

Véronique Maciejak

Il ne veut pas faire ses devoirs !

Restez zen avec la parentalité positive





L'accompagner vers l'autonomie

Quand arrive l'heure des devoirs, certains enfants piquent des crises, d'autres fuient ou revendiquent une soudaine fatigue, la majorité râle et s'oppose par tous les moyens à cette étape stressante de la vie scolaire et familiale. Comment faire pour que cela change ?

Comprendre les réactions de son enfant pour mieux répondre à ses besoins et l'aider de façon appropriée. Derrière chaque excuse invoquée par l'enfant – faim, fatigue, envie de bouger, découragement – se cache un souci auquel il est simple de remédier.

Véronique Maciejak explore l'ensemble des problématiques rencontrées par les enfants de 6 à 11 ans – gestion des émotions, manque d'organisation et de motivation, peur de l'échec... – et livre des solutions pratiques et concrètes pour l'aider à s'autonomiser.

Véronique Maciejak est journaliste, formatrice en Discipline Positive et consultante en parentalité. Elle anime le site Mamanpositive.com.

■ LES CONSULTATIONS DU PÉDOPSY ■

Les réponses pragmatiques de pédopsychiatres
aux petits soucis psy de l'enfant.

Il ne veut pas faire ses devoirs !

Restez zen avec la parentalité positive

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05

www.editions-eyrolles.com

Conception (intérieur et première de couverture): Caleido Éditions
Mise en pages: PCA

Avec la collaboration d'Aurélie Le Floch

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2016
ISBN: 978-2-212-56418-1

Véronique Maciejak

Il ne veut pas faire ses devoirs !

Rester zen avec la parentalité positive

EYROLLES



Dans la même collection

Gisèle George, *J'en ai marre de crier !*

Laurence Haurat, *C'est l'enfer à table !*

Didier Pleux, *Petits Caprices et grosses colères*

Patricia Chalon, *Mon enfant tape*

Laurence Lalande, *Au secours, mon enfant est précoce !*

Philippe Grandsenne, *Comprendre les pleurs de bébé*

Didier Pleux, *Frères, sœurs...*

Claire-Lucie Cziffra, *Au secours, mon enfant rame à l'école !*

Véronique Maciejak, *Il me pousse à bout*

Patricia Chalon, *Les peurs de l'enfant*

Marie Quartier, *Harcèlement à l'école*

Véronique Maciejak

Formatrice en discipline positive pour les parents et coach parental, Véronique Maciejak anime des conférences et des ateliers en lien avec la parentalité positive. Elle propose un autre regard sur l'enfant grâce à l'approche empathique et présente une relation parent-enfant basée sur le modèle gagnant-gagnant.

Enseignante de formation et journaliste depuis dix ans, elle est maman de deux enfants.

Son actualité est disponible sur son site
www.mamanpositive.com.

■ ■ ■ Table des matières ■ ■ ■

Avant-propos	11
Introduction : Être parent, que de devoirs !	15
■ Parents-élève-enseignant :	
un travail d'équipe à organiser	16
■ Un nouveau regard sur les devoirs	
avec la parentalité positive	18

Chapitre 1

Il a faim, il est fatigué, il ne tient pas en place !

■ Le besoin de manger	27
■ Évitez de proposer systématiquement des en-cas	28
■ Prévoyez une collation appropriée	30
■ Attachez un soin particulier au petit-déjeuner	31
■ Le besoin de repos	32
■ Accordez-lui un temps de pause	33
■ Proposez-lui de se laver	34
■ Restez vigilant face aux écrans	34
■ Vérifiez qu'il dorme suffisamment la nuit	35
■ Le besoin de bouger	37
■ Rentrez à pied de l'école	38
■ Permettez-lui de se dépenser chez vous	38
■ Montrez-lui quelques mouvements de Brain Gym®	38
■ Incitez-le à avoir une activité physique quotidienne	39
■ Le besoin d'attachement	40
■ Accueillez chaleureusement votre enfant	40
■ Proposez-lui un jeu de contact	41
■ Donnez-lui régulièrement de votre temps	43

Chapitre 2

Il manque de motivation

▪ La théorie de l'autodétermination	49
▪ Le besoin d'autonomie	53
▪ Coopérez au lieu d'imposer.....	53
▪ Oubliez les « Il faut que ».....	55
▪ Définissez vos propres motivations.....	58
▪ Expliquez vos aspirations.....	60
▪ Découvrez ce qui est important pour votre enfant.....	61
▪ Soyez concret.....	62
▪ Déclenchez le plaisir.....	62
▪ Impliquez-le.....	63
▪ Questionnez au lieu d'ordonner.....	63
▪ Proposez des choix limités.....	64
▪ Laissez-le faire des erreurs.....	64
▪ Le besoin de compétence	65
▪ Vérifiez que les devoirs sont adaptés à son niveau.....	65
▪ Mettez l'enfant en situation de réussite.....	66
▪ Soulignez la progression plutôt que le résultat.....	66
▪ Oubliez les « C'est facile ! ».....	66
▪ Soyez patient face aux échecs.....	67
▪ Ayez des attentes réalistes.....	67
▪ Le besoin d'appartenance	67
▪ Instaurez un temps privilégié régulier.....	68
▪ Faites-le participer aux tâches ménagères.....	68
▪ Proposez des jeux coopératifs.....	69
▪ Partagez ses bonheurs du jour.....	69
▪ Créez un conseil de famille.....	70

Chapitre 3

Il est découragé

▪ Le pouvoir des croyances	77
▪ Déterminez l'origine des croyances négatives de l'enfant..	82
▪ Croyez au potentiel de votre enfant	82
▪ ... mais pas de manière excessive	83
▪ Donnez du temps aux apprentissages	85
▪ Le besoin d'encouragement	86
▪ Évitez les compliments excessifs.....	87
▪ Privilégiez les « vrais » encouragements	88
▪ Prenez une pause	88
▪ Restez objectif	90
▪ Soulignez les comportements positifs de l'enfant.....	90
▪ Responsabilisez-le	91
▪ Valorisez l'erreur.....	91
▪ Corrigez vos propos à vos actes	93
▪ Soyez un modèle pour l'enfant	94
▪ Donnez de l'information à votre enfant	94
▪ La plasticité cérébrale	95
▪ Un cerveau malléable à vie	96
▪ Les intelligences multiples	98
▪ Repérez les points forts de votre enfant	103
▪ Continuez d'apprendre	103

Chapitre 4

Il ne sait pas apprendre

▪ Les stratégies à adopter avant les devoirs	111
▪ Réfléchissez aux objectifs visés	111
▪ Différenciez-vous de votre enfant.....	111
▪ Retrouvez le plaisir d'apprendre.....	112
▪ Déterminez son profil d'apprentissage préférentiel	113

Il ne veut pas faire ses devoirs !

▪ Les stratégies à adopter pendant les devoirs	115
▪ Rendez l'enfant actif.....	115
▪ Choisissez entre l'attention et la concentration	115
▪ Faites régulièrement des pauses.....	116
▪ Travaillez avec les intelligences « fortes » de l'enfant.....	117
▪ ... sans oublier les autres.....	117
▪ Variez les supports.....	128
▪ Les stratégies à adopter après les devoirs	128
▪ Réactivez ses connaissances	128
▪ Enrichissez ses savoirs	130

Chapitre 5

Il se laisse envahir par ses émotions

▪ Le B.A.-BA des émotions	135
▪ Donnez-lui de l'information.....	137
▪ Aidez-le à accueillir ses émotions	140
▪ Le besoin d'écoute	140
▪ Apprenez à écouter	140
▪ Acceptez son refus de parler	147
▪ Trouvez un autre moyen d'expression	148
▪ Le stress dans les apprentissages	149
▪ Différenciez le <i>bon stress</i> du <i>mauvais stress</i>	150
▪ Identifiez l'origine de son (mauvais) stress	152
▪ Transformez le <i>mauvais stress</i> en <i>bon stress</i>	153
▪ Évitez les situations anxiogènes dans l'apprentissage	154
▪ Apprenez-lui à prendre soin de lui.....	155
▪ ... mais aussi des autres !	156
▪ Aidez-le à réguler son stress	157

Chapitre 6

Il s'organise mal

▪ Le cadre : comment apprendre à bien s'organiser avant les devoirs	163
▪ Regardez sa trousse.....	165
▪ Optimisez la place dans son sac	166
▪ Faites un <i>check-up</i> de son cartable chaque semaine.....	166
▪ Différenciez ses cahiers.....	167
▪ Échangez avec l'enseignant.....	168
▪ Vérifiez son agenda dès la sortie de l'école.....	169
▪ Encouragez-le pour chaque effort	169
▪ Créez un tableau de routines	171
▪ Restez ferme sur vos disponibilités	172
▪ Responsabilisez-le	173
▪ L'environnement : où, comment et avec qui faire les devoirs ?	174
▪ Réfléchissez au meilleur environnement de travail.....	175
▪ Mettez ses sens en éveil.....	176
▪ Laissez-le bouger... ..	178
▪ ... ou colorier un mandala.....	179
▪ Intervenez à bon escient	180
▪ Gérez les distractions... ..	181
▪ Essayez l'étude du soir à l'école.....	182
▪ Trouvez-lui un coach scolaire... ..	182
▪ ... ou un autre adulte	182
Conclusion	185
Bibliographie	189

Avant-propos

D'aussi loin que je me souviens, les devoirs n'ont jamais été une source de problèmes pour mes parents. Je m'y attelais dès le retour de l'école avec un réel enthousiasme et je m'organisais seule, en prenant soin de réaliser avec minutie tout ce qui était demandé par les enseignants. Je n'hésitais pas à passer des heures sur une seule leçon pour la connaître parfaitement – souvent, même, au mot et à la virgule près. Je ne me décourageais jamais et travaillais jusqu'à obtenir le meilleur de moi-même. Je sollicitais les adultes uniquement pour qu'ils puissent m'écouter réciter mes leçons à la perfection. Parfois, je m'octroyais même le luxe d'accomplir un travail supplémentaire, pour satisfaire encore plus l'enseignant. J'imagine que, pour les enseignants et les parents, je devais être une élève modèle, alors que pour moi, cette attitude était *normale*. À l'époque, je pensais qu'il en allait de même pour tous les autres enfants ; jamais je n'aurais pu concevoir qu'il en fût autrement.

Avant de devenir maman, je n'avais donc jamais pensé que je pourrais un jour m'inquiéter du travail scolaire de mes enfants : j'imaginai que ma progéniture s'activerait aux devoirs du soir avec une énergie débordante et une envie patente !

Puis, je suis devenue maman et mes enfants ont eu leurs premiers devoirs. Je me suis alors retrouvée face à une situation extrêmement déconcertante pour moi : ma fille aînée n'aimait

pas faire son travail scolaire et râlait pour s'atteler à la tâche. La situation, anecdotique au départ, est devenue si inconfortable pour moi que le mot « devoir » a rapidement rimé avec « cauchemar ». J'angoissais rien qu'à l'idée d'ouvrir l'agenda de ma fille. Je me voyais déjà contrainte de me *battre* avec elle pour lui faire réciter ses leçons.

Au fil du temps, j'en ai eu assez. Je ne voulais pas que les devoirs deviennent une source de tension et de conflit au sein de notre famille. J'ai donc décidé de me pencher sur cette problématique au regard de la parentalité positive¹, en réfléchissant notamment aux besoins de ma fille. Les dernières avancées en neurosciences² m'ont bien évidemment guidée sur ce chemin.

Je me suis mise à réfléchir aussi à ma propre scolarité, à l'éducation que je souhaitais transmettre à mes enfants, aux apprentissages mais aussi au rôle de l'école.

J'ai découvert un monde bien plus complexe que je n'aurais pu l'imaginer, et mon parcours scolaire, que je croyais jusqu'alors idyllique, m'est apparu sous un tout autre jour... Je me suis notamment rendu compte que je n'avais jamais

1. Apparue dans les années 2000, la notion de parentalité positive est définie par le Conseil de l'Europe comme une parentalité respectant l'intérêt supérieur de l'enfant et ses droits, en favorisant l'éducation dans un milieu non violent. Ce concept évolue chaque jour à la lumière des dernières recherches sur le développement de l'enfant.

2. Démarche scientifique dont l'un des buts principaux est de mieux comprendre la construction, le développement et le fonctionnement du cerveau.

réellement ressenti de plaisir dans mes apprentissages scolaires. Ma principale préoccupation était d'obtenir de bonnes notes, et non de comprendre ce que l'on pouvait m'enseigner. Ce livre s'adresse essentiellement aux parents d'enfants scolarisés en école élémentaire (du CP au CM2). Plus qu'un ouvrage sur les devoirs, il s'agit d'un recueil d'outils qui, je l'espère, permettra à chaque adulte – parent mais aussi enseignant – de mettre l'épanouissement de l'enfant au cœur des apprentissages scolaires.

Introduction : Être parent, que de devoirs !

*« 1 – Suppression des devoirs à la maison ou en étude – Principes :
Des études récentes sur les problèmes relatifs à l'efficacité du travail scolaire dans ses rapports avec la santé des enfants ont mis en évidence l'excès du travail écrit généralement exigé des élèves.
En effet, le développement normal physiologique et intellectuel d'un enfant de moins de onze ans s'accommode mal d'une journée de travail trop longue. Six heures de classe bien employées constituent un maximum au-delà duquel un supplément de travail soutenu ne peut qu'apporter une fatigue préjudiciable à la santé physique et à l'équilibre nerveux des enfants. Enfin le travail écrit fait hors de la classe, hors de la présence du maître et dans des conditions matérielles et psychologiques souvent mauvaises, ne présente qu'un intérêt éducatif limité.
En conséquence, aucun devoir écrit, soit obligatoire, soit facultatif, ne sera demandé aux élèves hors de la classe. Cette prescription a un caractère impératif et les inspecteurs départementaux de l'enseignement du premier degré sont invités à veiller à son application stricte. »*

Circulaire du 29 décembre 1965

La circulaire du 29 décembre 1965 interdit les devoirs écrits en primaire. Au fil du temps, d'autres arrêtés et textes officiels sont venus renforcer ce principe, tout en précisant qu'un travail oral pouvait être demandé à la maison. Une circulaire de 1994 précise ainsi : « [...] À la sortie de l'école, le travail donné par les maîtres aux élèves se limite à un travail oral ou des leçons à apprendre. »

Il ne veut pas faire ses devoirs !

Lorsqu'on lit ces textes, on pourrait croire que les devoirs demandés aux élèves sont dérisoires et ne constituent en rien un surplus d'activité gênant : *a priori*, aucun exercice écrit ne peut être demandé, et le travail oral se veut raisonnable.

Hélas, comme bien souvent, la théorie ne reflète pas la réalité. De nombreux rapports ministériels en attestent et des milliers de parents le vérifient aisément chaque soir : les devoirs, écrits et oraux, existent bel et bien en France. Et, pour des raisons diverses, ce travail scolaire demandé au sein de la famille peut rapidement devenir anxiogène. En effet, rares sont les adultes qui regardent l'agenda de leur progéniture avec plaisir. Les enfants, quant à eux, se mettent difficilement à l'ouvrage ; alors que quelques-uns râlent doucement, certains essuient de chaudes larmes tandis que d'autres finissent par se rouler à terre, hurlant de rage. L'ambiance familiale peut rapidement se détériorer, « juste » pour des devoirs...

■ **Parents-élève-enseignant : un travail d'équipe à organiser**

La priorité est de pouvoir instaurer une relation de confiance avec l'enseignant de son enfant : se présenter à lui, connaître ses méthodes et ses exigences, discuter de l'épanouissement de son fils/de sa fille dans la classe... sont autant de petites choses essentielles pour nouer du lien. De son côté, l'enseignant a besoin de vous rencontrer pour mieux cerner la personnalité de votre enfant et prendre conscience de vos attentes. Il est important d'être clair dès le début en abordant

le thème des devoirs. Parents et enseignants doivent s'entendre sur ce qui est attendu de la part de l'élève en termes de travail scolaire à la maison (quantité/durée), en respectant avant tout l'équilibre physique et psychologique de l'enfant.

Parents-élève-enseignant sont ainsi les joueurs d'une même équipe où chacun œuvre à un but commun : l'épanouissement de l'enfant au travers des apprentissages scolaires. Et, comme dans toutes les activités relatives à un groupe, chaque membre a sa place, avec un rôle bien déterminé. Quand les responsabilités de chacun sont clairement identifiées, les sentiments d'appartenance et de contribution sont renforcés et la cohésion du groupe assurée.

Mais lorsque vous jugez que l'un des trois membres n'a pas joué son rôle, manque d'entrain ou déroge aux règles, il est important d'en discuter rapidement afin de ne pas laisser s'envenimer la situation. La communication – la façon de transmettre à autrui – joue alors un rôle essentiel pour éviter tout malentendu. L'idée est de toujours échanger pour sans cesse se remettre en question et apprendre à s'améliorer. Il ne s'agit pas de se battre pour affirmer un point de vue mais plutôt de se « serrer les coudes », pour réfléchir à la meilleure stratégie à appliquer. Le trio Parents-élève-enseignant ne peut fonctionner que sur la base de la coopération, avec une saine communication.

Partir du principe que l'enseignant est *incompétent*, que le parent est *démissionnaire* ou encore que l'élève est *paresseux* ne peut mener qu'à l'échec des relations au sein de ce trinôme. Les jugements négatifs faussent notre vision de la réalité et

Il ne veut pas faire ses devoirs !

finissent par altérer nos propos et nos actes. Sauf cas exceptionnels, où le bien-être de l'enfant n'est clairement pas respecté, le trinôme Parents-élève-enseignant a toutes les cartes en main pour former une équipe de travail solide.

■ Un nouveau regard sur les devoirs avec la parentalité positive

Dans mon précédent ouvrage¹, je présentais l'**ABC de la parentalité positive**, composé de neuf items pour mieux comprendre la relation parent-enfant. Ces données permettent également d'y voir plus clair quant aux comportements à adopter au regard de la problématique des devoirs.

L'ABC de la parentalité positive

Amour inconditionnel

L'amour que l'on porte à son enfant doit s'exprimer naturellement, sans que l'on n'attende rien en échange. Nous aimons notre enfant pour ce qu'il est et non pour ce qu'il fait. Pour pouvoir aimer de cette manière, il est important de s'aimer soi-même.

Besoins

Le parent essaie de répondre au plus près aux besoins de son enfant. Derrière des comportements jugés inappropriés, il y a toujours

1. *Il me pousse à bout ! Rester zen avec la parentalité positive* (Eyrolles, 2015)

un besoin caché. En « décodant » le comportement de l'enfant, le parent peut apporter la réponse la plus juste possible. Pour cela, il prend en compte le développement physique et psychologique de l'enfant ainsi que son environnement (affectif, scolaire, etc.).

Blessures d'enfance

Tous les parents sont d'anciens enfants blessés. Quand on devient parent, certains souvenirs douloureux peuvent être ravivés. Il est important de s'y intéresser pour arriver à les panser. En s'attardant sur ses propres blessures d'enfance, le parent sera plus à même de comprendre certaines de ses réactions actuelles, qui l'empêchent d'être le parent qu'il souhaite être. La parentalité positive est un voyage initiatique qui nous emmène sur les chemins du passé, pour renouer avec notre enfant intérieur et aider le parent que nous sommes devenu.

Créativité

Un parent positif est avant tout un parent créatif, qui n'hésite pas à utiliser son imagination pour trouver des solutions innovantes répondant à sa problématique personnelle.

Encouragement

L'adulte considère les forces de l'enfant et l'incite à s'appuyer dessus pour évoluer. Il renforce les comportements qu'il juge appropriés en les soulignant positivement. L'encouragement est l'un des piliers de la parentalité positive.

Écoute

L'adulte apprend à écouter son enfant sans arrière-pensée. Il l'écoute pour l'aider à poser des mots sur ses maux, en lui laissant le temps d'aller seul jusqu'au bout de sa réflexion.

Émotions

Les émotions tiennent une place prépondérante en parentalité positive. Il s'agit de les reconnaître et de les accueillir, sans honte ni gêne, pour comprendre ce qui se passe en nous.

Erreur

L'erreur n'est pas vue comme un échec mais comme une opportunité d'apprentissage. Le parent n'a pas peur de reconnaître ses fautes et de s'excuser auprès de son enfant.

Guide

Le parent est un guide qui aide l'enfant à s'épanouir au mieux.

Besoin ou envie ?

Lorsqu'un enfant râle ou refuse catégoriquement de s'atteler aux tâches scolaires, il y a derrière son comportement un motif qui équivaut à un besoin caché. En répondant à ce besoin de manière optimale, on dénoue la situation pour le bien-être de chacun, adulte et enfant. La difficulté réside dans le fait de pouvoir déterminer de quel besoin il s'agit, en fonction du comportement de l'enfant. Un trop grand nombre d'adultes interprètent mal cette démarche, en confondant *besoins* et *envies*. Ainsi, certains parents refusent de satisfaire les besoins de leur enfant par crainte d'être jugés « laxistes », tandis que d'autres accèdent à toutes les envies de leur progéniture, de peur de sombrer dans l'« autoritarisme ». Il convient de revenir sur ces deux notions pour bien comprendre leur sens premier.

Par définition un *besoin* doit être assouvi pour le bien-être psychologique ou physique de l'individu. Il peut s'agir d'un besoin de manger, de dormir, d'autonomie, de bouger, d'empathie... *A contrario* une *envie* n'a aucune obligation d'être comblée. Elle est l'expression d'un désir et il convient à chaque parent d'y répondre ou non, selon... ses propres envies !

L'objectif de ce livre est de mieux comprendre les réactions de son enfant pour pouvoir ensuite lui apporter des réponses appropriées. Deux enfants peuvent refuser de faire leurs devoirs pour des raisons (besoins) totalement différentes. Alors que certains seront préoccupés par un souci personnel, d'autres peuvent être seulement fatigués ou n'avoir tout simplement pas compris la leçon expliquée en classe. L'idée de cet ouvrage est d'explorer ensemble les principales problématiques rencontrées par les enfants, et de définir pour chacune d'elle des solutions concrètes. L'ordre des chapitres a été organisé en hiérarchisant les besoins par ordre de priorité.

Des besoins parfois très particuliers

Dyslexie, dyscalculie, dysorthographe, précocité... sont autant de problématiques spécifiques qui peuvent concerner votre enfant. Dans ces cas-là, la consultation d'un ou plusieurs professionnels (orthophoniste, graphothérapeute, psychomotricien, psychologue...) peut s'avérer indispensable pour résoudre les difficultés inhérentes aux devoirs, et plus largement face au travail scolaire. Les expériences relatées dans cet ouvrage et les réponses proposées seront des pistes intéressantes à suivre, en complément du suivi personnalisé de votre enfant.

Certains enfants peuvent aussi développer une réelle phobie scolaire, pour des raisons personnelles (harcèlement ou violences à l'école, racket, mal-être existentiel...). Dans ce cas, le problème des devoirs n'est que le symptôme d'une souffrance bien plus profonde, qu'il convient d'identifier au plus vite pour aider l'enfant à s'en sortir. S'attaquer au souci des apprentissages reviendrait à s'intéresser à la partie visible de l'iceberg et ne serait qu'une action inutile.

**Il a faim,
il est fatigué,
il ne tient pas
en place!**

*Chapitre
1*

Il a faim, il est fatigué, il ne tient pas en place !

Avant de commencer à penser aux devoirs, il est essentiel de vérifier que l'enfant est respecté dans ses besoins élémentaires (manger, boire, se reposer...). Il s'agit de besoins primaires, auxquels il convient de répondre afin de lui permettre d'être dans les meilleures dispositions possibles pour se mettre à travailler. Cela peut paraître évident au premier abord, mais force est de constater que la réalité l'est souvent beaucoup moins. Dans une société où tout va très vite, nous avons appris à nous conditionner et à suivre une routine bien huilée, dictée par des contraintes fixes. Contrairement à nos ancêtres, qui vivaient très à l'écoute de leur corps et de leurs sens, nous ne savons plus reconnaître nos besoins, même les plus basiques. Dans ce contexte, difficile de pouvoir comprendre ceux de nos enfants. Ce chapitre est conçu pour définir les principaux besoins des enfants et apporte des idées concrètes afin d'y répondre dans le cadre des devoirs.

« Après la sortie de l'école, j'invite mon fils, Jérémie, à prendre un plantureux goûter avant de se mettre au travail. Je ne veux pas qu'il ait faim en plein milieu de l'apprentissage d'une leçon. Mais une fois qu'il a fini de manger, Jérémie se trouve toujours une excuse pour ne pas se mettre à ses devoirs. Bien souvent, il me dit qu'il est fatigué alors qu'il saute partout comme un cabri ! Je ne rentre pas dans son jeu ; je tiens bon et je l'oblige à faire ses devoirs directement après le goûter. Hélas, rien n'y fait : il continue de râler et les devoirs durent une éternité. »

Valérie, maman de Jérémie, 8 ans (CE1)

Du côté du parent

Valérie sait qu'un enfant qui a faim ne peut arriver à se concentrer correctement. Elle-même ne peut jamais partir au travail sans avoir pris un petit-déjeuner conséquent. Chaque après-midi, après l'école, elle prend donc le temps de proposer un copieux goûter à Jérémie. Pour elle, la faim reste le besoin physiologique principal, celui dont il faut s'occuper impérativement. Quand elle entend Jérémie râler, la colère monte en elle. Elle trouve la réaction de son fils injustifiée : il a mangé, il devrait donc être prêt à se mettre au travail.

Du côté de l'enfant

Jérémie sort de l'école, où il a dû rester assis à écouter la maîtresse pendant une bonne partie de la journée. Quand il rentre chez lui, il prend d'abord le temps de manger le goûter préparé par sa maman. Mais quand sa mère lui demande de faire ses devoirs, il n'en ressent pas l'énergie. Il n'a pas faim, ça c'est certain, mais il ne se sent pas encore prêt. Il est déconcentré, fatigué et ne cesse de perdre du temps. Il aimerait bien faire ses devoirs rapidement pour ensuite aller jouer, mais il n'y arrive pas.

Que faire pour que ça change ?

Il est essentiel que Valérie prenne conscience de *tous* les besoins physiologiques de son fils. En effet, si manger est l'une des principales nécessités de tout être humain,

Il a faim, il est fatigué, il ne tient pas en place !

il y en a bien d'autres... Et si tous ses besoins sont pris en considération et assouvis, Jérémie aura beaucoup plus de facilité à se mettre au travail rapidement.

■ Le besoin de manger

Dès son plus jeune âge, le bébé pleure pour signifier à ses parents qu'il veut son lait. Le nouveau-né est à l'écoute de son corps et de ses ressentis et, quand il a faim, il demande simplement à être nourri. Ses parents répondent à sa demande, sans chercher à le contrôler. Mais au fur et à mesure que l'enfant grandit, les adultes changent d'attitude, pour lui proposer à manger uniquement trois ou quatre fois par jour, à heures fixes. Ce conditionnement, déterminé par les habitudes sociétales, permet d'organiser la vie familiale plus simplement. Il est en effet plus facile de nourrir sa tribu en une seule fois et au même moment, qu'à de multiples reprises dans la journée. Hélas, ce schéma nous éloigne de notre nature profonde, qui nous incite à nous sustenter quand la faim nous tenaille. Au final, nous mangeons non parce que nous en ressentons le besoin, mais *parce que c'est l'heure*.

Ainsi, il est très usuel que les enfants réclament à manger en dehors des repas, et il est fréquent d'entendre leurs parents refuser de leur donner à manger sous prétexte qu'il est *trop tôt* ou *trop tard*. Mais contrairement aux adultes, conditionnés depuis des années par des horaires de repas fixes, les enfants sont davantage à l'écoute de leur corps... Et quand ils ressentent la faim, ils veulent assouvir ce besoin au plus vite !