

24 août, 2026

5 stratégies pour que votre enfant progresse bien avec le ‘momentum’ de la rentrée scolaire.



Une rentrée scolaire induit une quantité de mouvement (momentum) autant sur le plan commercial, émotionnel que psychologique. Subséquemment, réussir sa rentrée scolaire ne commence pas le jour 1 du calendrier mais plutôt dans le noyau familial.

Que votre enfant soit au primaire ou au secondaire, l'équipe de conseillers du Centre LMS vous propose 5 **stratégies concrètes, inspirées des connaissances actuelles en psychologie et en sciences de l'éducation**, afin de l'aider à surmonter certains blocages, à retrouver son élan (momentum) et à amorcer l'année scolaire avec confiance et une attitude favorable à la réussite.

Ces stratégies vous seront présentées **en ordre décroissant**, jusqu'à la stratégie no 1, celle que nous considérons comme particulièrement déterminante pour favoriser une rentrée scolaire positive.

Stratégies # 5 : L'écoute active, comprendre au-delà des mots

La rentrée peut provoquer simultanément enthousiasme, incertitude et anxiété.

À la maison, posez 3 questions simples :

- i) Qu'est-ce qui t'enthousiasme le plus cette année? »
- ii) Qu'est-ce qui t'inquiète le plus? »
- iii) Comment pouvons-nous faciliter tes apprentissages cette année? »

L'écoute active va au-delà d'entendre de simples paroles. Elle consiste à **chercher véritablement à comprendre** le besoin, l'émotion et le message dans les mots qui sont utilisés¹.

Des questions ouvertes et bien choisies peuvent fournir de précieux indices sur ses besoins et permettre de déterminer les actions les mieux adaptées à la situation de votre enfant. Avant de chercher immédiatement une solution, commencez par écouter pour comprendre. Une rentrée scolaire réussie commence aussi par un enfant qui se sent écouté, compris et soutenu.

Stratégies # 4 : Fixez au moins 2 objectifs avec votre enfants

La réussite n'est pas un événement aléatoire, mais elle se construit à travers une démarche visuelle et intentionnelle. Votre enfant devrait avoir un schéma mental de sons succès. Ainsi, posez lui ces 2 questions qui peuvent ensuite être transformées en objectif dans deux catégories : l'accomplissement et l'amélioration

- i) Qu'aimerais tu accomplir cette année?
- ii) Qu'aimerais-tu améliorer?

Par exemple, s'il souhaite améliorer sa concentration en classe , vous pouvez lui suggérer de s'asseoir vers l'avant de la classe ou loin de ses camarades tout en communiquant cette information à son futur enseignant dans l'optique de favoriser la collaboration entre **l'élève, les parents et l'école**. Chaque réponse devient ainsi un objectif qui vous permettra de trouver ensemble une action adéquate. De plus, lorsque l'enfant participe lui-même à sa définir ses buts, il devient plus engagé.

Stratégies # 3: Créez un environnement favorable à l'apprentissage.

Une bonne organisation réduit les distractions et aide l'enfant à consacrer davantage d'énergie cognitive à apprendre plutôt qu'à chercher, improviser ou se réorganiser constamment.²

Préparez un espace relativement calme, organisé et suffisamment éloigné des distractions pour les devoirs et l'étude.

Établissez également une routine simple comprenant l'heure des devoirs, les repas, les activités, le temps du coucher.

Stratégies # 2 : Rétablissez progressivement la routine du sommeil

Selon le Dr. Stickgold (Université Harvard) après avoir appris un nouveau concept, la mémoire qui se forme n'est pas dans un état final, le cerveau transitionne cette mémoire dans un état stable pendant le **sommeil**. Ainsi de nombreuses études scientifiques corroborent la notion qu'un sommeil suffisant favorise la mémoire, l'apprentissage, et **l'attention**. Les recommandations **canadiennes** ³ préconisent généralement **9 à 11 heures** de sommeil pour les enfants de 5 à 13 ans et 8 à 10 heures pour les ados de 14 à 17 ans.

Stratégies # 1 : Réactivez les connaissances progressivement

Après plusieurs semaines de repos, les cellules musculaires doivent graduellement reprendre leur routine de travail, parallèlement, après 2 mois de vacances, les neurones du cerveau ont besoin de retrouver progressivement leurs habitudes d'apprentissage.

Consacrez quelques périodes de 20 à 30 minutes à la lecture, aux mathématiques ou à la révision de notions importantes abordées durant l'année précédente. Pour les jeunes qui ont éprouvé certaines difficultés au cours des années précédentes, ou qui s'appêtent à intégrer un **programme de sciences avancées**, un accompagnement avec un tuteur peut également être bénéfique. Réviser les notions préalables et se familiariser avec certains concepts qui seront abordés pendant la nouvelle année peut contribuer à augmenter leur **confiance** et renforcer leur sentiment de compétence.

Une rentrée scolaire préparée avec la bonne énergie peut faire toute la différence d'ici la fin de l'année.

Une excellente rentrée scolaire à toutes les familles et les élèves!

- FIN -

Équipe de Consultants LMS

À propos

La mission du Centre LMS est d'aider les élèves à exceller ou à se surpasser en mathématiques et en sciences par une amélioration continue de leurs résultats. La reconnaissance, au niveau provincial et national, de l'expertise de son équipe lui a permis devenir le leader de file des [services de tutorat](#) et la Référence en [stratégies d'apprentissage](#)!

Références

1. S. Lemieux (2014). L'écoute active, la clé d'une communication réussie.
2. Academy of Pediatrics (2014). Back to school Tips for families.
3. Canada.ca (2018). Les enfants canadiens dorment-ils suffisamment
4. Center on the Developing Child (2014). Activities Guide: Enhancing and Practicing Executive Function Skills with Children.