

# RECADRER NOTRE PERCEPTION DU TROUBLE DU DÉFICIT DE L'ATTENTION AVEC HYPERACTIVITÉ (TDA/H)

Les élèves souffrant du TDA/H vivent souvent trop peu d'expériences positives au cours d'une journée. Cela peut entraîner une baisse de l'estime de soi, un manque de motivation et des sentiments de stress. Le point de vue des enseignants sur le TDA/H peut faire une grande différence dans la façon dont ils interagissent avec les élèves et par conséquent dans la façon dont l'élève se perçoit. Le fait de comprendre les fondements des difficultés que vivent les élèves souffrant du TDA/H nous aide à être plus compatissants et à nous focaliser sur les soutiens appropriés à apporter. Le « recadrage » de notre vision du TDA/H peut mener à une plus grande réussite pour l'élève et l'enseignant.

## Changer notre façon de penser en ce qui concerne le TDA/H\*

Avant : percevoir l'enfant comme quelqu'un qui...	Maintenant : comprendre que l'enfant...
Est mauvais, agaçant	Éprouve des difficultés, tolère peu la frustration
Est réticent	N'y arrive pas
Est paresseux, pas motivé	Est las d'échouer et de se sentir impuissant, ne sait pas par où commencer
Essaie d'attirer l'attention	A besoin de contact, d'être rassuré
Est inconvenant	Est inconscient
Ne fait pas d'effort	N'arrive pas à commencer, n'arrive pas à soutenir son attention, est facilement perdu
Est méchant	Est sur la défensive, blessé, malheureux
Est indifférent	Ne peut pas montrer ses émotions
Refuse de rester assis sans bouger	Est surexcité
Résiste	Ne comprend pas, est frustré, gêné, anxieux
Essaie de m'énervier	N'arrive pas à se rappeler
Se vante	A un mauvais jugement, surcompense, n'est pas conscient de l'impact sur les autres

## **POURQUOI TRAVAILLER AVEC DES ÉLÈVES SOUFFRANT DU TDA/H REPRÉSENTE TOUT UN DÉFI?**

Un des plus grands défis pour les enseignants et les parents d'élèves souffrant du TDA/H est d'apprendre à ne pas individualiser les comportements de ces élèves. Les élèves avec TDA/H ne font pas exprès de perturber la classe ou d'être difficiles. Malheureusement, comme les raisons de leurs problèmes sont souvent invisibles, il n'est pas facile de garder à l'esprit que c'est leur condition qui entraîne ce comportement et non une intention d'être difficile. On ne punirait pas un élève en fauteuil roulant sous prétexte qu'il ne marche pas. Nous devons changer notre façon de penser lorsque nous nous occupons d'élèves avec TDA/H. Si nous nous focalisons sur les soutiens et les stratégies à apporter pour résoudre le véritable problème de ces élèves, ils réussiront mieux académiquement. De plus, il est probable qu'ils aient moins de troubles de comportements.

Changer notre façon de penser en ce qui concerne le TDA/H peut changer la façon dont les enseignants perçoivent leurs rôles et leurs relations avec les élèves. Cela peut entraîner les changements professionnels suivants :

- Au lieu d'empêcher les comportements, il vaut mieux prévenir les problèmes, limiter les mauvais choix.
- Au lieu de modifier le comportement, il vaut mieux modeler, utiliser des repères visuels.
- Au lieu de changer les gens, il vaut mieux changer les environnements, changer les stratégies.

## **QU'EST-CE QUE LE TDA/H?**

Le TDA/H est une condition neurologique pouvant causer l'inattention, l'hyperactivité et/ou l'impulsivité, ainsi que plusieurs difficultés reliées considérées inhabituelles pour l'âge d'un individu.

Un des indices prédominants du TDA/H est la difficulté d'accomplir des tâches faisant appel à des fonctions cérébrales supérieures telles que :

- Réguler la vigilance, soutenir l'effort et traiter l'information à une vitesse constante et appropriée.
- Se concentrer et soutenir son attention.
- Organiser les tâches et les classer par ordre de priorité.
- Planifier et savoir prévoir.
- S'autocontrôler et réguler les actions.
- Se rappeler des détails et accéder à la mémoire à court terme.
- Faire la différence entre les détails importants et ceux qui ne le sont pas.
- Développer à partir de simples points de base.
- Retarder la satisfaction.
- Inhiber les comportements.
- Gérer la frustration et les autres émotions.
- Évaluer l'information et ses propres performances.

Il est important de se rappeler qu'il n'existe pas deux enfants avec TDA/H semblables et qu'il n'y a pas d'approche « taille unique » lorsqu'il s'agit d'aider les élèves à gérer leur apprentissage.

## AU SUJET DU TDA/H

- Cela décrit un ensemble de symptômes : inattention excessive, suractivité et réponse impulsive.
- On pense que cela révèle une différence neurologique dans le cerveau.
- Il n'existe aucune cause apparente – probablement dû à plusieurs mécanismes.
- Il y a un composant génétique (80 % est hérité).
- On le retrouve chez 4 à 12 % des enfants.
- On le diagnostique plus souvent chez les garçons que chez les filles. On le repère moins facilement chez les filles car elles présentent généralement un comportement « inattentif ».

## CE QU'IL FAUT REPÉRER

Les élèves avec TDA/H peuvent être inattentifs ou hyperactifs et impulsifs ou les deux.

### Inattention

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fautes d'inattention</li> <li>• Attention soutenue faible</li> <li>• Niveau d'écoute faible</li> <li>• Manque de suivi et d'achèvement des tâches</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Désorganisé</li> <li>• Effort mental soutenu faible</li> <li>• Perd des choses</li> <li>• Facilement distrait, étourdi</li> </ul> |
|---|--|

### Hyperactivité/impulsivité

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ne tient pas en place / se tortille</li> <li>• Se lève de sa chaise</li> <li>• Court / grimpe partout</li> <li>• N'arrive pas à jouer calmement</li> <li>• « Sur la brèche »</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Parle excessivement</li> <li>• Laisse échapper les réponses</li> <li>• A de la difficulté à attendre</li> <li>• Interrompt / dérange</li> </ul> |
|--|--|

L'inattention, l'hyperactivité et l'impulsivité peuvent aussi contribuer à des difficultés socio-émotionnelles telles que :

- Une confiance en soi limitée en tant qu'élève.
- Une réussite limitée en tant que membre d'équipe.
- Une mésinterprétation des repères sociaux.
- Une réaction émotionnelle excessive.
- Des difficultés à maîtriser sa colère.

## Facteurs cruciaux de réussite lorsque nous aidons les élèves avec TDA/H

La compréhension de ce trouble par la famille et l'école est un facteur crucial de réussite lorsque nous aidons les élèves avec TDA/H. Les règles suivantes sont les clés de la réussite de ces élèves :

- Demandez aux élèves de dessiner.
- Étiquetez le comportement et non l'enfant.
- Fournissez un exutoire à l'énergie (encouragez l'activité).
- Préparez-les pour la réussite et donnez-leur de la reconnaissance.
- Soyez constant.
- Apprenez-leur à défendre leurs intérêts.
- Fournissez structure et organisation – routines prévisibles, listes, rappels, répétitions et attentes claires.

Les gens avec TDA/H peuvent réaliser des choses formidables une fois qu'ils apprennent à canaliser leur énergie de manières positives.

## Stratégies

### Évaluez le comportement

Recherchez le problème sous-jacent. Est-ce... :

- Le décodage ou la reconnaissance des mots?
- La mémoire?
- La compréhension?
- La mémoire de travail?
- Le traitement?

- L'organisation?
- L'impulsivité?
- Les détails manquants?
- Le fait de ne pas avoir conscience des attentes?

Les soutiens différeront selon le problème sous-jacent.

### FOURNISSEZ UN EXUTOIRE À L'ÉNERGIE

- Incorporez du mouvement aux cours :
- Demandez aux élèves de dessiner des graphiques à partir de l'information sur les tableaux blancs, noirs, etc.
- Demandez aux élèves de distribuer les documents.
- Incorporez de brèves pauses discussion pendant lesquelles les élèves discuteront d'un aspect du cours avec un partenaire.
- Utilisez les réponses actives dans le cadre des activités d'instruction. Par exemple, les élèves peuvent se retourner vers un partenaire pour discuter, se lever pour indiquer leur accord ou se déplacer vers différentes parties de la salle pour aller chercher du matériel.

- Instaurez un système où un élève utilise une carte pour signaler quand il a besoin de prendre une pause. Organisez une routine à l'avance au cours de laquelle il devra amener un mot au secrétariat ou à la bibliothèque où sera écrit « Lee a besoin de cinq minutes de pause ».
- Organisez fréquemment des pauses brèves bien ciblées.

## PRÉPAREZ LA SCÈNE POUR LA RÉUSSITE

- **Reliez la nouvelle information aux connaissances antérieures.** Faites une pause pendant la présentation de la nouvelle information et demandez aux élèves comment cette nouvelle information peut être reliée à la matière apprise précédemment ou à une expérience personnelle.
- **Divisez les tâches en plusieurs étapes.** Aidez les élèves à se focaliser sur l'information importante en « découpant » les devoirs en parties plus petites, plus gérables. Par exemple, demandez aux élèves de surligner le symbole (+, -) dans un problème de math avant de calculer la réponse.
- **Organisez les limites de temps pour contrôler le traitement des élèves.** Demandez aux élèves de prendre des notes sur un passage à lire pendant au moins cinq minutes, mais pas plus de dix minutes. Imposez des limites de temps aux élèves qui traitent l'information de façon hyperactive; demandez-leur de s'arrêter ou redirigez-les même s'ils sont au beau milieu d'une tâche.
- **Signalez les transitions imminentes aux élèves. Avertissez les élèves** lorsqu'une tâche est sur le point de changer et que leur centre d'attention devra être réajusté. Dites, par exemple, « Dans cinq minutes, il sera temps de ranger votre travail d'études sociales et de sortir vos livres de math. » Laissez un calendrier d'activités sur le tableau pour que les élèves puissent s'y référer.
- **Utilisez des stratégies pour la mémoire.** Enseignez aux élèves à utiliser des stratégies telles que les images et l'élaboration pour renforcer l'étendue du traitement de l'information. Rattacher une image mentale à une information importante, indiquer les raisons de son importance et relier l'information aux connaissances antérieures ou à un centre d'intérêt sont tous des exemples de stratégies pour la mémoire.
- **Enseignez aux élèves à établir des priorités.** Demandez aux élèves de compléter les parties les plus difficiles d'une tâche lorsqu'ils sont bien concentrés. Puis laissez-les prendre une pause avant de se remettre au travail.

## Pour un apprentissage plus approfondi :

Viser le succès : enseigner aux élèves ayant un trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité (Alberta Education).

<http://www.chadd.org>

<http://www.teachADHD.org>