vont nous accompagner. **Ne nous mettons pas la pression**, nous n'allons pas devoir apprendre un nouveau métier, mais uniquement mettre en application ce que les enseignants suggéreront et organiser ces moments d'apprentissage tout au long de la journée. Nous pourrons donc nous reposer sur eux, notamment pour légitimer notre nouvelle position. Nos choix ne seront pas abusifs, car nous aurons l'implacable argument : "C'est ta maîtresse qui a dit de faire ça !"

Selon les établissements, différentes ressources seront mises à disposition : cours du CNED, fiches d'exercices à télécharger sur l'espace de travail numérique (ENT) ou envoyés aux parents par email. Quel que soit le moyen utilisé, **nous ne serons pas seuls**. Ce ne sera pas à nous d'imaginer les cours ou de trouver des exercices intelligents à leur faire faire, les supports pédagogiques nous seront mis à disposition par l'enseignant. Soufflons un coup, ça va très bien se passer !

Il est donc important de mettre en place
une bonne communication avec l'enseignant

4. Suivons les consignes de l'école et dialoguons

Notre mission sera donc d'être un relais de l'enseignant auprès de nos enfants. Essayons dans la mesure du possible de suivre leurs recommandations et d'aller au bout de leur liste d'exercices. N'ayons cependant pas peur d'interagir avec les enseignants et de leur faire part de notre ressenti. En effet, **il sera difficile pour les enseignants de trouver le bon dosage** pour finir le programme scolaire sans nous noyer de tâches. Impossible pour eux de savoir, dans chaque maison, comment leurs consignes seront mises en oeuvre. Certains auront peut-être tendance à en donner trop à faire ou, au contraire, pas suffisamment. Prenons le temps, quand c'est nécessaire, de leur faire un retour afin qu'ils puissent adapter le rythme pour la suite. Je rappelle que cette situation n'est pas partie pour durer une semaine, mais plusieurs

semaines. Il est donc important de mettre en place une bonne communication avec l'enseignant dès le commencement et de ne pas rompre ce dialogue pédagogique qui nous sera d'une grande aide.

5. Ne reproduisons pas la posture des devoirs

Nous avons déjà tous l'habitude des devoirs, cette partie de la journée que nous chérissons tant et qui a tendance à dériver si rapidement vers les cris et les larmes. Mais lors de ces périodes de devoirs, notre mission est de revenir sur des apprentissages déjà engrangés par notre enfant, afin de l'aider à les approfondir, à les renforcer. Notre nouvelle mission sera un peu différente puisque nous allons être amenés à présenter de nouvelles notions à la place de l'enseignant et c'est un travail un peu différent. Il est important d'en prendre conscience afin de ne pas reproduire nos automatismes quotidiens, mais d'être prêt à se placer dans une posture sensiblement différente, celle du médiateur pédagogique.

Favorisons un lieu neutre comme la cuisine,
le salon ou la table à manger

6. Créons un espace de travail neutre

La salle de classe est un lieu réfléchi dans chacun de ses détails pour la mise en place d'une pédagogie efficace. Ce n'est pas le cas de notre maison et c'est bien normal. Peut-être, comme nous, aviez-vous investi dans un bureau et une chaise pour équiper la chambre de vos enfants ? Cependant, pour que les choses se passent au mieux, évitons de travailler dans la chambre de nos enfants. C'est en effet un espace rempli de distractions et dans lequel **il sera tout particulièrement tenté de céder aux tentations ludiques alentours**. Dans la mesure du possible, favorisons un lieu neutre comme la cuisine, le salon ou la table à manger. Faisons le vide autour afin qu'aucun jeu ou jouet ne puisse confisquer son attention et anéantir nos efforts pédagogiques. Cela sera d'une grande aide pour votre enfant. Sanctuarisez ce lieu pour que,

tout au long de cette période à la maison, ce soit celui du travail scolaire et que le reste de l'espace puisse être celui de la détente et de l'amusement.

Naturellement, selon la taille de notre logement, nous ferons chacun comme nous le pourrons. S'il nous est impossible de réserver un espace aux activités scolaires ou si il y a trop d'enfants à la maison pour pouvoir maintenir une telle organisation, ne culpabilisons pas et faisons au mieux de nos moyens. Chacun dans sa chambre peut, dans certains cas, être la meilleure solution, celle qui entraînera le moins de distraction. Vous serez toujours les meilleurs juges.

Rester sur des horaires proches d'une semaine d'école

7. Fixons des horaires et un planning clair

La cloche de l'école ne sonne plus mais nous allons devoir conserver un rythme de travail. Le matin, nous pouvons décaler légèrement le réveil, mais **fixons un horaire et tenons-nous-y**. De même pour le coucher, le sommeil étant un élément déterminant pour l'ancrage mémoriel des savoirs, il est important que nos enfants aient un temps de sommeil suffisamment long et de qualité. Nos enfants doivent dormir suffisamment et donc rester sur des horaires proches d'une semaine d'école. Durant la journée, le plus difficile va être de jongler entre leurs cours et notre propre travail, si vous télétravaillez comme moi. Pour nous en sortir, établissons un planning avec des moments où nous sommes avec nos enfants et des moments où nous ne sommes pas disponibles, durant lesquels ils travailleront soit en autonomie ou seront en temps de jeu.

Dans la mesure du possible, levons-nous avant eux afin d'abattre une partie de notre travail avant leur lever et essayons d'en décaler une partie en soirée, après leur coucher. Pour nos enfants, s'il y a beaucoup à faire, étalons les tâches dans la journée et instaurons des temps de respiration pour éviter qu'ils ne s'énervent trop. Par exemple, quatre ou six tranches de 30 minutes, tout au long de la journée, devraient permettre de réaliser le travail proposé. Cela peut sembler peu par rapport à l'amplitude horaire de l'école, mais n'oublions pas qu'à

l'école ce sont des groupes de 15 ou de 30. Lorsqu'un adulte est concentré sur un seul enfant et peut adapter le contenu à ses besoins précis, les choses vont beaucoup plus vite. Les parents qui pratiquent toute l'année "l'instruction en famille" (IEF) pourront en témoigner. Si nos enfants expriment le besoin de faire une pause ou de sortir, soyons-y attentif et essayons d'y répondre positivement en établissant le contrat des conditions du retour ultérieur à un temps de travail.

8. Établissons l'organisation avec nos enfants

Établissons notre planning de journée avec nos enfants afin qu'il y adhèrent et qu'ils le respectent. Les enfants qui rechignent le font plus souvent parce que le temps de travail leur semble être imposé de manière injuste et autoritaire. Pour que nos enfants adhèrent, il suffit, la plupart du temps, d'annoncer le programme en avance, de leur demander leur assentiment et de les prévenir à l'approche des horaires. Dès lors, ils ne sont plus pris par surprise et acceptent de changer d'activité de bonne grâce.

Ainsi, nous pouvons, dès 8 heures, définir que de 10h à 12h, c'est le temps de l'école et leur demander de valider cet horaire. A 9h, nous leur rappellerons que dans 1h on fait école. À 9h45, rappelons que ce sera dans 15 minutes. Et à 9h55, rappelons-leur qu'ils leur reste 5 minutes. À 10h, ils seront fidèles à leur poste, frais et motivés. Établissons un programme permanent pour que nos enfants sachent à quoi s'en tenir, mais autorisons-nous également de la souplesse. Si une réunion téléphonique de travail est prévue demain de 10h à 11h, prévenons nos enfants que demain, nous ferons classe de 9h à 10h puis de 11h à 12h. L'important c'est de prévenir nos enfants comme nous préviendrions un collègue. Nos enfants méritent le même respect qu'un adulte.

9. Instaurons des récréations

Il est important de ménager des temps de détente et d'aération. Tout d'abord ne pas enchaîner des heures de cours pour nous débarrasser de cette tâche contraignante, mais étaler les phases de travail dans la journée en l'entrecoupant de périodes de jeu libre et de détente. N'ayons jamais peur que notre enfant s'ennuie. L'ennui est quelque chose de positif pour le

développement de nos enfants et, dans notre société où ils sont tant sollicités, cette période exceptionnelle sera peut-être une chance pour eux de s'ennuyer, de laisser vagabonder leur imagination et de cultiver leur jardin intérieur.

De plus, nos enfants ont besoin de prendre l'air mais surtout de pouvoir se défouler librement, courir, sauter, crier ! Tant que les restrictions nous y autorisent encore, faisons-le. En effet, si nous ne ménageons pas de tels temps, nous aurons rapidement des piles électriques incontrôlables à la maison. Comment faire en minimisant les interactions sociales propices à la diffusion du virus ? Soyons inventifs : les jeux des parcs débordant d'enfants ne sont évidemment pas recommandés, mais rien n'empêche de se promener en ville, de faire des balades en vélo ou en trottinette, de se défouler dans la cour de l'immeuble, d'aller jouer au ballon sur les parkings des magasins fermés ou d'aller prendre l'air dans une forêt alentours. Dans la mesure du possible essayons de trouver des espaces de faible affluence et, si nécessaire, visitons les parcs aux horaires où ils sont vides (tôt le matin ou à l'heure du déjeuner). À minima, chaque jour, marchons ensemble pour faire un tour du quartier et jouons à faire la course le long d'un trottoir ou à escalader des murets. Les enfants arrivent souvent à se défouler avec très peu de choses :)

10. Limitons le temps d'écrans

La tentation va être forte de poser nos petites têtes blondes devant des écrans (TV, tablette, console, ordinateur, téléphone) pour bénéficier d'une heure ou deux de réelle tranquillité. Je préfère donc être très clair à ce sujet : chaque minute devant un écran récréatif est une minute de perdue. D'un point de vue éducatif, jouer avec leurs jouets, tourner en rond dans leur chambre ou même se disputer avec leur petite sœur a plus de valeur et apporte plus de bénéfice à court et à long terme qu'une seule minute devant un écran, quel que soit le contenu présenté.

**Sur ce sujet des écrans,
4 règles d'or sont à respecter**

En effet, de nombreuses études montrent que même les contenus non-violents ou soi-disant “pédagogiques” n’ont aucun effet positif pour nos enfants et présentent au contraire des effets allant de neutre à très négatif. Donc que ce soit pour regarder “Dragon Ball”, “C’est pas sorcier” ou pour manipuler une application ludique pour apprendre l’anglais, favorisez toujours une activité réelle. Est-ce que cela veut dire qu’il faut bannir les écrans de la maison ? Non. Cela veut juste dire qu’il faut, dans la mesure du possible, en diminuer la place au maximum !

Sur ce sujet des écrans, quatre règles d’or sont à respecter :

- Pas de télé allumée en bruit de fond toute la journée : c’est un motif de déconcentration extrêmement fort et qui va bloquer tous les apprentissages, même si l’écran n’est pas visible.
- Pas d’écran le matin avant de travailler : les écrans sur-stimulent le cerveau de nos enfants ce qui les met ensuite dans un état intellectuel très peu propice aux apprentissages (disponibilité, concentration, mémorisation, motivation). Ne proposez donc aucun écran avant que le travail de la journée ne soit achevé.
- Pas d’écran avant le coucher : toujours sur-stimulant, les écrans troublent profondément la qualité du sommeil des enfants ce qui entraîne un effet très négatif sur la consolidation des apprentissages de la journée. Le coucher doit être précédé, a minima, d’une heure sans aucun écran.
- Pas d’écran dans la chambre : encore une fois, la tentation d’un accès libre et illimité à un écran est très délétère pour nos enfants, et c’est un préicateur important de la dégradation de leur réussite scolaire future. Il ne tient qu’à nous d’aider nos enfants à contrôler ce temps d’exposition, notamment en plaçant les écrans dans un espace collectif et donc sous contrôle d’un adulte.

11. Partageons les tâches ménagères avec nos enfants

En cette période de confinement, nous n’allons pas juste devoir faire l’école, mais également tenir la maison ou remplacer la cantine. Les enfants sont particulièrement friands d’apprendre à faire comme les adultes et seront ravis d’être mis à contribution à vos côtés sur

ces tâches du quotidien. Faisons donc de ces corvées des temps de partage et d'apprentissages pratiques. La pédagogie Montessori nous apprend notamment que ces temps d'activités pratiques sont riches en enseignements et motivent nos enfants. Nous allons devoir préparer tous les déjeuners ? À tour de rôle chaque enfant va pouvoir nous y aider et apprendre ainsi à faire de nombreux gestes par lui même. Ce gain d'autonomie entraînera un accroissement de leur confiance en eux.

Nos enfants sont toute la journée à la maison, c'est peut-être l'occasion de leur confier également une part des tâches ménagères quotidiennes : aspirateur, débarrassage, linge, serpillère, vaisselle... listons les tâches et faisons un programme tournant qui inclut nos enfants. Si les premières séances peuvent être frustrantes en répétitions et craintes, le gain d'autonomie de nos enfants sera rapidement une libération pour nous et une source de fierté pour eux.

12. Quelle posture pédagogique prendre ?

Nous l'avons dit plus haut, la posture de l'accompagnant aux devoirs n'est pas la même que celui de médiateur de savoir. Ces prochaines semaines, c'est nous qui allons "faire cours" et cela va nécessiter une posture différente. Nous nous sommes toujours demandés comment faisaient ces enseignants qui avaient leur propre enfant dans leur classe ? Et bien nous allons pouvoir l'expérimenter par nous-mêmes ! La première chose est de savoir séparer les temps de travaux des temps de vie de famille. C'est important pour nous, mais également pour que nos enfants puissent comprendre et gérer le changement de casquette opéré au sein d'un même espace de vie. Évoquons-le de manière explicite notamment lors du début d'un temps de travail ou lors de sa conclusion. Nous pourrons nous placer en tant que relais de l'enseignant légitime et ainsi bénéficier, par rebond, de sa légitimité. Suivons les consignes et conseils que transmettront les enseignants et les choses se dérouleront pour le mieux.

La bonne posture est de toujours réagir sur ce qui a été dit ou a été fait, jamais sur "qui" est votre enfant

Si nos enfants rencontrent des difficultés sur un point, gardons notre calme et encourageons-les en leur rappelant ce qu'ils ont déjà appris par le passé, gage de leur capacité à passer cette nouvelle étape. Si la marche est trop haute à gravir, essayons de la découper en plus petites unités. Il ne faut pas pour autant leur répéter inlassablement que c'est facile ou qu'ils en sont capables, au risque que, pensant vous décevoir, ils s'enferment encore davantage dans le refus d'avancer. N'oublions pas que nous sommes les parents et que notre regard est particulièrement important pour nos enfants.

En cas d'erreur, il faut donc valoriser le fait d'avoir essayé de répondre plutôt que d'appuyer sur la faute et partager un moyen d'identifier par lui-même que sa réponse était erronée sans montrer le moindre jugement négatif. Au contraire l'erreur est normale et c'est elle qui permet d'avancer dans les apprentissages. Il ne faut pas non plus céder à l'envie d'apporter la réponse correcte pour avancer, mais prendre le temps de ré-expliquer la règle et la consigne car peut-être qu'une information nécessaire à la compréhension et à la bonne exécution a échappé à votre enfant. En cas de blocage, n'hésitez pas à contacter l'enseignant pour vous aider.

De même, quand nos enfants réussissent, ne les récompensons pas d'un compliment sur leur formidable intelligence, cela peut les mettre dans une situation de stress, craignant de ne pas être à la hauteur de nos attentes. Préférons toujours valoriser l'effort fourni et le chemin parcouru, sans présager de la suite. Pour ne pas réagir de manière inadaptée, la bonne posture est de toujours réagir sur ce qui a été dit ("Bravo, tu as donné la bonne réponse !") ou a été fait ("Bravo, tu as parfaitement exécuté l'action demandée !"), jamais sur "qui" est votre enfant ("Bravo, tu es vraiment doué en mathématiques !") Oui, c'est vraiment une posture délicate où nous marchons sur un fil.

13. Comment motiver nos enfants ?

Pour que nos enfants aient envie d'apprendre et soient volontaires, un équilibre naturel mais pourtant subtil doit être mis en oeuvre.

- Il faut les intéresser au sujet à travailler en éveillant leur curiosité. Pour ce faire, une bonne pratique consiste en une interrogation préalable de l'enfant pour qu'il prenne conscience de son savoir actuel mais également de la limite de ce savoir, limite qu'il aura envie de combler rapidement.

- Il faut leur proposer une nouvelle marche à gravir qui ne soit pas trop facile, sinon elle générera de l'ennui et du désintérêt, ni trop compliquée, sinon elle le découragera et éveillera la peur de l'échec. Ce travail de découpage des savoirs est au coeur de la réflexion de leurs enseignants, remettez-vous en à leurs conseils. Même si nous brûlons d'expliquer à notre enfant la logique élémentaire d'une résolution d'équation, je vous assure qu'il vaut mieux tout de même d'abord travailler ces multiplications à un chiffre puis celles à plusieurs chiffres !
- Le nouveau savoir à acquérir devra également être présenté de manière à évoquer à l'enfant un intérêt pour lui, qu'il puisse se projeter sur le fait que ce nouveau savoir va lui servir. Pour ce faire, nous essaierons au maximum d'ancrer l'apprentissage dans un besoin pratique du quotidien (correctement rendre la monnaie pour les soustractions). Ces conditions réunies génèrent de la curiosité et de la motivation à apprendre ce qui rend ensuite tout le processus de travail beaucoup plus facile et fluide.

14. Appliquons une communication bienveillante

Peut-être que la communication avec notre enfant n'est pas toujours apaisée et que nous craignons que ces semaines enfermés ensemble soient difficiles ? Je vous rassure, c'est le cas pour la plupart d'entre nous et la parentalité est avant tout l'apprentissage de notre propre patience et de notre self-contrôle d'adulte. Il existe cependant une technique pour apaiser la communication et éliminer la plupart des soucis que nous rencontrons au quotidien. Il faut prendre conscience que les crises que nous font nos enfants sont rarement des caprices mais sont très souvent justifiées par un sentiment d'injustice ou de frustration dont nous sommes l'origine et que nous ne prenons pas le temps d'entendre et de comprendre.

Quand nous imposons à notre enfant de finir son assiette et qu'il refuse, dans sa tête il se souvient que nous, lorsque nous n'avons plus faim, nous nous arrêtons sans que personne ne nous dise rien. Quand il refuse de mettre ses chaussures pour sortir, il a souvent l'impression que nous lui imposons ce départ de manière autoritaire alors que lui ne souhaitait pas sortir. Prenons conscience que nous imposons au quotidien à nos enfants nos propres contraintes et décisions, souvent d'une manière que nous ne nous autoriserions jamais avec un adulte, et que nous refuserions que l'on nous impose. Oui, c'est toujours nous qui décidons, mais c'est dans la manière de faire que tout change.

L'écoute est l'arme la plus puissante dont nous disposons

- Partons du principe que toute résistance de notre enfant est légitime et qu'il y a une raison. Essayons d'écouter cette raison en donnant la parole à notre enfant.
- Écoutons notre enfant, jusqu'au bout, sans lui couper la parole. L'écoute est l'arme la plus puissante dont nous disposons. Si notre enfant a confiance dans le fait que nous l'écouterons réellement quand il parlera, alors les choses vont rapidement se simplifier. Si nous avons plusieurs enfants, comme c'est le cas chez moi, distribuons la parole et imposons à chacun d'écouter l'autre jusqu'au bout avant de pouvoir parler à son tour. Être patient et intransigeant sur le respect de cette règle créera un environnement de confiance où chacun saura que, s'il doit se taire maintenant, son tour viendra et sera respecté.
- Si l'enfant a du mal à mettre des mots sur les raisons d'une colère, cherchons-la avec lui. Montrons-lui que nous sommes prêts à tout entendre et proposons des pistes. Vous serez surpris de découvrir les raisons, souvent anodines et légitimes de ces colères.
- Si l'enfant est en pleine crise et n'arrive pas à se contenir, il est inutile de le punir, de lui intimer de se taire ou de se calmer. Notre enfant n'arrive plus à se contrôler et a besoin de notre aide. Il nous suffit de prendre notre enfant dans nos bras et de le serrer fort. Nous pouvons aussi l'inviter à nous serrer en retour. Cela ne veut pas dire que la dispute est finie ou que nous le récompensons. Nous l'aidons juste à se recentrer et à retrouver une situation apaisée où il pourra à nouveau parler calmement. Ce simple geste est magique et règlera en quelques secondes ce qui aurait pu donner lieu à une demie-heure de cris et de larmes. Ensuite, s'ouvrira le temps pour mettre des mots sur le problème et y apporter une solution ou une punition adéquate (que notre enfant va alors accepter de bonne grâce).

Mettre en oeuvre une telle communication nécessite avant tout de nous contrôler nous-mêmes et de ne pas commencer à crier, mais d'essayer d'entrer rapidement en discussion pour régler les conflits.

15. Offrons de l'autonomie à nos enfants

Pour réussir à jongler entre nos différents impératifs, il va falloir favoriser au maximum l'autonomie de vos enfants. Pour ce faire, il est important, pour chaque tâche, de la leur montrer précisément et de leur donner les clés pour la mettre en oeuvre seul. Il nous faut notamment donner à notre enfant les moyens de jauger par lui-même s'il avance bien ou mal dans sa tâche et donc s'il a besoin de corriger sa démarche, ou s'il peut poursuivre sur sa lancée. Cette autonomie dépendra beaucoup de l'âge de notre enfant et de la nature de l'activité qu'il aura à accomplir. Si les tâches données par les enseignants sont trop coûteuses en temps pour nous, n'hésitons pas à leur indiquer pour qu'ils puissent adapter différemment les prochains exercices.

Si nous avons plusieurs enfants, c'est le moment de donner des responsabilités aux plus grands pour qu'ils accompagnent les plus petits. Promu dans les démarche de type Montessori, favoriser l'entraide parmi les enfants est une solution qui apporte souvent de bons résultats. En effet, les enfants apprennent mieux auprès de leurs pairs et dans un échange davantage horizontal que vertical. Dès lors, nous libérerons davantage de notre temps pour l'ainé qui, lui, révisera également ses fondamentaux auprès d'un plus jeune.

16. Conservons nos rituels parentaux

Nous allons nous retrouver dans la double posture de parent et d'enseignant : c'est une situation inédite pour nos enfants. Afin de les rassurer, conservons ou mettons en place des rituels purement parentaux qui permettent de rassurer les enfants sur le fait qu'ils ont toujours droit à du temps de qualité avec nous, même en dehors des temps de travail scolaire imposés. Que ce soit la discussion autour d'une tisane après le dîner, la partie de Uno avant d'aller au lit ou le sacro-saint temps de lecture offerte à notre enfant, conservons les rituels qui lui rappellent que ce n'est pas la panique, rien n'a changé et nous sommes toujours là pour eux.

17. Demandons de l'aide extérieure

La situation peut être très différente d'une famille à l'autre selon le nombre de personnes à domicile, les ressources mises à disposition par l'enseignant ou le matériel numérique à portée de main. Dans tous les cas, mener tous ces combats de front va nécessiter un découpage du temps délicat, alors comment se faire aider ? Nous l'avons déjà rappelé, l'objectif est de ne pas faire venir papy et mamie à la maison, sinon tous ces efforts perdraient de leur sens. Cependant, ne pas être présent physiquement ne veut pas dire qu'ils ne peuvent pas aider. Que ce soit par téléphone ou par visio-conférence, l'enseignant ou l'entourage pourra également venir à notre secours. Il est peut-être temps de rebrancher ce vieux PC passé de mode pour ouvrir un skype avec les grand-parents ou de recharger notre vieux smartphone pour y installer Whatsapp ? Dès lors, nous pourrions démultiplier l'aide extérieure et rompre au passage l'isolement douloureux que peuvent vivre certains membres de votre entourage.

Saisissons cette opportunité pour tisser un lien de qualité avec nos enfants

18. Profitons de moment qualitatifs avec nos enfants

C'est un moment exceptionnel pour nous tous, mais c'est aussi une occasion retrouvée de passer du temps avec nos enfants, de découvrir ce qu'ils font au quotidien à l'école, les jeux qu'ils apprécient et les sujets qui les passionnent. **Saisissons cette opportunité pour tisser un lien de qualité avec nos enfants.** Cela ne veut pas dire que nous devons leur être dévoués du matin au soir, les enfants n'en demandent pas tant, mais de leur consacrer quotidiennement un véritable temps dédié, de qualité, pour faire ensemble quelque chose que demandent les enfants ou discuter des sujets qui les intéressent et répondre à leurs nombreuses questions.

Vous avez un piano ou une vieille guitare à la maison ? Peut-être est-ce l'occasion de mettre cet instrument entre ses mains pour lui donner la chance de pouvoir l'explorer et lui apporter quelques petits conseils pour débutant ? Peut-être est-ce l'occasion de ressortir votre collection des oeuvres de Roald Dahl pour lui permettre de découvrir la magie de "Charlie et la chocolaterie", de "Mathilda", du "BGG" ou de "Sacrées sorcières" ? Peut-être est-ce l'occasion de sortir votre jeu d'échec et de lui apprendre le déplacement des pièces et les meilleures ouvertures ? Peut-être est-ce l'occasion de ressortir votre vieux magnétophone et vos vieilles cassettes ou CD pour lui faire découvrir les musiques de votre jeunesse ? Peut-être est-ce

l'occasion de ressortir votre énorme boîte de Lego du Faucon millénaire ou ce vieux puzzle de 1000 pièces que vous n'avez plus ouvert depuis longtemps ? Peut-être est-ce l'occasion de retrouver les recettes de votre grand-mère pour les faire revivre en famille ? Peut-être est-ce l'occasion de sortir votre vieille collection de timbres et de la faire découvrir à votre enfant ?

Nous sommes plein de ressources et d'imagination, faisons-nous confiance et partageons avec nos enfants ce qui nous fait vibrer ; vous verrez alors comme la transmission est facile et positive. Comme disait le père de Marcel Pagnol : "Il ne faut jamais perdre une occasion de s'instruire."

Conclusion

Avec ces dix-huit conseils, j'espère avoir pu partager avec vous quelques clés pour relever le défi des semaines à venir. Ces semaines seront peut-être finalement l'occasion de créer ensemble des souvenirs positifs qui vous resteront toute la vie. Profitons donc de cette période exceptionnelle que nous allons pouvoir passer avec nos enfants pour les accompagner et les aider à grandir.

Et petit coup de pouce d'Epopia, retrouvez de nombreux conseils, plus de 120 fiches pédagogiques de leçons et d'exercices du CP au CM2 et des dizaines d'activités créatives sur notre blog : <https://www.epopia.com/blog/>

Bonne chance à tous !

Quelques sources

- Maria Montessori, *L'Enfant*, Desclée de Brouwer, Paris, 1935
- Maria Montessori, *Pédagogie scientifique*, Desclée de Brouwer, Paris, 1958
- Jean Piaget, *Psychologie et pédagogie*, Gonthiers Denoël, 1969, coll. Médiations, Paris
- Celine Alvarez, *Les Lois naturelles de l'enfant*, Les Arènes, 2016
- Michel Desmurget, *La fabrique du crétin digital. Les dangers des écrans pour nos enfants*. Éditions du Seuil, 2019
- Stanislas Dehaene, *La science au service de l'école*, Odile Jacob 2019
- [Le bog d'Epopia - Rubrique éducation](#), Epopia 2020