

Sandrine **Dirani**

Les 10 secrets des parents dont les enfants réussissent



À TÉLÉCHARGER
UN CAHIER D'EXERCICES
ET DES AUDIOS



**ZENEDUC, le n°1
du soutien scolaire en ligne***

DBS



Les 10 secrets
des parents
dont les **enfants**
réussissent

Sandrine Dirani



Les 10 secrets
des parents
dont les enfants
réussissent

DBS



**Pour toute information sur notre fonds
et les nouveautés, consultez notre site web :**

www.deboecksuperieur.com

Illustrations : Mathias Rebuffé

Sketchnotes et cartes mentales (pp. 90, 108, 117, 136, 140) : Cyril Maitre

Interprétation des audios : Alexandra Sanz

Conception graphique de la couverture : Sophie Martinet

Maquette intérieure et mise-en-page : La Femme assise pour PCA

© De Boeck supérieur, s.a., 2023
Rue du Bosquet, 7 – B-1348 Louvain-la-Neuve

Tous droits réservés pour tous pays.

Il est interdit, sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, de reproduire (notamment par photocopie) partiellement ou totalement le présent ouvrage, de le stocker dans une banque de données ou de le communiquer au public, sous quelque forme et de quelque manière que ce soit.

Dépôt légal : 1^{re} édition

Bibliothèque nationale, Paris : octobre 2023

Bibliothèque royale de Belgique, Bruxelles : 2023/13647/151

ISBN : 978-2-8073-6060-0

Compléments numériques

Cet ouvrage s'accompagne de ressources numériques diverses: des **exercices** à réaliser avec votre enfant, des **canevas** de travail, des **fiches-outils** et des **audios**. Au fil de votre lecture, vous allez rencontrer des QR codes et des URL qui vous permettront de télécharger ces compléments. Pour y accéder:

Flashez le code avec votre téléphone
ou votre tablette



OU



L'ensemble de ces compléments est également disponible dans le **cahier d'accompagnement**:



www.lienmini.fr/60600-cahier

Pour plus d'informations et de conseils, retrouvez Sandrine Dirani sur la **chaîne YouTube de Zeneduc**.



www.lienmini.fr/60600-chaîneyt



Sommaire

Introduction.....	4
-------------------	---

Partie 1. Les secrets de la confiance

Secret n° 1. Développez son autonomie	18
L'autonomie commence à la maison.....	18
Rendez-le acteur de son propre changement.....	25
Secret n° 2. Apprenez-lui à gérer ses émotions	28
Que faire de toutes ces émotions ?.....	28
Le stress n'est pas son ami.....	35
Secret n° 3. Boostez sa confiance en lui	46
Comment s'acquiert la confiance en soi ?.....	46
Un atout indéniable pour réussir ses études.....	48
La persévérance entraîne la confiance en soi.....	49
Secret n° 4. Valorisez ses échecs et transformez-les en expérience	60
Accepter l'erreur.....	60
Valoriser l'échec : une attitude face à la vie.....	63
Remplacer les excuses par des solutions.....	67
Quelle attitude adopter face à l'échec dans ses études ?.....	69
Secret n° 5. Renforcez sa motivation	76
La motivation : la clé de vôûte du mouvement.....	76
Le manque de motivation face aux études.....	78

Partie 2.

Les secrets d'un apprentissage efficace

Secret n° 6. Apprenez-lui à être attentif en cours	88
Sur quoi faut-il porter son attention?	88
Prendre des notes de façon efficace	93
Secret n° 7. Encouragez-le à être acteur de ses apprentissages	100
Participer en cours	100
Pratiquer une pause évocative.....	102
Secret n° 8. Aidez-le à s'organiser et à planifier	106
Établir un plan d'action	106
Établir un planning.....	109
Secret n° 9. Aidez-le à comprendre comment fonctionne son cerveau...	118
Étape n° 1 : mobiliser son attention	119
Étape n° 2 : comprendre.....	123
Étape n° 3 : mémoriser.....	124
Étape n° 4 : réfléchir	129
Étape n° 5 : innover	131
Secret n° 10. Adaptez les méthodes et outils d'apprentissage à son profil	134
Comment apprendre efficacement un cours long?	135
Aider son cerveau à apprendre par cœur	141
Les outils et moyens mnémotechniques	145
Apprendre à s'auto-évaluer.....	150
Conclusion.....	157
Remerciements.....	159

Introduction

Tous les parents souhaitent que leurs enfants réussissent dans la vie, bien que la notion même de « **réussite** » ne soit pas toujours claire à leurs yeux. Si, traditionnellement, on a tendance à l'associer à la réussite scolaire puis professionnelle, en tant que parents, nous sentons bien que cela ne suffit pas au bien-être de nos enfants. Notre objectif, c'est qu'ils soient heureux, qu'ils s'épanouissent, qu'ils trouvent leur voie et qu'ils aient toutes les clés en main pour affronter les coups durs de la vie.

La vie est une succession d'apprentissages. Pour apprendre efficacement, un enfant a besoin d'être bien dans sa peau. S'il est préoccupé, son cerveau ne sera pas disponible pour les apprentissages. À l'inverse, plus il se sentira en sécurité et encouragé et plus il libèrera son plein potentiel.

Notre rôle de parents est de créer toutes les conditions pour que ce cercle vertueux entre bien-être, apprentissages réussis, réalisation de soi et épanouissement se mette en place.

Pour cela, le maître mot est la **confiance**.

Laissez-le explorer son espace de liberté, se chercher, tâtonner pour pouvoir découvrir et exprimer pleinement ses talents. Faites confiance :

- **à sa capacité à trouver ses propres solutions** aux problématiques qu'il rencontre. Il peut se tromper, errer ; ce n'est pas très grave tant qu'il reste en mouvement. Encouragez-le à toujours rester dans l'action, cela lui évitera d'avoir l'impression de subir les événements. Agir lui permettra de se motiver, de se responsabiliser, de s'engager et, autant que faire se peut, de se sentir maître de sa vie ;
- **à la vie** qui lui apportera les expériences dont il a besoin pour grandir, évoluer et se révéler.

Pour que votre enfant ait confiance en lui, **ayez** confiance en lui !



Chaque chemin est unique. Certains trouvent d'emblée leur voie, d'autres prennent plus de temps. C'est ainsi et ce n'est pas un problème ! Du moment

que votre enfant a en lui tous les atouts pour réussir – autonomie, sens des responsabilités, courage, persévérance et résilience –, il finira par trouver sa raison d’être.

Comment faire naître un climat de confiance ?

Quelles conditions doivent être rassemblées et quel environnement devons-nous essayer de créer en tant que parents pour que cette confiance émerge ? La première partie de ce guide est entièrement consacrée à ce sujet.

Créer un environnement de communication ouvert et dialoguer régulièrement avec votre enfant pour comprendre ses préoccupations et ses défis est fondamental. En effet, les jeunes doivent se sentir en sécurité pour partager leurs émotions et leurs sentiments et ainsi trouver leur place dans ce monde. Ce livre vous aidera à accompagner votre enfant en lui apportant le cadre et la liberté dont il a besoin pour trouver sa propre voie.



Accompagner votre enfant ne signifie ni l’assister, ni le protéger des difficultés, ni anticiper ses moindres désirs. Rien ne sera possible si votre regard ou votre aide deviennent indispensables à ses réalisations. L’accompagner signifie, au contraire, l’aider à **développer son autonomie**, le rendre responsable de ses actes et de leurs conséquences et lui apprendre à être sa propre jauge, à se définir par rapport à lui-même et à développer ses propres rêves, ses aspirations et sa conscience.

Si donner un cadre à votre enfant est essentiel, **booster sa confiance en lui** l’est tout autant. La confiance qu’il a en lui-même ne peut émerger que dans un environnement sain et bienveillant, propice à l’action et à la découverte de soi. Par ailleurs, elle ne peut trouver son origine qu’en lui. Elle doit être sa boussole, le socle de son rapport aux autres et au monde. Cette confiance en lui-même lui permettra de faire face à l’adversité sans pour autant se démotiver, de continuer à croire en ses choix et en ses capacités.

Donner à votre enfant le goût de l'effort lui permettra de trouver en lui les ressources suffisantes pour persévérer envers et contre tout, quels que soient ses talents.

Ainsi, pour révéler son plein potentiel, votre enfant doit être en mouvement, résolument tourné vers l'action et vaincre sa peur d'échouer. En France, l'échec est très négativement connoté, comme s'il était possible de tout réussir du premier coup ! Nous devons tous tomber pour apprendre à nous relever. **Valoriser les échecs et les transformer en expérience** peut faire toute la différence. Cela permet de faire face au monde avec une attitude positive et volontaire.

De plus, agir et parfois échouer permet à un enfant de trouver sa voie par tâtonnement, de se définir et se redéfinir sans cesse, s'inscrivant en cela dans le mouvement naturel de la vie. Cette connaissance de lui-même et cette assurance qu'il acquiert au gré de ses actions lui permettront de s'ancrer et de **trouver du sens à ce qu'il fait**, et ce dans les deux acceptions du terme, c'est-à-dire à la fois une direction, un cap mais aussi une signification. L'encourager dans cette quête de sens est essentiel pour **booster sa motivation**.

La première partie de ce livre vous permet ainsi d'instaurer une relation et un dialogue axés sur la confiance et le respect mutuel, qui sont les fondements pour avoir un enfant bien dans sa peau, libre et responsable de ses choix, résolument tourné vers l'avenir et vers l'action. Votre enfant a, en lui, la force de persévérer tant qu'il peut agir et de lâcher prise en capitalisant sur l'expérience quand il n'a pas d'influence sur les choses.

Que mettre en place pour favoriser un apprentissage efficace ?

La seconde partie du livre, quant à elle, vous familiarisera avec toutes les méthodes et outils à mettre en place pour un apprentissage efficace. Le cerveau de votre enfant est désormais réceptif aux apprentissages mais encore faut-il le mettre en route ! **Apprenez à votre enfant à être attentif en cours**, tout est là ! S'il apprend à focaliser son attention en classe, son travail à la maison en sera d'autant plus facile. Mais comment faire ?

Tout d'abord, votre enfant doit comprendre qu'il apprend pour lui, pas pour vous faire plaisir. Ensuite, il doit être conscient que plus il s'implique

dans ses apprentissages, plus il les acquiert efficacement. S'il se contente d'écouter passivement le professeur, il aura l'impression de subir sa scolarité. Rien n'est pire pour le mettre en mouvement ! **Encouragez-le à être acteur de ses apprentissages** et à participer au cours. Vous verrez son énergie décupler.

À la maison, face à l'enfer des devoirs, ne succombez pas à la tentation du surcontrôle pour être certain qu'il ait de bonnes notes. Au contraire, continuez à développer son autonomie en mettant en place un cadre. **Aidez-le à s'organiser et à planifier** ses tâches. Il sera ainsi assuré de rendre son travail dans les délais impartis et de ne pas travailler à la dernière minute. Cela laissera le temps à son cerveau d'apprendre efficacement et de laisser infuser le savoir, c'est-à-dire de comprendre et de stocker les informations dans sa mémoire à long terme.

Évidemment, rester motivé n'est pas évident. Pour ne pas risquer de voir sa motivation fondre comme neige au soleil, **aidez-le à se fixer des objectifs** afin de trouver du sens à ses apprentissages. Savoir pourquoi on travaille, se battre pour voir ses rêves se réaliser est le meilleur moyen de mobiliser toute son énergie à continuer à apprendre.

Pour gagner en efficacité, **faites-lui découvrir les méthodes et outils d'apprentissage adaptés à son profil**. Nous sommes tous différents. Mais avec la bonne méthodologie et des outils qui correspondent à son rythme et à son profil d'apprentissage, il a toutes les chances de réussir.

Comment utiliser ce livre ?

Le métier de parent est, de loin, le plus difficile qui soit. Pas de recette miracle, juste quelques secrets qui ont fait leurs preuves. Partez à la découverte de ces secrets, à votre rythme, en prenant le temps de vous interroger sur vous-même, sur la relation que vous voulez avoir avec votre enfant mais aussi en le questionnant pour apprendre à mieux le connaître, à découvrir ses craintes, ses défis, ses aspirations, ses rêves. Aidez-vous de cet ouvrage pour instaurer un dialogue sain avec votre enfant, sans chercher à lui imposer quoi que ce soit. Explorez ensemble de nouvelles pistes de travail et apprenez à l'écouter pour mieux l'accompagner avec les bons outils, adaptés à son profil et à sa personnalité.

Chaque partie se divise en cinq chapitres qui révèlent cinq secrets. Au terme de chacun d'entre eux, une section « **À lui de jouer!** » vous est proposée. Elle comprend des activités à réaliser avec votre enfant pour l'aider à assimiler les méthodes, rituels et principes développés dans ce guide. Vous y trouverez des exercices de **trois types** :



Exercices de méditation : ces exercices requièrent un espace calme et un peu de temps pour être réalisés dans les bonnes conditions. Ils vont exiger de votre enfant de se concentrer, de se centrer sur lui-même et à l'intérieur de lui en se coupant du monde extérieur.



Exercices de réflexion : ces exercices exigent que l'on leur consacre du temps, de l'introspection et de la réflexion. Encouragez votre enfant à réaliser une réflexion individuelle préalable (RIP) avant de se lancer pour bien laisser le temps à ses souvenirs et ses idées d'émerger. S'il ne sait pas répondre à toutes les questions ou si certaines lui paraissent trop intimes, n'hésitez pas à persévérer dans l'exercice. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse, juste un temps qu'il s'accorde pour apprendre à mieux se connaître.



Exercices d'application : ces exercices se pratiquent crayon à la main, pour mettre directement en application le conseil exposé. Ils permettront à votre enfant de gagner en efficacité.

Découvrons
ensemble
les secrets
de la réussite!





Les résultats scolaires de votre enfant sont décevants ? Les devoirs virent au cauchemar ? Comment l'aider à apprendre, à comprendre ce qui fonctionne pour lui et à devenir autonome dans ses apprentissages ? Comment l'aider à prendre confiance en lui, à mieux gérer son stress et à gagner en motivation ?



Vous vous sentez perdu ? Pas de panique, ce livre est fait pour vous ! Il vous permettra d'accompagner efficacement votre enfant sur le chemin de la réussite. Sandrine Dirani vous révèle les 10 secrets qui font le succès de **Zeneduc**, n°1 du soutien scolaire en France (palmarès Le Figaro 2023), grâce à une méthode de coaching innovante, positive et efficace basée sur les neurosciences.

Vous découvrirez...

Les secrets de la confiance, qui vous aideront à :

- Poser un cadre sécurisant qui renforcera la relation de confiance parent-enfant ;
- Booster la confiance en soi et la motivation de votre enfant.

Les secrets d'un apprentissage efficace, qui vous permettront de :

- L'aider à comprendre le fonctionnement de son cerveau ;
- Lui fournir des méthodes et outils qui favorisent ses apprentissages en classe et à la maison.



Ce guide pour les parents d'enfants de 11 à 15 ans est enrichi de nombreux outils numériques :

- un cahier d'exercices de réflexion, de méditation et d'application
- des audios

*Distinction délivrée par l'Institut de la Qualité (IAQ)



Sandrine Dirani, autrice, conférencière et coach certifiée, est la créatrice de Zeneduc, une plateforme de coaching positif et de formation en distanciel destinée aux parents, familles, particuliers et entreprises. Elle propose également des conférences et ateliers sur mesure pour aider chacun à partir à la découverte de soi et à s'épanouir à tous niveaux.

www.deboecksuperieur.com

16,90 €

ISBN : 978-2-8073-6060-0



9 782807 360600