



CRÉEZ  
UN PLANNING DE TRAVAIL  
POUR VOTRE ENFANT  
AVEC



## Introduction :

### *Pourquoi dresser un planning est une étape importante ?*

L'éducation évolue et prend en compte la société dans laquelle vit la famille.  
Notre société mise sur la performance et la vitesse.  
Est-ce bien ? Est-ce mal ?  
Je laisse à d'autres ce débat.

L'objectif d'un planning N'EST PAS de travailler plus.  
C'est même le contraire.

**L'objectif du planning est d'organiser le travail afin de se garder du temps pour le repos et tous les plaisirs qu'on reporte par manque de temps.**

Un planning demande une organisation sur la semaine ET de fixer une durée pour chaque tâche.  
De plus, le planning *parfait* n'existe pas car il évolue en fonction de notre situation.

Ainsi, enseigner à un enfant comment dresser un planning c'est lui apprendre à :

- S'organiser,
- Se repérer dans le temps,
- Développer sa discipline (en respectant le planning),
- S'adapter (en revoyant son planning en fonction de sa situation, pendant les vacances scolaires par exemple).

Avec une seule activité, on peut donc développer des compétences primordiales pour réussir à s'épanouir dans cette société, professionnellement comme personnellement.

Dans ce guide, nous verrons ensemble des étapes simples pour réussir le premier planning.

Rappelez-vous : le planning parfait n'existe pas. Il n'y a donc pas de formule miracle.

Pour être le plus efficace possible, je vous conseille de réaliser le planning sur un tableau blanc à accrocher dans la chambre.

Le problème des feuilles étant que chaque changement demande de recommencer sur une nouvelle feuille :(

Commençons !

## **Etape 0 :**

Voyons déjà la base en plaçant les jours de la semaine.  
Pour la suite, on prendra l'exemple de la période scolaire.

On place donc l'emploi du temps de l'école heure par heure, du lundi au vendredi.

## **Etape 01 : Le repos !**

On place ensuite les moments de repos réguliers.

### **Le repos avant le travail.**

Par exemple :

*« Quand je finis l'école à 16h, j'arrive à la maison à 17h  
et j'aime me reposer 30 minutes avant de commencer mes devoirs »*

ou

*« Le dimanche matin, j'aime rester devant la télé jusqu'à 10h. »*

Placer le repos en premier permet de mieux appréhender les moments de travail et de se rappeler qu'on a le temps de se reposer.

La plupart des parents estiment que leur enfant ne travaille pas assez.  
Les enfants l'entendent et le comprennent..

MAIS..

Au quotidien, ils ressentent un ras le bol.

Ils ont trop de devoirs, trop de cours (ennuyeux), trop de choses à faire pour une école qui les intéresse à peine.

Même s'ils savent que c'est faux, ils le ressentent.

Et c'est normal.

Les enfants ne connaissent rien d'autre, ils n'ont pas de quoi comparer.

Le planning permet alors de quantifier le travail et le repos.

Il nous pousse à lister ce qu'on fait et le temps que ça nous prend.

Et c'est exactement ce qu'on s'apprête à faire.

## Etape 02 : Les tâches

Listons l'ensemble des tâches liées à chaque matière :

- Revoir le cours,
- Faire des recherches sur le net,
- Regarder des vidéos sur le cours,
- Faire une fiche,
- Faire des exos,
- etc.

L'objectif est de lister tout ce qu'on résume au mot « travail » pour ensuite les placer stratégiquement dans la semaine.

Comprenons ceci : on savait tous ce qu'était un chien avant de savoir lire.  
Je vous soupçonne de n'avoir jamais cherché la définition du mot "chien".

Nous avons une vision approximative des mots, même s'ils sont attachés à du concret, du palpable.

Imaginez maintenant pour des concepts flous comme :

Respect, Confiance, Amour, Travail.

Indiquons exactement ce qu'on appelle le travail scolaire.

TOUTES les tâches qui, une fois réalisées efficacement, permettent de dire :

*J'ai travaillé!*

Une fois la liste faite, il faut définir la durée qu'on accorde à chaque tâche.

### **Etape 03 : Le temps**

Le temps n'existe pas.

Il est subjectif et c'est pour cela qu'on a créé la durée.

Le dernier du cours de la journée avec le prof qu'on n'aime pas sera toujours plus long que le cours du matin avec le prof génial.

C'est pourtant la même durée.

Travailler sans prévoir d'heure de début et d'heure de fin c'est dangereux.

Une évaluation de 60 minutes demande d'être performant pendant 60 minutes.

Il faut donc s'entraîner et on s'entraîne à la maison..

Prévoyons 30 minutes par tâche (on ajustera après) et plaçons dans le planning en fonction des cours dans la semaine.

Par exemple :

*« J'ai maths le Mardi et le Vendredi donc  
quand on me donne des exos le Vendredi pour le Mardi,  
je les fais Vendredi soir pendant que le cours est dans ma tête.  
Le weekend, je regarderai des vidéos sur le cours et ferai des fiches.  
Puis, lundi soir, j'aurai juste besoin de 10 minutes pour relire ma fiche. »*

Les heures de début/fin dépendent de la situation de chacun.

#### **Et pourquoi 30 minutes ?**

C'est la durée moyenne de la concentration maximale pour un adulte.

L'idée est, en fait, de travailler 25 minutes puis de prendre 5 minutes de pause avant de changer d'activité (Technique Pomodoro).

Jusqu'ici, on a fait seulement 20% du travail.

Le gros du travail commence maintenant !

## **Etape 04 : L'habitude**

Le planning, et la discipline qu'il demande, sont nouveaux pour un enfant.

Il y a de fortes chances qu'il ait du mal à respecter le planning ou les 30 minutes.

Tant mieux !

Cela donne des infos pour adapter le planning !

### **30 minutes, ce n'est pas assez ?**

Je travaille trop lentement mais ce n'est pas grave.

Je commence par me donner plus de temps puis je réduis petit à petit.

Chaque obstacle ou erreur est une information qui me permet d'adapter mon travail.

Beaucoup d'enfants surestiment leur vitesse de travail.

Le planning leur permet de prendre conscience de leur niveau actuel.

Prendre conscience de notre niveau nous permet de fixer des objectifs réalistes ainsi que les méthodes à appliquer pour les atteindre.

### **Chaque échec est une occasion de s'améliorer.**

L'important est que l'enfant prenne l'habitude d'adapter et appliquer son planning.

## **Etape -01 : Le secret pour réussir le planning**

Et si j'ai la flemme de respecter mon planning ?

C'est là qu'est l'importance de laisser l'enfant faire son planning.

Pour l'aider à respecter son planning, **la solution la plus rapide est le mimétisme.**

Je fais donc moi-même un planning et je le respecte.

Nous, adultes, avons l'habitude de tout gérer avec notre tête.

Difficile de faire pareil pour un enfant.

En me basant sur un planning écrit (vie pro ET vie perso), je montre à mon enfant quoi faire et comment le faire.

**Il est plus facile de copier que de créer.**

Ce guide n'est pas parfait car le travail commence MAINTENANT.

Pour réussir le planning, ce guide ne suffit pas.

Il faut tester, échouer, adapter de manière régulière.

C'est pour cette raison que commencer soi-même par changer est important.

Votre enfant vous verra tester, échouer, persévérer et finalement réussir.

En vous copiant, votre enfant réussira à son tour.

Ainsi, je vous invite à commencer dès maintenant !

Testez !

Échouez !

Suivez-moi sur Facebook ou Instagram !

Apprenez !

Adaptez !

Et réussissez :)