



Pôle Hospitalo-Universitaire de Psychiatrie et de Santé mentale (Dr Vincent Delaunay)
Service Universitaire de PSYchiatrie et DEVeloppement Enfants-Ados-Jeunes Adultes (Pr Olivier Bonnot)
Centre Expert TDAH, Pays de la Loire

Madame, Monsieur,

Vous avez dans votre établissement un élève suivi dans notre service pour Trouble Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité (TDAH). Vous trouverez ci-dessous des conseils pour adapter au mieux sa scolarité et comprendre son comportement.

Le TDAH touche 5% des élèves. C'est une variante du développement qui présente différentes dimensions, chacune responsable de forces et de difficultés spécifiques pour votre élève :

- Trouble de l'attention
- Hyperactivité
- Impulsivité
- Trouble des fonctions exécutives retentissant sur l'organisation et la gestion du temps
- Difficultés de régulation émotionnelle avec parfois difficultés relationnelles

L'ensemble des élèves ne présentent pas des difficultés dans toutes ces dimensions et pour chaque patient.e, la symptomatologie évolue avec le développement.

L'attention est, chez tout le monde, très influencée par le plaisir et la motivation. Votre élève aura donc des capacités de concentration fluctuantes selon ses intérêts. Ce qui est valable chez tout le monde l'est aussi chez les enfants TDAH, mais chez eux, tout est intensifié, ce qui rend parfois perplexe. Votre élève pourra être très concentré devant un cours d'histoire quand cette matière est bien investie, et complètement décrocher ailleurs. Ce sont la motivation et le plaisir qui guident la concentration, et non pas la volonté.

La symptomatologie comportementale et attentionnelle est par ailleurs intensifiée par la fatigue. Les capacités de contrôle et de concentration de votre élève sont en général plus faibles en fin d'après-midi, en fin de semaine et à l'approche des vacances scolaires. Cela se traduira par plus de transgressions au cadre, plus d'impulsivité et d'irritabilité, et plus de ruptures attentionnelles.

Attention, la moitié des élèves TDAH ont un autre trouble des apprentissages associé, qui va majorer le trouble attentionnel et demandera également des aménagements spécifiques.

Cependant, c'est aussi un.e élève passionné.e, spontané.e, enthousiaste, créatif.ve, imaginatif.ve et plein d'énergie trouvant des solutions originales aux problèmes posés, remarquant des détails que les autres ne voient pas et pouvant être une vraie ressource pour le groupe classe...

TROUBLE DE L'ATTENTION

Ce que vous observez

- Semble ne pas écouter, rêve, est dans la lune
- A du mal à rester attentif-ve sur une tâche à la fois
- A tendance à oublier (sa trousse, ses cahiers, sa leçon tout juste révisée, la consigne, son travail à la maison...), est étourdi-e, perd ses affaires
- Est distractible (par l'environnement mais aussi par ses propres pensées !)
- A du mal à se mettre au travail
- Décroche en cours de tâche et ne va pas jusqu'au bout
- Evite les tâches qui demandent un effort soutenu et souvent s'y oppose
- Ne suit pas les procédures apprises
- Les devoirs ne sont pas faits ou mal faits
- Est en difficulté pour gérer une double tâche (lire au tableau et écrire, écouter et écrire)

Ce que vous pouvez mettre en place :

- Se rappeler que l'élève ne le fait pas exprès. Le refus des travaux scolaires n'est pas forcément dû à un comportement oppositionnel mais peut venir de la peur de l'échec ou de l'incompréhension de la consigne. Quand cela est possible, on peut lui montrer comment faire dans un premier temps
- Mettre l'élève près de vous et du tableau (la proximité d'un-e élève calme et l'éloignement des distractions favorise la concentration et l'implication dans le travail scolaire). S'il-elle se retourne au moindre bruit, essayer de le-la mettre au fond de la classe où l'élève aura une vue d'ensemble de son environnement
- Reformuler les consignes à voix haute avec l'élève, qu'elles soient courtes et concises (préférer 3 questions indépendantes à une question comprenant 3 consignes successives par exemple), vérifier que l'élève les a bien comprises
- L'aider à démarrer son travail
- Donner des exercices plus courts et/ou accorder plus de temps pour les exercices et les contrôles (tiers temps). Mettre un exercice par page pour éviter que l'enfant ne soit distrait par la lecture de l'exercice suivant ou précédent. Préférez l'utilisation du recto uniquement
- Solliciter l'élève régulièrement pour le-la ramener à son travail scolaire (contact visuel, rappel de son prénom ou « code » convenu entre vous et l'élève...)
- Proposer à l'élève de se relire à la fin du contrôle
- Etablir des routines pour les tâches répétitives et pour acquérir des méthodes de travail efficaces. Ce point est particulièrement important en fin de collège et lycée.
- Permettre à l'élève de faire une pause
- Varier si possible les activités
- Préférer si possible les évaluations en début de journée (élève fatigable, une évaluation en fin de journée ne reflètera pas ses compétences réelles)
- Voir avec l'élève si un canal attentionnel est plus performant (ex attention auditive versus attention visuelle) et le privilégier
- Autoriser les protections auditives quand l'environnement de la classe est trop bruyant. Pour certain-e-s élèves, un casque diffusant de la musique ou du bruit blanc permet une meilleure concentration, notamment pendant les contrôles
- Coller dans la classe des affiches se rapportant aux notions au programme... quand l'attention de l'élève vagabondera, il-elle tombera forcément sur des éléments à retenir et en rapport avec le programme

HYPERACTIVITE

Ce que vous observez

- A tendance à bouger plus que ses camarades
- A tendance à bavarder, faire le pitre, « *perturber la classe* », se retourner (et ce comportement sera renforcé par les rires des camarades et les conséquences valorisatrices au sein du groupe de pairs)
- Semble « monté-e sur ressorts », se tortille, se retourne, fait tomber ses affaires
- A du mal à suivre le fil de sa pensée, les idées semblent aller trop vite dans sa tête
- Cette hyperactivité peut être très fluctuante : un-e élève débordant de vie peut soudain s'avachir sur sa chaise et sembler s'éteindre si confronté-e à une tâche qui l'ennuie

IMPULSIVITE

Ce que vous observez

- A tendance à agir plus vite qu'il-elle ne réfléchit (n'arrive pas à attendre son tour, se bagarre facilement, ne sait pas s'arrêter, peut « répondre » aux adultes...)
- A tendance à parler plus vite qu'il-elle ne réfléchit (coupe la parole, répond à une question avant la fin de son énoncé)
- Peut se montrer impatient
- Semble « *ne pas apprendre de ses erreurs* »
- Semble moins satisfait par les récompenses que les autres
- Semble moins sensible aux conséquences de ses actes que les autres
- Le contrôle de soi est plus difficile

Ce que vous pouvez mettre en place face à l'hyperactivité et l'impulsivité :

Dans la classe

- Accepter que l'élève ait besoin de plus bouger que ses camarades. Le besoin de bouger peut-être canalisé et valorisé en réalisant des tâches supplémentaires pour vous aider dans la classe (nettoyer le tableau, distribuer des feuilles, accompagner un-e autre élève à l'infirmerie si besoin...)
- Eviter de le-la priver de pause ou d'activités sportives, il-elle en a besoin pour bouger et canaliser son hyperactivité
- En cas d'hyperactivité importante, définir (si possible) un endroit où il-elle pourra aller bouger quelques minutes quand l'agitation perturbe trop les apprentissages ou la classe
- Se souvenir qu'il-elle ne le fait pas exprès
- Autoriser les manipulations en classe d'objets (**si elles sont silencieuses**) : ex, toucher une gomme, une boule anti-stress, ce qui permet à l'élève d'améliorer ses capacités d'auto contrôle
 - Revoir régulièrement avec l'élève les comportements admis et ceux qui ne le sont pas, proposer un contrat de comportement (cela n'est cependant pas toujours efficace).
 - Adapter le barème de sanctions afin d'éviter l'escalade et les reproches à répétition, qui abiment l'estime de soi et diminuent les capacités d'auto contrôle.
- Utiliser des dispositifs pouvant canaliser l'hyperactivité (en lien avec médecin/infirmerie scolaire), notamment dans l'enseignement primaire :
 - Coussin d'assise dynamique (ex Coussin Dynair premium) sur sa chaise
 - Thera band entre les barreaux antérieurs de sa chaise
 - Mettre un coussin vibrant type Senseez sur sa chaise
 - Remplacer la chaise par un body-ball
 - Mettre un Busylegz devant sa chaise pour bouger les pieds en toute discrétion
 - Avoir un embout ou collier de mastication (pour les enfants qui mâchent et mastiquent leurs cols, leurs manches...)
 - Utiliser une balle antistress et/ou un fidget (ex : tangle) pour des manipulations silencieuses
 - Cf site suivant pour plus de détails : <http://www.bloghoptoys.fr/troubles-dintegration-sensorielles-x-solutions-creatives-classe>

Avec ses pairs (pour les élèves dans l'enseignement secondaire) :

- Savoir qu'à l'adolescence, l'affiliation au groupe de pairs est primordiale et comprendre que les comportements perturbateurs s'auto renforcent sans que l'élève en ait conscience.

TRoubles DES FONCTIONS EXECUTIVES

Ce que vous observez :

- A du mal à s'organiser, à planifier ses tâches, à évaluer le temps qui passe, à rassembler ses idées. Ces difficultés dans les fonctions exécutives sont celles qui sont le moins accessibles aux différents traitements et qui vont demander le plus d'aménagements
- A du mal à retenir et à manipuler des informations dans sa tête (mémoire à court terme, dite de travail, défaillante du fait du trouble attentionnel)
- A des difficultés dans les moments de transition (entre 2 tâches), dû à un manque de flexibilité cognitive (difficulté à se mettre au travail en revenant de pause par exemple)
- Ne sait pas toujours appliquer les méthodes de travail apprises et ne sait pas toujours en trouver d'efficaces tout seul
- S'éparpille, ne peut anticiper. Durant les contrôles, les hors sujets sont plus fréquents et la gestion du temps souvent problématique
- Se décourage rapidement et perd vite de vue l'objectif à moyen terme et la motivation pour y arriver (intensifié si l'élève manque de confiance en soi)
- A une tendance importante à la procrastination (un des traits qui restera le plus longtemps, souvent encore présent chez les adultes), c'est-à-dire à remettre à plus tard au lieu de faire tout de suite (fait ses devoirs au dernier moment par ex)

Ce que vous pouvez mettre en place :

- Pour les exercices et les contrôles, utiliser un Time Timer, ou une horloge et rappeler régulièrement le temps qui passe (« il reste 5 min »)
- Etablir un classeur de routines que l'élève pourra consulter (ex : Comment organiser mon sac, Comment répondre à un contrôle, comment construire un plan de rédaction...)
- L'aider à s'organiser
- Préférer un cahier au classeur pour les activités quotidiennes, même pour le collègue
- Avoir un agenda qui permettra de noter ses devoirs mais aussi le matériel dont il aura besoin, pour limiter les oublis
- Fractionner les consignes (une seule consigne à la fois) et valoriser l'élève à la fin
- Privilégier l'effort sur le résultat
- Lui apprendre à faire des fiches, des résumés...

DIFFICULTE DE REGULATION EMOTIONNELLE ET DIFFICULTES RELATIONNELLES

Ce que vous observez :

- Est hypersensible, à fleur de peau, et « explose » plus rapidement que ses camarades
- Est rapidement frustré·e
- Est maladroit·e dans son rapport avec ses camarades (titille, rapport de force, ne tient pas compte du feedback des autres)
- Ce n'est jamais de sa faute et vit tout reproche et sanction comme une injustice
- Les difficultés notamment organisationnelles mettent à mal une estime de soi déjà fragilisée par les remarques globalement négatives des adultes qui l'entourent
- Cette hypersensibilité est majorée par le manque de flexibilité cognitive pouvant conduire à des comportements inadaptés et parfois explosifs surtout si l'élève est fatigué·e.

Ce que vous pouvez mettre en place :

- Valoriser les comportements acceptables, fréquemment, même si ce sont des comportements qui sont déjà acquis par ses camarades (ex : attendre son tour, ne pas couper la parole, supporter une légère frustration...)
- Récompenser les efforts, quel que soit leur résultat
- Autoriser l'élève à se retirer de la conversation, voire à sortir de la classe quand la colère monte, afin de pouvoir retrouver son calme. La reprendre après

- Critiques précises et constructives
- Valorisation de toutes les compétences et des progrès avec encouragements fréquents
- Valoriser sa créativité et sa passion
- Chercher avec l'élève ses qualités et s'appuyer dessus (en général, il-elle connaît surtout ses « défauts », on les lui rappelle bien souvent)
- Essayer de trouver des choses au sein de l'école qui lui font plaisir et le-la valorisent

LE PROBLEME DES DEVOIRS A LA MAISON

Ils doivent être faits en fin de journée, moment où l'élève est le-la plus fatigué-e. Cette fatigue se manifeste chez un-e enfant TDAH par une majoration de ses symptômes (agitation, impulsivité et troubles de l'attention). Si l'enfant est sous médication, l'effet du médicament est très fortement diminué en fin de journée. Les devoirs sont donc un moment souvent très pénible pour ces familles avec :

- une durée des devoirs excédant largement les 15 min (en primaire) pour se prolonger parfois plus d'1h30 !
- des conflits avec les parents

Ce que vous pouvez mettre en place :

- Vérifier que les devoirs ont bien été notés, les mettre en ligne (la majorité des écoles ont la possibilité de le faire)
- Diminuer le nombre de questions ou d'exercices par rapport aux autres élèves
- Privilégier les devoirs pour le week-end et le mercredi après-midi
- Anticiper qu'il-elle aura besoin de 4 ou 5 fois plus de temps qu'un-e élève sans difficulté
- Eviter de sanctionner si quelques fois, les devoirs n'ont pas pu être faits car l'élève était trop fatigué-e ou agité-e. Dans ce cas, le cahier de liaison avec les parents est primordial pour faire le point.
- Proposer de faire les devoirs par tranches de temps, séquencer.
- Définir ce qu'il-elle fera après ses devoirs pour avoir un objectif motivationnel.

Proposer un tableau de suivi des devoirs sur 1 mois qui lui permettra de visualiser quel jour et à quelle heure il-elle est le plus disponible pour ses devoirs

Pour plus de renseignements, vous pouvez consulter les sites suivants :

<http://www.tdahecole.fr/>

<http://www.attentiondeficit-info.com/ecole.php>

N'hésitez pas à nous contacter si vous avez des questions ou des commentaires : Bp-uupea@chu-nantes.fr

Brochure élaborée par :

- Fanny GOLLIER-BRIANT (psychiatre enfants-ados)
- Sarah-Hélène LUMINEAU (psychologue)
- Laurence OLLIVIER (orthophoniste)
- Maxime VRILLAUD (psychomotricien)