

MON ADO, SES DEVOIRS ET MOI

Comment retrouver la sérénité
au collège ?

5 clés concrètes pour aider votre collégien à s'organiser,
mémoriser et devenir autonome sans conflits.



Par Marion GUILLAUME

Enseignante et orthopédagogue

Cabinet d'orthopédagogie à Villars-sur-Var

L'organisation et l'attention



Clé n° 1 : la feuille de route hebdomadaire

Le constat de l'orthopédagogue : Au collège, la charge de travail explose. Attendre la veille pour faire un devoir ou réviser est la première cause de stress et de conflits familiaux à la maison.

L'outil concret : Anticipez dès le dimanche soir. Prenez 10 minutes avec votre ado pour lister sur un planning visuel les gros blocs de la semaine (le contrôle d'histoire de jeudi, le DM de maths de vendredi). Apprenez-lui à découper le travail : réviser un contrôle se fait en 3 fois 15 minutes les jours précédents, pas en 1 heure la veille.



Clé n° 2 : le sas de déconnexion numérique

Le constat de l'orthopédagogue : Le smartphone, Pronote et les notifications fragmentent la mémoire de travail de votre collégien. Cela double son temps de devoirs et détruit sa concentration.

L'outil concret : Mettez en place la règle du "téléphone dans une autre pièce" pendant les devoirs. S'il a besoin de Pronote, il regarde ses devoirs avant de commencer, les note sur un papier, puis éteint les écrans pour faire son travail écrit.

La méthodologie et la confiance

Clé n° 3 : la technique des blocs de temps



Le constat de l'orthopédagogue : Rester assis 2 heures d'affilée devant ses cahiers n'est pas productif. La fatigue accumulée durant la journée fait que l'attention s'effondre après 25 minutes.

L'outil concret : Utilisez un minuteur. Programmez des cycles de 25 minutes de travail intense, suivis de 5 minutes de vraie pause (s'étirer, boire un verre d'eau, mais toujours sans écran). Après 3 cycles, les devoirs sont bouclés plus rapidement.

Clé n° 4 : la mémorisation active



Le constat de l'orthopédagogue : Lire et relire passivement un cahier donne l'illusion de savoir, mais l'ado oublie tout dès qu'il ferme son livre. Le cerveau a besoin d'être acteur pour retenir.

L'outil concret : Incitez-le à transformer ses leçons en cartes mentales (visuelles), à créer des flashcards (cartes recto/verso avec la question devant et la réponse derrière), ou à vous expliquer le cours avec ses propres mots comme s'il était le prof.

L'accompagnement et le déclic

Clé n° 5 : Changer le regard sur l'erreur



Le constat de l'orthopédagogue : La pression des notes au collège peut paralyser l'adolescent. La peur de mal faire bloque sa mise au travail.

L'outil concret : Face à une mauvaise note, ne cherchez pas le coupable, cherchez la cause : "La consigne n'était pas comprise ? La leçon n'était pas sue ? On a manqué de temps ?". Analyser l'erreur calmement permet de construire la réussite de demain.



Et si on lui redonnait le déclic ensemble ?

Le collège est une période de transition majeure où le manque de méthodologie ou des troubles non détectés (Dys, TDAH) peuvent fragiliser la scolarité.

En tant qu'enseignante et orthopédagogue, j'aide votre adolescent à comprendre son fonctionnement et à acquérir des outils sur-mesure.



Prendre rendez-vous : <https://www.rdvlive.fr/prise-rdv/marion-guillaume/>