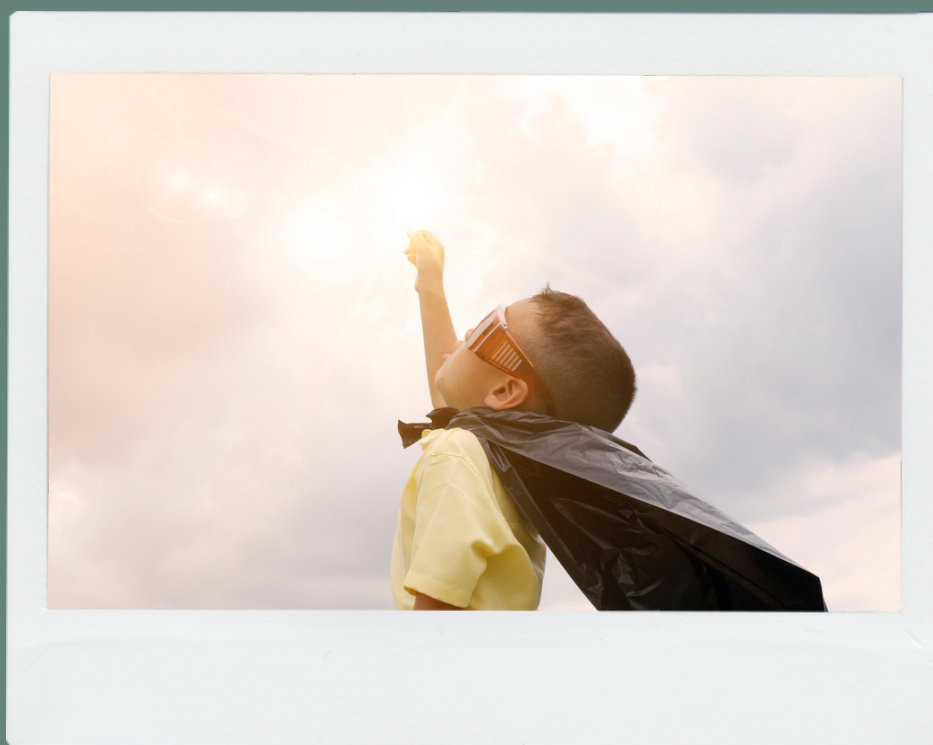


*Guide offert*

## Maman Zen pour Enfant Top



15 RESSOURCES UTILES POUR  
AIDER VOTRE ENFANT EN DIFFICULTÉ  
AVEC LES APPRENTISSAGES.



Il suffit parfois de changer quelques petites choses pour obtenir des résultats impressionnants.

PAGE 2

# SOMMAIRE

- 4 *A propos*
- 5 *Apprendre*
- 8 *Etat d'esprit*
- 11 *Hygiène de vie*
- 14 *En famille*
- 18 *Merci !*
- 19 *Check-list*



# Bienvenue !

Vous trouverez dans ces pages différents outils à mettre progressivement en place à la maison pour soutenir votre enfant lorsqu'il rencontre des difficultés dans ses apprentissages.

Que ce soit une astuce pour mieux mémoriser l'orthographe des mots, des habitudes à prendre pour ancrer les nouveaux apprentissages, des techniques pour lui donner confiance en lui, des conseils pour une hygiène de vie adaptée à un rythme scolaire, tout ce qui est partagé ici est le fruit de mes 30 ans d'orthophonie auprès d'enfants et d'adolescents.

Peut-être faites-vous partie de ces familles qui attendent qu'une place se libère dans l'agenda d'une orthophoniste pour pouvoir accueillir votre enfant et sans doute, êtes-vous inquiète et impuissante face à cette situation.

En choisissant parmi toutes les astuces celles qui seront les plus appropriées à votre enfant, vous lui permettrez déjà de se sentir plus fort et plus confiant en attendant l'ortho ...

Nathalie Roquier

PAGE 4



# APPRENDRE

Apprendre c'est un peu comme construire un nouveau sentier dans une forêt : au début c'est difficile car il est nécessaire de débroussailler et puis, petit à petit, le sentier est de plus en plus visible et accessible.

Il en est de même pour l'apprentissage : en consolidant ses connaissances, on crée de plus en plus de connexions neuronales dans notre cerveau ce qui facilite l'accès au savoir.

1

## Epeler à l'envers

En demandant à votre enfant d'épeler à l'envers les mots qu'il doit apprendre, vous favorisez la représentation mentale du mot. Au début, cela semble impossible mais vous verrez que votre enfant y prendra goût. C'est un exercice que j'aime bien proposer car l'enfant est actif et doit vraiment aller "revoir" le mot dans sa mémoire pour y parvenir.

Vous pouvez retrouver d'autres astuces pour la mémorisation de l'orthographe [ici](#).

## Lire 10 minutes par jour 2

Un enfant qui s'entraîne à lire seulement 10 minutes chaque jour progressera rapidement et prendra goût à la lecture. Au début de l'apprentissage de la lecture, 10 minutes sera peut-être trop long et vous vous adapterez à votre enfant.

Sans doute faudra-t-il que vous assistiez votre enfant dans cette routine mais le jeu en vaut la chandelle.

Et si vous remarquez qu'il fait des inversions ou bien des confusions de sons, vous trouverez d'autres outils [ici](#).

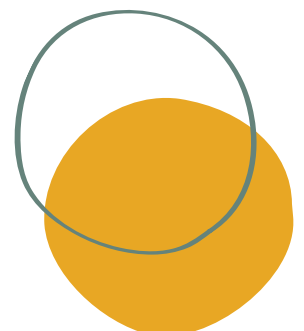
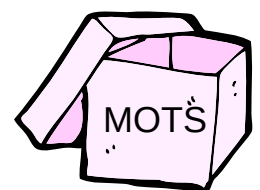
## 3 Manipuler

Il est assez fréquent qu'un enfant ait besoin de manipuler pour comprendre certaines notions encore trop abstraites pour lui. C'est ainsi que se construit la pensée, il n'y a donc pas de raison de lui demander de s'en passer ! Mettez à sa disposition des jetons, des haricots, des boîtes, tout ce qui lui permettra de concrétiser un apprentissage. En savoir plus.



## Boîte à mots 4

Certains enfants mémorisent difficilement l'orthographe des mots et se sentent facilement démunis face à cette tâche. Constituer une boîte dans laquelle on stocke les mots appris sur des étiquettes individuelles peut rendre l'exercice plus accessible. On peut s'amuser à compter les mots enregistrés, piocher régulièrement un mot et vérifier qu'on sait toujours l'écrire, rassembler les mots outils, chercher les mots de la même famille...





# ÉTAT

# D'ESPRIT

Mettre en place des bonnes stratégies pour apprendre est une base mais l'environnement et l'état d'esprit qui entourent l'apprenant joueront un rôle plus ou moins positif.

Alors autant adopter dès que possible les habitudes qui favoriseront un meilleur apprentissage.



## 5 *Encourager et féliciter*

Ce n'est pas tant le résultat (la note obtenue) qu'il est bon de valoriser pour la construction d'un état d'esprit de développement, celui qui permet de relever et de réussir les défis, mais plutôt le travail, les efforts mis en place pour y parvenir.

Un enfant félicité pour sa démarche, sa persévérance, son courage se sentira plus valorisé et plus armé pour continuer à avancer malgré les frustrations et les déceptions liés à de mauvais résultats scolaires.



## *Power Position* 6

Une posture corporelle à adopter dès que l'enfant se sent abattu par ses difficultés. Attention, il est bien évidemment important d'entendre au préalable sa tristesse et peut-être même sa souffrance mais il est important qu'il ne s'y enferme pas et pour cela changer son attitude corporelle est un bon début.

Tête droite, regard franc, main sur les hanches, pieds écartés et ancrés dans le sol, solide sur ses appuis. Respirer profondément et se sentir puissant.

PS : ça fonctionne aussi pour les adultes ...

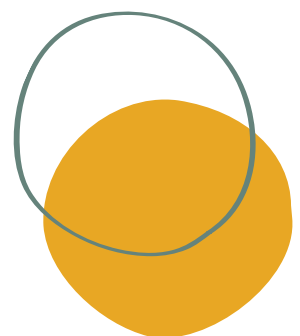
# 7

## Boîte à succès

Un enfant en difficulté est un enfant qui a parfois du mal à construire une bonne estime de lui.

Alors, pour l'aider à percevoir tout ce qu'il sait faire, je vous propose d'écrire chaque jour sur un petit papier au moins 3 choses que votre enfant a réussi. Vous mettez tous ces papiers dans un grand bocal et le voyez chaque jour se remplir.

Cela fait beaucoup beaucoup de bien, je vous le promets. Vous et votre enfant prenez conscience de toutes les pépites qui existent mais qui sont très vite masquées par les difficultés. Une façon de voir le verre à moitié plein 😊





# HYGIÈNE DE VIE

Dans ce chapitre, je m'adresse à vous avec ma seconde casquette : la micronutrition.

En effet, depuis quelques années j'accompagne enfants et adultes dans la prise en charge de différents troubles en lien avec l'alimentation, le stress, le sommeil, et l'activité physique.

Ainsi, je vous propose de modifier certaines habitudes pour permettre au cerveau de fonctionner de manière optimale.

## 8

## Petit déjeuner protéiné

Pour bien commencer la journée, il est recommandé de consommer des protéines lors de ce premier repas de la journée. En effet, les protéines en apportant l'acide aminé L-Tyrosine activeront la Dopamine, un neurotransmetteur qui stimule l'éveil et la motivation.



Le petit déjeuner "français" à base de baguette blanche et de céréales est malheureusement responsable d'hypoglycémie réactionnelle qui favorise fatigue et trouble de l'attention dès le milieu de la matinée. [En savoir plus](#)

## Prendre un goûter

## 9

C'est au goûter que l'on peut consommer les glucides qui eux apporteront le L-Tryptophane précurseur de la sérotonine, neurotransmetteur du calme et de la sérénité.

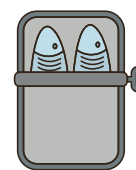
Le meilleur goûter : un fruit de saison, un carré de chocolat noir et des amandes, noix ou noisettes.



10

## Vive les Oméga 3

On trouve les Oméga 3 dans les petits poissons gras comme la sardine, le maquereau, le saumon mais également dans les noix, la mâche, l'huile de colza.



Ces aliments sont à consommer plusieurs fois par semaine et certains quotidiennement. Ils favorisent, entre autre, une plus grande flexibilité des membranes et luttent contre l'inflammation.



Un incontournable pour prendre soin de son cerveau et favoriser une bonne mémorisation et de meilleures capacités d'apprentissage.



## Bien dormir

11

Un sommeil de qualité et d'une durée suffisante permettra à l'enfant d'être plus réceptif aux apprentissages en classe mais il participe également à une meilleure mémorisation durant la nuit.

C'est un des quatre piliers de la santé à surveiller.

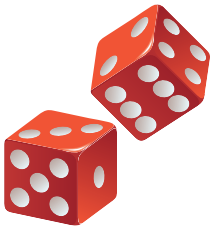
# EN FAMILLE

Je crois très sincèrement que beaucoup d'apprentissages se font en famille lorsque l'on partage des activités avec ses enfants.

Même si la vie de parents est bien souvent déjà très occupée par les impératifs de la vie familiale, le travail etc... je vous invite à reprogrammer ces quelques moments privilégiés à grande valeur ajoutée.

12

## Faire des jeux de société



Oui oui, les parties de Bonne paye, de Cluedo, de jeux de famille, de bataille, de petits chevaux sont très très utiles pour les enfants : ils apprennent à réfléchir sans la crainte d'une mauvaise note, à patienter, à se déplacer avec un dé en ayant mémoriser les constellations du dé, ils gèrent leur frustration quand ils perdent etc,etc...

Nous jouons beaucoup durant les séances de rééducation et c'est une excellente façon de progresser !

## Une histoire chaque soir

13



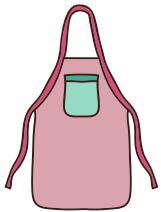
Un moment de calme et de retrouvailles apprécié par les enfants, une jolie façon de se séparer pour la nuit, un moment pour donner le goût de lire, apprendre des mots nouveaux. Pourquoi s'en priver ?

14

## Faire de la pâtisserie



Voici une activité plaisante dont toute la famille pourra profiter et dans laquelle l'enfant apprend de nouvelles compétences qui lui seront très utiles pour ses connaissances académiques.



Il apprendra à planifier, à s'organiser, à peser, à calculer, à convertir, à patienter devant le four :-)...  
Et en plus vous vous régalez !

## Parler, discuter, échanger

15

Ces moments de communication sont précieux pour chaque membre de la famille et sont aussi pour les plus jeunes l'occasion d'apprendre à s'exprimer, à écouter l'autre, à attendre son tour de parole, à enrichir sa pensée de points de vue différents. C'est dans cette sécurité familiale que l'enfant grandit et développe ses capacités de réflexion .



J'espère que ces astuces vous aideront à mettre en place facilement des stratégies et des habitudes qui soulageront votre enfant.

Certaines d'entre elles sont applicables à toute la famille car elles aident à créer un climat de confiance pour apprendre.

Je vous invite à échanger avec votre enfant pour choisir les meilleures astuces pour lui et à les cocher dans la liste ci-dessous.

Nathalie Rogier

PAGE 18

# Liste d'astuces à choisir avec votre enfant, pour un engagement commun

- Epeler à l'envers
- Lire 10 minutes par jour
- Manipuler
- Boîte à mots
- Encourager et féliciter
- Power position
- Boîte à succès
- Petit-déjeuner protéiné
- Prendre un goûter
- Vive les Oméga 3
- Bien dormir
- Faire des jeux de société
- Une histoire chaque soir
- Faire de la pâtisserie
- Parler, discuter, échanger

**Envie d'être accompagnée dans cette aventure que  
vous êtes amenée à vivre aux côtés de votre enfant qui  
a des difficultés d'apprentissage ?**

Je propose un accompagnement en présentiel ou en distanciel. Nous travaillerons ensemble sur des aspects physiologiques et psychologiques pour vous redonner la sérénité et l'énergie nécessaire pour accompagner votre enfant.

Vous souhaitez en savoir plus ?

Prenez rendez-vous pour un appel gratuit de 30 min 📞

**JE PRENDS RDV POUR UN APPEL GRATUIT**



[contact@en-attendant-l-ortho.com](mailto:contact@en-attendant-l-ortho.com)



[En-attendant-l-ortho.com](http://En-attendant-l-ortho.com)



[nathalie\\_rogier\\_micronutrition](https://www.instagram.com/nathalie_rogier_micronutrition)



*Merci pour votre lecture*

**Nathalie**

