

Optimiser la scolarité d'un enfant atteint d'un Trouble Déficitaire de l'Attention avec ou sans Hyperactivité

Jérôme Bianchi Neuropsychologue
CEntre Référent des Troubles des Apprentissages



Fondation Lenal

Hôpitaux Pédiatriques
de NICE CHU-LENVAL

DEFINITION

Le trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité est un trouble neurodéveloppemental qui entraîne des difficultés à moduler les idées (inattention), les gestes (bougeotte physique) et les comportements (impulsivité).

Le TDAH touche environ un enfant sur vingt et des études de suivi ont démontré que plus de la moitié des enfants atteints garderont des symptômes significatifs à l'âge adulte.

Une récente recherche américaine estime le taux de TDAH à 4% de la population adulte. Ceux-ci restent surtout handicapés par les troubles cognitifs attentionnels (distractibilité, bougeotte des idées), la désorganisation associée (la procrastination : difficulté à commencer puis terminer ses tâches, éparpillement, difficulté avec la notion du temps écoulé) et par l'impulsivité qui leur nuisent autant dans leur travail académique ou professionnel que dans leur vie privée.

Parfois, les personnes atteintes présentent aussi une difficulté à moduler l'intensité de leur réponse émotionnelle («à fleur de peau», «hypersensible», «la mèche courte»).

Souvent, elles apprennent à composer avec la bougeotte physique et la canalisent dans l'activité physique ou dans leur travail.

En raison de l'impact des symptômes du TDAH, plusieurs personnes atteintes souffrent aussi d'une faible estime d'elles-mêmes et d'un sentiment de sous-performance chronique.

Dre Annick Vincent, Centre médical l'Hétrière, Clinique FOCUS, Québec.

L'INATTENTION

Les aménagements en or !

L'enfant rencontre des difficultés pour sélectionner l'information de manière pertinente ?

- ✓ Utilisez des consignes courtes (*oral et écrit car ses capacités de mémoire à court terme sont souvent de faible niveau*) et privilégiez une présentation aérée. Ne donner qu'une seule consigne à la fois ou un seul exercice sur la page.

L'enfant se laisse facilement distraire par ce qui se passe en classe ?

- ✓ Placez l'enfant devant en classe afin d'éviter qu'il ait la vue sur l'ensemble de la classe et potentiellement sur un nombre important de sources de distraction. Epurer le matériel.
- ✓ Évitez de le placer à côté d'une fenêtre (*ou d'un enfant perturbateur*).

L'enfant ne parvient pas à rester concentré un temps suffisant ?

- ✓ Lui permettre de participer aux tâches quotidiennes de la classe (*distribuer des feuilles etc...*) cela lui permettra de couper ses activités et de pouvoir s'évader quelques instants. Cela lui permettra également de se sentir valorisé.

L'enfant ne semble pas écouter lorsque vous prenez la parole ?

- ✓ Avant d'expliquer toute notion importante, mobilisez l'attention (*contact visuel, signal non verbal établi au préalable*) + S'assurer de la proximité physique lors de la transmission des consignes (*réduire les sources de bruit et de mouvement dans la classe ... utilisation de cartons de couleurs, gestes, pointer une image*).
- ✓ Regardez et questionnez l'élève pendant les enseignements en grand groupe.

Les autres possibilités ...

- ✓ Diminuez les sources de distractions (*emplacement du bureau, espace de travail : y tolérer seulement le matériel nécessaire à la tâche en cours*).
- ✓ Utilisez des supports visuels et s'y référer lors des explications verbales.

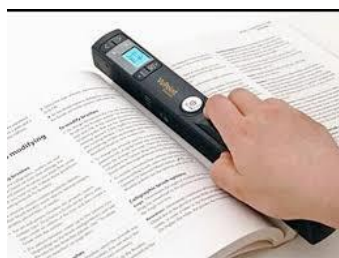
- ✓ Demandez à l'élève de répéter la consigne et lui annoncer à l'avance qu'on lui fera cette demande.
- ✓ Définir clairement début et fin du travail demandé (*visuellement si possible : surligner les numéros à faire*) le repérage temporel est problématique chez ces enfants.

Le petit + pour tous les élèves : le Time-Timer !



- ✓ Présentez le travail en petites étapes entre lesquelles l'élève peut consulter l'enseignant (*temps de concentration continue requis moins long*) l'attention soutenue est une composante déficitaire chez ces enfants.
- ✓ Vérifiez la qualité du travail en cours d'exécution, recentrez sur la tâche demandée.
- ✓ Recherchez la qualité plutôt que la quantité de travail (*école et devoirs*) lui permettre d'avoir du temps supplémentaire ou bien retirer systématiquement un exercice afin qu'il puisse compenser la mauvaise gestion du temps.
- ✓ Évitez la double tâche (*prise de notes*). Cela permettra d'optimiser le partage des ressources attentionnelles et de favoriser l'écoute en classe.

Le petit + pour ces enfants : le scanner portable



LE MANQUE D'ORGANISATION

Les aménagements en or !

L'enfant ne parvient pas à gérer correctement ses documents ?

- ✓ Evitez les classeurs. Privilégiez l'utilisation d'un code couleurs selon les matières (utilisation de gommettes etc...).

Le petit + pour ces enfants : l'utilisation des portes vues.



L'enfant oublie systématiquement ses affaires pour le lendemain ?

- ✓ Fabriquez avec lui un emploi du temps reprenant les codes couleurs (selon les matières), ce qui lui permettra de s'autonomiser lors de la préparation du sac.

L'enfant montre des difficultés pour se repérer dans les étapes nécessaires à la réalisation du travail ?

- ✓ Fournir un plan détaillé de la démarche (Check-list avec code couleurs) et utilisez des « marqueurs » afin d'indiquer clairement l'étape à faire et celles déjà réalisées.

Le petit + pour ces enfants : des bracelets de couleurs



L'enfant semble être constamment perdu face au travail proposé ?

- ✓ Etablir un fonctionnement routinier et stable des activités quotidiennes avec rappels fréquents du temps qui reste.

Les autres possibilités ...

- ✓ Valorisez l'utilisation de cartes mentales (que l'enfant devra lui-même créer) afin d'aider à la synthèse des informations. Permet également une représentation aérée et visuelle des données.



L'AGITATION / L'IMPULSIVITE

Les aménagements en or !

L'enfant touche à tout ce qui se trouve à sa portée ?

- ✓ Evitez que d'autres objets ne soient à sa portée (bibliothèque, ordinateur... tolérer seulement le matériel nécessaire à la tâche en cours).
- ✓ Prévoir une place précise pour le cartable, loin du bureau.

L'enfant ne tient pas en place ?

- ✓ Placez des balles de tennis sous les pieds de sa chaise pour réduire les bruits.
- ✓ Permettre des sorties à l'extérieur de la classe (responsable de certaines tâches précises / possibilité de fonctionner en binôme). Trouver des moments où l'élève peut bouger (passer des feuilles, effacer le tableau, ouvrir la fenêtre ...).
- ✓ Ne pas punir l'enfant de récréation (sous peine de voir son comportement se dégrader).

Le petit + pour ces enfants : Tableau de l'attention (permet à l'enfant d'obtenir un retour sur son comportement mais également d'être valorisé face à ses efforts)

| DATE DU JOUR : / / | | |
|--|----------|--------------|
| <small>Vert : bon Orange : des efforts Rouge : difficultés</small> | COULEURS | COMMENTAIRES |
| AGITATION | | |
| ECOUTE | | |

Les autres possibilités ...

- ✓ Permettre de travailler debout ou à genoux sur sa chaise (favorise la concentration) et lui permettre de manipuler des objets (Elastique)

Le petit + pour ces enfants : le Discosit, le tangle

- ✓ Faire prendre l'habitude d'attendre 5 secondes avant de répondre à une question et féliciter l'élève lorsqu'il lève la main avant de parler.



LES PROBLEMES DE COMPORTEMENT

Les aménagements en or !

- ✓ Pensez aux renforcements positifs (*Mettre en relief toute forme de réussite pour encourager l'enfant à bien agir*) mais il faut être consistant avec les récompenses et les conséquences.
- ✓ Attendre que le calme soit revenu avant de discuter avec l'enfant et poser des questions qui favorisent l'autocritique (*réflexion sur soi : « Sais-tu ce que tu viens de faire ? Penses-tu que tu aurais pu dire cela différemment ? »*).

Les autres possibilités ...

- ✓ Discuter avec la classe pour trouver des solutions pour venir en aide à l'élève et améliorer la vie de groupe et encourager les bons comportements.

N'oubliez pas !

- ✓ Viser à conserver un lien de confiance entre l'enfant, la famille et l'école. Ne pas hésiter à développer les contacts.
- ✓ Ne pas savoir comment aider un élève en difficultés ne remet pas en cause vos compétences en tant qu'enseignant. Informez-vous.
- ✓ Favoriser le lien avec les thérapeutes (Orthophonistes, Neuropsychologues, médecins ...) est essentiel à la bonne évolution de l'enfant.

Où se procurer les petits + ? : www.hoptoys.fr

Comprendre les difficultés des enfants DYS c'est déjà les faire progresser 😊