

# LE TDAH: MANUEL DE L'ENSEIGNANT

# TABLE DES MATIÈRES

Qu'est-ce que le TDAH?	4
Quelle est la cause du TDAH?	5
Caractéristiques comportementales du TDAH	6
Caractéristiques positives	7
Traitement inefficace de l'information	8
Quelles stratégies sont vraiment efficaces avec l'élève atteint de TDAH?	c
• Quelques conseils	17
Les élèves atteints de TDAH au secondaire	18
Ressources utiles pour les enseignants	21

#### QU'EST-CE QUE LE TDAH?

TDAH est un acronyme qui désigne le trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité. Les personnes qui sont atteintes de TDAH :

- ont du mal à rester assises;
- > se laissent facilement distraire par des stimuli externes;
- ne se tiennent pas tranquilles dans les jeux ou les activités de loisir;
- ont du mal à se conformer aux consignes;
- parlent fort en classe;
- parlent trop;
- ont des oublis fréquents ou perdent les affaires dont elles ont besoin;
- ont de la difficulté dans leurs relations sociales.

## QUELLE EST LA CAUSE DU TDAH?

Le TDAH est causé par une atteinte neurologique dans la zone du cerveau qui régit les impulsions et participe au tri des stimuli sensoriels et à la mobilisation de l'attention.

Cela veut dire que le TDAH:

- a une cause biologique;
- est une maladie bien réelle;
- peut être héréditaire;
- n'est la faute de personne;
- peut devenir incapacitant s'il n'est pas soigné.

Les enfants atteints de TDAH peuvent sembler réfractaires au travail, peu enclins à coopérer, paresseux ou entêtés. C'est pourquoi il est important que les enseignants s'informent au sujet du TDAH et comprennent ce trouble pour pouvoir aider ces enfants à surmonter leurs difficultés. Les enseignants peuvent par exemple aménager la salle de cours de manière à favoriser la réussite scolaire de ces enfants.

# CARACTÉRISTIQUES COMPORTEMENTALES DU TDAH

Trois types de comportements caractérisent l'enfant atteint de TDAH :

- l'inattention;
- l'hyperactivité;
- l'impulsivité.

#### L'INATTENTION

L'inattention caractérise l'enfant qui a du mal à se concentrer lorsqu'il accomplit une tâche exigeant un effort mental soutenu. Lorsqu'il fait ses devoirs, il est facilement distrait s'il y a du bruit dans la pièce. Il a du mal à faire abstraction des bruits perturbateurs pour se concentrer sur son activité.

#### L'HYPERACTIVITÉ

L'hyperactivité caractérise l'enfant qui semble être constamment en mouvement. Il tape du pied, balance ses jambes ou se tortille. En classe, il se lève et se rassied, ou encore essaie de faire plusieurs choses à la fois. Il passe d'une chose à l'autre sans jamais rien finir.

#### L'IMPUI SIVITÉ

L'impulsivité caractérise l'enfant qui semble incapable de prendre un moment pour réfléchir avant d'agir. Il laisse échapper la réponse à une question que l'enseignant n'a pas encore fini de formuler, ou interrompt les autres quand ils parlent, sans chercher nécessairement à importuner son entourage. S'il est frustré, l'enfant impulsif peut frapper son compagnon de jeu sans penser aux conséquences de son geste.

# CARACTÉRISTIQUES POSITIVES

Spontanéité – créativité – curiosité – indulgence – cordialité – résilience – prise de risques – grégarisme – débrouillardise – aptitude à innover – loyauté – sincérité – énergie – intuition – confiance – sens de l'humour.

Il est souvent facile de ne considérer que les caractéristiques négatives de l'enfant atteint de TDAH. Il faut toutefois souligner que le TDAH s'accompagne aussi des qualités énumérées ci-dessus. Certes, ces enfants tendent à oublier les tâches ou instructions qu'on leur donne, ou ne s'y conforment pas, et ils sont souvent désorganisés et inattentifs. Mais ils ont aussi de merveilleuses qualités, pour peu qu'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.

#### TRAITEMENT INFFFICACE DE L'INFORMATION

Bien que la plupart des élèves puissent réussir même sans assimiler diverses stratégies d'apprentissage, la plupart des enfants atteints de TDAH NE PEUVENT PAS s'en passer. Comme ils sautent d'une idée à l'autre, d'une pensée à l'autre, ces élèves ont besoin de plus de temps pour réfléchir et pour traiter l'information.

STRATÉGIE: Présenter aux élèves atteints de TDAH un tableau d'ensemble de la question avant d'aborder des points précis. C'est ce dont ils ont besoin avant toute autre chose.

Exemple: Énoncez l'objectif général avant de passer aux objectifs spécifiques, ou lisez les notes explicatives sur un roman avant de passer au texte intégral de l'ouvrage. Tous les stimuli revêtent le même degré d'importance.

STRATÉGIE: Intensifier le stimulus.

#### Exemples:

- parlez plus fort, ou moins fort.
- utilisez des caractères de couleurs ou de formats différents, ou surlignez les passages importants.
- utilisez des codes de couleurs pour les différentes matières à enseigner; par exemple, rouge pour les mathématiques, vert pour les sciences, etc.
- utilisez des images à la place des mots, ou en plus de ces derniers.

Les élèves atteints de TDAH éprouvent des difficultés à mémoriser les concepts. Vous pouvez les aider en enregistrant votre voix pendant que vous lisez, afin qu'ils puissent réécouter l'enregistrement à loisir. Présentez sous forme de diagrammes ou d'illustrations les renseignements qui doivent être mémorisés. Utilisez des stratégies mnémoniques, créez une image mentale de l'information et (ou) inscrivez des éléments d'information sur des cartes ou d'autres supports que l'enfant peut manipuler. En mettant bout à bout des cartes et en ayant la possibilité de travailler assis par terre ou selon toute autre méthode non conventionnelle, les élèves se souviendront plus facilement de ce qu'ils auront appris.

Il ne faut pas non plus oublier que les élèves atteints de TDAH ont besoin de lire les énoncés des devoirs en plus de les entendre formuler oralement. En effet, ils ne traitent pas l'information de la même façon que les autres enfants. Une bonne stratégie consiste à réserver un coin du tableau pour y inscrire les devoirs à faire, selon le code de couleurs établi, ce qui évitera à l'enseignant de répéter les consignes.

Égalité et équité sont deux notions différentes

#### CAPTER ET MAINTENIR L'ATTENTION

- Donnez des instructions simples.
- Autorisez les élèves à se déplacer dans la salle de classe, à condition que ces déplacements soient justifiés.
- Utilisez des moyens visuels pour capter l'attention : diagrammes, objets, représentations non conventionnelles, et surtout... de la COULEUR!
- Utilisez des signaux auditifs (p. ex., faites sonner une clochette ou un carillon, parlez moins fort, tapez des mains selon divers rythmes, etc.).
- Utilisez des marqueurs ou de la craie de couleur pour faire ressortir les mots clés.
- Présentez les notions nouvelles point par point, selon un rythme soutenu.
- Lorsqu'un enfant accomplit correctement une tâche, montrez-lui que vous vous en rendez compte, et félicitez-le.
- Établissez un contact visuel direct fréquent (regardez les élèves dans les yeux).
- Permettez aussi souvent que possible aux élèves d'autoévaluer leur performance et de s'entraider.
- Donnez la possibilité aux élèves de noter leurs progrès sur des fiches de suivi.
- Autorisez les élèves à faire équipe avec leurs voisins ou leurs amis chaque fois que l'occasion s'en présente.
- Laissez les élèves s'exprimer librement si leurs remarques ont trait à leur travail.
- Soyez attentif aux types de bruits que font les élèves lorsqu'ils travaillent. Attirez leur attention sur ces bruits pour qu'ils puissent les reconnaître (exception : les tics vocaux).
- Apprenez-leur à écouter attentivement.
- Allégez les devoirs.
- Dans la mesure du possible, permettez aux élèves de travailler à l'endroit et dans la position qui leur conviennent le mieux.
- Utilisez le contrôle de proximité (signaux tactiles ou visuels).

#### GESTION DE LA SALLE DE COURS

- Affichez les règles à un endroit bien en vue et faites-y souvent allusion (surtout au début).
- Dès le début de l'année, expliquez aux élèves quelles seront la routine et la structure des cours.
- Adoptez une attitute ferme, juste et amicale.
- Respectez les élèves et traitez-les avec dignité.
- Planifiez les transitions et autres changements susceptibles de perturber la routine, et préparez-y les élèves.
- Important : les élèves atteints de TDAH ont besoin d'un renforcement immédiat!
- Soyez conséquent(e).
- Au besoin, collez des rappels sur les pupitres des élèves.
- Convenez de signaux ayant un sens précis avec certains élèves (p. ex., contact visuel et doigts relevant le lobe de l'oreille pour indiquer à un élève qu'il doit écouter).
- Permettez aux élèves d'utiliser des cartes de couleur identifiant leurs divers modes de comportement (p. ex., carte verte = « Je travaille »; carte bleue : « J'ai fini »; carte rouge : « J'ai besoin d'aide »).
- Réservez un endroit pour les élèves qui ont fini leur travail, où ils ont la possibilité de se lever et de se déplacer.
- Chronométrez les élèves pour les aider à avancer plus rapidement.
- Donnez aux élèves l'occasion d'assumer diverses responsabilités (p. ex., chef, enseignant, bibliothécaire, etc.).
- Permettez aux élèves de faire leurs devoirs à l'ordinateur s'ils le désirent, au lieu d'utiliser un stylo ou un crayon.

#### PARTICIPATION ACTIVE

- Ne mettez à contribution que les élèves qui se portent volontaires.
- Structurez les activités de manière à permettre aux élèves de répondre le plus souvent possible.
- Encouragez les élèves à participer activement.
- Parlez moins : laissez les élèves parler davantage, travailler en groupes, résoudre eux-mêmes leurs problèmes.
- Faites appel à l'apprentissage collaboratif pour promouvoir les aptitudes sociales et laissez plus de temps pour les réponses.
- Attribuez des rôles et des responsabilités, et laissez les enfants se débrouiller seuls autant que possible.
- Demandez-leur de se mettre à deux pour lire.
- Utilisez des objets que les élèves peuvent manipuler. En général, les enfants atteints de TDAH apprennent mieux lorsqu'ils peuvent participer activement au processus d'apprentissage.
- Utilisez plusieurs tableaux blancs ou noirs pour favoriser la participation individuelle.
- Laissez les élèves faire des erreurs, ou même échouer.
- Divisez les tâches en éléments plus simples. Tenez compte des capacités de chacun.

#### APTITUDES ORGANISATIONNELLES

- Les reliures, les chemises de couleur et les calendriers sont particulièrement utiles pour organiser efficacement les devoirs en classe et à la maison. Montrez aux élèves comment s'en servir ne partez jamais du principe qu'ils le savent déià!
- Utilisez une fiche de suivi ou une autre méthode pour consigner le travail accompli.
- Faites appel à autant de sens que possible lorsque vous les aidez à apprendre à s'organiser. Mettez-y de la couleur, dites-le, répétez-le pour qu'ils l'entendent une deuxième fois; demandez à un camarade de classe de vérifier que leurs notes ou l'énoncé de leurs devoirs sont corrects.
- Utilisez des calendriers, surtout pour les devoirs à faire à la maison et pour les travaux de longue haleine.
- Divisez les tâches en plusieurs éléments plus simples (p. ex., « D'ici vendredi, vous devriez avoir achevé le plan de votre travail. D'ici le mercredi d'après, vous devriez avoir réuni les références pour la première partie », etc.).
- Les chemises de couleur sont pratiques pour repérer et localiser rapidement les devoirs : (p. ex., rouge pour les mathématiques, vert pour le français, etc.).
- Encouragez les élèves à étudier deux par deux.
- Avec un ruban adhésif, fixez des copies des programmes d'activité sur leurs pupitres.
- Assurez-vous que les parents ont bien compris votre système de classeurs et de chemises, et demandez-leur de les vérifier chaque jour.

#### INSTRUCTIONS MULTISENSORIELLES

- Les instructions et les devoirs doivent tous être formulés oralement et par écrit.
- Mettez les exercices d'apprentissages d'automatismes en musique ou en rythme.
- Laissez les élèves faire leurs devoirs à l'ordinateur au lieu de toujours les rédiger à la main.
- Utilisez des couleurs et des formes pour aider les élèves à mieux visualiser les notions.
- Utilisez du papier quadrillé pour aider les élèves à aligner leurs chiffres dans le cours de mathématiques.
- Reproduisez des mots ou des chiffres sur du papier abrasif ou d'autres surfaces rugueuses.
- Prévoyez un coin où les élèves peuvent s'asseoir par terre ou sur des fauteuils poires à l'occasion.
- Utilisez des panneaux pour créer des zones privées, comme cela se fait dans certains bureaux.
- Choisissez plusieurs moments dans la journée pour chanter, bouger ou faire de l'exercice.
- Laissez les enfants faire des découvertes par eux-mêmes.

## MODIFIEZ LES TÂCHES

- Permettez aux élèves de passer des tests oralement; vous pouvez lire chaque question et demander à quelqu'un de noter leurs réponses.
- Faites appel à des tuteurs du même niveau ou d'un niveau supérieur pour aider les élèves.
- Réduisez le nombre de problèmes où les élèves doivent faire des tâches telles que passer d'une rangée à l'autre, chercher les chiffres pairs ou les chiffres impairs, etc.
- Établissez un ordre de priorité, p. ex. en disant « Ceci est la partie la plus importante de votre devoir ».
- Laissez les élèves utiliser des accessoires tels que des magnétophones, des calculatrices, des ordinateurs et des correcteurs d'orthographe.
- Aidez les élèves à se construire des images mentales ou à établir des stratégies de visualisation.
- Donnez des devoirs qui ne prennent pas trop de temps. Si les élèves ne peuvent pas les finir à l'école, ils ne pourront les achever à la maison qu'au prix d'un effort excessif.
- Rappelez-vous qu'il ne faut pas s'attendre à ce que ces enfants maintiennent un rendement constant.
- Laissez-les faire relâche de temps à autre.

#### TRAVAIL EN ÉQUIPE

- Les parents, les élèves et les enseignants qui travaillent avec un élève donné doivent tous participer à l'élaboration des objectifs et à la planification.
- Plus la participation des parents est grande, plus les chances de succès sont élevées.
- Gardez l'esprit ouvert et soyez toujours prêt(e) à dialoguer.
- Rencontrez régulièrement l'élève et ses parents pour faire le bilan.
- Tenez les parents régulièrement informés des progrès de l'élève. Lorsqu'un élève atteint de TDAH prend du retard, il devra faire de gros efforts pour rattraper le temps perdu, et ce sera tout aussi difficile pour ses parents.
- Écoutez autant avec vos oreilles qu'avec votre cœur ce que l'élève et les parents vous disent.

#### **FNVIRONNEMENT PHYSIOLIE**

- Gardez les fournitures à portée de main des élèves.
- Affichez le programme des activités quotidiennes et préparez les élèves aux changements qui interviendront au cours de la journée.
- Créez un environnement convivial pour les élèves.
- Faites toujours preuve de fermeté, mais aussi de sollicitude. Ces enfants sont souvent les plus difficiles à aimer, mais ce sont aussi ceux qui ont le plus besoin d'affection.
- Faites preuve de souplesse... ce qui est rigide peut se briser sous l'effet d'un simple coup de vent!
- Maintenez un environnement structuré tout en laissant la porte ouverte à la créativité.
- Les aptitudes perceptuelles des enfants dont vous avez la charge accusent généralement un retard de quelques années; maintenez une distance psychologique avec le comportement perturbateur de l'enfant. Ne personnalisez pas son comportement, et rappelez-vous : L'enfant et son comportement sont deux choses différentes!
- Soyez indulgent(e). Les enfants atteints de TDAH ne sont pas toujours responsables de ce qu'ils disent et de ce qu'ils font.

N'hésitez pas à mettre vos propres idées à contribution!

#### QUELQUES CONSEILS

MAINTENEZ LA PROXIMITÉ – Ne vous asseyez pas et déplacez-vous constamment. En restant à proximité des enfants, vous pouvez corriger leurs comportements sans devoir faire de commentaires négatifs. Il s'agit là d'une des manières les plus efficaces de maintenir l'attention de l'enfant.

LANGAGE CORPOREL ET PAR SIGNES – Lever le pouce, sourire, approuver de la tête, plisser les yeux ou faire un clin d'œil sont de petits signes qui peuvent faire une grosse différence pour les enfants atteints de TDAH. Servez-vous des expressions de votre visage et du contact visuel pour faire passer votre message. Les élèves ont tendance à être plus attentifs à ce que vous faites qu'à ce que vous dites.

Les enseignants sont d'excellents acteurs. Pour exprimer votre approbation, vous pouvez faire passer énormément de choses par l'expression de votre visage et le contact visuel. Les enfants sont réceptifs aux signaux non verbaux, et vous pouvez utiliser les signaux positifs à votre avantage tout en renforçant le sentiment d'estime de soi des élèves.

Il ne faut jamais FORCER un élève à vous regarder lorsque vous le réprimandez. Demandez-lui plutôt de se tenir à l'écart du groupe pendant un moment si vous l'estimez nécessaire.

Le ton de la voix est un outil extrêmement efficace. Essayez de parler d'une voix plus douce et de vous tenir près des élèves pour obtenir de meilleurs résultats. Calme, douceur et proximité sont les clés du succès.

Toute bonne technique d'enseignement sera efficace avec l'enfant atteint de TDAH. Le fait de demander à un élève d'écrire quelque chose aura habituellement pour effet de le calmer. « Je vais dire un mot ou une expression; puis, à mon signal, tu l'écriras dans ton cahier. »

# LES ÉLÈVES ATTEINTS DE TDAH AU SECONDAIRE

- Il est préférable que les élèves puissent changer de salle entre les cours. Il est bon aussi de les laisser se déplacer dans la salle de cours dans certaines situations, ou de leur accorder des pauses de courte durée, au moins une fois toutes les 20 minutes environ.
- Le programme doit faire une place à diverses modalités de réflexion et de travail. Par exemple, on pourra commencer la journée par des périodes de travail du métal ou du bois, puis enchaîner avec un cours de base tel que les mathématiques ou le français. Il n'est pas recommandé de débuter par un cours d'éducation physique étant donné que ces élèves ont du mal à se calmer après s'être adonnés à une activité physique intense.
- Il faut qu'il existe une bonne coordination entre les enseignants, la direction de l'établissement et les parents. À l'école secondaire, le travail d'équipe est essentiel à une intégration efficace des efforts.
- Les devoirs doivent être consignés dans un cahier réservé à cette fin. Les élèves doivent avoir en tout temps sous les yeux l'énoncé des devoirs à faire. Dans ce cas également, les codes de couleurs peuvent s'avérer extrêmement utiles.
- Les salles d'étude et les cours de formation aux techniques d'acquisition des connaissances avec intervention d'un personnel chargé d'aider les élèves constituent un bon moyen d'offrir un suivi plus rapproché. Ces élèves ont besoin de toute l'aide possible.
- Il est très important d'adopter un système de notation souple. Consultez les parents et les élèves pour permettre à ces derniers de fixer des objectifs à atteindre et d'être conscients de leur progression. Par exemple, indiquez les réponses justes au lieu des réponses incorrectes, et attribuez une note en fonction du nombre de réponses justes par rapport au nombre de questions auxquelles un élève a répondu plutôt que par rapport au nombre de questions posées. On ne doit pas s'attendre à ce qu'un enfant atteint de TDAH fasse autant de devoirs à la maison qu'un élève moyen, étant donné qu'il lui faudra trois fois plus de temps.
- Écourtez les journées de cours en accordant aux élèves du temps libre, en leur donnant la possibilité de se former sur le terrain, ou même en leur permettant de bénéficier d'une formation professionnelle.

- Le fait de travailler avec des professionnels en tant que stagiaire ou apprenti peut être très bénéfique à un élève atteint de TDAH.
- Des cours de développement des techniques d'acquisition des connaissances, donnés en début ou en fin de journée, peuvent aider les élèves à assimiler les techniques organisationnelles dont ils ont tant besoin. Le sens de l'organisation ne faisant pas partie de leurs points forts, ils ont besoin d'une formation particulière à ce chapitre.
- Un tuteur choisi parmi les condisciples ou un membre du personnel peut aider à suivre les progrès réalisés et les devoirs à faire. Il peut en outre jouer un rôle bénéfique en vérifiant que les devoirs sont faits à temps.
- Il peut être parfois utile de charger un condisciple de veiller à ce qu'un élève arrive à l'heure en classe. Félicitez l'élève lorsqu'il arrive à l'heure. Cela peut constituer une motivation supplémentaire.
- Permettez à l'élève d'utiliser les notes prises par un condisciple plus assidu que lui. Cela peut contribuer à réduire son niveau de stress ou l'aider à comprendre ce qui se dit pendant le cours au lieu de se concentrer sur la prise de notes.
- Il peut être utile d'autoriser l'utilisation d'un magnétophone pour ceux qui répugnent à prendre des notes, ou encore de donner un aperçu du cours afin que les élèves en connaissent d'abord les grandes lignes, pour se concentrer ensuite sur les détails.
- Encouragez les élèves à apprendre le traitement de textes. Le maniement du stylo leur pose souvent problème.
- Accordez-leur du répit en allégeant leur charge de travail à faire à la maison!
- Les enseignants et les autres membres du personnel doivent faire tout leur possible pour aider les élèves à réussir. En travaillant en équipe, en faisant preuve de souplesse et en offrant des options de rechange on détient les clés de la réussite!
- L'enseignement est d'autant plus efficace qu'il fait appel à un plus grand nombre de sens. Un message qui passe par l'ouïe, la vue et la parole sera trois fois plus efficace qu'un message qui est simplement entendu.
- Faites preuve de créativité et de concision, et utilisez diverses techniques

- pédagogiques qui ont fait leurs preuves.
- Les transitions sont des moments difficiles. Prévenez les élèves chaque fois qu'une transition va avoir lieu (p. ex., « Dans cinq minutes, je vais demander à chaque groupe de nous faire un compte rendu de la discussion. »).
- Autorisez les élèves à passer leurs tests oralement, hors de la présence de leurs condisciples, ou selon toute autre formule qui leur permette de montrer ce qu'ils ont appris.
- Offrez au personnel une formation continue à l'interne.
- Favorisez la participation des parents.

#### RESSOURCES UTILES POUR LES ENSEIGNANTS

## Sites Web dignes d'intérêt

- www.adrn.org
- www.ldac-taac.ca
- www.chaddcanada.org
- www.addsupport.org
- www.ageta.gc.ca
- http://panda.cyberquebec.com
- http://www.allkindsofminds.org/
- www.nichq.org
- www.sandrarief.com

#### Livres

- Apprivoiser l'hyperactivité et le déficit de l'attention, Colette Sauvé
- Ces enfants qui bougent trop, Claude Desjardins et Suzanne Lavigueur
- Ces parents à bout de souffle, Suzanne Lavigueur
- Déficit d'attention et hyperactivité, Thomas Armstrong
- Déficit d'attention et hyperactivité Stratégies pour intervenir,
   Thomas Armstrong
- Hyperactivité avec ou sans déficit de l'attention, Jean-Marie Honorez
- Hyperactivité et déficit d'attention, Robert Dubé
- L'hyperactivité chez l'enfant, Michel Dugas
- Pourquoi je n'arrive pas à me concentrer, David H. Shawn
- Réponses à vos questions sur l'hyperactivité, Michel Lecendreux
- Trouble de l'attention, hyperactivité et impulsivité chez l'enfant, Jacques Thomas et Guy Willems

#### Vidéos

- "ADHD: What Can We Do?" par Russell Barkley
- "ADHD: What Do We Know?" par Russell Barkley
- "F.A.T. City Workshop—How Difficult Can this Be?" par Richard D. Lavoie
- "Learning Disabilities and Discipline with Richard Lavoie" par Richard D. Lavoie
- "Odd Kid Out" sous la direction de Karen O'Donnell

NOTES		




19 Green Belt Drive Toronto, Ontario M3C 1L9 © 2004 JANSSEN-ORTHO Inc.

Le contenu de cette brochure a été mis au point par Dauneen Abel et The Davis School District, Farmington, Utah et reproduit avec leur permission. Fourni à titre de service éducatif par Janssen-Ortho Inc.

CRCB031035FA