



La Trousse du Parent

Soutien Scolaire

Outils pratiques pour accompagner votre enfant
vers la réussite académique.

- Modèle de routine • Grille d'observation • Questions à poser
- Aide-mémoire motivation • Plan d'action • Ressources

Comment utiliser cette trousse

Ce document regroupe les outils essentiels pour soutenir la réussite scolaire de votre enfant au quotidien. Chaque section fonctionne de façon indépendante — imprimez seulement ce dont vous avez besoin, ou gardez le PDF sur votre téléphone.

Section	Page
1. Modèle de routine hebdomadaire	3
2. Grille d'observation des signaux d'alerte	4
3. Questions clés pour communiquer avec l'école	5
4. Aide-mémoire : les leviers de la motivation	6
5. Mon plan d'action personnalisé	7
6. Quand aller chercher de l'aide	8
7. Ressources et contacts utiles	8

■ **Astuce** : Cette trousse accompagne le guide « Tout Savoir pour Soutenir la Réussite Scolaire de Votre Enfant » sur www.tutoraide.ca/fr/blog.

1. Modèle de routine hebdomadaire

Adaptez selon l'âge de votre enfant et votre réalité familiale. L'objectif : la constance, pas la perfection.

Durées suggérées :

- Primaire 6-8 ans : 15-20 min • Primaire 9-11 ans : 20-30 min
- Sec. 1-3 : 45-60 min • Sec. 4-5 / Cégep : 60-90 min

Heure	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
Après l'école							
Collation + pause							
Devoirs / étude							
Temps libre							
Souper							
Lecture / calme							
Routine dodo							

⇒ ■ **Conseil** : Remplissez ce tableau **avec** votre enfant. Participer à la création de sa routine lui donne un sentiment de contrôle.

2. Grille d'observation des signaux d'alerte

Cochez ce que vous observez au fil des semaines. Si 3+ signaux reviennent sur 2 semaines, c'est le moment d'agir.

Catégorie	Signal	S1	S2	S3	S4
Résultats	Baisse progressive des notes sur 2+ mois				
	Difficulté persistante dans une matière				
	Résultats très variables d'un examen à l'autre				
	Écart croissant avec la moyenne du groupe				
Devoirs	Refus ou crises régulières au moment des devoirs				
	« Oublie » systématiquement une matière				
	Devoirs qui prennent beaucoup trop de temps				
	Besoin constant de supervision pour se concentrer				
Bien-être	Changement d'humeur, repli sur soi				
	Difficultés de sommeil ou fatigue excessive				
	Maux de ventre/tête les jours d'école				
	Perte d'intérêt pour ses activités préférées				
École	Résistance à aller à l'école le matin				
	Conflits répétés avec enseignant ou pairs				
	Notes de l'enseignant dans l'agenda				
	Isolement social ou changement d'amis				

■ ■ ■ **Quand agir?** 3+ signaux récurrents sur 2+ semaines = parlons-en à l'enseignant et envisageons un soutien extérieur.

3. Questions clés pour communiquer avec l'école

Gardez cette liste sous la main pour vos rencontres.

■ ■ Début d'année scolaire

- Quelles sont vos attentes académiques pour cette année?
- Comment préférez-vous communiquer avec les parents?
- Y a-t-il des habiletés spécifiques à travailler à la maison?
- Comment mon enfant se situe par rapport aux attentes du niveau?

■ ■ Suivi régulier / Bulletin

- Dans quelles matières progresse-t-il le mieux? Le moins?
- Comment se comporte-t-il en classe? Est-il engagé?
- Est-ce qu'il participe et pose des questions?
- Comment sont ses relations avec les autres élèves?
- Y a-t-il des lacunes qui pourraient nuire à la suite?

■ ■ Signaux d'alerte observés

- Avez-vous remarqué des difficultés similaires en classe?
- Mon enfant demande-t-il de l'aide quand il ne comprend pas?
- Une évaluation spécialisée serait-elle pertinente?
- Quels services de soutien sont disponibles à l'école?
- Comment puis-je renforcer le travail fait en classe?

■ ■ Transitions (secondaire, cégep)

- Mon enfant est-il prêt pour la transition?
- Y a-t-il des préalables à consolider?
- Recommandez-vous une préparation aux examens d'admission?

■ ■ **Astuce** : Prenez des notes et envoyez un courriel de suivi pour garder une trace écrite.

4. Aide-mémoire : les leviers de la motivation

Ce qui alimente — et ce qui éteint — la motivation.

■ Ce qui fonctionne

- **Soulignez les progrès**, pas juste les résultats. « Tu es passé de 55% à 65%, c'est solide! »
- **Offrez des choix** : « Tu préfères commencer par math ou français? »
- **Montrez de l'intérêt** pour le contenu, pas juste les notes.
- **Normalisez l'erreur** : « C'est comme ça qu'on apprend. »
- **Célébrez l'effort**, surtout quand le résultat n'est pas au rendez-vous.
- **Reliez les matières** à ses intérêts. Fractions dans une recette, géo dans un jeu vidéo.

■ Ce qui ne fonctionne pas

- **Récompenses matérielles** systématiques — elles érodent la motivation intrinsèque.
- **Comparaisons** avec un frère, une sœur, un cousin. Jamais.
- **Pression sur l'avenir** : un enfant de 10 ans ne se projette pas en 2040.
- **Critiques sur l'intelligence** : « Tu ne fais juste pas d'efforts » = destructeur.
- **Punitions liées aux notes** : retirer les activités crée un cycle négatif.

■■ **Le principe central** : Un enfant motivé se sent **compétent**, a un sentiment de **contrôle**, et se sent **connecté** à un adulte bienveillant.

Phrases à garder sous la main

- « Je vois que tu as travaillé fort là-dessus. »
- « Qu'est-ce qui t'a donné le plus de fil à retordre? »
- « C'est normal de trouver ça difficile. On va trouver une solution ensemble. »
- « Qu'est-ce que tu as appris de nouveau aujourd'hui? »
- « Je suis fier/fière de tes efforts, peu importe la note. »

5. Mon plan d'action personnalisé

Remplissez cette fiche. Revenez-y dans un mois pour évaluer.

Nom de mon enfant :

Âge / Niveau scolaire :

Ses forces académiques :

Ses défis actuels :

Ce qui le motive (intérêts, passions) :

Mon objectif #1 pour les 3 prochains mois :

3 actions concrètes que je m'engage à poser :

De quelle aide ai-je besoin? (tutorat, orthopédagogie, autre) :

Date de révision de ce plan :

6. Quand aller chercher de l'aide?

Un guide rapide pour déterminer quel soutien convient.

Situation	Action	Ressource
Difficulté ponctuelle (un chapitre)	Soutien ciblé court terme	Tutorat (quelques séances)
Retard accumulé en math ou français	Accompagnement régulier	Tutorat hebdomadaire
Préparation examen d'admission	Programme intensif	Prép. aux examens
Difficultés persistantes malgré le soutien	Évaluation professionnelle	Orthopédagogue / neuropsychologue
Anxiété, refus scolaire, détresse	Soutien psychologique	Psychologue
Concentration, impulsivité	Évaluation TDAH	Médecin + neuropsychologue

7. Ressources et contacts utiles

■ ■ TutorAide — Tutorat personnalisé

www.tutoraide.ca | 438-522-9350 | info@tutoraide.ca

Tutorat privé, petits groupes, préparation aux examens. À domicile ou en ligne.

■ ■ Alloprof

alloprof.qc.ca | 1-888-776-4455

Aide aux devoirs gratuite, vidéos explicatives, exercices.

■ ■ Ordre des psychologues du Québec

ordrepsy.qc.ca

Répertoire pour trouver un psychologue en enfance.

■ ■ AQETA

aqeta.qc.ca

Association québécoise des troubles d'apprentissage.

Prêt à passer à l'action?

Demandez un tuteur dès maintenant sur www.tutoraide.ca
Nos tuteurs universitaires sont prêts à accompagner votre enfant.
À partir de **33\$/heure**.