

# Avant-propos

Je suis l'heureuse maman d'une tribu de cinq enfants. Pour eux autant que pour moi, j'ai choisi de toujours travailler. À chaque rentrée scolaire, comme de nombreux parents, je m'interroge. L'école est un parcours qui nécessite une longue inspiration. Assez vite cependant, j'ai compris qu'il fallait s'affranchir d'un objectif inaccessible : mes enfants ne sont pas des enfants modèles et l'école « à la carte » n'existe pas. J'ai dû m'adapter en fonction du caractère et des besoins de chacun, qui sont, inutile de le préciser, à géométrie variable. Cinq enfants, des garçons, des filles, des petits, des grands, des angoissé(e)s, des pénibles, des contrariant(e)s, des solaires, des dilettantes, des scolaires, des ados, des bonheurs. J'ai beau travailler régulièrement mon don d'ubiquité, je n'arrive pas à être partout. À la naissance de mon aîné, j'avais quelques principes. Autant vous dire qu'aujourd'hui, la petite dernière bénéficie de ma souplesse légendaire... Je fais ainsi l'éloge du pas de côté.

On peut facilement afficher des images de maman idéale et d'enfants parfaits sur les réseaux sociaux ou dans la vraie vie. Pourtant, c'est difficile d'être une mère. Je veux bien rencontrer celles qui affirment le contraire. On n'apprend pas à devenir parent, et encore moins parent d'élève. Néanmoins, en observant mes enfants grandir, j'ai fait le tri entre les vrais problèmes... et les autres. Je choisis donc de vous livrer mes intimes convictions et mes astuces personnelles. Celles qui fonctionnent vraiment et qui pourraient, je l'espère, alléger votre charge mentale. Elles ne

sont en rien des sermons, encore moins des injonctions. D'autres s'en chargent. Mais à force de tâtonnements, de petites déceptions en vraies réussites, j'ai rassemblé mes réflexions et mes certitudes, encouragée par certaines lectures autant que par mes intuitions. Dans le tourbillon de nos vies, je reste convaincue que l'expérience partagée permet de s'affranchir des idées reçues et de lutter contre la culpabilité et le découragement.

La bonne idée ? Un guide pratique pour les parents qui propose des réponses concrètes à leur quotidien, des solutions éprouvées dans la vraie vie, loin des discours théoriques. *Aider son enfant à réussir à l'école*, c'est un guide qui se veut le reflet des parents et des préoccupations d'aujourd'hui.

- Mon enfant est gaucher, qu'est-ce que ça change ?
- Comment l'aider à se concentrer ?
- Est-il nécessaire d'apprendre l'anglais dès 4 ans ?
- C'est quoi la pédagogie Montessori ?
- Que faire si mon enfant s'ennuie à l'école ?
- Les devoirs, combien de temps leur consacrer ?
- Comment réagir si mon enfant est précoce ?
- Faut-il interdire les écrans ?
- Les cahiers de vacances, pour ou contre ?
- ...

Pour répondre à ces questions que nous nous posons tous, je suis allée demander l'avis de professionnels (enseignants, psychologues, sophrologues, psychomotriciens...) dont l'expertise peut apaiser certaines de nos inquiétudes et éclairer nos consciences.

# Un petit quiz pour démarrer

## Point météo : quelle maman êtes-vous ?

La parentalité est une aventure !  
Que vous soyez pragmatique,  
cool ou débordée, répondez  
spontanément aux questions  
suivantes et découvrons ensemble  
si vous êtes une maman super zen  
le plus souvent ou un peu au bout  
du rouleau...

# 1 Vous vivez :

- Seule
- Avec le papa de vos enfants
- En couple
- Vous élevez vos enfants en garde partagée avec le papa.



# 2 Combien d'enfants avez-vous ?

- 1 enfant
- 2 enfants
- 3 enfants ou plus

# 3 Votre rythme quotidien :

- Métro-boulot-dodo, vous rêvez de vacances.
- C'est vous qui gérez le plus souvent les enfants, mais votre moitié s'occupe des repas.
- Vous parvenez à prendre du temps pour vous et vos enfants.

# 4 Vous faites du sport :

- ☆ Oui
- △ Non
- Parfois, en vacances



# 5 Après l'école :

Vous pouvez compter sur le papa, une nounou ou sur papi-mamie pour aller chercher les enfants après l'école et s'occuper de surveiller les devoirs un ou deux soirs par semaine :

- ☆ Oui
- △ Non
- Parfois, vous faites appel à un coach pour aider vos enfants

## 6 Votre enfant va entrer au CP dans 3 mois :

- ☆ Il/elle est inscrit à l'école du quartier, super pratique !
- Vous hésitez à l'inscrire dans une école privée, il paraît que c'est mieux, mais vous ne savez pas quoi en penser.
- △ Vous aviez prévu d'aller aux portes ouvertes de plusieurs écoles, mais vous manquez de temps. Vous vous sentez un peu perdue.



## 7 Votre enfant semble s'ennuyer en classe :

- △ Vous envisagez de prendre rendez-vous chez un psy, vous avez peur de passer à côté de quelque chose d'important.
- Vous avez pris rendez-vous avec son enseignant(e).
- ☆ Ah bon ? Vous n'avez pas remarqué.

# 8 Contrôle d'histoire dans trois jours :

- △ Séisme de magnitude 10, votre enfant n'arrive pas à se concentrer, vous ne savez plus quoi faire.
- ☆ Vous êtes confiante, il/elle a travaillé en classe, ça va aller.
- Vous révisez depuis une semaine avec lui/elle, il/elle devrait avoir une très bonne note.

# 9 Votre enfant vient de rentrer de l'école sans son blouson tout neuf :

- Tant pis, de toute façon, vous n'achetez pas de vêtements chers pour l'école.
- ☆ Vous aviez mis une étiquette à son nom, il le récupérera demain.
- △ What ? Encore ? Vous fondez en larmes.

# 10 Contrôle de maths la semaine prochaine et votre enfant stresse un peu :

- Vous cherchez un coach pour l'aider à réviser.
- ☆ Les maths, c'est son papa qui gère !
- △ Vous culpabilisez, car vous n'aurez pas le temps de l'aider.



# 11 À la maison :

- △ Les enfants ont le droit de jouer aux jeux vidéo quelques heures par jour.
- ☆ Vous appliquez la règle des 3-6-9, qui n'a pas de secret pour vous.
- Écrans à dose homéopathique, leur cerveau ne va pas fondre.



# 12 Votre enfant n'aime pas lire :

- Vous lui prenez un abonnement à la médiathèque, il/elle pourra choisir ce qui lui plaît.
- △ Vous êtes dépitée, mais vous ne savez pas quoi faire.
- ☆ Vous non plus, et alors ?

# 13 En vacances... :

- Les enfants doivent travailler au moins un jour sur deux, vous leur achetez un cahier de vacances, c'est plus ludique.
- ☆ Votre duo gagnant : repos + impro !  
Tout le monde est content.
- △ Vous essayez de décompresser.



# 14 Votre enfant a beaucoup de mal à s'endormir depuis quelque temps :

- ☆ Vous l'inscrivez à l'athlétisme, avec deux séances par semaine il/elle devrait retrouver le sommeil.
- △ Ça vous inquiète, d'ailleurs vous avez pris rendez-vous chez le médecin.
- Vous aussi...

## RÉSULTATS

### • Vous avez coché plus de 10 cases △

Vous êtes un peu au bout du rouleau, ce guide est fait pour vous ! Vous y trouverez de nombreuses astuces pour vous aider.

### • Vous avez coché plus de 10 cases ○

Vous gérez plutôt bien le stress, mais ce guide est aussi fait pour vous ! Vous y trouverez de nouvelles astuces pour vous aider les jours où ça déborde.

### • Vous avez coché plus de 10 cases ☆

Vous êtes une maman zen, bravo ! On peut se rencontrer ? Offrez ce guide à toutes vos amies, elles aimeraient vous ressembler.

I

# La vie à l'école