

TDAH Partout Pareil

TDAH Partout Pareil – Association à but non lucratif – www.tdah-partout-pareil.info – info@tdah-partout-pareil.info

L'enfant TDAH à l'école

Le TDAH est trouble neurobiologique qui influe sur la concentration, l'effort, la motivation et la maîtrise de soi. Demander à l'enfant de « faire des efforts » ou de « faire mieux » alors qu'il n'en est pas capable et n'est pas responsable de son trouble, c'est comme demander à un myope de regarder mieux sans lui fournir de lunettes. On comprend ainsi combien l'enseignant joue un rôle clé dans l'aide à apporter à un enfant TDAH ! Oui, il peut réellement l'aider à réussir à l'école, notamment en assurant une surveillance constante et en adaptant individuellement son enseignement en conséquence. Vous trouverez ci-joint une longue liste de tous les aménagements possibles, à choisir selon chaque enfant et selon la situation...

Gestion des difficultés attentionnelles

L'attention se décompose en diverses capacités :

- Maintien de l'éveil et de la vigilance.
- Attention soutenue : capacité à se concentrer, maintenir son attention dans le temps.
- Attention sélective : capacité à diriger son attention sur une tâche ou un élément au détriment des autres.
- Attention partagée : capacité à gérer plusieurs sources d'information.

Dans le TDAH, tous les secteurs de l'attention peuvent être concernés, ou seulement quelques-uns.

Comment aider l'enfant ?

- Limiter le plus possible les distracteurs visuels au sein de la classe (affiches, dessins).
- Limiter le matériel pédagogique sur les bureaux.
- Placer l'enfant devant, face au professeur ou au tableau, proche de camarades calmes et sérieux.
- Limiter le bruit et l'agitation pendant les cours ou lui permettre d'utiliser des bouchons d'oreille.
- L'aider à démarrer la tâche demandée, à s'organiser.
- Donner des consignes courtes et précises, les scinder.
- Etablir un classeur de routines qu'il pourra consulter.
- Aérer les supports pédagogiques : moins d'illustrations, polices faciles à lire, présentations aérées.
- Donner les exercices l'un après l'autre.
- Utiliser des codes couleurs ou des polices différentes pour mettre en évidence les éléments importants ou à retenir, les détails à remarquer.
- Verbaliser les attentes, les répéter et s'assurer que l'enfant a bien compris les consignes, les lui faire reformuler.
- Proposer à l'enfant de se relire, en lui donnant des consignes précises (corriger les accords, vérifier le nom et la date en haut de la copie).
- Proposer à l'enfant de faire la preuve inverse pour les calculs en mathématiques ou autoriser la calculatrice pour vérifier le résultat.
- Varier les intonations durant les leçons.
- Favoriser l'utilisation des feuilles à carreaux en mathématiques pour poser les opérations pour qu'il puisse aligner correctement les chiffres ou lui fournir des feuilles avec des colonnes.
- Permettre l'utilisation de caches ou de règles pour les exercices de lecture.
- Faire participer l'enfant de manière régulière pour améliorer son niveau attentionnel.
- Convenir d'un code, d'un signe (phrase, geste) pour le ramener à la consigne ou éveiller son attention (main placée sur l'épaule...).
- Varier très régulièrement les activités.
- Permettre à l'enfant de faire une pause s'il en a besoin.

- Ne pas oublier que les déficits d'attention fatiguent énormément l'enfant, qui sera souvent plus performant le matin qu'en fin de journée de classe (il vaut donc mieux préférer le matin pour les évaluations).

Gestion de l'hyperactivité

- Accepter l'idée que l'agitation de l'enfant est involontaire : il ne sait pas et ne peut pas faire autrement.
- Lui permettre de bouger ou de tripoter des objets (ça le canalise, lui permet de ne pas stresser).
- Lui permettre de se déplacer : aller faire des photocopies, distribuer des documents, effacer le tableau, ranger le matériel, aller porter un message...
- Ne jamais le priver de récréation : c'est un moment indispensable pour lui, il peut bouger librement et ça lui permet de décompresser.
- Ne pas le priver d'activités physiques ou sportives.
- Convenir d'un endroit où il peut aller s'isoler quand il en a besoin : pour bouger ou se calmer, mais sans que cela soit une punition ou ressenti comme tel ; il s'agit vraiment d'une entente réciproque et négociée afin d'éviter que la situation ne dégénère, d'un endroit où l'enfant peut s'apaiser.

Gestion des difficultés liées à l'impulsivité

- Ajuster le seuil de tolérance par rapport aux comportements gênants : (bruits, chantonnement) surtout si l'enfant est efficace ; cela permet de diminuer les remarques négatives envers l'élève et de diminuer la tension entre enseignant-élève.
- Autoriser l'enfant à manipuler pendant les cours (crayons, balle anti-stress...) : c'est pour lui un moyen d'autocontrôle pour canaliser son impulsivité.
- Lui permettre de bouger s'il en a réellement besoin et à condition de ne pas perturber.
- Prévoir la possibilité pour l'élève de quitter la classe pour éviter une crise.
- Aider l'enfant à reconnaître les situations qui risquent de lui poser problème (agitation dans le couloir, bagarre à la récréation...) pour qu'il apprenne à les éviter.
- Maîtriser les situations excitantes en donnant plus d'attention à l'enfant impulsif (se rapprocher de lui, lui parler à voix basse).
- Discuter et analyser les situations qui ont pu être compliquées à gérer, une fois le calme revenu pour pouvoir anticiper la crise la prochaine fois.
- Expliquer ce qui a posé problème dans son attitude, sans le culpabiliser et chercher avec lui comment ne pas la reproduire.
- Valoriser les comportements et les attitudes positives (même si elles sont minimes). Il est très important d'augmenter la fréquence des remarques positives, et cette gratification doit être immédiate et répétée le plus souvent possible.
- Préférer le renforcement positif aux réprimandes (on appuie sur ce qui va, jamais sur ce qui ne va pas, afin de l'entraîner dans un enchaînement positif).
- Garder en mémoire que l'enfant ne le fait pas exprès : il est la première victime de ses comportements excessifs et impulsifs.

Gestion du temps

- Ils ont du mal à se repérer dans la journée : savoir quelle heure il est, si on est le matin ou l'après-midi.
- Ils savent mal estimer le temps passé et le temps qui passe et ne réussissent pas à se projeter dans le futur.
- Ils rencontrent des difficultés à passer d'une activité à une autre (difficultés de transition).
- Ils ont tendance à la procrastination (repousser à plus tard les activités qui nécessitent une attention soutenue).

Cela les démotive et leur donne l'impression de ne pas y arriver, leur fait se sentir incompetents ou nuls et ils finissent par mettre en place des comportements d'évitement (ne pas accepter une situation qui les met en difficulté, refuser de faire pour ne pas échouer).

Si la pression est trop importante, cela entraîne des symptômes d'anxiété de performance, la crainte de « mal faire » les paralyse, les empêche d'agir ou de réagir.

Comment l'aider ?

- Installer des routines dans l'organisation des journées, les matérialiser par un tableau, un affichage.
- Planifier les temps d'apprentissage, fractionner les activités.
- Valoriser l'enfant à la fin de chaque activité (valoriser l'effort plutôt que le résultat, les progrès et tout succès).
- Donner des consignes et des instructions claires : « Fais tel exercice ».
- Prévenir l'enfant du temps restant, quelques minutes avant la fin.
- Lui permettre d'utiliser une montre, un sablier ou un « Timer » pour matérialiser le temps qui passe et lui apprendre peu à peu à le gérer.

Gestion des difficultés exécutives

Ensemble de compétences qui permettent de maîtriser et diriger le comportement : anticiper, planifier, organiser, manipuler les concepts et les images mentales, mémoriser et restituer.

- L'enfant est désorganisé, brouillon.
- Il manque de méthode, il s'éparpille.
- Il ne sait pas suivre une procédure ou la mettre en œuvre, même si elle lui a été enseignée.
- Il n'anticipe pas.
- Il ne met pas en œuvre les bonnes stratégies.
- Il est incapable de gérer la double tâche : écouter et écrire, lire au tableau et copier, analyser et répondre.
- Il présente des défauts d'inhibition.
- Il éprouve des difficultés à passer d'une tâche à une autre (problème de flexibilité cognitive).
- Il présente une mémoire de travail souvent défaillante.
- Il ne peut pas stocker l'information dans la mémoire à long terme.
- Il manifeste une difficulté d'accès aux informations stockées en mémoire.
- Il est lent, tant dans le démarrage de la tâche que dans sa réalisation.

Comment l'aider ?

- Lui apprendre à s'organiser.
- Utiliser des rangements pratiques : caissons à tiroirs, trieurs, cahiers avec des couvertures de couleurs différentes selon les matières.
- S'assurer qu'il a correctement compris, noté ce qui est nécessaire.
- Etablir des fiches de méthodes ou de matériel à avoir à disposition selon les cours et les matières.
- Vérifier avec lui son matériel, prévoir une trousse de secours dans la classe ou dans son cartable.
- Mentionner à l'enfant les étapes à suivre.
- Noter ou reprendre les énoncés ou les intitulés de la leçon sur le tableau.
- Inscrire le plan du cours ou les mots clés à retenir.
- Prévenir l'enfant des changements d'activité ou de séquences quelques minutes à l'avance.
- Lui indiquer quand les exercices doivent être terminés (date et heure).
- Lui laisser le temps de « s'adapter » : temps pour finir son travail, pour répondre à une question.
- Utiliser tous les sens pour l'aider à mémoriser : vue, audition, toucher.
- Illustrer les cours de très nombreux exemples.
- Utiliser les couleurs spécifiques pour les titres des leçons ou les points clés à retenir.
- Impliquer l'enfant de manière active dans ses apprentissages pour maintenir un bon niveau de concentration.
- Lui apprendre à réaliser des fiches-résumé ou pense-bêtes.
- Viser la qualité plutôt que la quantité (le résultat plutôt que le soin).
- Vérifier la prise des devoirs à faire à la maison.

Gestion des troubles Dys associés au TDAH

- Organiser la présentation du tableau ou des feuilles de manière simple et claire et en adoptant la même organisation chaque jour, avec les titres en couleur lisible.
- Utiliser des cahiers plutôt que des classeurs, avec un code couleur par matière.
- Fournir des photocopies pour privilégier l'apprentissage et le sens donné.
- Favoriser l'utilisation de caches ou règles de lecture.
- Pour les supports de travail, utiliser une taille de police ARIAL 14 au minimum avec double espace entre les lignes et un alignement à gauche pour respecter les espaces entre les mots.
- Privilégier l'oral, pour les consignes, les interrogations, les évaluations.
- Donner les questions avant le texte, afin de guider la lecture.
- Aider à la compréhension par une explicitation ou une reformulation de la part de l'enseignant.
- Tenir compte de la fatigabilité de l'élève, raccourcir les travaux en proposant des QCM, des exercices à trous....
- Limiter la copie : raccourcir le travail (pas de copie de la consigne par exemple), donner plus de temps, l'aider à finir un travail écrit, encourager régulièrement.
- Alternier les activités verbales et manuelles.
- Proposer des activités qui pourront être achevées avec succès, qui le valoriseront.
- Eviter de demander une lecture à haute voix.
- Faire une évocation des notions abordées au début et à la fin des séances (autour d'un mot).
- Donner une correction écrite des principaux exercices donnés en classe.
- Mettre en place un tutorat si besoin.
- Accepter l'utilisation de l'ordinateur en pensant aux outils à associer, applications, programme spécifique, clef USB, Internet etc.
- Permettre l'apprentissage des leçons en classe le plus possible.
- Encourager en faisant des commentaires positifs écrits sur son travail ou oralement en classe.

Gestion des difficultés comportementales & les habiletés sociales

- Mettre en place des règles de vie simples et accessibles, sous forme d'images et de pictogrammes.
- Annoncer le programme de la journée et ses étapes, sous forme écrite et en image.
- Etablir des routines dans les programmes et annoncer les changements à l'avance, de même que la fin d'une activité.
- Matérialiser les temps et horaires de la journée à l'aide d'une pendule, pour que l'élève puisse avoir des repères.
- Aider les enfants à nommer leurs émotions et à comprendre celles des camarades.
- Surveiller les temps d'échanges et de récréation, de façon à prévenir les attitudes inappropriées et les crises éventuelles.
- Mettre en place un système de récompense et de motivation, établir avec lui une fiche d'auto-évaluation de son comportement.
- Lui donner accès à des objets permettant de se canaliser (balles molles, activités que l'enfant apprécie, ...).
- Veiller à ce que l'environnement sonore, visuel soit apaisant et sans trop de stimulation pour l'enfant.
- Si une sanction est nécessaire, établir à l'avance avec les parents ce qui pourra être fait, si possible donner du sens à la sanction et l'appliquer de façon immédiate.
- Prodiguer réassurance et encouragements, en complimentant l'enfant fréquemment devant ses pairs afin d'améliorer son estime de soi.
- Appuyer et encourager les interactions sociales positives.
- Etre attentif aux attitudes et réactions des autres enfants vis-à-vis de cet élève.
- Rassurer l'enfant lorsque des signes de frustration et de stress apparaissent.

- Expliquer ce trouble en classe sans mentionner le nom de l'enfant (exposé, livre d'information à mettre dans la bibliothèque).
- Rencontrer la famille afin d'adopter une stratégie commune.

Gestion du sommeil et de la fatigue

Ils peuvent présenter des troubles du sommeil, être sujets à la somnolence ou des endormissements, et présenter une grande lenteur dans leur travail.

- Proposer un lieu facile d'accès et discret pour que l'enfant puisse se reposer ou faire une sieste.
- Accorder un tiers temps supplémentaire ou raccourcir la tâche si celle-ci est longue.
- Lors des évaluations privilégier l'oral si possible.
- Faciliter les prises de notes avec des photocopies, de façon à ce que l'élève récupère les manques dans ses notes.
- Durant les évaluations, prévenir les endormissements pour qu'il ne soit pas pénalisé.
- Encourager souvent l'enfant de façon à soutenir sa motivation et le maintenir à un bon niveau d'éveil.

Gestion de l'effort et de la motivation

Tout enfant présentant des difficultés dans les apprentissages ou de comportement doit fournir des efforts importants pour palier ses difficultés.

Leur motivation peut être très éteinte, il est donc nécessaire de la soutenir, pour que l'effort perdure.

- Encourager souvent et plus encore pour chaque réussite et succès.
- Récompenser les efforts réalisés quel que soit le résultat.
- Féliciter l'enfant pour chaque progrès.
- Valoriser l'enfant à chaque occasion possible.
- Proposer régulièrement des activités pour lesquelles l'enfant a des facilités de façon à le placer en situation de réussite et de succès.

Préservation et renforcement de l'estime de soi

L'estime de soi des enfants présentant un TDAH est souvent mise à mal, ils sont constamment l'objet de reproches, de remarques sur leur comportement, sur ce qu'ils n'ont pas fait ou mal fait... Bon nombre des paroles qu'ils entendent dans une journée contribuent à les dévaloriser : « dépêches toi », « fais donc attention », « tiens-toi tranquille », « tu n'as pas encore terminé », « soit moins bavard », « soit plus attentif », « sois sage », « tu n'as pas été gentil », etc.

Pour renforcer l'estime de soi de l'enfant vous pouvez lui apprendre :

- A se connaître et à identifier ce qu'il aime faire, ce qui lui fait plaisir, qui il aime.
- A s'aimer : quelles sont mes qualités, ce que je sais faire, l'aider à se projeter dans l'avenir.
- A se faire confiance : ce que j'arrive à faire (seul ou avec de l'aide), ce que je peux changer, quels objectifs me fixer.

Besoins éducatifs particuliers et TDAH

La majorité des enfants qui souffrent d'un Trouble Déficitaire de l'Attention ont besoin d'aménagements pédagogiques adaptés, et parfois besoin d'une aide humaine ou matérielle.

Les interventions des professionnels de santé assurant le suivi médical de l'enfant peuvent avoir lieu au sein de l'établissement scolaire ou sur le temps scolaire. Elles imposent alors qu'un aménagement des horaires et conditions de cours soit réalisé.

Les différents plans

Qu'ils soient seulement faits sur le plan scolaire ou par l'intermédiaire de la MDPH, il existe différents plans d'aménagements pour aider les enfants à besoins spécifiques dans leur scolarité.



http://cache.media.education.gouv.fr/file/12_Decembre/37/3/DP-Ecole-inclusive-livret-repondre-aux-besoins_373373.pdf

En conclusion

Un réel partenariat entre la famille, l'école, l'enfant et les différents professionnels est indispensable à la bonne intégration et à la réussite de l'enfant qui présente un TDAH. Il est nécessaire d'établir un dialogue de qualité, entretenu tout au long du parcours scolaire et tolérant sur les difficultés que peuvent rencontrer chacun des acteurs de ce partenariat, tous ayant une vocation commune à œuvrer dans l'intérêt de l'enfant-élève.

Cette relation doit être régulière et bienveillante, permettant de souligner les aspects positifs et les progrès de l'enfant, visant à déculpabiliser autant l'enseignant que les parents – et l'enfant, bien évidemment !

Enfin, il faut aussi être conscient que ces enfants ont des forces particulières qui peuvent leur servir :

- Une imagination débordante,
- De la créativité,
- Une énergie remarquable
- De l'enthousiasme,
- De la spontanéité,
- La capacité de faire les choses de manière originale,
- La capacité d'entreprendre plusieurs choses à la fois,
- Celle de voir des détails que d'autres peuvent manquer...

Pour obtenir plus d'informations sur le TDAH et l'association internationale TDAH Partout Pareil :

Site internet : www.tdah-partout-pareil.info

Email : info@tdah-partout-pareil.info

Page Facebook : www.facebook.com/tdah.partout.pareil