



TDA/H et SCOLARITÉ

Comprendre et accompagner l'élève atteint de TDA/H à l'école

MERCI DE NE
PAS IMPRIMER
CE PDF

Pour vous procurer
cette brochure :

www.tdah.be

ÉDITION
2013

hyperactivité
troubles associés
TDA/H BELGIQUE

Cette brochure a pour but d'offrir une aide concrète aux enseignants confrontés au TDA/H.

C'est en grande partie grâce à leur participation active et leur soutien que sa rédaction a été possible.

Nous les remercions pour le travail difficile, exigeant et remarquable qu'ils accomplissent jour après jour.



Introduction	2
Avant-propos	3
1. Règles de base pour apprivoiser le TDA/H	4
- S'informer sur le TDA/H - Ne pas punir la biologie	4
- Établir un partenariat parents/enseignants efficace	4
- Établir une bonne communication avec l'élève	7
- Structurer - établir des routines quotidiennes	8
- Prendre des mesures préventives concernant les comportements	8
- Construire sur le positif	10
2. Stratégie pour mieux gérer l'élève TDA/H dans la classe : compenser les déficits, mettre en place des solutions	13
- Attention	13
- Organisation	17
- Agitation	19
- Impulsivité	20
- Fluctuations	22
- Participation active	22
- Gestion de classe	23
- Périodes de transition	24
- Suivi	25
3. Développer l'estime de soi des élèves atteints de TDA/H	26
4. Développer les habiletés sociales	30
5. Gérer la crise de colère	31
6. Punir	33
7. Le travail scolaire à la maison	35
8. L'enseignant idéal pour un élève atteint de TDA/H	40
9. Les talents des élèves atteints de TDA/H	41
Conclusion	43
Ressources utiles	44
Outils pratiques	47
- Plan de bon comportement	47
- Liste de vérification du cartable à la maison	48
- Liste de vérification du cartable à l'école	49
- Fiche d'observation de l'élève	50
- Fiche de réflexion	52
- Procéduriers	53
- Récompenser	54
- Diplômes	56
- Cartes rappel	58
- Post-it	59
- Adaptations	60

Introduction

Le TDA/H – Trouble Déficitaire de l'Attention avec ou sans Hyperactivité – a été identifié en 1845 par l'Allemand Hoffman.

Ce trouble a connu depuis de nombreuses dénominations comme « Syndrome d'Atteinte Cérébrale », « Atteinte cérébrale légère », « Instabilité Neuro motrice », « Syndrome d'Instabilité de l'Enfant », « Troubles affectivo-caractériels », « Brain Damage Syndrome », « Dysfonctionnement Cérébral a Minima – DCM », « Hyperkinésie », « Syndrome Hyperkinétique », « Trouble du déficit de l'attention », etc.

C'est parce qu'il est un trouble complexe, dont les symptômes ne sont qu'un comportement normal poussé à l'extrême, et qui se manifestent d'une manière différente chez chacune des personnes atteintes, que le TDA/H est souvent mal compris et mal diagnostiqué.

Le TDA/H affecte la vie des personnes atteintes de nombreuses manières, mais la scolarité des jeunes touchés reste sans doute le plus grand défi à relever par tous.

Lorsque l'enfant, les parents, les médecins, les enseignants, les équipes médicales et éducatives travaillent main dans la main, l'élève atteint de TDA/H aura toutes les chances de s'épanouir au mieux et de devenir un enfant, un adolescent et, plus tard, un adulte, heureux et épanoui.

Cette brochure s'adresse à toutes les personnes concernées par le TDA/H. Vous y trouverez des pistes pour compenser les déficits liés au trouble, des idées de gestion de classe et des techniques d'intervention pour faire face aux problèmes de comportement.

C'est en grande partie grâce au soutien et à la participation active des enseignants que sa rédaction a été possible.

Nous les en remercions.

Sans être un mode d'emploi, ce livret ouvre la réflexion et propose maints outils et adaptations pédagogiques qui vous épauleront dans votre mission de donner à chaque élève la possibilité de développer son plein potentiel.

Nous vous en souhaitons une bonne lecture.

L'équipe de TDA/H Belgique.

Avant-propos

Le jeune atteint de TDA/H – Trouble Déficitaire de l'Attention avec ou sans Hyperactivité – fait d'énormes efforts pour se concentrer et rester calme à l'école.

Ces efforts ne se voient pas toujours, mais ils sont bien présents et intenses. Malgré ceux-ci, ses résultats scolaires sont souvent inférieurs à ses capacités ; en témoignent, les remarques fréquemment négatives dans son journal de classe et son bulletin scolaire. Les conséquences sont ressenties plus encore lorsqu'une ou plusieurs comorbidités, comme des troubles de l'apprentissage, par exemple, s'ajoutent.

Plus que tout autre, l'élève atteint de TDA/H risque donc d'obtenir de mauvais résultats scolaires, de doubler une année, de nécessiter des services spécialisés. Plus souvent aussi, il risque la punition ou le renvoi.

Le découragement, la démotivation et le décrochage scolaire guettent.

Le jeune atteint d'un TDA/H a souvent une piètre estime de lui-même et est enclin au rejet social. Certains abandonnent prématurément l'école malgré de réelles capacités. Ce qui aura des répercussions négatives sur leur niveau de vie à l'âge adulte.

Tout au long de sa scolarité, l'élève atteint de TDA/H aura donc besoin d'un accompagnement pédagogique adapté et évolutif sous le regard bienveillant de ses enseignants.w

Ce sont les capacités de traitement de l'information de l'élève atteint de TDA/H qui sont défectueuses et non son potentiel.

1. Règles de base pour apprivoiser le TDA/H

S'informer sur le TDA/H - Ne pas punir la biologie

Pour aider l'élève dont vous avez la charge, il est important de bien le comprendre. Cela demande une bonne connaissance du trouble.

Ceci est important pour, par exemple, ne pas le punir pour des comportements qu'il ne peut contrôler, comme les symptômes biologiques du TDA/H.

La mauvaise organisation, la distraction, l'hyperémotivité etc. ne sont pas des choix volontaires.

Un jeune atteint de TDA/H qui a du mal à se mettre au travail n'est pas « paresseux », il se sent comme devant une énorme montagne, il souffre de procrastination.

Le jeune souffrant de TDA/H qui se désintègre au niveau émotionnel n'est pas « incorrect », il est émotif.

“On ne peut exiger d'un enfant atteint de TDA/H qu'il travaille avec concentration pendant plusieurs heures de suite, tout comme on ne peut exiger d'un enfant aveugle qu'il voie ou d'un enfant sourd qu'il entende. Accepter le diagnostic de TDA/H, c'est éliminer du même coup toute velléité de qualifier cet enfant de paresseux d'irresponsable ou d'immature.”

Docteur André Merminod

Établir un partenariat parents/enseignants efficace

Dans le soutien à apporter à un jeune atteint de TDAH, l'élaboration d'un plan de communication efficace entre la maison et l'école est crucial. Il permet à chacune des personnes qui intervient dans l'éducation du jeune d'avoir l'information dont elle a besoin pour pouvoir l'aider au mieux. Assurer une cohérence de la prise en charge du TDAH à la maison et à l'école augmente les chances de succès.

Une relation de confiance parents/enseignants assurera le tandem nécessaire pour aider au mieux le jeune tout au long de son année scolaire.

Rendre la communication parents/enseignants aussi efficace que possible

- Montrer que vous vous préoccupez du jeune et de son bien-être.
- Décrire le plus objectivement possible le comportement de votre élève et son rendement en classe, ainsi que ses points forts et ses besoins.
Quand vous parlez de l'enfant, il est important de viser des comportements concrets, et non des adjectifs péjoratifs. « Il a du mal à rester assis sur sa chaise », plutôt que « il est ingérable ».
« Il n'arrive pas à rester silencieux », plutôt que « il dérange toujours tout le monde », etc.
- Éviter d'ajouter des interprétations personnelles.
- Utiliser comme support le matériel scolaire de l'élève qui appuiera vos dires : ratures, taches, réponses insuffisantes aux questions, listes où vous avez noté, à l'aide de petites barres, combien de fois le jeune a répondu impulsivement, combien de fois vous avez dû attirer son attention, combien de fois il a fallu le pousser pour commencer un exercice, etc.
Il s'agit là d'un matériel concret et crédible pour commencer à chercher ensemble des moyens de changer la situation.
- Mettre l'accent sur ses difficultés sur le plan de l'apprentissage ou des rapports sociaux, plutôt que sur les problèmes de comportement.
- Les parents ne s'imaginent pas tous ce que c'est d'avoir un enfant atteint de TDA/H dans une classe de 20 élèves, ayant chacun leurs spécificités. Il est important de leur expliquer ce que cela représente dans votre classe, par rapport à vous et aux autres élèves. Ils comprendront alors mieux les remarques faites et seront moins sur la défensive quand vous leur parlerez des difficultés de leur enfant.
Savoir que le professeur s'implique dans la réussite de leur enfant les motivera à s'impliquer également.
- Éviter les termes pouvant laisser croire que vous posez un diagnostic ou que vous collez à l'élève une étiquette quelle qu'elle soit.
- Pointer les qualités de l'enfant. On a souvent tendance à parler de ce qui ne va pas en oubliant les bons côtés.
- Informer les parents dès que possible des difficultés que rencontre le jeune et aussi de ses progrès.

La communication maison-école devrait :

- Avoir lieu régulièrement.
- Se faire de différentes manières : les moyens de communication peuvent être formels comme informels, et peuvent comprendre des lettres, des notes, des mails, des appels téléphoniques, des réunions parents-professeurs, des discussions informelles dans les couloirs de l'école et des carnets de communication maison-école tenus de façon quotidienne ou hebdomadaire.
- Être documentée : gardez une trace des rencontres formelles, avec notamment une liste des sujets abordés.
- Être proactive et poursuivre des objectifs : discutez des objectifs et des étapes à franchir pour les atteindre.
- Être équilibrée : abordez aussi bien les réussites que les difficultés. Le jeune atteint de TDA/H a besoin de renforcement positif, tout comme ses parents.
- Vérifier la cohérence dans les stratégies employées à la maison et à l'école.
- Évoquer les rapports sociaux du jeune, comment il s'intègre et s'entend avec ses camarades et les adultes tant à l'école qu'en dehors.

Note pour les parents :

En tant que parent, il peut être utile, si les symptômes de votre enfant sont gênants à l'école, d'avertir l'enseignant ou le titulaire de la présence d'un TDA/H et des démarches que vous entreprenez pour y faire face : visites médicales, suivi en logopédie, remédiation scolaire etc.

Un enseignant averti que son élève est suivi à l'extérieur de l'école sera plus enclin à voir et à valoriser les efforts, les progrès, qu'un enseignant qui se sent seul face à un élève en difficulté.

Lorsque vous communiquez avec les parents, vous pourriez utiliser des phrases comme :

- « J'ai constaté en classe certains comportements qui semblent nuire à l'apprentissage de votre enfant, par exemple... Avez-vous noté des problèmes similaires à la maison? »
- « Les difficultés de ce genre peuvent avoir une cause physiologique. Avez-vous songé à en discuter avec votre pédiatre ? »

À l'issue d'un entretien, les parents et l'enseignant devraient pouvoir répondre à ces questions :

- Qu'a-t-il été convenu ?
- Qui se charge de quoi ?
- De quoi s'occupent les parents ?
- À quoi l'enseignant fera-t-il attention ?

- Y a-t-il un rendez-vous ultérieur prévu pour examiner la situation et éventuellement adapter ce qui a été convenu ?

Comprendre l'autre permet de se montrer plus patient et incite à se pencher plus efficacement sur les stratégies à mettre en place en vue d'améliorer la scolarité du jeune.

Après un tel entretien, les parents et l'enseignant se retrouvent moins seuls et savent que l'autre partie s'investit pour s'occuper de l'élève de la manière la plus positive qui soit.

On ne peut attendre de l'élève atteint de TDA/H qu'il soit un relais de communication fiable entre enseignants et parents. Rien ne vaut le contact direct !

On ne peut attendre de l'élève atteint de TDA/H qu'il soit un relais de communication fiable entre enseignants et parents. Rien ne vaut le contact direct !

Établir une bonne communication avec l'élève

La motivation scolaire des jeunes passe en grande partie par une bonne relation élève - enseignant. Celui-ci représente pour le jeune un référent affectif important. Durant l'enfance et l'adolescence, apprendre passe en effet fréquemment par le désir de faire plaisir aux adultes que l'on estime. Pour ressentir le désir d'apprendre, le jeune a besoin de lire la satisfaction, l'admiration dans les yeux de l'adulte.

L'attitude de l'enseignant et le regard qu'il porte sur l'élève se révèlent souvent essentiels pour susciter sa motivation.

L'enseignant qui accepte le jeune, le reconnaît tel qu'il est et est convaincu de sa capacité à évoluer et à faire des progrès l'amène alors sur le chemin de la confiance en soi. Le regard positif de l'enseignant sur le jeune est d'autant plus important quand l'élève souffre d'une motivation faible et d'une estime de soi défailante. Reconnu et accepté, l'élève s'investira d'autant mieux dans un processus d'apprentissage.

Cette bonne relation élève-enseignant vous permettra également de mieux cerner les difficultés et les besoins du jeune dont vous avez la responsabilité.

“Accompagner quelqu'un, c'est se placer ni devant, ni derrière, ni à sa place. C'est être à ses côtés.”

Joseph Templier

Structurer - Établir des routines quotidiennes

L'élève atteint de TDA/H a un besoin considérable d'ordre et de régularité. Un schéma quotidien et hebdomadaire ayant une structure prévisible lui procure un point d'appui et le rassure.

Vous devrez vous tenir à cette structure plus longtemps que pour tout autre élève.

Les enseignants s'attendent à ce que certaines règles ou habitudes « normales » soient enfin acquises une fois pour toutes, mais quand il s'agit d'un élève atteint de TDA/H, vous devez les maintenir vraiment plus longtemps et plus fermement que pour tout autre élève.

Dans la mesure du possible les règles seront courtes, claires, imagées, constantes et conséquentes.

Les routines quotidiennes représentent un aspect important de la gestion du temps et permettent de limiter les oublis. Elles peuvent concerner différents moments de la journée : l'arrivée et le départ de l'école, les récréations, ou des situations plus précises comme, par exemple : toujours remettre les objets directement à leur place, ranger systématiquement le matériel scolaire dans le cartable dès la fin des devoirs...

Pour les intégrer, on peut passer par une check-list écrite ou des post-it, affichés par exemple sur la porte de la chambre ou sur le bureau tant à l'école qu'à la maison.

Prendre des mesures préventives concernant les comportements

Des règles, des attentes en matière de comportement et des routines clairement établies aideront tous les élèves, mais surtout ceux atteints de TDA/H.

Établir de trois à cinq règles de base qui doivent être respectées en classe

- Énoncer les règles en termes positifs, dans un langage adapté aux élèves. Les afficher et en parler fréquemment.

Par exemple :

Dans notre classe, tous les élèves :

- sont prêts à apprendre;
- traitent les autres avec gentillesse;
- lèvent le doigt et attendent l'autorisation du professeur avant de poser une question;
- Donner des exemples concrets reliés au respect des règles.
- Proposer aux élèves des jeux de rôle sur la manière de respecter les règles pour les aider à mieux comprendre vos attentes.

Utiliser des stratégies de surveillance pour minimiser les comportements perturbateurs ou dérangeants

- Vous déplacer dans la classe durant les séances d'enseignement et les périodes de travail en silence.
- Parler aux élèves et aux groupes d'élèves. Utiliser le contact personnel pour augmenter la compréhension des nouveaux concepts et nouvelles compétences.
- Commenter immédiatement et de manière précise les comportements positifs.
- Établir un contact visuel avec l'élève ayant un TDA/H avant de donner des instructions.
- Vous placer près des élèves lorsque des rappels verbaux sont nécessaires. Parlez d'une voix ferme, mais douce, pour décrire le comportement requis.
- Éliminer les objets perturbateurs. Certains objets (comme un élastique, un GSM ou un jouet bruyant) peuvent monopoliser l'attention des élèves atteints de TDA/H. Lorsqu'un objet nuit à l'apprentissage, demander à l'élève de le ranger immédiatement. S'il ne le fait pas, l'enlever, le placer dans une enveloppe portant son nom et lui donner l'enveloppe à la fin de la journée pour qu'il le rapporte à la maison.

Offrir des commentaires positifs

- Utiliser un langage précis pour décrire les comportements positifs. Par exemple : « Bravo, tu es resté silencieux pendant toute l'explication. »
- Prendre le temps de décrire les comportements qui doivent être adoptés de manière plus fréquente.
- Vous assurer de maintenir un rapport de quatre contre un : faire au moins quatre commentaires positifs pour chaque commentaire négatif.
- Être conscient de la manière dont est utilisé le nom d'un élève durant la journée d'école.

Si certains doivent constamment être rappelés à l'ordre (surtout si le ton de voix utilisé trahit l'impatience et la frustration), ils risquent d'associer leur nom à des facteurs négatifs.

Ces sentiments peuvent miner leur confiance en eux et ils ne se sentiront plus à l'aise dans la classe.

Utiliser des indices discrets

- Chercher avec l'élève atteint de TDA/H les indices qui lui indiqueront qu'un comportement fait obstacle à l'apprentissage (le sien ou celui de ses camarades). Ces indices seront simples et discrets, comme placer une main sur son bureau ou son épaule. Cette technique fonctionne pour les comportements mineurs, comme les interruptions ou les changements de sujet. Un geste simple et discret rappelle à l'élève qu'il doit se remettre au travail sans attirer l'attention des autres sur lui. Dans certains cas, il faudra expliquer clairement la manière d'utiliser ces indices discrets. Ils servent de rappel amical et non de réprimande et doivent être communiqués à voix basse, sur un ton positif.

- Apposer des rappels sur les bureaux des élèves. Lorsque c'est possible, l'encourager à concevoir et à fabriquer des cartes de rappel. Au besoin, allez jusqu'au bureau de l'élève et pointez du doigt le rappel. Cela fonctionne pour des habiletés comme : se concentrer sur le travail ; attendre son tour ; arrêter de bavarder.
- Utiliser des cartes de couleur portant des messages clés tels que « parler à voix basse » ou « continuer à travailler ». Si l'élève a besoin d'un rappel, placer la carte sur son pupitre, sans commenter. Après cinq minutes, si le comportement s'est amélioré, retirer la carte sans bruit. Si le comportement se poursuit, ajouter une seconde carte.
- L'élève peut aussi utiliser des signaux pour indiquer à l'enseignant qu'il a besoin d'aide ou d'explications. Dans les grandes classes, utiliser des cartes de couleur que les élèves peuvent poser sur leur bureau pour signaler qu'ils ont besoin de l'aide de l'enseignant ou d'un camarade.

“Traitez les êtres comme s’ils étaient ce qu’ils devraient être et vous les aiderez à devenir ce qu’ils peuvent être.”

Goethe

Construire sur le positif

L'élève atteint de TDA/H est, la plupart du temps, critiqué négativement depuis sa plus tendre enfance, par les personnes qui le côtoient, que ce soit verbalement ou par écrit (dans le journal de classe ou le bulletin) : « Concentre-toi », « Fais attention », « Écoute ce qu'on te dit ! », « Calme-toi », « Fais moins de bruit », « Cesse de gigoter », « Aurélie a encore une fois oublié ses affaires de sport »...

Cela engendre des conséquences néfastes. Ce renvoi perpétuel à une image négative fait que le jeune se construit avec une mauvaise image de lui. Il manque alors souvent d'estime de soi tant dans l'enfance qu'à l'adolescence et à l'âge adulte. De plus, ces remarques constantes finissent souvent par ne plus avoir aucun effet. Le jeune les prend comme des agressions plutôt que comme des conseils pour progresser. Elles provoquent alors une démotivation de plus en plus grande.

“L’enfant atteint de TDA/H possède de grandes forces. Avec l’aide de renforcements positifs, il montre une grande motivation à s’améliorer et à donner le meilleur de lui-même.”

Jan Boon

L'engagement positif place le jeune dans une optique de persévérance, de se donner la peine et de rester impliqué dans des tâches qui font appel à des aptitudes qui ne vont pas de soi pour lui. Les élèves atteints de TDA/H réagissent généralement aux situations de manière émotionnelle. Ils sont sensibles aux émotions liées à la tâche ou au contexte. Ils ont, plus que les autres, besoin d'une émotion positive pour s'impliquer dans un travail. Les émotions positives peuvent être liées à la tâche par une relation avec l'enseignant, l'intérêt pour la matière, des récompenses régulières pour l'implication consentie et le résultat obtenu, de même que le sentiment général d'être valorisé et reconnu en tant que personne. Si les émotions positives ne viennent pas, cela bloque le jeune et sa motivation disparaît.

Quelques pistes pour construire sur du positif

- Utiliser un langage précis pour décrire les comportements positifs de l'élève.
- S'assurer de maintenir un rapport de quatre contre un. Faire au moins quatre commentaires positifs pour chaque commentaire négatif.
- Prendre conscience de la façon dont vous utilisez le nom de l'élève durant la journée d'école. S'il doit constamment être rappelé à l'ordre (surtout si le ton de voix utilisé trahit l'impatience et la frustration), il risque d'associer son nom à des facteurs négatifs. Ces sentiments peuvent miner sa confiance en lui et il ne se sentira pas à l'aise dans la classe.
- Encourager, féliciter dès que possible.
- Renforcer le comportement attendu plutôt que punir le comportement inadéquat.
- Limiter les remarques et les punitions.
- Expliquer clairement au jeune ce que vous attendez de lui.
- Rappeler les règles avant d'entamer un exercice ou avant une activité exceptionnelle.
- Valoriser dès que possible. Traquer les bonnes attitudes, encourager les plus infimes progrès, les réussites même minimes.
- Surprendre l'élève à bien se comporter (attend son tour, contrôle une réaction...) et multiplier les encouragements immédiats.
- Identifier et exploiter les situations qui le valorisent face aux autres.
- Augmenter les situations positives en limitant judicieusement le nombre d'objectifs à atteindre au plan du comportement (et augmenter progressivement les défis proposés).
- Utiliser un système de renforcement immédiat, fréquent et varié.
- Utiliser les modalités de félicitations et de récompenses auxquelles le jeune est le plus sensible (par exemple, lui permettre de faire des activités valorisantes).

En règle générale, il est recommandé de faire quatre remarques positives pour compenser une remarque négative.

Quand on fait des remarques à l'élève

- Commencer par ce qui est positif avant d'aborder ce qui peut être amélioré.
- Éviter de dire ce qui ne va pas en public. L'humiliation ne fait pas progresser mais incite à la vengeance, notamment en faisant exactement le contraire de ce qui est demandé.
- Ne pas juger la personne mais le comportement. Aux jugements du style : « Tu es faiblard », « Tu es méchant », préférer le concret et l'explicite : « Tu as obtenu cette mauvaise note parce que tu n'as pas rendu ton devoir ». « Lorsque tu fais de telles remarques à ton copain, cela le blesse. »
- Après une critique, proposer une solution concrète et applicable.
- Écouter les réponses que l'élève fait à votre remarque.
- Éviter la contamination du négatif en fragmentant les moments de la journée qui sont évalués.

“L'attention est un processus neuropsychologique complexe qui permet de nous orienter dans notre environnement et de réagir de façon appropriée en filtrant les stimuli appropriés.”

Docteur Anne François

2. Stratégies pour mieux gérer l'élève atteint de TDA/H dans sa classe : compenser les déficits, mettre en place des solutions

Compenser les déficits renvoie à deux sortes de stratégies.

La première consiste à organiser un environnement adapté aux besoins de l'élève (par exemple, en facilitant son besoin de bouger et en structurant sa « désorganisation naturelle »).

La deuxième consiste à prévoir les difficultés possibles de l'élève et à agir avant que l'orage n'éclate.

« Compenser les déficits » signifie donc offrir au jeune des conditions extérieures et un encadrement qui facilitent sa réussite malgré ses déficits.

Voici une série de situations fréquemment rencontrées avec un élève atteint de TDA/H et quelques pistes pour mieux y faire face.

Chaque élève étant différent, l'aide apportée à l'un peut s'avérer inadéquate pour l'autre. Par exemple, le travail en petit groupe constitue une aide efficace pour les uns, mais une trop grande cause d'excitation pour les autres.

Nous vous laissons le soin d'adopter avec chaque élève le comportement qui lui conviendra le mieux.

Problèmes d'attention

L'apprentissage est amélioré lorsque l'on fait appel à plusieurs sens : l'ouïe, la vue, la parole, le toucher et le mouvement.

La plupart des élèves retiennent 10 % de ce qu'ils lisent, 20 % de ce qu'ils entendent, 30 % de ce qu'ils voient, 50 % de ce qu'ils voient et entendent, 70 % de ce qu'ils disent, et 90 % de ce qu'ils disent et font.

Une approche cumulative, extrêmement structurée et séquentielle, faisant appel aux supports multisensoriels, profite à tous les élèves et bien plus encore à ceux souffrant de TDA/H.

Comment aménager la classe de manière à réduire les distractions ?

- Faire asseoir les élèves ayant un TDA/H près de votre bureau ou dans la partie de la classe où vous passez le plus de temps.
- Entourer l'élève atteint de TDA/H d'autres élèves qui peuvent servir de modèles positifs.
- Éviter les stimuli pouvant causer des distractions. Essayer de ne pas placer l'élève près du chauffage, des zones à haute circulation, des portes et fenêtres.

- Aménager un coin d'étude à faible stimulus accessible à tous les élèves. Créer par exemple un « bureau » avec une cabine d'étude ou un écran de carton pour que les élèves aient un endroit tranquille où ils peuvent travailler sans être interrompus. Ce bureau devra uniquement être utilisé pour des tâches précises et à des moments définis, ou lorsque l'élève choisit de l'utiliser. Il ne doit pas être vu comme une punition ou une aire de retrait.

Comment attirer l'attention de l'élève ?

- Solliciter l'attention en émettant un bruit ou en recourant à un signal visuel (comme éteindre et allumer la lumière).
- S'assurer que le jeune écoute avant de parler, obtenir si possible un contact visuel.
- Le rappeler gentiment à l'ordre quand il est distrait : toucher l'épaule, montrer du doigt la feuille ou un pictogramme.

L'élève a des difficultés à rester attentif lorsque vous donnez des explications ou des consignes

- Mobiliser l'attention de l'élève (avoir un contact visuel) avant de faire une demande ou d'expliquer une notion importante.
- S'assurer que l'élève reste attentif pendant toute la durée de l'explication en établissant un contact visuel direct fréquent (regarder l'élève dans les yeux) et en utilisant un signal non verbal établi au préalable avec l'élève afin de récupérer son attention le cas échéant (par exemple : lui toucher l'épaule, lever la main, pointer une image sur le bureau, etc.).
- Diminuer les sources de distractions (dans la mesure du possible, placer l'élève sur un bureau au premier rang, seul ou entouré d'élèves calmes, ne laisser sur le bureau que le strict nécessaire, ...).
- Rester à proximité de l'élève lors de la transmission des consignes.
- Présenter les nouvelles notions point par point, selon un rythme soutenu.
- Intensifier et varier les stimuli : varier l'intonation de la voix, utiliser des couleurs ou des formats différents, des diagrammes, utiliser des signaux auditifs et tactiles.
- Mettre les exercices d'apprentissages d'automatismes en musique ou en rythme.
- Utiliser des consignes brèves, précises et simples (de préférence une consigne à la fois).
- Présenter une vue d'ensemble avant d'aborder des points précis.
- Utiliser des supports visuels et s'y référer lors des explications verbales.
- Répéter et encore répéter les nouvelles leçons ainsi que les anciennes, et ce de manière variée.
- Demander à l'élève de répéter la consigne et lui annoncer à l'avance qu'on lui fera cette demande (il pourra répéter avec ses propres mots, cela pour s'assurer de sa compréhension).
- Féliciter l'élève sur-le-champ lorsqu'il est attentif.

L'élève est incapable d'accorder une attention particulière aux détails ou fait des erreurs d'inattention dans ses travaux scolaires ou durant d'autres activités

- Vérifier à plusieurs reprises la qualité du travail en cours d'exécution et au besoin recentrer l'élève sur la tâche demandée.
- Apprendre à l'élève à utiliser les panneaux récapitulatifs affichés en classe. Apporter une plus grande importance à la qualité plutôt qu'à la quantité de travail effectué, tant dans les travaux à l'école que lors des devoirs à la maison.
- Créer une fiche de suivi sur laquelle l'élève pourra noter ses progrès.

L'élève éprouve des difficultés à suivre les consignes jusqu'au bout

- Écrire les consignes au tableau sous forme d'étapes (dessins pour les petits).
- Présenter le travail par petites étapes en permettant à l'élève de consulter l'enseignant entre chacune d'elles (réduit le temps de concentration requis).
- Attendre la fin de l'exécution d'une consigne avant d'entamer l'explication de la suivante.
- Éviter de trop parler pendant le déroulement de la tâche.
- Montrer à l'élève qui accomplit correctement une tâche que vous vous en rendez compte en le félicitant.

L'élève est facilement distrait pendant son travail

- Diminuer au maximum les sources de distractions (emplacement du bureau, décor de la classe, ...).
- Regarder et questionner l'élève le plus souvent possible.
- Réduire les sources de bruits et de mouvements dans la classe.
- Essayer de fournir à l'élève atteint de TDA/H des photocopies des cours afin de lui éviter de devoir prendre des notes pendant les explications.

L'élève a de la difficulté à maintenir son attention

- Utiliser une minuterie ou des rappels fréquents du temps qui reste pour effectuer le travail (par exemple : « Il reste 10 minutes, 5 minutes, 1 minute, c'est terminé. »).
- Pratiquer un enseignement multi-sensoriel, le plus stimulant possible.
- Donner des explications claires à un rythme soutenu mais pas trop longues.
- Varier les activités.
- Faire le plus de liens possibles avec le concret.
- Pratiquer la participation active (jeux de rôle, stimulation...).
- Lancer des défis.
- Utiliser des ardoises ou des petits tableaux blancs : permet à chacun de répondre de manière individuelle.

- Permettre, si nécessaire, de griffonner sur une feuille ou sur l'ardoise pendant l'écoute.
- Varier l'intensité de la voix et le rythme du discours : plus ou moins fort, plus ou moins vite.
- Répéter plusieurs fois les messages importants.
- Placer le jeune devant, à côté d'un élève calme.
- L'éloigner des sources de bruit et de distractions visuelles.
- S'assurer qu'il ait tout son matériel avant de commencer un travail.
- Ne laisser que le matériel nécessaire sur le bureau.
- Lui permettre de travailler sur ordinateur.
- Diviser les tâches en plusieurs étapes.
- Ramener discrètement le jeune à sa tâche quand il est distrait.
- Vérifier régulièrement son travail et le remettre dans le droit chemin si nécessaire.
- Lui signaler gentiment les oublis dans les exercices ou les interrogations pour lui éviter de perdre des points à cause de son trouble et non d'un manque de connaissance.
- Si nécessaire, donner plus de temps pour l'interrogation, et/ou permettre à l'élève de travailler isolé dans une pièce, et/ou diviser une interrogation trop longue en plusieurs parties interrompues par une récréation.

L'élève à des difficultés à faire des activités qui exigent un effort mental soutenu

- Découper la tâche en petites parties et les présenter une à la fois (cacher les autres éléments avec un carton).
- Adapter la tâche au niveau de l'élève s'il présente des difficultés scolaires.
- Permettre à l'élève d'avoir l'aide d'un pair pour exécuter une tâche (par exemple : lire les consignes, lire les problèmes à résoudre, etc.).
- Encourager l'élève en le récompensant chaque fois que la tâche fragmentée ou adaptée est complétée de manière acceptable (par exemple : autocollants, images, billets de bonne conduite, etc.).

L'élève oublie fréquemment

Les pensées de l'élève atteint de TDA/H étant souvent chaotiques, il lui est difficile d'accorder son attention aux tâches routinières de la vie quotidienne. Il oublie ses devoirs, ses affaires de sport, son matériel scolaire...

- En lui apprenant à utiliser un agenda, un planning et des check-lists, vous l'aidez à compenser ses oublis et à prendre ainsi plus d'indépendance.
- Ne pas attendre de l'élève qu'il soit capable d'imaginer, créer et utiliser de lui-même ces outils qui vous paraissent élémentaires. Il est le plus souvent inconscient de ses déficits et est donc incapable de les compenser sans votre aide.
- Favoriser les routines, les automatismes.
- Utiliser des *check-lists*.
- Vérifier le cartable de l'enfant à la fin de la journée.

Organisation

L'élève manque d'organisation, perd ou oublie les objets nécessaires à ses activités

- Expliquer aux élèves, dès le début de l'année, quelle sera la structure et transmettre les routines qui seront utilisées.
- Asseoir l'élève à côté d'un pair responsable qui l'aidera à s'organiser (tutorat, parrainage).
- Utiliser un système de rangement pratique où l'élève conservera le strict minimum et disposer le reste du matériel dans un bac distant de l'élève afin d'éviter l'éparpillement ou la distraction.
- Utiliser un code de couleurs par matière (par exemple. : autocollant jaune = cahier d'écriture).
- Apprendre à l'élève la meilleure façon d'utiliser le journal de classe.
- S'assurer que l'élève rentre chez lui avec son journal de classe correctement complété, ses cahiers, ses classeurs en ordre et muni du matériel nécessaire à ses devoirs.
- Formuler les instructions et les devoirs tant oralement que par écrit.
- Établir un ordre de priorité, par exemple en disant : « ceci est la partie la plus importante de ton devoir ».
- Enseigner à l'élève des méthodes de travail qui sont adaptées à son mode de fonctionnement.
- Utiliser des calendriers, particulièrement pour la planification des devoirs à faire à la maison et pour les travaux de longue haleine.
- Diviser les travaux en tâches simples et distinctes. Par exemple, pour vendredi achever le plan de travail, pour le mercredi suivant apporter les références concernant la première partie, etc.
- Pour les plus jeunes, s'assurer que les parents ont bien compris le système de classeurs et de chemises, et leur demander de les vérifier chaque jour.
- Créer un réseau de soutien entre élèves, par exemple en transmettant leurs adresses mail, numéros de téléphone, afin de permettre à l'élève de communiquer avec ses camarades si nécessaire.
- Inscrire clairement le nom de l'élève sur ses objets (boîte à tartine, cartable, plumier...) et ses vêtements.
- Établir un horaire régulier indiquant aux élèves quand ils doivent nettoyer et ranger leur bureau et leur casier.
- Fournir aux élèves ayant un TDA/H une « image » ou une photo représentant l'apparence que devrait avoir leur bureau ou leur casier une fois rangé.
- Rappeler à l'élève de quel matériel il aura besoin.
- Attirer l'attention de l'élève qui a oublié son matériel, sans le pénaliser pour autant.
- Féliciter l'élève qui a apporté le matériel demandé.
- Prévoir du matériel de rechange au cas où l'élève oublie.

- Encourager les élèves à utiliser des pochettes ; à placer le nouveau travail à faire d'un côté et les notes de cours et les travaux corrigés de l'autre.
- Avant de passer d'un local à l'autre, rappeler à l'élève de se poser la question suivante : ai-je tout ce dont j'ai besoin ?
- Préparer des exemplaires additionnels de tout document distribué ou du matériel dont l'élève atteint de TDA/H aurait besoin.

L'élève a du mal à gérer le travail à la maison et les contrôles

- Lire les questions avec l'élève pour éviter qu'il ne les lise trop vite et réponde mal, et pour ménager sa dépense d'énergie.
- Permettre un temps supplémentaire pour compenser la lenteur due aux distractions.
- Diviser les interrogations en plusieurs petites interrogations entrecoupées de pauses.
- Vérifier si le jeune n'a pas oublié une question ou une partie de question.
- Organiser des évaluations sur ordinateur.
- Autoriser les interrogations orales : plus rapides, demandent moins d'attention soutenue.
- Isoler l'enfant des bruits et distractions.
- Donner un exercice à la fois.
- Donner les instructions relatives aux devoirs tant oralement que par écrit.
- Utiliser toujours la même partie du tableau pour inscrire les devoirs et leçons.
- Inscrire toutes les dates de remise des travaux sur un calendrier en classe.
- Afficher les devoirs et leçons sur le site web de l'école.
- Noter tous les devoirs et leçons dans un journal de classe « commun » que les élèves peuvent consulter en classe pour vérifier si le leur est bien complété.
- Utiliser des paniers clairement marqués et demander que les devoirs soient toujours remis en début de cours.
- Établir des routines pour les dates de remise des travaux et des devoirs, comme par exemple en donnant toujours les devoirs le lundi et en demandant aux élèves de les remettre le jeudi.
- Alléger les devoirs et les leçons le cas échéant.
- Permettre à l'élève de faire ses devoirs à l'ordinateur plutôt que de les rédiger à la main.
- Faire appel à des tuteurs du même niveau ou d'un niveau supérieur pour aider l'élève.
- Permettre à l'élève d'utiliser des accessoires tels que des magnétophones, des calculatrices, des ordinateurs et des correcteurs d'orthographe.
- Aider l'élève à construire des images mentales ou à établir des méthodes de visualisation.
- Accepter que l'élève ne puisse maintenir un rendement constant.
- Adopter un système de notation positif pour les tâches et exercices réussis.
- Préférer noter le fond plutôt que la forme.
- Éviter de pénaliser les fautes d'orthographe dans un contrôle d'histoire, de géographie, etc.

- Éviter de pénaliser les fautes d'inattention, comme par exemple quand l'élève oublie de faire les exercices sur le verso de la feuille.
- Permettre un temps de relâchement de temps à autre.

Lors des contrôles, attention à bien coter les compétences de l'élève et non son trouble.

L'élève est lent, il est toujours le dernier à terminer un travail

- Chronométrer l'élève pour l'aider à avancer plus rapidement.
- Éviter de demander à l'élève d'achever son travail pendant la récréation ou en plus de ses devoirs ; plus qu'un autre, il a besoin de se défouler à l'extérieur.
- Préférer les tests oraux.
- Noter l'élève, dans la mesure du possible, uniquement sur les exercices réalisés (sur un contrôle de 10 questions, si l'élève atteint de TDA/H n'a répondu qu'à 5 d'entre elles en raison de ses difficultés, ne coter que celles-là).
- Éviter les devoirs qui demandent beaucoup de temps.
- Féliciter l'élève le plus souvent possible, y compris pour l'effort accompli.

Agitation

L'élève gigote, a des difficultés à rester assis, chipote, court ou grimpe dans des endroits ou lors de situations inappropriés, est toujours en action

- Permettre à l'élève d'avoir des objets calmants, tels que balle souple (anti-stress), gomme, qu'il peut utiliser, si nécessaire, afin d'occuper ses mains, sans faire de bruit.
- Prévoir un temps pour abaisser le niveau d'excitation de l'élève avant de reprendre une activité calme (après les récréations ou l'éducation physique, par exemple).
- Aménager un petit coin détente dans la classe afin d'aider l'élève à retrouver son calme (par exemple, un petit tapis dans le coin de lecture, etc.).
- Placer les pieds des chaises dans des balles de tennis fendues (afin de limiter le niveau sonore).
- Permettre les sorties à l'extérieur de la classe. Donner à l'élève atteint de TDA/H le rôle de facteur de la classe.
- Confier à l'élève des tâches à exécuter régulièrement en classe, comme distribuer des documents ou ranger le matériel afin de lui permettre de bouger de manière appropriée et utile pendant les heures de classe.
- Permettre à l'élève de sortir de classe quelques minutes pour s'isoler dans un endroit tranquille afin qu'il reprenne le contrôle de lui-même, et ce, de façon autonome si possible.

- Désigner un endroit distant du bureau pour ranger le matériel, afin d'éviter la tentation de jouer ou tripoter.
- Garder seulement les objets nécessaires au travail sur le bureau.
- Permettre à l'élève, dans la mesure du possible, de travailler à l'endroit et dans la position qui lui convient le mieux, comme par exemple, à genoux sur sa chaise.
- Informer le jeune des consignes particulières et des attentes relatives à son comportement, et ce préventivement à tout événement spécial ou déplacement (par exemple, rester près de l'adulte, marcher, etc.)
- Prévoir une activité physique avant une sortie durant laquelle l'élève devra rester calme et assis.
- Utiliser un système de renforcement positif (compliment, autocollant, privilège) pour favoriser l'auto-contrôle.
- Intervenir avant que la « tornade » devienne trop intense, anticiper la désorganisation.

Impulsivité

Un jeune atteint de TDA/H anticipe moins que tout autre élève les conséquences de son comportement. Il n'a pas la capacité de réfléchir avant d'agir. C'est seulement après coup qu'il constate que ce qu'il a fait était déplacé. Mais c'est déjà trop tard. Il maîtrise difficilement cette situation très frustrante pour lui.

Il est possible d'apprendre à réfléchir avant d'agir ou de parler. Cela demande un entraînement long, des efforts considérables de la part du jeune et nécessite donc beaucoup d'encouragements.

L'impulsivité est diminuée par une activité physique régulière et par la pratique de techniques de relaxation.

Apprendre au jeune le vocabulaire qui permet de décrire ses émotions et sensations l'aidera à mieux les verbaliser et, ainsi, à moins passer à l'acte.

Les thérapies cognitivo-comportementales ainsi que la psycho-éducation sont des thérapies efficaces pour apprendre à gérer l'impulsivité et les éclats de colère.

L'élève donne sa réponse avant d'avoir entendu la fin de la question, a des difficultés à accepter les délais, interrompt, s'impose de façon inappropriée dans un jeu, une discussion ou toute autre situation sociale

- Demander à l'élève d'écrire ce qu'il voudrait dire afin de l'entraîner à s'accorder un délai de réflexion et de réduire sa peur d'oublier ce qu'il voulait dire.
- Faire un rappel non verbal pour demander le silence ou inviter l'élève à attendre son tour.
- Habituer l'élève à attendre quelques secondes avant de répondre à une question.

- Préparer l'élève à faire une activité en lui expliquant comment se comporter s'il arrive devant une difficulté.
- Faire un retour systématique après les situations difficiles (une fois le calme revenu).
- Favoriser l'autocritique en posant certaines questions (réflexion sur soi, miroir). Par exemple : « Sais-tu ce que tu viens de faire ? », « Penses-tu que tu aurais pu dire cela différemment ? », etc.
- Avant le début d'une situation potentiellement difficile comme par exemple la récréation, rappeler à l'élève ce qu'on attend de lui (verbalement, en termes concrets, ou visuellement, à l'aide d'une feuille).
- Souligner a posteriori les bons comportements.
- Utiliser un système de renforcement positif pour favoriser l'auto-contrôle.

L'élève a tendance à s'opposer à vos demandes ou à vos exigences

- Poser des limites, sans être répressif, mais en demeurant ferme et cohérent. Ne pas entrer dans des discussions complexes.
- Utiliser une feuille de route afin de favoriser la prise de conscience de l'élève face à son comportement et de souligner ses réussites.
- Éviter la lutte de pouvoir en instaurant des règles claires et simples, des conséquences annoncées à l'avance et appliquées telles que convenues, des encouragements constants, des défis à sa hauteur.

L'élève présente des changements d'humeur rapides et marqués

- Préparer l'élève aux différentes activités en adaptant les exigences ou en lui indiquant le comportement adéquat à adopter face à une difficulté.
Par exemple : « Si tu sens ta colère monter, viens me voir. », « Si tu te décourages, lève la main », etc.
- Établir une séquence à suivre lorsque l'élève sent la colère monter (et lui en faire prendre conscience au besoin par un signe non verbal).
- Faire un retour systématique après les situations difficiles (une fois le calme revenu).
- Dans les moments d'anxiété, intervenir en manifestant sa sympathie afin d'aider l'élève à résoudre ses difficultés.
- Faire toujours preuve de fermeté, mais aussi de sollicitude. Ces élèves sont souvent les plus difficiles à aimer mais ce sont aussi ceux qui ont le plus besoin d'affection.

L'élève n'applique pas les méthodes enseignées et travaille trop rapidement, sans se questionner

- Encourager et enseigner la rigueur à la tâche (travail bien fait), au lieu du travail vite et mal fait.
- Utiliser l'horloge et informer l'élève du temps dont il dispose pour travailler (minimum et maximum).
- Préparer l'élève à faire une tâche en lui expliquant ce qu'on attend de lui avant qu'il la débute.

L'élève a des difficultés dans ses relations sociales, donne des coups, bouscule ou insulte, est brusque ou maladroit

- Avant le début d'une situation potentiellement difficile comme par exemple la récréation, rappeler à l'élève ce qu'on attend de lui. Souligner les bons comportements après la situation.
- Rencontrer l'élève individuellement (en particulier suite à un conflit) afin de lui offrir des conseils spécifiques et explicites pouvant l'aider à comprendre les habitudes sociales et à les développer.
- Développer des « banques de solutions » afin d'élargir le registre de réactions possibles par rapport à la colère ressentie.
- Intervenir aussitôt qu'un comportement inadéquat se manifeste (coup de pied, parole vulgaire, destruction de matériel, etc.) ; imposer une conséquence favorisant la réparation du geste.
- Faire un retour systématique après les situations difficiles (une fois le calme revenu).
- Atténuer la tension par l'humour (dédramatiser).
- Mettre en relief toute forme de réussite pour encourager l'élève à bien agir.

Fluctuations

Tout le monde a de bons et de mauvais jours. Pour un jeune atteint de TDAH, cela signifie que les symptômes et le rendement scolaire vont aussi beaucoup varier. Les variations peuvent se produire d'un moment à l'autre, d'une situation à une autre, ou d'un jour à l'autre. Il est important de ne pas oublier que ces fluctuations sont dues aux mécanismes neurologiques de la maladie, et non à la paresse ou au manque de volonté de l'élève atteint de TDA/H.

Les symptômes du TDAH et les baisses de rendement auront tendance à apparaître dans des contextes où l'attention est beaucoup sollicitée. Limiter les distractions et établir autant que possible des routines et des structures systématiques sont d'excellents moyens d'améliorer le rendement.

Participation active

- Utiliser des ardoises ou des tableaux blancs pour favoriser la participation individuelle. Quand vous posez une question, chaque élève peut y écrire sa réponse et vous la montrer.
- Mettre à contribution uniquement les élèves qui se portent volontaires.
- Structurer les activités de manière à permettre à l'élève atteint de TDA/H de répondre le plus souvent possible lorsqu'il en émet le désir (par exemple en levant la main ou à l'aide d'une ardoise ou d'un tableau blanc).
- Encourager l'élève à participer activement.
- Parler moins : laisser les élèves parler davantage, travailler en groupes, résoudre eux-mêmes leurs problèmes.

- Faire appel à l'apprentissage collaboratif pour promouvoir les aptitudes sociales et laisser plus de temps pour les réponses.
- Attribuer des rôles et des responsabilités à chacun, et laisser les élèves se débrouiller seuls autant que possible.
- Utiliser des objets que les élèves peuvent manipuler. De manière générale, le processus d'apprentissage chez les élèves atteints de TDA/H est amélioré lorsqu'ils peuvent y participer activement.
- Laisser les élèves faire des erreurs, ou même échouer, tout en les encourageant pour leurs efforts.
- Diviser les tâches en plusieurs parties simplifiées.
- Tenir compte des capacités de chacun.

Gestion de classe

- La structure est un élément essentiel à l'élève atteint de TDA/H. Il a besoin avant toute chose de structures claires et bien définies.
- Afficher les règles bien en vue et s'y référer fréquemment (surtout en début d'année).
- Réserver aux élèves ayant achevé leur travail, un endroit à l'écart afin de leur permettre de se lever et de se déplacer sans gêner ceux qui n'ont pas terminé.
- Expliquer aux élèves, dès le début de l'année, quelle sera la structure des cours et transmettre les routines qui seront utilisées.
- Préparer les élèves en planifiant les transitions qui vont se présenter au cours de l'année et tout autre changement susceptible de perturber la routine.
- Être conséquent.
- Maintenir un environnement structuré tout en laissant la porte ouverte à la créativité.
- Donner à l'élève atteint de TDA/H l'occasion d'assumer diverses responsabilités (par exemple, chef, enseignant, bibliothécaire, etc.).
- Permettre à l'élève atteint de TDA/H d'utiliser un ordinateur et des logiciels éducatifs susceptibles de l'aider dans sa scolarité.
- Utiliser des panneaux séparateurs afin de créer des zones privées, telles qu'il en existe dans certains bureaux.
- Prévoir plusieurs moments dans la journée pour chanter, bouger ou faire de l'exercice.
- Rencontrer régulièrement l'élève et ses parents pour établir un bilan et définir, si nécessaire, les nouvelles stratégies à mettre en place.
- Garder l'esprit ouvert et rester prêt à dialoguer.
- Tenir les parents régulièrement informés des progrès de leur enfant et particulièrement lorsque l'élève prend du retard. Les efforts qu'il devra fournir pour rattraper ce retard seront laborieux tant pour lui que pour ses parents. Au plus l'implication des parents sera grande, au plus les chances de succès de l'élève atteint de TDA/H seront élevées.
- Tâcher d'écouter, tant avec vos oreilles qu'avec votre cœur, ce que l'élève et ses parents pourraient avoir à vous transmettre.

Périodes de transition

Les élèves atteints de TDA/H ont des difficultés avec les transitions. Ils ont du mal à passer d'une activité à l'autre, à se souvenir des étapes, de ce qu'il faut faire ensuite. Ils contrôlent péniblement leurs impulsions durant ces périodes moins structurées.

Ces élèves passent difficilement d'une activité informelle (temps libre, récréation) à une activité de classe plus formelle (lecture individuelle, exercice à faire, écouter un autre élève qui lit).

Il est préférable pour eux de commencer avec des activités structurées et de poursuivre avec une activité moins structurée. De cette manière, la tâche a davantage de chances d'être menée à son terme.

La planification des activités leur est très utile pour faciliter les transitions.

Avec les enfants plus jeunes on peut utiliser des signaux visuels ou verbaux pour signifier un changement de routine. Ces périodes de transition sont suivies d'une période de travail formelle et structurée.

- Planifier les activités, développer des routines pour faciliter les transitions. Par exemple entre la récréation et le retour au travail, faire réviser un travail d'une session précédente ou distribuer des livres ou documents.
- Avertir les élèves qu'un changement va se produire afin qu'ils puissent s'y préparer mentalement.
- Utiliser des indices sonores, comme une cloche ou une minuterie, pour indiquer quand il faut faire une pause ou recommencer à travailler.
- Indiquer clairement les changements d'activité. Par exemple, lorsque vous parlez à la classe, arrêtez-vous et dites les informations que les élèves doivent noter.
- Travailler avec les élèves individuellement afin d'établir des paramètres personnels pour les transitions habituelles. Par exemple : la vitesse à laquelle ils marcheront (en silence et à quel rythme); avec qui (seul ou avec un partenaire désigné, au milieu ou au bout de la file); où (du côté droit du couloir)...
- Passer en revue les attentes en matière de comportement avant un spectacle ou une conférence. Les activités avec beaucoup de monde sont difficiles à gérer pour les élèves aux prises avec un TDA/H.
- Offrir un soutien additionnel durant les transitions. Par exemple, lorsque vous vous déplacez d'un endroit à l'autre, donnez une mission à l'élève atteint de TDA/H pour qu'il puisse se concentrer sur quelque chose de positif durant le trajet (lui demander de transporter le cahier de présence ou des livres, discuter amicalement avec lui...).

Grâce aux rappels amicaux réguliers de l'enseignant, ces routines faciliteront les transitions entre les activités et préviendront les incidents éventuels.

“Apprendre devrait être un verbe qui se conjugue à toutes les personnes.”

Jan Boon

Suivi

Un élève atteint de TDA/H n’ « apparaît » pas dans votre classe. Il vient d’une autre classe, d’une autre école. Il y a bénéficié, ou pas, d’une prise en charge ; un professeur a travaillé avec lui sur des difficultés spécifiques ; il a progressé sur tel ou tel point, mais stagne sur tel autre.

Ces informations se perdent dans le passage d’une classe à l’autre, d’un établissement à un autre, dans le passage du primaire au secondaire, etc.

La perte de ces informations signifie repartir de zéro chaque année.

Que de temps et d’efforts gâchés !

A notre époque d’e-mails et de sites internet, n’hésitez pas à communiquer, à créer des réseaux, non seulement pour instaurer un suivi des élèves, mais également pour partager vos ressources.

3. Développer l'estime de soi du jeune atteint de TDA/H

Le jeune atteint de TDA/H manque de ressources internes. Il a une mauvaise opinion de lui et de ses aptitudes.

Il se croit incapable de mener à bien ses travaux (peu importe son habileté réelle) et démontre moins de maturité que ses pairs dans son comportement avec ses camarades. Il renonce facilement et a des difficultés à faire le lien entre travail et succès. Il rentre ainsi rapidement dans la spirale infernale : « je n'y arriverai jamais », « je suis nul »...

Dans le cadre scolaire, cela se traduit souvent par une timidité exagérée ou des comportements oppositionnels, provocateurs qui nuisent aux apprentissages.

Différents sentiments sont à la base de l'estime de soi :

- Le sentiment de sécurité caractérisé par la compréhension des limites.
- Le sentiment de compétence caractérisé par la capacité à se souvenir de ses réussites passées.
- Le sentiment d'appartenance caractérisé par le fait de pouvoir trouver sa place dans un groupe.
- Le sentiment d'identité caractérisé par la connaissance de soi et l'acceptation de ses forces et faiblesses.

“Les personnes atteintes de TDA/H ont bien plus besoin de modèles et d'encouragements que de critiques.”

Jan Boon

Voici quelques pistes pour développer ces différents sentiments chez le jeune atteint de TDA/H :

Le sentiment de sécurité

- Être présent de manière chaleureuse auprès de lui.
- Établir des règles familiales et scolaires peu nombreuses mais claires.
- Faire vivre des conséquences logiques et naturelles suite au manquement à ces règles.
- Rester constant dans l'application de la discipline.
- Éviter les mots blessants, les critiques constantes.

- Contrôler les facteurs de stress : préparer les changements à l'avance, aider à trouver différentes manières de se calmer en cas de stress.
- Ne pas faire preuve d'ambivalence, ne pas le surprotéger, ne pas faire preuve de laisser faire.
- Éviter de réagir directement aux comportements provocants ou désobéissants manifestés par l'élève.

Le sentiment de compétence

- Encourager le jeune quand il se trouve face à une difficulté. Utiliser un langage valorisant.
- Lui fournir des occasions de participer en classe, afin de lui donner des chances de réussir et lui donner les indices, encouragements, rétroactions, corrections et secondes chances nécessaires.
- Trouver des manières pour le féliciter sincèrement, lui donner une attention positive régulière.
- Lui parler de ses difficultés en ménageant sa fierté et en lui donnant des moyens pour s'améliorer.
- Lui fournir fréquemment des occasions de connaître le succès et de développer un sentiment de compétence.
- Lui expliquer, exemples à l'appui, que les erreurs ne sont pas des échecs. L'amener à les accepter. L'inciter à se corriger lui-même et lui permettre, ainsi, d'apprendre de ses erreurs.
- Avoir des attentes réelles, ni trop ni pas assez grandes.
- Susciter sa motivation.
- L'aider à planifier et à être persévérant dans la poursuite de ses objectifs.
- Développer son sens des responsabilités : lui permettre d'être responsable de ses paroles, de ses comportements, du rapport à son travail. Cela lui donne l'occasion de renvoyer l'image d'une personne entière, compétente, capable de s'améliorer, de faire des choix et lui permet de développer son estime de soi.
- Travailler sur le plaisir : construire des démarches autour du plaisir, le plaisir d'apprendre, d'être à l'école, d'exister en classe, d'avoir son mot à dire, de fêter les réussites, de se dire au revoir, de créer, de construire des liens avec les autres.

Le sentiment d'appartenance

- Améliorer la relation du jeune atteint de TDA/H avec les élèves de la classe.
- L'encourager à se faire des amis et à gérer lui-même ses conflits.
- Promouvoir les échanges coopératifs, le soutien entre pairs, le parrainage. Il est très valorisant pour un jeune d'être capable d'apprendre à un pair ainsi que de recevoir d'un pair.

Le sentiment d'identité

- Favoriser l'expression des émotions.
- Éviter de poser des étiquettes.
- Mettre l'accent sur ses forces plutôt que sur ses difficultés.
- Faire prendre conscience à l'enfant qu'il est unique au monde.
- Aider l'enfant à surmonter ses difficultés.

“Tu ne peux pas être heureux si tu n’es pas sûr d’avoir de belles qualités. Et, plus tu es jeune, plus tu dépends des autres pour satisfaire ce besoin.”

Jan Boon

“Ne jamais sacrifier mes rêves sur l’autel du TDA/H. Nous valons bien plus que nos symptômes.”

Monsieur en Jaune.



Nos compliments à une personne épatante

Donnez à chaque élève un sac en papier. Demandez-leur d'y inscrire leur nom de manière lisible.

Ramassez les sacs.

Sur le tableau, écrivez : "Nos compliments à une personne épatante".

Notez le nom de chaque élève et placez son sac à côté de son nom.

Chaque matin, tirez le nom d'un élève au hasard qui sera la personne spéciale du jour, placez un bout de papier sur chaque pupitre.

Ceci fera partie de la routine jusqu'à ce que chaque élève soit passé.

Donnez ces directives : "Écrivez une belle phrase au sujet de notre personne spéciale du jour, pourquoi je l'apprécie, quelles sont ses qualités".

Une fois complété, assurez-vous qu'il n'y ait rien de négatif d'inscrit.

Placez les compliments dans le sac de l'élève.

Lisez tout haut les phrases avec les plus jeunes. Avec les plus âgés, remettez-leur le sac afin qu'ils puissent les lire seuls.

Mur de la fierté

En classe, un pan de mur peut être réservé à ce dont les élèves sont fiers. Un beau résultat, une médaille obtenue dans une activité sportive, un dessin, un diplôme spécial, une photo de leur petit frère qui vient de naître, un compliment reçu, etc. Veillez à ce que chacun ait sa place sur le mur afin que chacun soit valorisé.

Gobelet

Souvent, on ne retient que les messages négatifs renvoyés par l'entourage. Or, nous recevons aussi des compliments. Cette expérience prouve l'importance de reconnaître et de retenir les compliments reçus.

- Prenez un gobelet en plastique et piquez avec une épingle à chaque fois que vous pensez aux critiques reçues dernièrement.
- Ensuite, placez le gobelet troué au-dessus d'un seau et versez de l'eau dans le gobelet, vous verrez que le gobelet « pleure ».
- Prenez par la suite du sable et remplissez le gobelet d'une poignée par compliment reçu ces derniers jours.
- Versez enfin de l'eau dans le gobelet. Le gobelet ne pleure plus !

Cette métaphore montre combien la bienveillance de notre entourage est précieuse et permet de guérir les blessures provoquées par les critiques.

Billet de 20 euros

Lorsqu'un élève se fait souvent reprendre ou ennuyer par les autres, cette métaphore peut l'aider.

Prenez un billet de 20 euros, demandez au jeune sa valeur. Il vous répondra : « 20 euros ». Ensuite, chiffonnez, piétinez ce billet. Demandez ensuite à votre élève combien vaut maintenant le billet, il vous dira : « 20 euros ». Répondez-lui alors « C'est la même chose pour toi, malgré toutes les critiques que tu reçois, ta valeur ne change pas ».

4. Développer les habiletés sociales du jeune atteint de TDA/H

Les habiletés sociales sont les paroles, les gestes et les comportements qui amènent à développer des relations harmonieuses avec les autres. Elles se divisent en habiletés pro-sociales, habiletés de communication, habiletés à identifier et à exprimer des émotions, auto-contrôle et habiletés à résoudre des problèmes.

Pour aider les jeunes à développer leurs habiletés sociales et des relations positives avec leurs camarades, enseignez ces compétences de façon systématique.

Mettez l'accent sur certains comportements tels que : attendre son tour, écouter et répondre, comprendre le langage corporel et les intonations de voix, partager et collaborer, ignorer les insultes et savoir quand utiliser sa voix interne et quand utiliser sa voix externe.

Pour enseigner une habileté sociale, vous pouvez suivre les étapes suivantes :

- Expliquez pourquoi cette habileté est nécessaire.
- Appliquez-la et faites-en la démonstration.
- Offrez des occasions de la mettre en pratique grâce à des jeux de rôle et à des répétitions.
- Demandez aux élèves de trouver et d'observer l'habileté dans différentes situations.
- Encouragez son utilisation dans des situations du monde réel et donnez une rétroaction positive.
- Encouragez les élèves à l'utiliser en leur donnant des messages d'incitation avant les situations où l'habileté peut être appliquée.
- Avant le début d'une situation potentiellement difficile, par exemple la récréation, rappelez à l'élève ce que vous attendez de lui. Soulignez les bons comportements après la situation si possible.
- Rencontrez l'élève individuellement (en particulier à la suite d'un conflit) afin de lui offrir des conseils spécifiques et explicites qui l'aideront à comprendre les habitudes sociales.
- Développez des « banques de solutions » afin d'élargir le registre de réactions possibles par rapport à la colère ressentie.
- Intervenez aussitôt qu'un comportement inadéquat se manifeste (coup de pied, parole vulgaire, destruction de matériel, etc.) et imposez une conséquence favorisant la réparation du geste.
- Faites un retour systématique après les situations difficiles (une fois le calme revenu).
- Atténuez la tension par l'humour afin de dédramatiser la situation.
- Mettez en relief toute forme de réussite pour encourager l'élève à bien agir.

L'enseignement des habiletés sociales est une responsabilité partagée entre l'école et la maison.

5. Gérer la crise de colère

Certains jeunes atteints de TDA/H sont vite irritables et se fâchent facilement.

Ce comportement a des effets négatifs sur leurs relations tant avec leurs pairs, qu'au niveau familial ou avec les personnes ayant autorité sur eux.

- Apprendre à l'élève à reconnaître les signes avant-coureurs de la colère, comme un cœur qui bat plus fort, une sensation de chaleur, les poings serrés ou les dents qui grincent l'aidera à prendre conscience de l'intensité de sa colère.
- Aider l'élève à reconnaître les situations qui risquent de le mettre en colère, par exemple lorsqu'on l'insulte ou qu'on le provoque.
- L'encourager à se préparer à la provocation en répétant mentalement les moyens d'aborder positivement la situation, y compris en se parlant intérieurement de façon positive.
- Encourager l'élève à utiliser des stratégies de maîtrise de la colère, telles que la respiration profonde, le compte à rebours, le compte jusqu'à 10 ou la visualisation d'une situation agréable.
- Aider le jeune à prendre conscience de l'intensité de sa colère en utilisant des images comme un thermomètre ou un volcan.

Pour faire baisser la température du thermomètre ou éviter l'éruption du volcan, l'élève doit apprendre à reconnaître les situations qui risquent de le mettre en colère (par exemple, lorsqu'on l'insulte ou qu'on le provoque).

- Expliquer au jeune que tout le monde ressent à un moment donné de la colère : ses parents, ses enseignants, sa grand-mère, son copain, etc.

Ensuite, l'interroger sur les comportements de ces derniers lorsqu'ils sont en colère : « Est-ce que ton enseignant insulte, frappe, casse des objets ? »

Cet exercice a pour but de faire prendre conscience au jeune qu'il peut gérer sa colère autrement. Ensuite, chercher avec lui les « techniques » qui lui éviteront d'exploser, comme par exemple : prendre l'air, parler avec un adulte, se défouler sur un punching ball, respirer profondément, compter à l'envers dans sa tête, penser à autre chose.

Si malgré tout, le jeune ne parvient pas à se maîtriser, certaines attitudes sont à cultiver lors des crises de colère.

- Isoler l'enfant pour éviter qu'il ne se sente humilié ou qu'il soit dangereux pour les autres ou pour lui-même.
- Si c'est possible, demander l'aide d'une personne ressource dans l'école (professionnel, direction, éducateur) et rendez-vous avec l'élève dans un local prévu à cet effet.
- Rester calme et se montrer empathique. Le jeune est hors de lui, il ne se contrôle plus. Il a besoin de ne pas se sentir jugé.
- Lui offrir « une porte de sortie ». Le guider en lui mettant des limites et en lui indiquant les comportements à adopter (par exemple : Arrête de frapper, assieds-toi et respire

calmement). Ces consignes devront probablement être répétées. Il est nécessaire de rester bienveillant.

- Certains jeunes ont besoin d'être contenus physiquement. Pour les petits, on met l'enfant entre les jambes de l'adulte et on l'entoure avec les bras, toujours avec beaucoup de bienveillance. L'enfant sent ainsi au travers de son corps les limites dont il a besoin.
- Lorsque le jeune commence à se calmer, on le laisse reprendre ses esprits. Changer d'endroit amène une transition avant de rentrer en classe. Ce n'est pas le moment d'entamer une discussion.
- Prévoir un moment où vous reviendrez sur l'événement. Par exemple, le lendemain matin.

Quelles sont les interventions recommandées lorsqu'on fait un retour ?

- Proposer une fiche de réflexion.
- Demander au jeune de proposer une réparation.
- Préparer la prochaine fois.

À éviter durant la crise : secouer le jeune, le culpabiliser, montrer des signes d'impatience, crier, menacer, faire la morale, insulter, annoncer une punition.

L'enfant atteint de TDA/H fait des efforts constants, même si cela ne se remarque pas.

6. Punir

Au Québec, les intervenants parlent de conséquences et non de punitions.

Ce terme rend le jeune responsable de ses comportements. En effet, lorsqu'il choisit d'adopter un comportement, il y a une conséquence qui en découle.

La sanction est parfois nécessaire puisqu'elle sécurise l'élève. Mais, n'oubliez pas que ces jeunes ont été ou sont souvent beaucoup plus « punis » que la moyenne. Attention donc à ce que cette sanction soit « positive ». Soyez vigilant à des paroles qui s'inscrivent dans une perspective d'évolution et qui n'enferment pas. Dire « Tu reviendras quand tu seras calmé. » n'est pas la même chose que dire « Sors ! »...



Hiérarchie des interventions

Comportement	Intervention
Interventions légères	
L'élève bavarde	Intervention par un signe quelconque
L'élève semble perdu ou dans la lune	Rappel visuel des demandes ou des routines
L'élève est de mauvaise humeur	Atténuation des tensions par l'humour
L'élève est découragé	Aide opportune
L'élève ne fait pas ce qu'on lui demande	Demande verbale
L'élève s'oppose	Répétition de la demande (maximum 3 fois)
L'élève s'énerve	Proximité physique ou contrôle par le toucher
L'élève fait des grimaces	Ignorer
Interventions modérées	
L'élève est très agité et envahit l'espace de son voisin	Restriction de l'espace ou limitation dans l'usage du matériel
La classe n'accroche pas à la leçon	Restructuration de l'activité
Accumulation de débordements	Réprimandes
Non respect des règles	Application de conséquences
Excitation non appropriée	Temps d'arrêt
Interventions majeures	
Colère ou chahut	Retrait de l'enfant
Bris de matériel ou manque de respect	Réparation

- N'hésitez pas à permettre à votre élève d'identifier les moments où il a dépassé les limites tolérées et si possible de « poser des mots ».
- Utilisez toutes les occasions de mettre en jeu le « renforcement positif » par les encouragements et les feed-back autour des réussites et des progrès en termes de comportement et d'apprentissage.
- Faites suivre immédiatement le comportement inadéquat de la conséquence logique.
- Faites preuve de constance et de fiabilité dans les réponses aux comportements. Ceci est loin d'être toujours facile avec des jeunes atteints de TDA/H et demandera parfois le soutien de toute l'équipe éducative avec la mise en place d'actions et/ou de réponses concertées.
- Évitez de punir dans un moment de colère. Les risques de donner à l'élève une punition disproportionnée à son comportement sont plus importants.
- Si possible ne punissez pas l'élève avec des devoirs supplémentaires qui lui apprennent à détester la punition (écrire, faire des devoirs). Il risque se mettre en tête que ces activités sont toujours négatives, désagréables.



Quelques exemples de règles/conséquences outil pratique

Règles	Conséquences
J'arrive à l'heure	Le temps perdu sera repris
Je prends soin de mes effets personnels et de ceux des autres.	Le matériel cassé devra être remplacé
Je parle gentiment aux adultes et aux autres élèves	Je répare en rendant un service
J'entre en marchant	Retour au point de départ
Je jette mes papiers à la poubelle et je trie mes déchets	Je ramasse 10 papiers dans la cour

“Une mauvaise herbe est une plante dont on n’a pas encore trouvé les vertus.”

Ralph Waldo Emerson.

7. Le travail scolaire à la maison

Les principaux objectifs des travaux scolaires à la maison sont :

- Permettre de consolider les apprentissages, de mieux assimiler et mémoriser. Répéter est une bonne manière d'apprendre. Quand on revoit la matière vue au cours de la journée, on la mémorise mieux et plus facilement.
- Généraliser les apprentissages. Il s'agit par exemple de s'exercer à écrire sans faute dans un autre contexte que celui de l'école.
- Développer l'individualisation de l'effort, l'autonomie et les habitudes de travail qui préparent à des niveaux plus avancés de scolarisation exigeant encore plus d'autonomie. L'élève peut être capable de sortir son livre et de lire quand, en classe, ses camarades lisent autour de lui mais il peut lui être difficile d'effectuer cette tâche quand il se retrouve seul.

Les devoirs apprennent au jeune à devenir plus volontaire et plus autonome dans ses travaux intellectuels.

- Soutenir la motivation scolaire. Quand les parents consacrent du temps aux travaux scolaires, le jeune intègre que ceux-ci sont importants. Si les parents ne s'y consacrent pas, s'ils ne parlent jamais d'école ni des connaissances apprises, s'ils n'encouragent pas les efforts effectués, alors le jeune ressent que ces éléments ne sont pas importants, que ça ne vaut pas la peine de consacrer de l'énergie aux apprentissages scolaires.

Si cette période de travail est une période de conflits, de disputes, une occasion de démontrer à l'élève qu'il ne comprend rien, il n'y aura pas de consolidation, de généralisation, d'individualisation et encore moins de motivation. Il est donc important de mettre en place des stratégies qui permettront au travail scolaire à la maison de garder tout son intérêt.

Gestion

- Impliquer les parents dès le début de l'année scolaire.
- Donner des devoirs dès le début de l'année scolaire.
- Se renseigner auprès des parents de l'élève atteint de TDA/H sur le temps que ce dernier consacre chaque jour à son travail scolaire à la maison.
- Fixer avec les parents un temps de travail quotidien. Par exemple, l'élève doit travailler en primaire au minimum chaque jour une demi-heure mais au maximum une heure. Comptez deux heures en secondaire.
- Si l'élève n'arrive pas à faire tout le travail imparti dans ce temps, ne pas l'en pénaliser.
- Donner, ramasser et corriger les devoirs selon un horaire régulier, et ce, afin d'éviter la confusion.
- Informer l'élève dès le début de l'année des conséquences associées aux devoirs non faits, non rendus.
- Établir une bonne coordination entre les enseignants dans les cas où l'élève reçoit des devoirs de plusieurs enseignants.

- Présenter les devoirs de façon claire, c'est-à-dire avec l'objectif visé, la manière de les compléter, le temps requis, la date de retour, le format requis, le matériel nécessaire et la méthode d'évaluation. Ces informations devraient être données oralement et par écrit.
- Vérifier si l'élève a bien compris ce qui est demandé.
- Accorder à l'élève la possibilité de commencer son devoir à l'école. Vous lui donnez ainsi la possibilité de voir s'il a bien compris ce qui est demandé.
- Mettre en place un système de renforcements pour les devoirs faits et bien faits.
- Encourager les efforts surtout si les résultats ne sont pas à la hauteur de ceux-ci.
- Faire signer par les parents tous les devoirs et toutes les interrogations.

Le devoir

- Bien identifier l'objectif visé par le devoir. Avec des élèves en difficulté, l'objectif peut être de faire pratiquer certaines notions ou de leur faire compléter leurs travaux de classe.
- Identifier la pertinence du devoir. Les élèves sont plus enthousiastes à faire leurs devoirs et étudier leurs leçons s'ils peuvent en voir le lien avec leur future carrière ou l'utilité dans la vie de tous les jours.
- Ne pas utiliser les devoirs pour l'acquisition de nouvelles connaissances.
- S'assurer que les élèves savent utiliser le matériel requis pour compléter leur devoir.
- Ne pas donner de devoir trop compliqué mais plutôt motivant et intéressant.
- Viser un seuil minimal de réussite de 70%. Lorsque la motivation intrinsèque n'est pas présente, il est important de planifier des devoirs qui seront réussis.
- Donner des devoirs courts, avec des critères d'évaluation basés sur l'effort plutôt que sur la réussite, offrir la possibilité de donner des crédits additionnels, varier les façons de répondre, par exemple. : phrases à compléter, choix multiples, etc.
- Éviter de donner des devoirs comme punition.
- Donner à l'occasion des devoirs non-scolaires de type loisir.

Comment améliorer la situation ?

Solutions générales

- Prêter attention aux habitudes de vie : obligations après l'école, opportunités d'étudier pendant la journée, activités sportives, loisirs, visites chez des amis.
- Accorder suffisamment de temps à ces activités.
- Favoriser le calme. Éliminer au maximum les stimuli qui pourraient distraire le jeune pendant son travail : sa table de travail doit être dégagée de tout matériel inutile, être située dans une pièce calme, isolée au maximum des bruits de la maison (télé, radio, jeux des plus jeunes,...), entourée de murs les plus neutres possibles (éviter les photos et posters trop attirants). Éviter la musique et les environnements nouveaux, sources de trop de distractions. Éteindre son GSM...

- Bien se préparer, c'est-à-dire avoir un éclairage approprié et les bons outils à portée de main (les bons livres, crayons, papier, etc.).
- Établir un horaire régulier pour les devoirs et les leçons. Les jeunes atteints de TDA/H travaillent mieux lorsque les activités sont structurées.
- Respecter rigoureusement l'horaire afin d'éviter de consacrer toute la soirée aux études.
- Prévoir des séances de travail interrompues par des pauses; par exemple, 30 minutes de travail, une pause de 10 minutes, et ainsi de suite.
- Travailler au minimum 20 minutes d'affilée sans pause. Chaque arrêt nécessite un moment pour se « re-concentrer ». Faire trop de pauses nuit au maintien de l'attention. Les pauses ne doivent pas excéder 15 minutes. Ne pas se lancer dans des loisirs trop difficiles à interrompre durant la pause, mais préférer une promenade dehors avec un peu d'exercice.
- Vérifier avec l'enseignant si le temps alloué aux devoirs et leçons à la maison est excessif.
- Insister sur la qualité plutôt que sur la quantité.
- Fixer une limite de temps plutôt qu'un objectif de tâche à réaliser.
- Diviser le travail en plusieurs parties. Diviser le temps total en plusieurs petites périodes de travail entrecoupées d'autres activités. Par exemple, s'il y a 20 problèmes de mathématiques à faire, demander d'en faire seulement cinq, puis prendre une pause. Le jeune atteint de TDA/H a facilement l'impression qu'il va manquer de temps ou qu'il n'arrivera pas à tout faire. Morceler les tâches peut lui donner l'impression qu'il a le contrôle sur le travail à exécuter.
- Aider le jeune à établir des objectifs de travail à court terme.

Solutions spécifiques

• Sur les oublis

- Compenser, constituer des aide-mémoires.
- Placer une carte-menu sur et dans le cartable qui décrit les étapes à franchir pour le remplir.
- Si nécessaire, avoir recours à un tuteur qui vérifie le cartable avant le départ de l'école pour la maison.
- Laisser à la maison une trousse pour les devoirs.
- Faire régulièrement un tri dans le cartable.

• Sur la procrastination (reporter à plus tard)

- Ne pas attendre trop longtemps (10 - 15 minutes) après le retour de l'école pour se mettre au travail. Éviter de commencer des activités trop stimulantes et attrayantes qu'il serait difficile d'interrompre pour aller étudier.
- Rendre le travail plus intéressant en soulignant ce que le jeune réussit bien.
- Rendre le travail ludique. Par exemple, en utilisant un chronomètre. « Ce serait intéressant de vérifier combien de temps tu mets pour effectuer ces vingt problèmes, je vais le mesurer, commence, je compte les minutes.»

- Faire bénéficier le jeune d'un système de renforcement, variable de préférence, qui récompense l'assiduité.

• **Sur l'opposition**

- En cas de mésentente sur la manière d'effectuer les travaux scolaires, il est important de contacter l'enseignant pour connaître la méthodologie qu'il préconise.
- Aviser le jeune qu'on contacte l'enseignant à ce sujet.
- Rendre l'opposition peu payante en évitant d'argumenter, en ne la renforçant pas par l'attention exclusive qu'elle pourrait apporter à l'élève.

S'il ne fait pas son travail il en subira les conséquences à l'école le lendemain.

• **Sur l'éparpillement**

- Aider l'enfant à s'organiser en établissant une routine sur le moment et le lieu des travaux scolaires tout en brisant la plate monotonie par une variation dans les modalités d'exercice.

On peut toujours faire les travaux à la même heure, au même endroit et en commençant toujours par le vocabulaire, mais on peut le faire parfois en épelant, parfois en écrivant et parfois en chantant l'épellation sur un air connu.

- Demander à l'élève de se répéter à voix basse ce qu'il a à faire et comment il va procéder pour le faire.
- Utiliser un enregistreur sur lequel on a enregistré un "bip" à des intervalles variant au hasard d'une minute à quelques minutes. À chaque "bip", le jeune doit noter sur une fiche s'il était attentif à son travail.
- Favoriser l'activité pendant le travail : il est plus facile de rester concentré lorsque l'on étudie en parlant tout haut ou en écrivant (des plans, certains mots clés ou difficiles...). Le jeune peut aussi étudier debout en circulant ou en imitant le professeur qui donne son cours.

• **Sur le trouble d'apprentissage**

- Suivre l'ordre suivant : leçons – devoirs – révision des leçons. Les leçons demandent souvent plus de concentration, or celle-ci est meilleure au début de la période d'étude et se détériore progressivement avec la fatigue. Les leçons nécessitent une révision pour être mieux retenues.
- Redonner du pouvoir au jeune sur ses efforts en lui demandant de trouver la meilleure manière pour arriver à faire une activité particulière d'apprentissage (certains lisent mieux quand on cache une partie du texte : cela enlève du champ visuel le reste qui distrait et qui donne l'impression qu'il y en a trop).
- Utiliser des couleurs, des crayons surligneurs pour mettre en relief les informations importantes.

• **Sur la compréhension**

- Fournir de l'aide pour commencer une tâche si l'élève ne comprend pas ou s'il a de la difficulté à commencer.

- Rendre le travail plus stimulant en le faisant sous forme de jeu : chacun son tour pour lire un mot, mimer l'histoire, etc.
- Si l'élève n'arrive pas à lire, on peut se permettre de lire à sa place. Il apprend ainsi la structure des phrases, le vocabulaire et la compréhension des textes écrits.

- **Sur les conflits**

- Si nécessaire, avoir recours au tutorat ou à une tierce personne pour la période des devoirs. Ne pas oublier pour autant de motiver le jeune en consacrant, en tant que parent, de notre temps à s'intéresser à son travail scolaire et à ses efforts.

Comme les jeunes atteints de TDA/H subissent déjà beaucoup de critiques et de remarques négatives, il est préférable que les parents trouvent du temps pour vivre des moments agréables avec eux si la période des devoirs se transforme d'habitude en cauchemar.

“C’est le rôle essentiel du professeur d’éveiller la joie de travailler et de connaître.”

Albert Einstein

8. L'enseignant idéal pour un élève atteint de TDA/H

En résumé, l'enseignant idéal devrait :

- Être informé sur la nature du TDA/H, ses causes, les risques éducationnels associés à ce trouble et sur le traitement multimodal qu'il requiert.
- Être structuré et bien organisé.
- Être extrêmement patient, imaginaire et toujours prêt à se remettre en question.
- Utiliser le matériel didactique de manière enthousiaste et stimulante.
- Donner des explications et consignes brèves tout en utilisant le plus de stimuli possibles : bruits, couleurs, gestes... et faire ainsi appel à tous les sens de l'élève.
- Veiller à ce que l'élève soit le moins distrait possible par les stimuli environnants (supprimer de son bureau les objets inutiles, éviter de le placer à côté de la fenêtre, réduire au maximum le bruit dans la classe...).
- Encourager, féliciter quand l'élève travaille bien plutôt que punir dans le cas contraire.
- Démontrer un sens de l'humour certain.
- Se montrer tolérant et compatissant face aux difficultés du jeune.
- Ne pas hésiter à demander de l'aide (à un autre instituteur, un logopède, un professeur de remédiation...) si l'élève présente des troubles spécifiques de l'apprentissage, mais également si l'enseignant ne se sent plus la force de faire face à l'élève atteint de TDA/H.
- Être fréquemment en contact avec les parents.

**“Tu me dis, j’oublie.
Tu m’enseignes, je me souviens.
Tu m’impliques, j’apprends..”**

Benjamin Franklin

9. Les talents des jeunes atteints de TDA/H

Dans le cadre scolaire, les jeunes atteints de TDA/H rencontrent souvent des difficultés à dévoiler leurs talents. Ils y deviennent des élèves.

Fréquemment confrontés à leurs limites et se conformant difficilement aux multiples exigences de leurs apprentissages et de la communauté scolaire, leur mode de fonctionnement attire remarques et sanctions.

Dans de telles circonstances, ils peinent à exprimer leurs talents et leurs qualités pourtant nombreux. Une fois qu'ils ont quitté le cursus scolaire et adopté un mode de vie qui leur est adapté, ils accomplissent fréquemment de grandes choses.

Ce sont des jeunes spontanés, qui disent ce qu'ils pensent et laissent déborder leur cœur d'amour et de gentillesse. Ils ont une grande imagination et sont curieux de connaître et comprendre ce qui se passe autour d'eux. Hyper conscients de leur environnement, ils ont les cinq sens très développés. Leur sens imparable de la justice ne les fera pas hésiter à défendre les plus faibles. Fréquemment doués pour la musique, l'art plastique, le théâtre et remplis d'humour, ils sont souvent « la vedette » de la classe. Ces jeunes généreux, enthousiastes, intelligents et très sensibles adorent rendre service. Ce sont des personnes passionnées, persévérantes, prêtes à tout pour réaliser leurs rêves.

Le jeune atteint de TDA/H qui a la chance d'être entouré et correctement pris en charge dévoile peu à peu au grand jour ses capacités, jusque-là insoupçonnées car masquées par les traits bruyants de son trouble.

Certes, il a tendance à oublier les tâches ou instructions données, ou ne s'y conforme pas. Il est souvent désorganisé et inattentif, mais possède également de merveilleuses qualités, pour peu que l'on prenne le temps de les découvrir.

Le défi, pour les enseignants, consiste à exploiter ce haut niveau d'activité, cet esprit curieux et cette nature sensible pour aider l'enfant à devenir un élève assidu et heureux, en lui offrant la structure nécessaire pour lui permettre d'assurer sa réussite sur le plan individuel.

Enseigner au xx^e siècle implique de renoncer à certaines méthodes, qui ont pu séduire autrefois parce que l'école fonctionnait selon le modèle d'exclusion et éliminait impitoyablement tous ceux qui n'entraient pas dans le moule. Assumer résolument la diversité des élèves d'aujourd'hui suppose des évolutions pédagogiques majeures.

Danielle Alexandre.
Les méthodes qui font réussir les élèves (esf, 2011)

Il faut se rappeler qu'il existe derrière cet élève parfois insupportable, un Einstein qui sommeille.

Albert Einstein (savant), **"Magic" Johnson** (joueur de basket), **Walt Disney** (réalisateur, dessinateur), **Greg Louganis** (champion de natation), **Jim Carrey** (acteur), **Scott Eyre** (joueur de basket), **Christopher Knight** (acteur), **James Carville** (homme politique), **Howie Mandel** (acteur, producteur, scénariste, animateur), **Cammi Granato** (championne de hockey), **Ozzy Osbourne** (chanteur), **Rory Bremner** (acteur), **David Leeleman** (fondateur de Jetblue airways), **Docteur Ned Hallowell** (médecin, spécialiste du TDA/H), **Mary-Kate Olsen** (actrice), **Bruce Jenner** (de la famille Kardashian), **Erin Brockovich** (devenue célèbre suite au film qui porte son nom), **Woody Harrelson** (acteur notamment dans *Cheers*), **Michael Jordan** (joueur de basket), **Carl Lewis** (champion olympique de sprint), **Docteur Ratey** (psychiatre, spécialiste du TDA/H), **Will Smith** (acteur), **Emma Watson** (actrice qui joue notamment le rôle d'Hermione dans la série *Harry Potter*), **Michael Phelps** (champion olympique de natation), **Solange Knowle** (chanteuse), **Ty Pennington** (présentateur vedette de l'émission *Les maçons du cœur*), **Calvin** (de la BD *Calvin et Hobbes*), **Michelle Rodriguez** (actrice notamment dans la série *Lost*), **Justin Timberlake** (chanteur), **Beth Ditto** (chanteuse du groupe *Gossip*), **Jamie Oliver** (cuisinier), **Richard Branson** (homme d'affaires), **Paris Hilton** (animatrice),... **sont atteints de TDA/H... le saviez-vous ?**

“Chaque enfant apprend par l'exemple

S'il vit entouré de critiques, il apprend à blâmer
 S'il vit entouré d'hostilité, il apprend à être agressif
 S'il vit entouré de moqueries, il apprend à être timide
 S'il vit entouré de honte, il apprend à se sentir coupable
 S'il vit entouré de tolérance, il apprend à être patient
 S'il vit entouré d'encouragements, il apprend à agir
 S'il vit entouré d'éloges, il apprend à faire des compliments
 S'il vit entouré de probité, il apprend à être juste
 S'il vit entouré de sécurité, il apprend à faire confiance
 S'il vit entouré d'approbation, il apprend à s'accepter
 S'il vit entouré d'amitié il apprend à aimer la vie”

Dorothy Law Nolte

En guise de conclusion

Les problèmes scolaires des élèves atteints de TDA/H ont leurs origines dans leur développement neurobiologique. Ils ne sont causés ni par des parents incapables, ni par un mauvais enseignant. Ils ne sont « la faute » de personne.

Il n'y a pas de coupable.

Enseigner à un élève atteint de TDA/H peut être parfois frustrant et démoralisant. Une méthode, une stratégie qui fonctionne aujourd'hui ne donnera peut-être aucun résultat demain.

Malgré leurs compétences pédagogiques et en gestion de classe, les enseignants se retrouvent parfois désarçonnés par le comportement des élèves atteints de TDA/H. Malgré cela ils ne baissent pas les bras et partent à la recherche de nouvelles stratégies, de nouveaux outils. Voilà pourquoi ces enseignants méritent toute notre admiration !

Quand on demande aux adultes atteints de TDA/H quel est le facteur qui a le plus influencé leur réussite, ils répondent fréquemment que c'est un enseignant qui croyait en eux.

Si un enseignant peut aider un enfant à mieux réussir à l'école, plus tard, en tant qu'adulte, il aura une meilleure estime de soi. Il utilisera au mieux son potentiel pour réussir sa vie et aura moins de troubles psychiques. Il sera un individu plus intégré, plus heureux, qui aura réussi à faire de sa différence sa force.

Un élève atteint de TDA/H est avant tout un enfant qui, plus encore que les autres enfants, a besoin d'amour, respect et empathie.

Ressources utiles

Pour le personnel éducatif

- Association TDA/H Belgique – www.tdah.be
- *TDA/H à l'école* – Pascale De Coster, Anne Geneviève de Longueville, Dr Xavier Schlögel – Éditions Wolters Plantyn (2007)
- *Vivre le TDA/H à l'école* – Valentine Anciaux, Pascale De Coster – Éditions Wolters Plantyn (2011)
- *Plan d'intervention pour les difficultés d'attention* – Christiane Drouin, André Huppé – Éditions Chenelière Éducation (2004)
- *Protocole pour aider à mieux intervenir auprès des élèves pouvant présenter un déficit d'attention/hyperactivité* – C. Desjardins – M. Groulx – S. Lavigneur – Éditions Centre franco-ontarien de ressources pédagogiques (1999)
- *Déficit d'attention et hyperactivité : Stratégies pour intervenir autrement en classe* – Thomas Armstrong – Éditions Chenelière Education (2001)
- *Programme Attentix - Gérer, structurer et soutenir l'attention en classe* – Alain Caron – Éditions Chenelière Éducation (2001)
- *Aider les élèves en difficulté d'apprentissage* – Jean-Charles Juhel – Presses de l'Université Laval (1998)
- *Être attentif, une question de gestion* – Pierre Paul Gagné – Éditions Chenelière Education (2004)
- *Le trouble du déficit de l'attention/hyperactivité : 4 règles simples pour les parents, les enseignants et les professionnels* – Dr Martin L. Kutscher – Éditions Chenelière Education (2009)
- *Le trouble de déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité* – Stacey Bélanger et autres – Éditions CHU Sainte Justine (2009)
- *Déficit de l'attention et hyperactivité chez l'enfant et l'adolescent* – Isabelle Wodon – Éditions Sodis (2009)
- *Les troubles d'apprentissage: comprendre et intervenir* – Destrempe-Marquez, D. et Lafleur, – Les Éditions de l'Hôpital Ste-Justine (1999)
- *Attention, j'écoute : Activités pour développer la compréhension de consignes verbales* – Jean Gilliam De Gaetano, Brigitte Stanké – Éditions Chenelière Éducation (1999)
- *Un enseignant bien outillé, des élèves motivés* – Lisette Ouellet – Éditions Chenelière Éducation (2010)
- *Prévenir et régler les problèmes de discipline* – Mark Boynton, Christine Boynton, Mylène Mercier – Éditions Chenelière Éducation (2009)
- *Les troubles du comportement : un défi à relever* – Fintan J. O'regan – Éditions Chenelière Éducation (2009)
- *Le conseil de coopération : Un outil pédagogique pour l'organisation de la vie de classe et la gestion des conflits* – Danielle Jasmin – Éditions Chenelière Éducation (1994)

- *La gestion des comportements en classe : Et si on regardait ça autrement ?* – Sylvie Dubé – Éditions Chenelière Éducation (2009)
- *La différenciation pédagogique : Enseigner en fonction des styles d'apprentissage et de la mémoire* – Marilee Sprenger – Éditions Chenelière Éducation (2010)
- *La classe différenciée* – Carol Ann Tomlinson – Éditions Chenelière Éducation (2003)
- *Enseigner aux élèves en difficulté en classe régulière* – Susan Winebrenner, Daniel D. Demers – Éditions Chenelière Éducation (2008)
- *Enseigner aux élèves atteints de troubles de santé mentale et d'apprentissage – Stratégies pour la classe régulière* – Myles L. Cooley, Geneviève Pelletier – Éditions Chenelière Éducation (2009)
- *Apprivoiser les différences : Guide sur la différenciation des apprentissages et la gestion des cycles* – Jacqueline Caron – Éditions Chenelière Éducation (2002)
- *Différencier au quotidien : Cadre d'expérimentation avec points de repère et outils-support* – Jacqueline Caron – Éditions Chenelière Éducation (2007)
- *Bien s'entendre pour apprendre : Réduire les conflits et accroître la coopération, du préscolaire au 3^e cycle* – Katia Petersen, Lee Canter – Éditions Chenelière Éducation (2002)
- *Écouter, comprendre et agir : Activités pour développer les habiletés d'écoute, d'attention et de compréhension verbale* – Jean Gilliam De Gaetano, Brigitte Stanké – Éditions Chenelière Éducation (2003)
- *Stratégies d'apprentissage et de réussite au secondaire : Un passeport pour les élèves en difficulté* – Esther Minskoff, David Allsopp, Hélène Boucher – Éditions Chenelière Éducation (2005)
- *Intégrer l'enseignement stratégique dans sa classe* – Annie Presseau – Éditions Chenelière Éducation (2004)
- *Activités pour enseigner des habiletés de résolution de conflits* - Auteur : Naomi Drew - Adaptation : Francine Bélair - Éditeur : Chenelière Éducation – (2010)
- *Vade-mecum de l'intégration qui précise le cadre politique, les intentions philosophiques du décret ainsi que les modalités pratiques pour la mise en œuvre de projets de partenariat entre les écoles spécialisées et les écoles ordinaires :*
<http://enseignement.be/index.php?page=26101/>

Pour les parents

- Association TDA/H Belgique - www.tdah.be
- *Vivre le TDA/H à l'école* – Valentine Anciaux, Pascale De Coster – Éditions Wolters Plantyn (2011)
- *Le trouble du déficit de l'attention/hyperactivité : 4 règles simples pour les parents, les enseignants et les professionnels* – Dr Martin L. Kutscher – Éditions Chenelière Education (2009)
- *Des devoirs sans problèmes : guide pratique à l'intention des parents* – Diane Dessaulniers – Éditions Centre franco-ontarien de ressources pédagogiques (1995)
- *J'aide mon enfant à se concentrer : Une méthode pour favoriser sa réussite* - Antier - Éditions Robert Laffont (1999)

- *Ces enfants qui bougent trop ! Déficit d'attention/hyperactivité chez les enfants* - Desjardins, C., & Lavigreur, S. - Les Éditions Québecor (1992)
- *Ces parents à bout de souffle: Un guide de survie à l'intention des parents qui ont un enfant hyperactif* - Lavigreur, S - Les Éditions Québecor (2006)
- *Apprivoiser l'hyperactivité et le déficit de l'attention* - Colette Sauvé – Ed Hôpital Sainte-Justine (2007)
- *Du calme ! (Manuel pour l'éducation des élèves hyperactifs)* - Théo Comppernolle - Editions De Boeck & Belin (2004)
- *Gérer des adolescents difficiles : comportements impulsifs, excessifs ou agités* - Théo Comppernolle, Hilde Lootens, Rob Moggré, et Théo Van Eerden – Editions De Boeck (2004)
- *Gérer un enfant difficile au quotidien* - Michel Lecendreux, Deanna Canonge – Editions Solar (2004)
- *Mieux vivre avec un enfant hyperactif* - Frédéric Kochman – Arnaud Franel Editions (2003)
- *Mon cerveau a besoin de lunettes !* – Annick Vincent – Editions Académie Impact (2004)
- *Réponses à vos questions sur l'hyperactivité, TDA/H* - Dr Michel Lecendreux - Editions Solar (2007)
- *TDA/H à l'école* - Pascale De Coster - Anne-Geneviève de Longueville - Xavier Schlögel – Editions Wolters Plantyn (2006)
- *Parents efficaces au quotidien* – Dr Thomas Gordon – Editions Marabout (1999)
- *Avec mon enfant je positive !* – Brigitte Pujos – Editions de l'Homme (2005)
- *Les adolescents difficiles et leurs parents.* – Jos Peeters – Editions de boeck (1997)
- *Responsabiliser son enfant* – Germain Duclos et Martin Duclos – Edions CHU Sainte Justine (2005)
- *Comment apprendre l'autodiscipline aux enfants, éduquer sans punir* - Thomas Gordon - Le Jour Editeur (1990)
- *Au retour de l'école... La place des parents dans l'apprentissage scolaire.* – Marie-Claude Béliveau - Edions CHU Sainte Justine –(2004)
- *Que savoir sur l'estime de soi de mon enfant ?* – Germain Duclos - Editons CHU Sainte Justine (2008)
- *L'estime de soi des parents.* – Germain Duclos - Editons CHU Sainte Justine (2009)
- *Guider mon enfant dans sa vie scolaire* – Germain Duclos - Editons CHU Sainte Justine (2006)
- *Des devoirs sans problèmes : guide pratique à l'intention des parents* – Diane Dessaulniers– Éditions Centre franco-ontarien de ressources pédagogiques (1995)

Plan de bon comportement

Plan de bon comportement de

Jour

Groupe

Instituteur

Compléter le tableau avec des dessins ou autocollants

Comportement en classe	Matin	Matin après la récré	Après-midi	Après-midi après la récré
A bien écouté ?				
A levé la main avant de répondre ?				
Est resté à sa place ?				
A travaillé sans interruption ?				
Comportement pendant la récréation	Matin	Midi	Après midi	
A respecté les règles ?				
A joué avec d'autres enfants ?				
A joué seul ?				

3 ••• = Très bien

2 • = Bien

1 • = Peut mieux faire

En cas de mauvais comportement, ne rien indiquer.

Signature de l'enseignant

Signature de l'élève

Signature des parents

Liste de vérification du cartable : à la maison

- Trousse (stylo. crayon. gomme. règle. feutres. crayons de couleur)**
- Journal de classe : signé ?**
- Classeur de toutes sortes de choses : correspondance donnée ?**
- Classeur des contrôles : contrôles signés ?**
- Classeur du travail à domicile**
- Livre de lecture**
- Livre de calculs**
- Classeur d'éveil**
- Boîte à tartines (en-cas, boisson)**
- (le mardi) sac de sport**
- (le mardi) sac de natation**
- Mouchoir**
- Médicaments**

Signature des parents

Signature de l'élève

Liste de vérification du cartable : à l'école

- Trousse**

- Journal de classe : tous les devoirs et leçons y sont notés ?**

- Classeur de toutes sortes de choses : la correspondance s'y trouve ?**

- Classeur des contrôles**

- Classeur du travail à domicile.**

- La feuille à compléter y est-elle ?**

- Les instructions sont-elles complètes ?**
 - Livre de lecture**

 - Livre de calculs**

 - Classeur d'éveil**

Signature de l'enseignant

Signature de l'élève

Fiche d'observation de l'élève

Questionnaire de Conners à l'intention des enseignants

Vous trouverez ci-dessous des énoncés décrivant des comportements parfois rencontrés en milieu scolaire. Lisez chaque énoncé attentivement et décidez du degré auquel le comportement décrit s'applique à l'élève concerné. Faites un X dans la colonne choisie.

Nom de l'enfant : Classe :		Pas du tout	Un petit peu	Beaucoup	Énormément
Date de naissance :					
Nom du répondant : Date :					
1.	Est agité, se tortille sur sa chaise.				
2.	Fait des bruits déplacés quand il ne faut pas.				
3.	Ses demandes doivent être satisfaites immédiatement.				
4.	Est impertinent, impoli, arrogant.				
5.	Fait des crises de colère, a des conduites imprévisibles.				
6.	Est trop sensible à la critique.				
7.	Est distrait.				
8.	Perturbe les autres élèves.				
9.	Est réveur.				
10.	Fait la moue, boude facilement.				
11.	A une humeur qui change rapidement et de façon marquée.				
12.	Est bagarreur.				
13.	A une attitude soumise à l'égard de l'autorité.				
14.	Est agité, va constamment à droite et à gauche.				
15.	S'excite facilement, est impulsif.				
16.	Demande une attention excessive de l'enseignant(e).				
17.	Semble mal accepté par le groupe.				
18.	Se laisse mener par les autres.				
19.	Est mauvais joueur, refuse de perdre.				
20.	Semble manquer de capacité à entraîner ou mener les autres.				
21.	A de la difficulté à terminer ce qu'il commence.				
22.	Est puéril, immature, agit en bébé.				
23.	Nie ses erreurs, accuse les autres.				
24.	A de la difficulté à s'entendre avec les autres élèves.				
25.	Coopère peu avec ses camarades de classe.				
26.	S'énerve facilement quand il doit faire un effort.				
27.	Coopère peu avec l'enseignant.				
28.	Éprouve des difficultés d'apprentissage.				

Clé de correction : questionnaire des enseignants

Les énoncés les plus discriminants sont regroupés selon les trois facteurs suivants :

A. Difficultés de comportement : énoncés 4-5-6-10-11-12-23-27

B. Impulsivité, hyperactivité : énoncés 1-2-3-8-14-15-16

C. Inattention, passivité : énoncés 7-9-18-20-21-22-26-28

Les dix énoncés 1-5-7-8-10-11-14-15-21-26 sont ceux de la forme abrégée du questionnaire de Conners et correspondent à l'échelle d'hyperactivité. En cotant chaque appréciation 0-1-2 ou 3 (pas du tout = 0, Énormément = 3) et en divisant le total obtenu par 10 on obtient un score moyen allant de 0 à 3. Un score moyen de 1,5 ou plus suggère des indices d'hyperactivité chez l'enfant.

Source : Goyette, Conner et Ulrich : "Normative data on revised Conners parent and teacher rating scales", in *Journal of Abnormal Child Psychology*, vol.6, 1978.

Fiche de réflexion

Nom : Date :

1. Dis-moi dans tes mots ce qui est arrivé (Parle-moi de ce que tu as fait, des personnes qui étaient avec toi)

.....
.....
.....

2. Dis-moi quelle est ta responsabilité dans ce qu'il s'est passé.

.....
.....
.....

3. a) Est-ce que l'action que tu as faite a causé des ennuis à quelqu'un ? À qui ?

.....
.....
.....

b) Quels inconvénients découlent de ce que tu as fait ?

.....
.....
.....

4. Pour la prochaine fois, trouve une ou plusieurs façons d'agir qui vont te permettre d'éviter les conséquences désagréables

.....
.....
.....

5. Je,, m'engage à mettre en action mes nouveaux moyens sinon je subirai la conséquence suivante :

.....
.....
.....

Signature de l'enseignant

Signature de l'élève

Signature des parents

Procéduriers :

.....
exemples de fiches à placer sur le bureau de l'élève

Quand j'arrive en classe le matin

- Je défais mon cartable calmement.
- Je range mon cartable à sa place.
- Je regarde au tableau le programme de la journée.
- Je prépare le matériel nécessaire à la première activité.
- Je travaille en silence.

Pendant la dictée

- J'ai le matériel nécessaire : crayon + gomme ou stylo + effaceur.
- Je ne mets que ce que le professeur dit dans ma tête.
- Je demande de répéter si ça va trop vite.
- Je complète ma dictée lorsque le professeur relit le texte.
- Je vérifie la grammaire : l'accord sujet verbe, le pluriel des noms, les participes passés é-er, a – à, ses – ces, son – sont, tous – tout, les majuscules, la ponctuation

Pour faire mes devoirs

- Je commence chaque jour à la même heure.
- J'ai le matériel nécessaire.
- Je fais le ménage de mon cartable : feuilles volantes classées, déchets jetés.
- Je prends mon journal de classe.
- Je complète ce qui n'est pas en ordre.
- Je numérote les tâches que je vais accomplir.
- J'évalue le temps que chaque tâche va me prendre.
- Je coche chaque fois que j'ai terminé un devoir.

Comment peut-on récompenser en classe ?

Tout d'abord en utilisant le renforcement social, c'est le plus facile à utiliser.

Il s'agit de l'attention de l'enseignant face à un comportement désirable.

L'auteur Line Massé rapporte que les enseignants donnent 3 à 15 fois plus d'attention aux comportements dérangeants qu'aux attitudes positives de leurs élèves.

Pourtant, féliciter augmente la possibilité de revoir le comportement apparaître.

Une autre façon de récompenser la classe peut passer par la mise en place d'un système de défis qui lorsqu'ils sont relevés donnent droit à un privilège.

Par exemple : défi n°1 : je soigne mon écriture. Ce défi sera évalué par l'enseignant de façon quotidienne sur la feuille des étoiles. Au bout de 10 étoiles récoltées, l'élève peut choisir un privilège dans la liste conservée bien précieusement par l'enseignant.

Le système des bons points peut également être appliqué.

A chaque comportement appréciable de l'élève, ce dernier reçoit un bon point ou un autocollant. La simple reconnaissance de l'enseignant et les félicitations des parents peuvent suffire, la récompense n'est pas un passage obligatoire.

Des diplômes peuvent également être décernés.

Les notes accompagnées d'encouragements (même si elles sont insatisfaisantes) peuvent également motiver l'enfant à s'améliorer.

Reconnaître l'effort plus que le résultat donnera de l'énergie à l'enfant. Vous verrez alors très rapidement vos efforts récompensés.

Quelques idées de défis

- Je lève le doigt quand je connais la réponse.
- Je me tiens correctement sur ma chaise.
- J'ai tout mon matériel.
- Mon journal de classe est en ordre.
- Je parle respectueusement aux adultes.
- Je souris plus souvent.
- Je partage mes affaires.
- Je joue avec tout le monde.
- Je soigne mon écriture.
- Je lis tous les jours.
- Je suis un champion de la récréation.
- J'ai mes affaires de sport
- J'aide mes amis.
- Je respecte les règles de la classe.
- Je pose des questions quand je ne comprends pas.
- Je participe en classe.
- Je me félicite quand je réussis.
- ...

Quelques idées de récompenses

- Dessiner au tableau.
- Travailler au bureau de l'enseignant.
- Jouer à l'ordinateur.
- Choisir une activité qui sera faite en classe.
- Proposer un titre de livre pour les lectures obligatoires.
- Recevoir un autocollant.
- Avoir une période de temps libre.
- Avoir un congé de devoirs.
- Envoyer un message positif aux parents.
- Déjeuner avec l'enseignant.
- Passer une récréation à l'intérieur.
- Aller lire un livre aux élèves plus jeunes.
- Obtenir un diplôme.
- Passer 20 minutes dans une autre classe.
- Apporter un CD et l'écouter en classe.
- Amener la mascotte de la classe à la maison.
- Choisir une récompense dans la boîte à surprises.
- Être le « mini prof ».
- Avoir sa photo affichée au tableau d'honneur.
- Aider le ou la concierge.
- Décorer la classe.
- S'occuper de l'animal de la classe.
- Organiser le souper de classe.
- Recevoir un CD gravé par l'enseignant.
- ...

Diplômes

Objectifs

- Renforcer un comportement que l'on veut voir réapparaître.
- Construire la relation élève-enseignant.
- Féliciter le jeune.
- Reconnaître les efforts du jeune.

Utilisation

- Quand l'élève a réussi son défi de la semaine.
- Quand vous observez une amélioration spontanée dans un domaine particulier.
- Quand le jeune choisit un diplôme comme récompense.
- Quand l'élève a fait un gros effort.

Remarques

Pour garder leur valeur, ne distribuez pas ces diplômes sans raison. Ils sont en lien avec les efforts fournis par l'élève. S'il le désire, il peut le ou les colorier.

Diplôme de l'élève attentif

remis à

.....

Ce diplôme indique

que des efforts spéciaux ont été faits en classe

Une belle journée !

Le prix est décerné à

.....

Aujourd'hui tu as fourni des efforts exceptionnels
pour demeurer attentif,

tu mérites une reconnaissance spéciale

Certificat d'amélioration

décerné à

.....

Tu fais des progrès magnifiques !

Le champion de la récréation !

Tu mérites une reconnaissance spéciale

Cartes rappel

► Objectifs

- Diminuer un comportement perturbateur.
- Faire prendre conscience à l'enfant de son comportement.
- Éviter de faire des remarques orales répétées.

► Utilisation

Lorsqu'un élève adopte un comportement tel que :

- Faire trop de choses en même temps ;
- Faire du bruit : parler ou chipoter ;
- Ne pas lever son doigt, se retourner, se balancer sur sa chaise, etc.

► Mode d'emploi

Carte attention : quand l'élève ne lève pas son doigt, se balance sur sa chaise, se retourne, etc.

Carte pieuvre : quand l'élève fait plusieurs choses en même temps, que son banc est rempli de choses dont il n'a pas besoin.

Carte stop : quand l'élève a un comportement indésirable, parle, fait du bruit...

► Remarques

Ces cartes sont « une première cartouche » avant d'arriver à la sanction.

Dès que l'élève adopte le comportement approprié, retirez la carte.

Post-it

► Objectifs

- Diminuer les comportements perturbateurs.
- Rendre l'élève conscient de ses comportements.

► Utilisation

L'élève a un post-it sur le coin de son bureau.

Ce Post-it vise soit à :

- Lui faire prendre conscience qu'il est dans la lune.
- Lui faire prendre conscience qu'il chipote.
- Lui faire prendre conscience qu'il bavarde.

► Mode d'emploi

Chaque fois que l'élève rêve, chipote ou bavarde, il met une croix sur son post-it.

S'il ne le fait pas, vous pouvez mettre la croix vous-même.

Chaque jour, le jeune prend un nouveau post-it.

En principe, plus les jours avancent, moins il y a de croix puisque que votre élève prend conscience de son comportement.

► Remarque

Attention à ne pas utiliser plusieurs objectifs en même temps.

Sources

- Alberta, Direction de l'éducation française, (2001). *Enseigner aux élèves ayant des troubles d'apprentissage*.
- Nicole Laporte. *Concentration et mémorisation, comprendre et optimiser en quelques mots !*
- Destrempe-Marquez, D. et Lafleur, L. (1999). *Les troubles d'apprentissage : comprendre et intervenir*, Les éditions de l'Hôpital Ste- Justine.
- Gillet, P., Hommet, C. et Billard, C. (2000). *Neuropsychologie de l'enfant : une introduction*., Solal.
- Juhel, J.C. (1998). *Aider les élèves en difficulté d'apprentissage*, Presses de l'Université Laval.
- Lussier, F. et Felssas, J. (2001). *Neuropsychologie de l'enfant*, Dunod.
- Pelletier, E. (2000). *Déficit de l'attention sans hyperactivité: Compréhension et interventions*. Les éditions Québecor.
- Potvin, Pierre et Lacroix, Marie-Ève (2009). *De l'intégration à l'inclusion scolaire des élèves en difficulté d'adaptation et d'apprentissage*.
- Bélanger, S. (2006). *Conditions favorisant l'inclusion scolaire : attitudes des enseignants du primaire*. Dans C., Dionne et N., Rousseau (Éds). *Transformation des pratiques éducatives. La recherche sur l'inclusion scolaire*. Québec : Presses de l'Université du Québec.
- Dionne, C., & Rousseau, N. *Transformation des pratiques éducatives. La recherche sur l'inclusion scolaire*. Québec : Presses de l'Université du Québec - 2006
- Saint-Laurent, L. (2008). *Enseigner aux élèves à risque et en difficultés au primaire*. Montréal : Gaëtan Morin Éditeur.
- Ducharme, D. (2008). *L'inclusion en classe ordinaire des élèves à besoins éducatifs particuliers*. Montréal : Marcel Didier inc.
- Moreau, A. C., Maltais, C., & Herry, Y. (2005). *L'éducation inclusive au préscolaire. Accueillir l'enfant ayant des besoins particuliers*. Montréal : Les Éditions CEC inc.
- Massé, L. (2004). *Stratégies d'enseignement pour une classe inclusive*. Dans N., Rousseau et C., Dionne (Éds). *La pédagogie de l'inclusion scolaire*. Québec : Presses de l'Université du Québec.
- Bollaert & Derudder, 2004 : *Tieners Zit Stil ! Op school*.
- American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, 4^e édition revue, Washington (DC), American Psychiatric Association, 2000.
- Antayá-Moore, Dana et Catherine M. Walker. *Smart Learning: Strategies for Parents, Teachers and Kids*, Edmonton (AB), Smart Learning, 1996.
- Armstrong, Thomas. *Déficit d'attention et hyperactivité. Stratégies pour intervenir autrement en classe*, Montréal (QC), Chenelière Éducation, 2002.
- Barkley, Russell A. *Attention-Deficit Hyperactivity Disorder: A Handbook for Diagnosis and Treatment*, 2^e édition, New York (NY), Guilford Press, 1998.
- Barkley, Russell A. *Taking Charge of ADHD: The Complete, Authoritative Guide for Parents*, édition revue, New York (NY), Guilford Press, 2000.
- Brown, Dale S. *Learning a Living: A Guide to Planning Your Career and Finding a Job for People with Learning Disabilities, Attention Deficit Disorder, and Dyslexia*, Bethesda (MD), Woodbine House, 2000.
- Brown, R. T., W. S. Freeman et J. M. Perin. « Prevalence and Assessment of Attention Deficit Hyperactivity Disorder in Primary Care Settings », *Pediatrics*, vol. 107, no 3, 2001, p. 1-11.
- Brown, Thomas E. (dir.). *Attention-deficit Disorders and Comorbidities in Children, Adolescents, and Adults*, Washington (DC), American Psychiatric Press, 2000.
- Canadian Attention Deficit Hyperactivity Disorder Resource Alliance (CADDRA). *Canadian ADHD Practice Guidelines*, 1^{re} édition, Toronto (ON), CADDRA, 2006.
- *Children and Adults with Attention Deficit/Hyperactivity Disorder (CHADD)*. « Complementary and Alternative Treatments », What We Know Information Sheet No. 6, National Resource Center on AD/HD, octobre 2003. www.help4adhd.org/documents/WWK6.pdf (consulté en avril 2006).
- Cummings, Rhoda et Gary Fisher. *The School Survival Guide for Kids with LD (Learning Differences)*, Minneapolis (MN), Free Spirit Publishing, Inc., 1991.
- Deshler, Donald D., Edwin S. Ellis et B. Keith Lenz. *Teaching Adolescents with Learning Disabilities: Strategies and Methods*, 2^e édition, Denver (CO), Love Publishing Company, 1996.
- Flick, Grad L. *ADD/ADHD Behavior-Change Resource Kit: Ready-to-Use Strategies and Activities for Helping Children with Attention Deficit Disorder*, San Francisco (CA), Jossey-Bass, 1998.

- Fowler, Mary. *CH.A.D.D. Educators Manual: An In-Depth Look at Attention Deficit Disorders from an Educational Perspective*, Plantation (FL), Children and Adults with Attention Deficit Disorders (CHADD), 1992.
- Hollowell, Edward M. et John J. Ratey. *Delivered from Distraction: Getting the Most out of Life with Attention Deficit Disorder*, New York (NY), Ballantine Books, 2005.
- McCluskey, Ken et Andrea McCluskey. *Understanding ADHD: Our Personal Journey*, Winnipeg (MB), Portage & Main Press, 2001.
- McConnell, Kathleen, Gail Ryser et Judith Higgins. *Practical Ideas That Really Work for Students with ADHD*, Austin (TX), Pro-Ed, Inc., 2000.
- Andrews, D.J., Fister, S.L., Jensen, W.R., Kucik, S.J., Morgan, D.P., Reavis, H.K. (version anglaise), Tremblay, I. (traduit par), Royer, É. (adapté par) (1996). *Les trucs du métier, Techniques et règles à utiliser en classe avec des élèves en difficulté de comportement (Le tutorat entre élèves. L'observation de son comportement pour un meilleur rendement scolaire)*. Lévis, Québec : La Corporation École et Comportement
- Barkley, R.A. (Ed.) (1990). *ADHD : A Handbook for Diagnosis and Treatment (2nd edition)*. New York : Guilford Press
- Cohen, D., Clapperton, I., Gref, P., Tremblay, Y., Cameron, S. (1999). *Déficit d'attention/hyperactivité : Perceptions des auteurs et utilisation de psychostimulants*. Régie régionale de la santé et des services sociaux de Laval.
- Collège des médecins du Québec et Ordre des psychologues du Québec. (2001). *Le trouble déficit de l'attention / hyperactivité et l'usage de stimulants du système nerveux central : Lignes directrices du Collège des médecins du Québec et de l'Ordre des psychologues du Québec*. Montréal : Collège des médecins du Québec
- Desrosiers, K., Royer, É. (1995). *Les troubles de l'attention avec hyperactivité : une synthèse des connaissances à l'intention des enseignants*. CRIRES (centre de recherche et d'intervention sur la réussite scolaire). Faculté des sciences de l'éducation, Université Laval, Québec : CEQ
- Goudreau, R. (2000) *Trouble déficitaire de l'attention / hyperactivité : Les moyens d'interventions en milieu scolaire*. Document synthèse
- Juhel, J.C. (1998). *Aider les enfants en difficulté d'apprentissage*. Québec : Chronique Sociale, Les Presses de l'Université Laval
- Ministère de l'Éducation du Québec. (1991). *L'hyperactivité : l'état des connaissances. Direction de l'adaptation scolaire et des services complémentaires*. Québec.
- Ministère de l'éducation du Québec. (2000). *TDAH : Rapport du comité-conseil sur le trouble de déficit de l'attention / hyperactivité et sur l'usage de stimulants du système nerveux central*. Québec : Auteur
- Ministère de l'éducation du Québec. (2000). *TDAH : Agir ensemble pour mieux soutenir les jeunes - Plan d'action*. Québec : Auteur
- Pelletier, E. (2000). *Déficit de l'attention sans hyperactivité (compréhension et intervention)*. Québec : Les éditions Québécois
- Tremblay, I. (traduit par), Royer, É. (adapté par), *Concil for Exceptional Children (version anglaise) (1994). Enseigner aux élèves présentant des troubles de l'attention accompagnés d'hyperactivité*. Lévis, Québec : La Corporation École et Comportement
- Racicot, José, *J'apprends à penser, je réussis mieux*, Éditions de l'Hôpital Ste-Justine, Montréal, 2008.
- Archambault, J., Chouinard, R. (2003). *Vers une gestion éducative de la classe*. Montréal : G. Morin.
- Caron, J. (2003). *Apprivoiser les différences : Guide sur la différenciation des apprentissages et la gestion des cycles*. Québec : Ed. Chenelière.
- Caron, J. (2008). *Différencier au quotidien*. Montréal : Editions Chenelière/Didactique.
- Chevalier N., Guay, M.-Cl., Achim, A., Lageix Ph., Poissant, H. (2007). *Trouble Déficitaire de l'Attention avec Hyperactivité. Soigner, éduquer, surtout valoriser*. Québec : Presses de l'Université du Québec.
- Decoster, P., Longueville, A.G., Schlögel, X. (2006). *TDA/H à l'école*. Waterloo : Wolters Plantyn.
- Anciaux, V., Decoster, P., (2011). *Vivre le TDA/H à l'école* : Wolters Plantyn.
- Gagné, P.P. (1999). *Pour apprendre à mieux penser. Trucs et Astuces pour aider les élèves à gérer leur processus d'apprentissage*. Québec: Chenelière Education.
- Gagné, P.P. (2001) *Etre attentif...une question de gestion ! Un répertoire d'outils pour développer la gestion cognitive de l'attention, de la mémoire et de la planification*. Québec : Chenelière Education.
- Robitaille, C., Vézina, N. (2003). *Troubles de déficit de l'attention/hyperactivité : agir ensemble pour mieux soutenir les jeunes*. Québec. QC. Gouvernement du Québec.
- Lavigueur, S. (2006). *Ces parents à bout de souffle: Un guide de survie à l'intention des parents qui ont un enfant hyperactif*, (3^e éd.). Montréal, Québec: Les Éditions Québécois.
- Massé, L., Lanaris, C., & Couture, C. (2006). *Interventions auprès des parents de jeunes présentant un TDA/H*. Dans N. Chevalier, H. Poissant, M.-C. Guay, A. Achim et P. Lageix (sous la dir. de), *Le trouble déficitaire de l'attention/hyperactivité: Les enjeux en santé et en éducation*, (p. 255 – 280)

- (Collection Santé et Société). Québec: Presses de l'Université du Québec.
- Massé, L., Lanaris, C. et Couture, C. (2006). *Le trouble de déficit d'attention/hyperactivité*. Dans L. Massé, N. Desbiens & C. Lanaris (Sous la dir. de), *Les troubles du comportement à l'école: prévention, évaluation et intervention*, (p. 5-16). Montréal: Gaëtan Morin Éditeur.
 - Massé, L. (1999). *Le déficit de l'attention/hyperactivité*. Publié dans E. Habimana, L. Éthier, J. Petot & M. Tousignant (Eds.), *Psychopathologie de l'enfant et de l'adolescent: Approche intégrative* (p. 163-182). Boucherville, Québec: Gaëtan Morin.
 - Ministère de l'Éducation. (2000). *Plan d'action concernant les élèves présentant le trouble de déficit d'attention hyperactivité*. Québec: Gouvernement du Québec, Ministère de l'éducation.
 - Pelletier, E. (2000). *Déficit d'attention sans hyperactivité: compréhension et interventions*. Outremont, Québec: Québecor.
 - Sauvé, C. (1997, 2000). *Approcher l'hyperactivité et le déficit d'attention* (Collection Parents). Montréal: Les Éditions de l'Hôpital Ste-Justine.
 - Shown, D. H. *Pourquoi je n'arrive pas à me concentrer*. Pointe-Claire, Québec: Advanced Healthcare Strategies Inc. (1000 boul. St-Jean, suite 325, Pointe-Claire (Québec) H9R 5P1.)
 - Armstrong, T. (2001). *Déficit d'attention et hyperactivité, Stratégies pour mieux intervenir en classe*. (Traduction et adaptation de Gervais Sirois). Montréal, Québec: Chenelière/McGrawHill.
 - Charlebois, P., Gauthier, J., & Rajotte, A. (2003). *Stratégies psychoéducatives pour enfants hyperactifs, inattentifs et autres*. Montréal: Éditions Brault et Bouthillier.
 - Desjardins, C., Groulx, M., & Lavigne, S. (1999). *Protocole pour aider à mieux intervenir auprès des élèves pouvant présenter un déficit d'attention/hyperactivité*. Ottawa, Ontario: Centre franco-ontarien des ressources pédagogiques.
 - Drouin, C., & Huppé, A. (2005). *Plan d'intervention pour les élèves en difficulté d'attention*. Montréal, Québec: Chenelière/McGrawHill.
 - Gagné, P.-P. (2001). *Être attentif: une question de gestion*. Montréal: Chenelière/McGrawHill.
 - Gagné, P.-P. (1999). *Pour apprendre à penser: trucs et astuces pour aider les élèves à gérer leur processus d'apprentissage*. Montréal: Chenelière/McGraw Hill.
 - Potvin, P., Massé, L., Veillette, M., Goulet, N., Letendre, M., & Desruisseaux, M. (1995). *Prends le volant. Programme pour développer les habiletés sociales et l'auto-contrôle des adolescents ayant des troubles du comportement* (2^e édition revue et augmentée). Trois-Rivières, Québec: Université du Québec à Trois-Rivières et Commission scolaire de Trois-Rivières.
 - Trudeau, H., Desrochers, C., Tousignant, J.-L., et al. (1997). *Et si un simple geste donnait des résultats... Guide d'intervention personnalisée auprès des élèves*. Montréal, Québec: Chenelière/McGraw-Hill.

Cette brochure rédigée par Pascale De Coster, fondatrice et directrice de l'ASBL TDA/H Belgique est l'édition revue et augmentée du *Guide à l'attention des enseignants confrontés au TDA/H* © 2006. *Guide TDA/H et scolarité* © 2010.

Elle est éditée par l'asbl TDA/H Belgique et a été rédigée par André Herry et Pascale de Coster.

Nous remercions le Docteur Catherine Gillain pour son aide précieuse.

La réalisation de cette brochure a été possible grâce à l'aide de l'ensemble des bénévoles de l'ASBL TDA/H Belgique et plus particulièrement de Catherine M. et Sabine E.

hyperactivité *troubles associés* **TDA/H BELGIQUE**

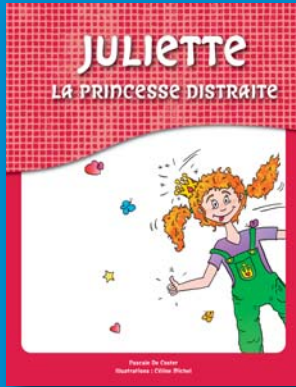
© TDA/H Belgique 2013

TDA/H Belgique asbl
info@tdah.be • www.tdah.be

Si vous désirez soutenir les actions de l'asbl TDA/H Belgique
rejoignez-nous en adhérant :
<http://www.tdah.be/tdah/asbl-tdah-belgique/devenir-membre>



Avec le soutien de
la Communauté française Wallonie-Bruxelles



Brochures disponibles sur demande :
<http://www.tdah.be/tdah/documentation/brochures>



Les adaptations pédagogiques permettent à ceux qui apprennent différemment, d'avancer dans leur cheminement scolaire.

Cette brochure fournit des outils pratiques pour réussir au mieux ces adaptations.

**TDA/H : Trouble Déficitaire de l'Attention
avec ou sans Hyperactivité**

www.tdah.be