

POUR DIMINUER LES SYMPTOMES DU DEFICIT D'ATTENTION

Qu'est ce que le TDA/H ?

Le Trouble Déficitaire de l'Attention / avec ou sans Hyperactivité, est un trouble neurologique développemental d'origine génétique. Les études ne montrent aucun lien entre le mode éducatif adopté par les parents et la probabilité que l'enfant développe un TDA/H. Les parents, souvent eux-mêmes en souffrance face au TDA/H de leur enfant, ne sont pas responsables du trouble mais ils peuvent l'aggraver ou au contraire, en limiter le retentissement, tout comme les enseignants.

L'enfant porteur d'un TDA/H est le plus souvent un élève intelligent ayant des difficultés à travailler en autonomie, à s'organiser et à gérer son temps. Il a tendance à faire des erreurs d'étourderie, à sauter des lignes, à écrire mal, à oublier de noter ses devoirs, à oublier son matériel scolaire. Il a tendance à travailler à la dernière minute, ses cahiers sont mal tenus, mal organisés et son travail semble bâclés. Les résultats sont irréguliers et paradoxalement, il semble réussir les exercices difficiles alors qu'il se trompe sur les exercices faciles. En classe, il manifeste une agitation motrice incessante, se lève sans autorisation, a tendance à prendre la parole de façon intempestive et à couper la parole. Il est donc souvent puni sans pour autant que cela permette d'améliorer son comportement. Il présente aussi parfois des troubles relationnels et peut être rejeté par ses camarades.

Il possède par ailleurs un ensemble de qualités qui peuvent être un atout : l'enfant avec un TDA/H est généralement attachant, d'esprit vif, imaginatif, créatif, curieux, pertinent, doté du sens de l'humour, capable d'empathie et volontaire.

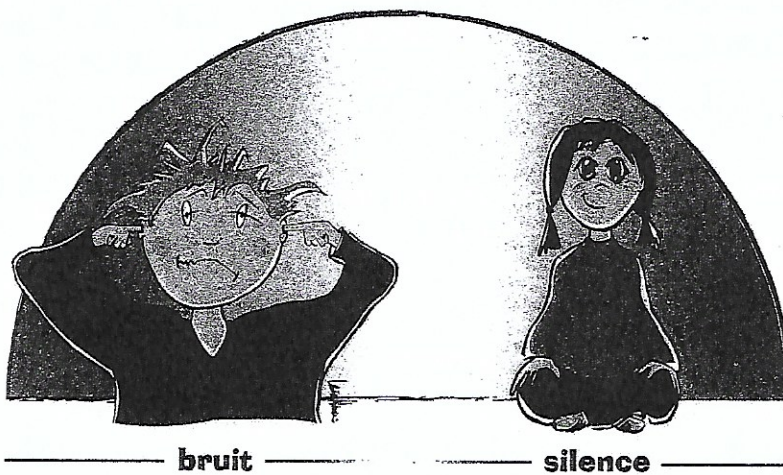
L'enfant avec un TDA/H nécessite donc des aménagements pédagogiques pour lui permettre de poursuivre sa scolarité dans les meilleures conditions possibles.

• Eliminer les distracteurs visuels

- Epurer les affichages dans la classe
- Placer l'élève si possible loin de la porte, des fenêtres, d'un voisin perturbateur et le placer près de l'enseignant ou d'élèves calmes
- Ne garder sur son bureau que le strict nécessaire, éviter les trousse surchargées
- Proposer à l'élève de « faire le ménage » dans ses affaires de classe (trousse, cartable et casier)
- L'effet « tunnel » (lui demander de mettre ses mains autour de son visage pour créer un « tunnel » qui réduira son champs de vision et centrera son regard sur le travail à faire)
- Proposer un espace restreint lors des moments où la concentration doit être optimale (évaluation, rédaction, ...). Il ne s'agit pas d'isoler l'élève mais de mettre à sa disposition un outil facilitant (bureau derrière un paravent ou un meuble)
- Le solliciter régulièrement par son prénom afin de recapturer son attention

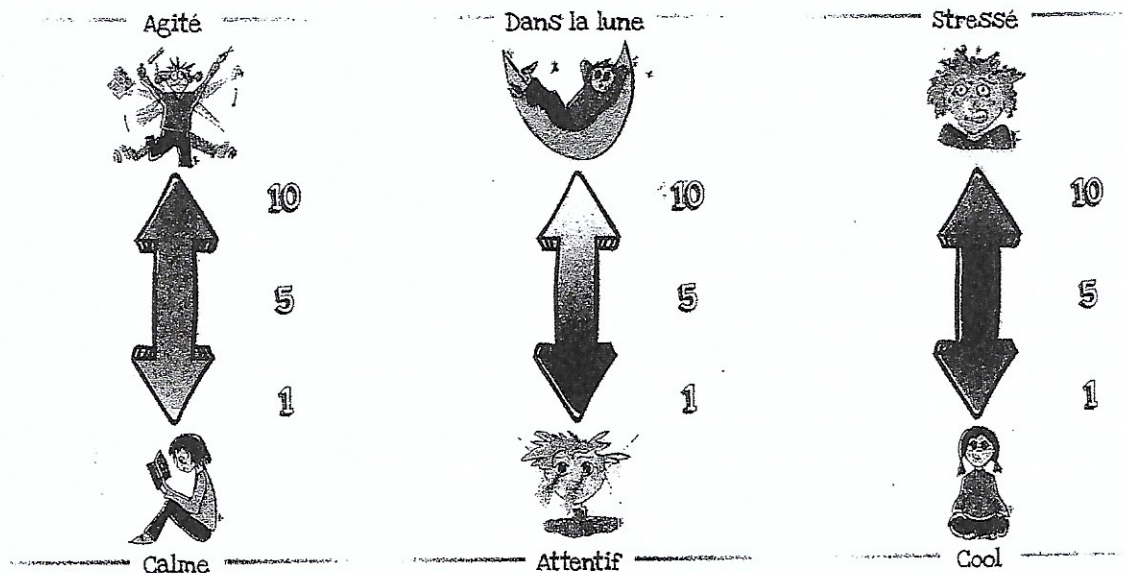
• **Eliminer les distracteurs auditifs et outils pour limiter le bruit**

- Encourager et féliciter les enfants qui lèvent le doigt et attendent d'être interrogés (renforcement positif d'un comportement adapté)
- Eviter les pictogrammes d'interdiction (qui envoient des messages négatifs)
- Utiliser une clochette pour les transitions d'activités, donner un signal, ramener l'attention de la classe ou annoncer une consigne à venir (ne pas l'utiliser trop souvent ou en dehors d'un rôle bien défini)
- Le « totem » du tour de parole (à sacraliser et à incorporer dans le règlement de la classe) lors des débats ou discussions
- Utiliser un tapis antidérapant pour éviter la chute d'objets sur les bureaux
- Insonoriser les chaises (billes de tennis usagées pour entourer les pieds de chaises)
- Proposer des boules Quiès pour procurer temporairement un isolement auditif (pendant une évaluation par exemple)
- Utiliser de préférence un mode de communication non-verbale (code gestuel, pictogrammes)
- Proposer un panneau du bruit, picto « chut » (ce qui évite les commentaires négatifs du genre « tais-toi ! », « arrête de parler ! »)



POUR DIMINUER LES SYMPTOMES DE L'HYPERACTIVITE

- Aménager un espace de « souffle » dans la classe
- Autoriser l'élève à tripoter des objets (balle, patafix, ...)
- Autoriser l'élève à se déplacer à l'intérieur d'un périmètre limité
- Ne pas être trop exigeant sur le maintien de la position assise (autoriser l'élève à faire son travail debout)
- Utiliser la communication non verbale
- Ne pas le priver de récréation mais encourager l'activité physique
- Donner des responsabilités
- Féliciter l'élève hyperactif quand il a un comportement adéquat (renforcement de l'estime de soi)
- L'aider à différer son action (« Stop - Je m'arrête – Je respire – Je réfléchis – J'y vais »)
- Mise en place d'une « boîte à requêtes » pour l'ensemble des élèves en définissant ce qui n'est pas permis d'y écrire (ce qui permet de différer la parole mais attention ! l'enseignant doit s'engager à lire les messages dans la boîte en fin de matinée ou fin d'après midi !)
- Développer sa conscience de soi (s'autoévaluer sous le rapport du comportement, de l'attention et de l'anxiété)



A consulter :

« Troubles de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDA/H), concrètement, que faire ? » Dr Anne Gramond et Laura Nannini

Sites proposant des adaptations à faire en classe pour des élèves avec TDA/H :

<http://TDA/H.be/PDF/pdfnov/adaptations-classe-eleves-TDA/H.pdf>

• *A propos des consignes*

- Ecrire au tableau les différentes étapes du travail à faire
- Souligner ou marquer d'une étoile les apprentissages importants
- Traduire les consignes en images ou en photos (pour faciliter la compréhension et la mémorisation)
- Mobiliser l'attention de l'élève en posant la main sur son épaule, en le regardant dans les yeux, en se mettant à sa hauteur.
- Donner une consigne courte, claire et explicite
- Le féliciter dès qu'il commence à suivre correctement une consigne
- Utiliser un timer, sablier, minuteur, montre ou chronomètre qui fournit un repère visuel et qui aide à avancer dans le temps imparti
- Construire avec lui des fiches de vérification où il peut cocher au fur et à mesure ce qui est fait

• *Autres outils*

- Avant de commencer une leçon, décrire clairement le BUT de la leçon (l'enfant soutient mieux son attention sur la tâche s'il sait où il va) : différencier explicitement la tâche à effectuer et l'objectif d'apprentissage.
- Utiliser des caches sur les fiches d'exercice (évite de sauter des lignes ou de se perdre dans l'énoncé)
- Eviter autant que possible d'écrire les consignes au verso d'une feuille
- Morceler les tâches en petites étapes
- Vérifier la prise des leçons à faire à la maison
- Mise en place des « contrats de comportement », « tableau de motivation », « tableau de missions » ou « bulletin de récréation »
- Utiliser un pictogramme pour remobiliser l'élève

• *Petits conseils*

- Laisser l'enfant s'exprimer jusqu'à la fin de ses propos sans lui couper la parole
- Essayer d'être patient devant sa lenteur
- Maintenir une atmosphère de bienveillance, sans moquerie
- Valider ses émotions en l'aidant à les verbaliser (utiliser La roue des émotions)
- Proposer des exercices de respiration et de relaxation
- Communiquer avec la famille sur les stratégies efficaces ou pas

