



L'association BIHIRANI présente...

KIT RÉUSSITE SCOLAIRE

*“Un outil simple pour aider ton enfant à grandir,
lire et réussir.”*





DÉTAILS DU CONTENU

1. PRÉSENTATION
2. 5 CLÉS POUR ACCOMPAGNER TON
ENFANT VERS LA RÉUSSITE
3. PLANNING SCOLAIRE & RÉUSSITE
4. CHALLENGE LECTURE EN FAMILLE
5. 5 IDÉES D'ACTIVITÉS SANS ÉCRANS
6. AUTRES RESSOURCES PRATIQUES
7. TÉMOIGNAGE

« LIRE POUR RÉUSSIR N'EST PAS SEULEMENT UN PROJET OU UNE CHANSON, C'EST UN VÉRITABLE MOUVEMENT SOCIAL QUI PORTE L'AMBITION D'OFFRIR À CHAQUE ENFANT, QUELS QUE SOIENT SES ORIGINES OU SON PARCOURS, LES CLÉS DE SA RÉUSSITE. »





Mbolo!

Je suis Ngendeme K. et je suis une rêveuse.

Mais pas seulement ! Je suis aussi profondément passionnée par les enfants, les familles, et par le **potentiel extraordinaire** que chaque être humain porte en lui. L'un de mes plus grands rêves est de voir chacun prendre conscience de cette richesse intérieure et l'utiliser pour s'épanouir tout en contribuant au monde qui l'entoure.

Éducatrice autodidacte, certifiée en neurosciences de l'éducation et maman de quatre enfants, j'ai développé la méthode **R.A.C.I.N.E** pour accompagner les familles et aider chaque enfant à s'épanouir et réussir pleinement.

Certains m'appellent **coach**; je préfère me définir comme **facilitatrice: facilitatrice de la relation parent-enfant, facilitatrice de la connexion enfant-identité, facilitatrice de l'éveil enfant-talent.**

C'est dans cette dynamique que ce **kit a été créé et mis gratuitement à la disposition des familles.**

Voilà, vous savez l'essentiel sur moi !

Si vous souhaitez aller plus loin, **n'hésitez pas à rejoindre le Letch, notre incroyable communauté de Supers Parents**, en cliquant sur le lien ci-dessous!

JE REJOINS LE LETCH



LET'S DO IT!



Kit Réussite Scolaire

“Moins de stress, plus de réussite !”

Chaque rentrée scolaire est une nouvelle aventure, **pleine d'espoir, d'envies et aussi de petites inquiétudes**. Tous les parents rêvent de voir leurs enfants s'épanouir, apprendre avec joie et réussir à leur rythme. Mais dans le quotidien, **ce n'est pas toujours simple** : entre les devoirs, les écrans, la fatigue et le stress, il arrive que l'on se sente dépassé.

C'est pour vous **accompagner dans cette belle mission** que ce **Kit Réussite Scolaire** a été conçu! Vous y trouverez des clés concrètes et simples pour aider vos enfants à développer de bonnes habitudes, cultiver leur confiance en soi et apprendre avec plaisir.

Plus qu'un outil, c'est une invitation à **vivre de vrais moments de qualité en famille** : lire ensemble, échanger après l'école, encourager plutôt que critiquer, **créer des petits rituels qui changent tout**.

Mon souhait ?

Que ce Kit devienne votre allié tout au long de l'année, et qu'il vous aide à **semer chaque jour des graines de réussite et d'amour dans le cœur de vos enfants**.

Utilisez-le sans modération, partagez-le autour de vous! En le faisant, vous contribuez à une **mission collective essentielle**: **assurer la réussite et l'épanouissement de nos enfants**.



“Libérez le potentiel de l’enfant,
et vous transformerez le monde
avec lui!” - Maria Montessori



@bihirani



Copyright

Ce document est protégé par les lois camerounaises
et lois internationales sur le droit d'auteur.

La reproduction et/ou la distribution à des fins
commerciales de ce kit sans l'autorisation écrite de
l'Association BIHIRANI est interdite.

© 2025 Bihirani

01

5 CLÉS POUR ACCOMPAGNER TON ENFANT VERS LA RÉUSSITE

LET'S DO IT!





5 CLÉS POUR ACCOMPAGNER TON ENFANT VERS LA RÉUSSITE - 1/5

CRÉER UNE ROUTINE DE LECTURE QUOTIDIENNE (10-15 MIN/JOUR)

✓ Pourquoi le faire ?

La lecture régulière développe le vocabulaire, la concentration, l'imagination et la réussite scolaire à long terme.

🔧 Comment le faire ?

- Choisir un moment fixe (après l'école, avant de dormir).
- Lire ensemble ou laisser l'enfant lire seul selon son âge (privilégier la lecture à haute voix pour travailler l'élocution et la fluidité).
- Varier les supports : livres, BD, magazines, contes africains.

🌟 Astuces Supers Parents

- Laisse ton enfant choisir le livre : il sera plus motivé 📖.
- Transforme la lecture en rituel agréable (**fais jouer notre chanson "Lire Pour Réussir"**, chanter ensemble, danser et faites des câlins pour stimuler la libération de l'ocytocine, ce qui va apaiser l'enfant qui est stressé par la lecture).
- Même 5 minutes valent mieux que rien : la régularité compte plus que la durée.



5 CLÉS POUR ACCOMPAGNER TON ENFANT VERS LA RÉUSSITE - 2/5

METTRE EN PLACE UN COIN CALME POUR TRAVAILLER

✓ Pourquoi le faire ?

Un espace dédié aide l'enfant à se concentrer et à séparer “temps de travail” et “temps de jeu”.

🔧 Comment le faire ?

- Choisir un endroit calme et bien éclairé.
- Équiper d'une petite table, chaise et fournitures de base.
- Éviter distractions : TV, téléphone, jouets autour.

★ Astuces Supers Parents

- Même un petit coin dans le salon peut devenir “l'espace de travail”.
- Personnalise-le avec un dessin ou une photo pour que ton enfant s'y sente bien.
- Evite les révisions durant des heures interminables. Instaure une pause de 15mn tous les 1/2heure. Ces pauses permettront d'optimiser le fonctionnement du cerveau, en combattant la fatigue, et en améliorant la concentration et la mémorisation de l'enfant.
- Instaure une petite routine : “Là encore notre superbe **chanson “Lire Pour Réussir”**, peut être très efficace. Avant, pendant et après les révisions!”



5 CLÉS POUR ACCOMPAGNER TON ENFANT VERS LA RÉUSSITE - 3/5

ENCOURAGER ET FÉLICITER PLUS QUE CRITIQUER

✓ Pourquoi le faire ?

Les encouragements renforcent la confiance en soi et la motivation à apprendre. ***Les critiques constantes découragent.***

🔧 Comment le faire ?

- Remarquer les efforts autant que les résultats.
- Utiliser des phrases positives (“Tu as bien essayé !”, “Bravo pour ta concentration”).
- Réserver les critiques pour les comportements, pas pour la personne.

🌟 Astuces Supers Parents

- Applique la règle du 3 pour 1 : 3 félicitations pour 1 correction 🌟.
- Félicite aussi les petits progrès, pas seulement les grandes réussites. Cela contribuera à ***activer les circuits de récompense, en libérant de la dopamine.*** Votre enfant sera plus motivé et sa confiance en soi grandira également.
- Remplace “Tu ne comprends rien!” par “*Tu feras mieux la prochaine fois, je sais que tu vas y arriver.*”



5 CLÉS POUR ACCOMPAGNER TON ENFANT VERS LA RÉUSSITE - 4/5

SUPPRIMER LES ÉCRANS LES SOIRS DE SEMAINE

✓ Pourquoi le faire ?

Les écrans perturbent le sommeil, réduisent la concentration et limitent le temps de qualité en famille.

🔧 Comment le faire ?

- Fixer une règle claire : pas d'écran en semaine. Maximum 2h d'écrans le week-end.
- Proposer des alternatives : jeux, lecture, discussions. Découvre sur **[ce lien des alternatives supers ludiques!](#)**
- Donner l'exemple en réduisant aussi son propre temps d'écrans.



Scannez
&
Découvrez!

🌟 Astuces Supers Parents

- Crée un “panier à écrans” 📱🍲 où tout le monde dépose ses appareils le soir. Valable aussi pour les parents!
- Remplace la télé par une petite lecture familiale ou une histoire racontée ou simplement des petites causeries familiales!
- Explique la règle à l'enfant pour qu'il comprenne le “pourquoi” et ne le vive pas comme une punition. Notre jeu “***Les écrans & Moi***”, est excellent pour faciliter ces explications.



5 CLÉS POUR ACCOMPAGNER TON ENFANT VERS LA RÉUSSITE - 5/5

PARTAGER UNE ACTIVITÉ CULTURELLE EN FAMILLE CHAQUE MOIS

✓ Pourquoi le faire ?

Les découvertes culturelles ouvrent l'esprit, nourrissent la curiosité et renforcent les liens familiaux.

🔧 Comment le faire ?

- Planifier une sortie par mois : musée, village, concert, conte, visite historique.
- Préparer l'enfant en lui expliquant ce qu'il va découvrir.
- Après l'activité, discuter ensemble de ce qu'on a aimé ou appris.
- Systématiser les visites chez les grands-parents et encourager le partage intergénérationnel.

★ Astuces Supers Parents

- Si sortir est difficile, recrée l'expérience à la maison (film éducatif, documentaire, soirée conte).
- Alternez : une fois une sortie, une fois une activité maison.
- Implique ton enfant dans le choix de l'activité : il sera plus motivé.



02

PLANNING SCOLAIRE & LECTURE (À IMPRIMER/ REEMPLIR)

LET'S DO IT!



PLANNING SCOLAIRE & LECTURE

**Les enfants cochent eux-mêmes →
valorisation + autonomie.**

DEVOIRS ✓

	L	M	M	J	V	S	S
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

LECTURE DU JOUR 📖

	L	M	M	J	V	S	S
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ACTIVITÉ CULTURELLE

	L	M	M	J	V	S	S
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

03

CHALLENGE LECTURE EN FAMILLE (30 JOURS)

LET'S DO IT!



CHALLENGE LECTURE EN FAMILLE (30 JOURS)



LIRE À VOIX HAUTE

Quand un enfant lit à voix haute, il mobilise à la fois ses capacités de lecture, son articulation et son attention. Cela développe sa fluidité, renforce sa confiance en lui et lui permet de mieux mémoriser ce qu'il lit, car il associe la vue, l'audition et la parole. **Essayez Minimum 5mn/Jr**

1

2

INVENTER UNE SUITE À L'HISTOIRE

En imaginant la suite d'un récit, l'enfant stimule sa créativité et développe sa pensée divergente (la capacité à trouver plusieurs idées différentes). Cela renforce aussi sa compréhension, car pour inventer une suite logique, il doit d'abord bien saisir l'histoire initiale. **Essayez aussi pour montrer l'exemple.**



APPRENDRE UN MOT NOUVEAU ET L'UTILISER DANS UNE PHRASE

Chaque mot appris est une nouvelle "brique" pour construire la pensée de l'enfant. En l'utilisant immédiatement dans une phrase, le cerveau active à la fois la mémoire de travail et la mémoire à long terme, ce qui augmente les chances que le mot reste bien acquis. **Achetez un dictionnaire!**

3



RACONTER UNE HISTOIRE EN CHANSON

Associer les mots à la musique stimule deux zones différentes du cerveau (linguistique et musicale), ce qui renforce la mémorisation. De plus, chanter réduit le stress, libère des hormones de bien-être et rend l'apprentissage beaucoup plus amusant. **Ecoutez notre chanson "Lire Pour Réussir"**



5 4

LIRE 5 MINUTES AVANT DE DORMIR

Le rituel du soir est un moment clé : l'attention baisse naturellement, ce qui favorise une lecture plus calme et apaisante. Lire quelques minutes avant de dormir permet non seulement de créer une habitude positive, mais aussi d'associer le sommeil à une expérience douce et sécurisante. **Et si vous donniez l'exemple avec un livre de chevet.**

04

5 IDÉES D'ACTIVITÉS SANS ÉCRANS

LET'S DO IT!



1. CUISINE EN FAMILLE

- **Pourquoi c'est puissant ?**

Cuisiner mobilise plusieurs fonctions cérébrales à la fois : chez les tout-petits, la motricité fine (couper, mélanger), chez les plus grands, la planification (suivre une recette étape par étape), et pour tout ce monde, la mémoire de travail sera mise à contribution!

- **Bénéfices neuroscientifiques :**

1. Développe les circuits de l'**attention** et de la **mémoire** procédurale.
2. Favorise la sécrétion de dopamine, hormone du plaisir, lorsque l'enfant voit et goûte le résultat.
3. Les échanges verbaux un vrai bonus pour renforcer les **aires du langage**.

- **Astuce Supers Parents :**

Laissez l'enfant mesurer, goûter, nommer les ingrédients → cela est excellent pour son vocabulaire et sa confiance.



2. BRICOLAGE : FABRIQUER UN OBJET DE VOTRE CHOIX

- **Pourquoi c'est puissant ?**

Le bricolage nous le savons tous, stimule la créativité de nos bambins, mais saviez-vous qu'il est également efficace pour la motricité fine, et donc pour l'écriture?

- **Bénéfices neuroscientifiques :**

1. Mobilise l'hémisphère droit (créativité, imagination).
2. Travaille la coordination œil-main.
3. Favorise l'**attention soutenue** et la **persévérance**.

- **Astuce Supers Parents :**

proposez à l'enfant d'offrir l'objet bricolé à mami, papi ou tata et tonton → cela active aussi les circuits de l'**empathie** et de la **reconnaissance sociale**.



3. JEU DE SOCIÉTÉ / DEVINETTES

- **Pourquoi c'est puissant ?**

Les jeux de société sollicitent la mémoire, la logique et la régulation émotionnelle. Chez nous, on adore!

- **Bénéfices neuroscientifiques :**

1. Développent les fonctions exécutives (attendre son tour, planifier, inhiber ses impulsions).
2. Renforcent la mémoire de travail et les capacités de raisonnement.
3. Les rires et émotions positives libèrent des endorphines, qui renforcent les liens familiaux.

- **Astuce Supers Parents:**

ne laissez pas toujours l'enfant "gagner"; ils ne sont pas dupes, ils savent quand ce n'est pas mérité. Par conséquent ils n'apprennent pas à gérer la frustration → impact négatif sur l'**intelligence émotionnelle**. Valorisez ses efforts et le plaisir du jeu ensemble.



4. MINI-JARDINAGE

- **Pourquoi c'est puissant ?**

Mettre les mains dans la terre, arroser, observer la croissance développe la patience et la connexion à la nature. Si vous vivez en appartement les petits pots sont vos meilleurs alliés!

- **Bénéfices neuroscientifiques :**

1. Le contact avec la nature régule le stress en réduisant le taux de cortisol.
2. Favorise la sécrétion de sérotonine, hormone du bien-être.
3. Stimule la curiosité scientifique et la pensée causale ("j'arrose → la plante pousse").

- **Astuce Supers Parents :**

demandez à l'enfant de dessiner ou raconter l'évolution de sa plante → cela renforce sa mémoire et son langage.



5. SOIRÉE TALENTS CACHÉS

- **Pourquoi c'est puissant ?**

Elle permet de valoriser chaque personne, de renforcer les liens et de créer des souvenirs positifs communs.

- **Bénéfices neuroscientifiques :**

1. **Confiance en soi** à travers les encouragements → libération de la dopamine
2. **Lien social renforcé**, car le partage d'expériences positives active les zones du cerveau liées à l'empathie et au lien affectif.
3. **Stimulation des intelligences** multiples parfois invisibles à l'école.

- **Astuce Supers Parents:**

Transformez le salon en scène avec un "micro" symbolique 🗑️ (cuillère, stylo...). Célébrez l'effort plus que le résultat. Variez les thématiques : une fois musique, une autre fois humour, etc..



LE LIVRET ULTIME POUR RÉUSSIR LES VACANCES
EN TOUTE SÉRÉNITÉ!

Vacances Sans Ecrans "SPÉCIAL À LA MAISON"

"Libérez le potentiel de l'enfant, et vous transformerez le monde avec lui!" - Maria Montessori

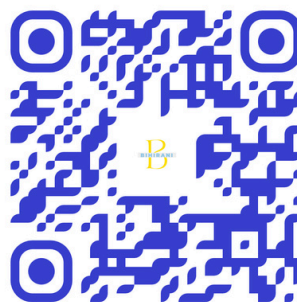


Produit de l'association BIHIRANI, conçu par Ngendeme K.

BONUS

Téléchargez Maintenant notre Super Livret "Vacances Sans Ecrans". Vous y découvrirez de nombreuses autres activités avec un planning hebdomadaire, prêt pour l'implémentation!

Il suffit de **scanner ce QR-Code** pour y accéder!!!





BONUS SPÉCIAL

“Jeu - After School's Chat”



QU'EST-CE QUE C'EST ?

After School's Chat est un petit rituel ludique pour toute la famille. Chaque jour, après l'école, on tire une carte avec une question ou un mini-défi, et chacun (parents, enfants, frères, sœurs) y répond à tour de rôle. Cela crée un espace de parole simple, détendu et joyeux.



POURQUOI C'EST IMPORTANT ?

Les enfants vivent beaucoup d'émotions à l'école : réussites, frustrations, amitiés, parfois conflits... Mais ils n'ont pas toujours les mots pour en parler. Ce jeu devient :

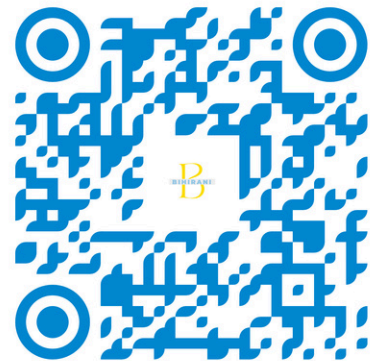
- Un **pont entre l'école et la maison** : il aide l'enfant à faire la transition.
- Un **outil de confiance** : l'enfant se sent écouté et compris.
- Une **prévention du stress et du harcèlement** : en ouvrant le dialogue, les parents peuvent détecter plus vite s'il y a un malaise.



UTILITÉ POUR LA RÉUSSITE SCOLAIRE ET PERSONNELLE

- **Sur le plan scolaire** : parler de sa journée renforce la mémoire, développe le langage et aide à mieux gérer les apprentissages.
- **Sur le plan émotionnel** : l'enfant apprend à identifier ses émotions et à les exprimer.
- **Sur le plan familial** : ces moments renforcent le lien parent-enfant et la complicité dans toute la famille.

SCANNEZ
LE QR-
CODE ET
ACCÉDEZ
AU JEU



ASTUCE SUPERS PARENTS

- Fixez un moment précis (goûter, dîner, avant de dormir).
- Participez aussi en tant que parents : vos réponses montrent l'exemple et normalisent le partage.
- Valorisez chaque prise de parole par un sourire, un mot doux ou un câlin.






Félicitation!!!

“Vous êtes un Super Parent!”

Bravo pour votre engagement ! Chaque petit pas compte, et vous venez déjà d'offrir à votre enfant un atout précieux pour sa réussite scolaire. Continuez, et rappelez-vous que vous n'êtes pas seuls dans cette aventure : **nous sommes une communauté de Supers Parents qui croyons au pouvoir des livres, de l'amour du partage et de la résilience.**

RESSOURCES PRATIQUES

-  Découvrez le programme complet “Lire pour Réussir”
[Cliquez ici!!](#)
-  Regardez le clip officiel “Lire Pour Réussir”
[Cliquez ici!!](#)
-  Rejoignez notre communauté de Supers Parents :
[Cliquez ici!!](#)

WWW.BIHIRANI.ORG



@BIHIRANI



@NGENDEME.K



TÉMOIGNAGES



Vous

■ Bonsoir chers parents, ici quelques images de notre semaine à la découverte du peu...



Waouh!!! Je suis ravie de voir mon bébé s'épanouir durant vos séances! Il n'ose jamais danser en public! Je suis bluffée

😂😂😂

Vous

■ Bonsoir chers parents, ici quelques images de notre semaine à la découverte du peu...



Bonsoir Mme, merci encore pour votre superbe travail. Les vacances sont terminées et ma fille a pris elle-même l'initiative de réduire son temps d'écrans et a demandé qu'on lui achète des livres.

Merci beaucoup et courage à vous!



Vous

■ Bonsoir chers parents, ici quelques images de notre semaine à la découverte du peu...



Bonsoir,
Merci pour ces images, et surtout merci pour votre dévouement.
Je constate encore à travers ces vidéos, à quel point ma princesse est à l'aise chez vous. Je le ressens d'ailleurs à chaque fois, que je lui demande de me raconter sa journée chez vous.
Merci encore pour tout !

20:40



Lumière Sur Leurs Talents



**SCANNEZ LE CODE POUR
DÉCOUVRIR**