



MESSAGE DU SURINTENDANT

Reconnaissance des Territoires

Nous, *membres du conseil scolaire Viamonde*, souhaitons remercier la terre qui nous accueille, nous abrite et nous nourrit. Nous soulignons également le rôle important que jouent la faune, la flore, l'eau et les minéraux dans notre vie.

Nous reconnaissons les traités, les ententes et qu'il y a des terres non-cédées couvrant l'ensemble des territoires sur lesquels les écoles du Conseil scolaire Viamonde se trouvent, et sommes reconnaissants de pouvoir travailler et vivre sur ces terres. **Nous vous invitons à reconnaître et à respecter le territoire sur lequel vous vous trouvez aujourd'hui.**

Nous exprimons notre gratitude envers les peuples des Premières Nations, les Métis et les Inuit qui prennent soin de ces territoires depuis des temps immémoriaux.

Ainsi, nous pouvons apprendre et prendre soin de cette terre avec les peuples autochtones, afin de nous assurer du bien-être de tous les êtres vivants partageant ses ressources, pour les générations à venir.

[Carte des traités et des réserves en Ontario | Ontario.ca](https://www.ontario.ca/fr/territoires)

[Carte de territoires: Native-land.ca | La terre de quels aïeux?](https://www.native-land.ca/)

Mission autonomie au cycle secondaire

Comment aider nos ados à développer des habiletés efficaces d'attention, d'organisation et de gestion du temps?

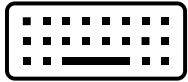


Équipe de psychologie du Conseil scolaire Viamonde
28 janvier 2026

Netiquette @



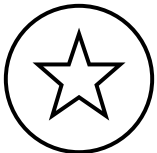
- Gardez vos micros et caméras fermés



- Utilisez le clavardage pour vos questions pendant la présentation



- Respectez la confidentialité



- N'oubliez pas que la présentation est enregistrée!

Ordre du jour



1- CONCEPTS DE
BASE



2- STRATÉGIES ET
ASTUCES



3- MOTS DE LA
FIN & PÉRIODE
DE QUESTIONS

Objectif: repartir avec au moins une nouvelle idée 💡

Concepts de base



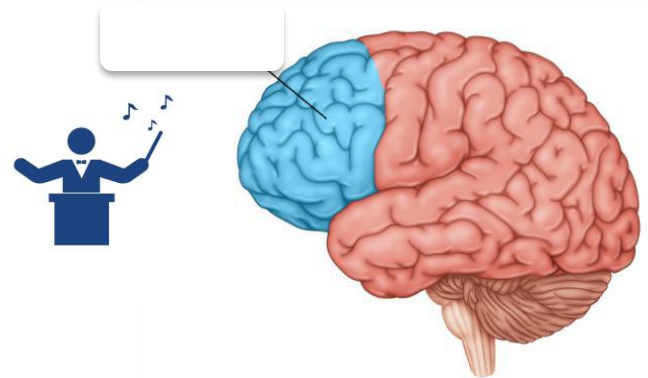
Cerveau des ados

- ❑ Le cerveau humain atteint sa maturité adulte dans la vingtaine



- ❑ Adolescence: processus de remodelage cérébral (élagage des connexions entre les neurones)

- ❑ Cortex préfrontal : fonctions cognitives supérieures

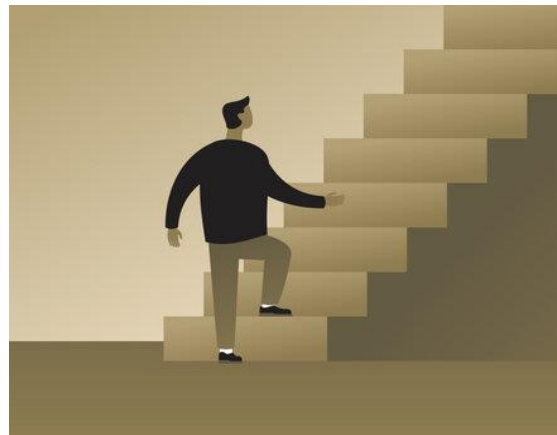


Expériences & Attentes

- ❑ Importance des expériences enrichissantes et diversifiées

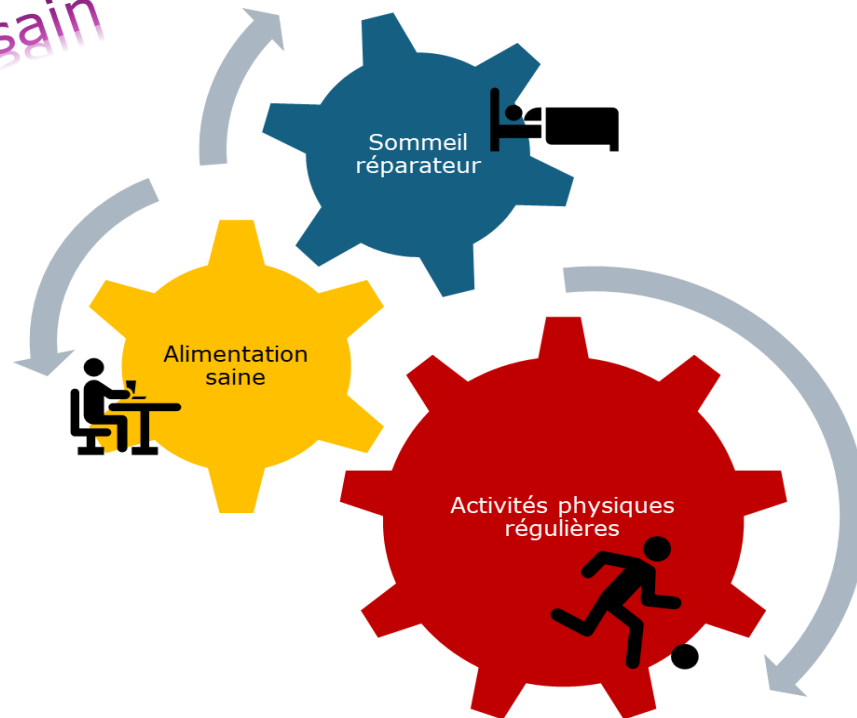


- ❑ Avoir des attentes élevées mais aussi adaptées, réalistes et flexibles

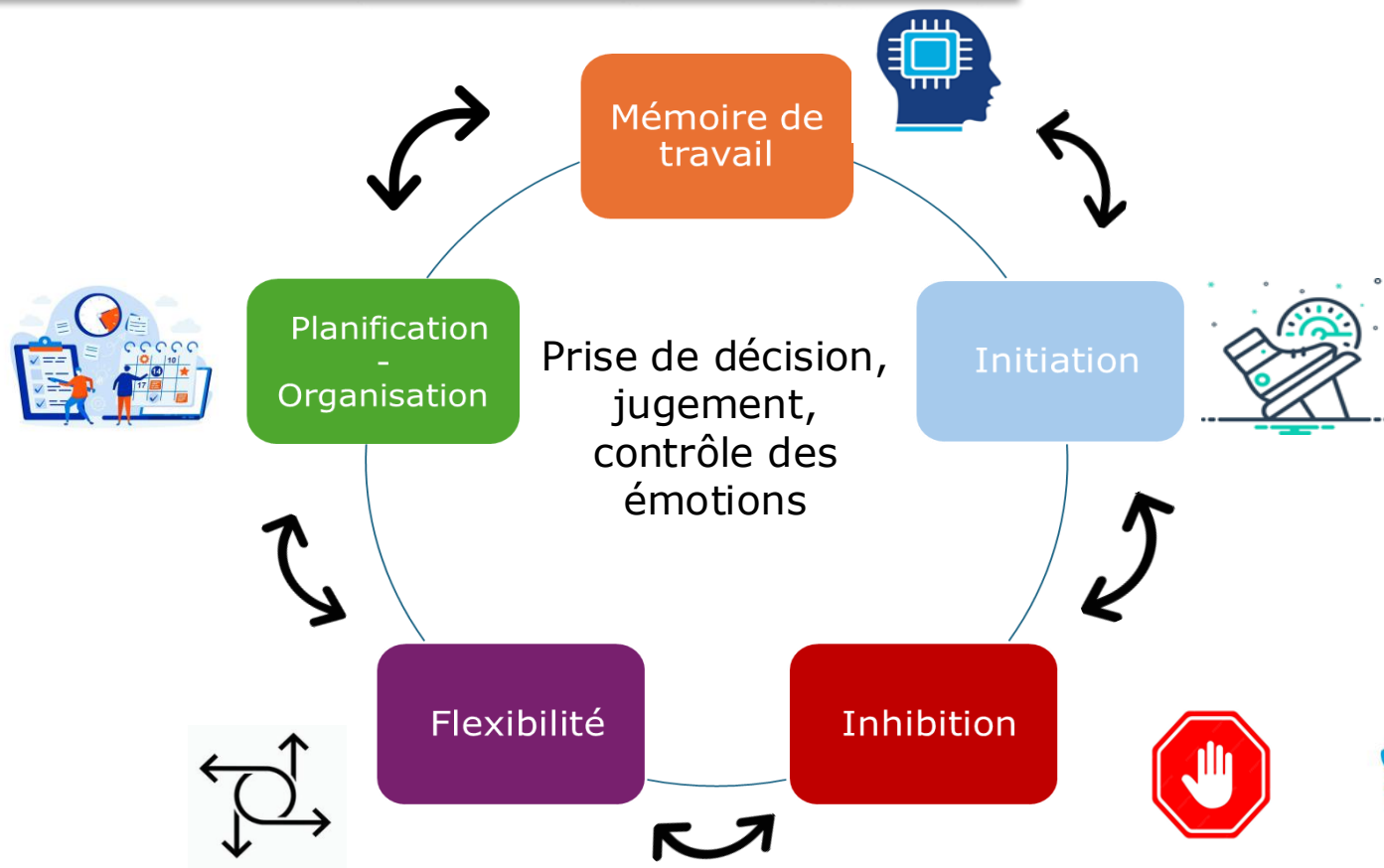


Habitudes de vie

Un cerveau sain
dans un corps sain



Fonctions exécutives





STRATÉGIES ET ASTUCES

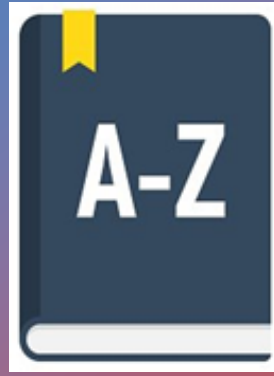
Mémoire de travail



Exemples de la vie quotidienne:

- ☐ Aller dans une pièce et ne plus savoir ce qu'on était venu y chercher
- ☐ Oublier le début d'une consigne ou n'en faire qu'une partie
- ☐ Oublier des aliments à l'épicerie
- ☐ Perdre le fil d'une histoire ou d'une conversation
- ☐ Faire des erreurs de calcul mental

Définition



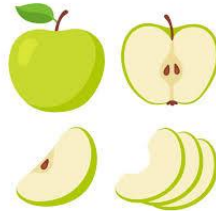
La mémoire de travail, c'est la « petite boîte » temporaire du cerveau qui permet de garder les informations en tête quelques secondes et les utiliser ensuite.

Réduire la charge mentale

✓ Limiter



✓ Fractionner



✓ Externaliser



Optimiser l'utilisation

✓ Améliorer la gestion attentionnelle



✓ Structurer l'information

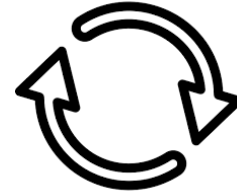


ÉMOERM
MÉMOIRE



Mettre en place des appuis

✓ Automatiser



✓ Ajouter des aides externes



Initiation



Exemples de la vie quotidienne:

- ☐ Avoir besoin d'incitations constantes à faire les choses
- ☐ Faire les routines très lentement et s'occuper à d'autres choses avant de commencer
- ☐ « Penser » et parler de ranger sa chambre
- ☐ Regarder ses devoirs sans les commencer

o

+



Définition



L'initiation, c'est la capacité à se mettre en action par soi-même pour commencer une tâche

•

Diminuer la charge émotionnelle

- ✓ Sécuriser
- ✓ Verbaliser
- ✓ Commencer "à deux"



“ Un voyage de
mille lieues
commence toujours
par un **premier
pas.** ”

Lao-Tseu



Simplifier le démarrage

- ✓ Éviter les choix



- ✓ Découper le début



- ✓ Donner une action à la fois



Mettre en place des appuis

✓ Utiliser des déclencheurs externes



✓ Installer des routines de démarrage



Inhibition

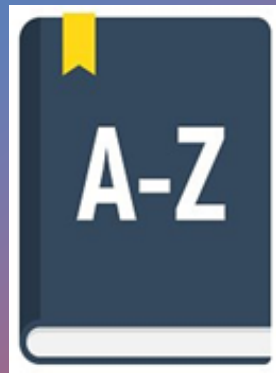


Exemples de la vie quotidienne:

- ☐ Voir une notification sur le champ
- ☐ "Encore une vidéo" à visionner
- ☐ Envoi de message impulsif
- ☐ Incapacité d'arrêter les jeux vidéo
- ☐ Interrompre les autres lors des conversations
- ☐ Gestion des frustrations

○

+



Définition



L'inhibition, c'est la capacité à freiner ou contrôler des comportements ou des réponses impulsifs et inappropriés dans différentes situations. C'est le contraire de l'impulsivité.

●

Réguler de manière externe

✓ Se distancier du distracteur



✓ Applications

✓ Créer des obstacles

(X --> carte bancaire sur les sites internet)

✓ Objets sensoriels discrets / Mouvement

- 1 30 minutes - Devoirs
- 2 10 minutes – Collation / Marche
- 3 30 minutes - Devoirs
- 4 30 minutes - Écran



Réguler de manière interne

- ✓ Pause-Nommer-Agir



- ✓ Stop et respire



- ✓ Le message non envoyé



Réguler de manière interne

✓ La phrase tampon

« Donne-moi 10 secondes »

« Je vais y réfléchir »

✓ Fast Forward

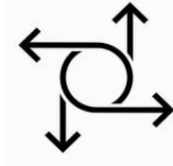


« Je te réponds après »

✓ Mini-défi du contrôle



Flexibilité mentale

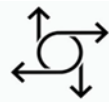


Exemples de la vie quotidienne:

- ☐ Avoir de la difficulté à accepter une autre solution/idée que la sienne
- ☐ Réagir avec colère ou anxiété face à un changement mineur
- ☐ Avoir de la difficulté à trouver une solution alternative face à un imprévu
- ☐ Rester bloqué quand une règle change ou quand ça ne marche pas



Définition



La flexibilité mentale, c'est la capacité à changer facilement de plan, de manière de penser ou de stratégie lorsque la situation l'exige. Cela permet de s'adapter.

Poser le cadre

- ✓ Rendre le changement prévisible
- ✓ Mettre des mots sur le changement
- ✓ Accompagner les transitions



Entraîner sans pression

✓ Introduire les changements très progressivement



✓ Penser « autrement »



✓ Modéliser la flexibilité

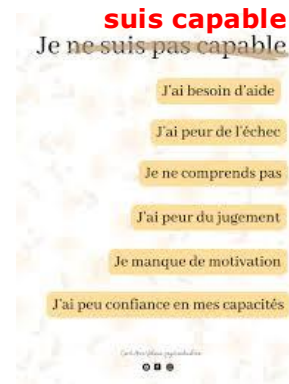


✓ Jouer!



Soutenir émotionnellement

Apprendre à tolérer l'erreur et l'inconfort



Planification / Organisation

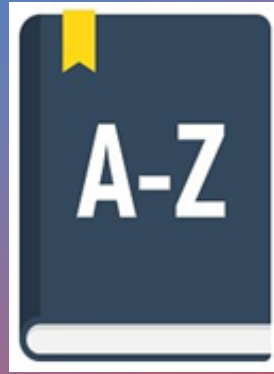


Exemples de la vie quotidienne

- ☐ Temps à estimer / Manquer l'autobus
- ☐ S'oublier sur les réseaux sociaux
- ☐ Rater des échéances et délais
- ☐ Chambre en désordre
- ☐ Documents en vrac sur l'ordinateur
- ☐ Objets perdus

○

+



Définition



La planification et l'organisation,

c'est l'ensemble des habiletés à décomposer une tâche simple ou complexe en petites étapes réalisables, à gérer le temps que prendra chaque tâche et à déterminer les ressources nécessaires à chaque étape pour atteindre le résultat voulu.

Gestion du temps

✓ Conscience du temps



✓ Contrôle du temps: Utiliser les calendriers / Minuteurs / Rappels / Outils numériques



✓ Estimation du temps:

- Planification à rebours (Projet à rendre)
- Préparer à l'avance ce qui peut l'être

• J10 : Date limite

• J8 : Brouillon

• J6 : Recherche

• J3 : Rédaction

• J1 : Relecture





Planifier le projet de sciences!

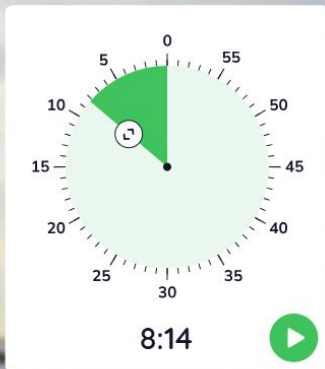
Projet de sciences

février 15, 2026

31 days



11:30 AM



janvier 2026

L	M	M	J	V	S	D
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

- 1- Maths : 25 min
- 2- Pause: 5 min
- 3- Français: 25 min
- 4- Pause: 5 min
- 5- Sciences 25 min

Cette présentation a été enregistrée pour la dernière fois le : À l'instant

fond sondage nom au ha...niveau son... image texte symboles ... feu rouge horaire qu... minuteur horloge plus de wi...

Gestion de l'espace

- ✓ Zones dédiées



- ✓ Outils (Code couleurs, étiquette, boîte...)



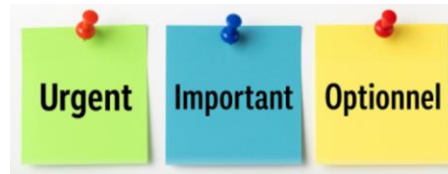
- ✓ Routine:
Le sac de vidange quotidien/hebdomadaire



Préparation / Réalisation

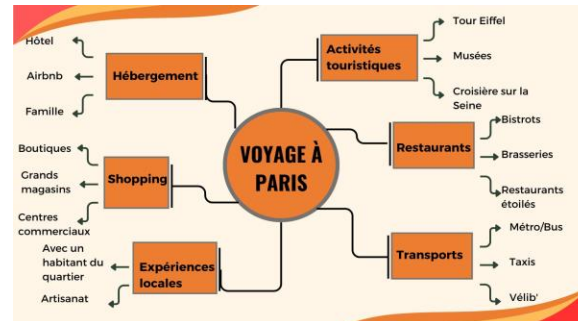
- ✓ Définition de mon objectif: Quoi? Quand? Comment?

- ✓ La priorisation



- ✓ Découpage en micro-étapes (chunking/Liste de tâches à faire/cartes mentales)

- ✓ Auto-vérification





LES MOTS DE LA FIN



Co-construction

- Famille = Repère essentiel et point d'ancrage sécurisant pour développer l'autonomie
- Faire avec (pas à la place de)... et s'éclipser peu à peu...



Patience

- Différences individuelles importantes
- Progression non linéaire, avec des retours en arrière



Auto-compassion

- Adolescence = Remise en question du modèle parental et des valeurs et pratiques sociétales (individuation)
- Influence des pairs devient plus importante
- Se donner du temps et de l'espace comme famille
- Prendre soin de soi comme on prend soin des autres



Réparations

- La perfection parentale n'existe pas.
- Ce qui compte est la capacité à réparer les ruptures relationnelles lorsqu'elles surviennent
- Prioriser la relation.



Ressources pour aller plus loin

Livres

- ❑ Livres chez les Éditions Midi Trente (<https://miditrente.ca>)
- ❑ Caron (2019). Arrête, observe et agis. Stratégies et outils pour développer les compétences exécutives et méthodologiques des élèves. Chenelière Éducation.
- ❑ Guare & al. (2012). Smart But Scattered Teens: the Executive Skills Program for Helping Teens Reach their Potential. Guilford Publications.

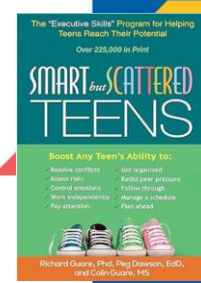
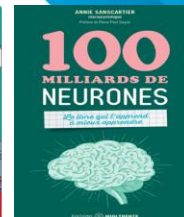


Applications

- ❑ <https://goblin.tools>

Sites Internet

- ❑ Site Internet bilingue (français/anglais) de l'Association ontarienne des troubles d'apprentissage / Learning Disabilities Association of Ontario (LDAO) (www.taalecole.ca)
- ❑ Le Centre Franco – 8 Fascicules : <https://fonctionsexecutives.e-a-v.ca>
- ❑ Laboratoire de neuropsychopathologie cognitive- Évaluation et traitement - Université Laval : <https://www.cerveau.psy.ulaval.ca/adolescents/fonctions-executives>



La métacognition

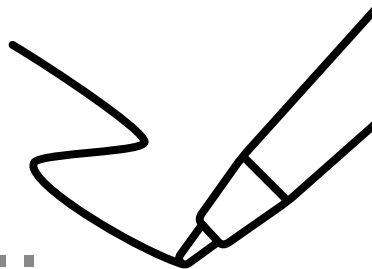
La planification

L'organisation

La gestion des émotions et l'autorégulation

30 SECONDES POUR ÉCRIRE VOTRE NOUVELLE IDÉE...

Demain matin, je ...





PÉRIODE DE QUESTIONS



FORMULAIRE DE RÉTROACTIONS
AIDER NOS ADOS À DÉVELOPPER DES
HABILETÉS: ATTENTION, ORGANISATION ET DE
GESTION DE TEMPS – REMPLIR LE FORMULAIRE

