



# Stratégies pour les étudiants inattentifs et distraits

## Facteurs environnementaux et accommodations auxquels penser

- Faire asseoir l'élève à une place spécifique : à l'avant, près de l'enseignant, et aussi loin des distractions environnementales que possible (portes, fenêtres, lieux passants de la pièce, centres d'apprentissage attirants et étalages visuels).
- Faire asseoir les élèves distraits près de pairs attentifs servant de bons exemples.
- Être conscient et essayer de réduire les bruits environnementaux dans la salle de classe.
- Permettre l'utilisation d'écouteurs ou de bouchons pour les oreilles pour les élèves facilement distraits à certains moments de la journée (pour le travail individuel par exemple). Garder quelques paires d'écouteurs disponibles en tout temps.

## Facteurs d'enseignement et accommodations auxquels penser

Augmenter les signaux/invitations visuels, auditifs et physiques pour obtenir l'attention et aider les élèves distraits et inattentifs à revenir à la tâche :

- Mettre sa main sur l'épaule ou le dos de l'élève.
- Utiliser un signal privé prévu avec l'élève (par exemple, pointer ou se taper le menton pour dire « regarde mon visage, sois attentif »).
- Pointer ou taper du doigt un symbole visuel.
- Utiliser des mots prévus et privés comme signaux.
- Utiliser des signaux visuels ou auditifs (clignotement de lumières, son d'une cloche).
- Faire des contacts visuels directs et fréquents avec les élèves inattentifs.
- Réduire les distances pour faciliter l'attention (debout ou assis plus près de l'élève).
- Présenter les leçons de manière enjouée, à un rythme assez rapide en modulant sa voix pour maintenir l'attention de l'élève.



## Stratégies pour les étudiants inattentifs et distraits

### Facteurs d'enseignement et accommodations auxquels penser (suite)

- ❑ Garder la brièveté à l'esprit (consignes et explications brèves).
- ❑ Surligner en couleur les consignes et les mots importants dans un devoir.
- ❑ Fournir un guide d'études ou des outils graphiques à utiliser par l'élève en plus d'une présentation verbale. Noter quelques mots ou compléter un texte troué dans un guide aide à maintenir l'attention.
- ❑ Demander aux élèves de débarrasser leur pupitre de tout ce qui est inutile au travail à faire. Note : Il est courant que les personnes avec TDAH ressentent le besoin de manipuler un objet en tout temps. Pour plusieurs, cette manipulation les aide à se contrôler et à rester attentif. Considérer la possibilité de fournir à certains élèves quelque chose à tenir et manipuler pendant qu'ils sont assis et à l'écoute (petite balle molle par exemple). Ceci devrait leur être permis tant que ça reste entre leurs mains et que ça ne dérange pas les autres. Une autre option est d'attacher quelque chose à la ceinture (comme un porte-clés avec un petit objet y étant attaché) pour accommoder ce besoin de toucher et de bouger.
- ❑ Utiliser beaucoup de stratégies d'enseignement multi sensoriel (couleur, mouvement, graphiques) et de variété durant tout l'enseignement pour garder l'intérêt.
- ❑ Augmenter significativement les opportunités d'implication active des élèves dans la leçon et utiliser des techniques de questionnement qui impliquent les élèves.



## Stratégies pour les étudiants inattentifs et distraits

### Augmenter la motivation à rester attentif et à accomplir la tâche

- ❑ Utiliser des techniques de modification du comportement avec du renforcement/encouragement positif (tableaux de pointage, chartes individuelles avec initiales de l'enseignant, collants, points, contrats) pour motiver ainsi que renforcer l'attention et l'effort à la tâche.
- ❑ Utiliser des contrats individuels pour la concentration au travail avec des encouragements positifs.
- ❑ Donner de l'attention positive à l'élève quand il est concentré (« J'aime la façon que Nick a de suivre la leçon et d'être à la bonne page. » « Regardez comme Sarah est bien assise et regarde le tableau »).
- ❑ Récompenser pour un certain nombre de travaux complétés avec justesse.
- ❑ Inclure un comportement cible, comme « travail individuel complété dans le temps alloué », pour faire le suivi et renforcer l'effort à la tâche sur une carte de rapport quotidien (ou une autre forme de suivi/renforcement).

### Augmenter l'effort à la tâche durant le travail individuel

- ❑ Fournir des pratiques guidées avant que l'élève travaille de manière autonome, à sa place.
- ❑ S'assurer que les consignes soient bien comprises avant que le travail individuel commence.
- ❑ S'assurer que les fournitures nécessaires soient disponibles.
- ❑ Envoyer les élèves à leur place avec une carte de tâches à accomplir ou une liste à cocher.
- ❑ Fournir des exemples (comme des problèmes de mathématiques) pour servir de référence.
- ❑ Donner une quantité gérable de travail afin que l'élève soit capable de le faire de manière indépendante.
- ❑ Fournir des travaux « sans embête » sur lesquels l'élève peut travailler s'il est bloqué, pendant qu'il attend que vous soyez disponible pour l'aider.
- ❑ Masquer une partie du travail à faire en le recouvrant ou en le pliant pour qu'une partie plus petite de la tâche à réaliser soit visible.



## Stratégies pour les étudiants inattentifs et distraits

### Augmenter l'effort à la tâche durant le travail individuel (suite)

- ❑ Masquer une partie du travail à faire en le recouvrant ou en le pliant pour qu'une partie plus petite de la tâche à réaliser soit visible.
- ❑ Couper (avec des ciseaux) les devoirs ou les travaux en deux ou en plusieurs parties et donner une seule partie à la fois. Masquer ou couper les pages du travail peut aider à réduire la frustration que l'élève peut ressentir à voir un travail qui peut lui sembler long et fastidieux.
- ❑ Assigner des partenaires/coéquipiers dans le but d'obtenir des clarifications durant le travail individuel, spécialement quand vous enseignez à une partie du groupe pendant que l'autre partie fait le travail individuel.
- ❑ Préparer un signal quelconque qui peut être utilisé du pupitre de l'élève et qui indique « J'ai besoin d'aide! » Une méthode est de fournir une carte rouge que l'élève met sur son pupitre pour vous avertir ou avertir un autre adulte qu'il a besoin de votre aide.
- ❑ Parcourir la pièce du regard fréquemment, puisque tous les élèves ont besoin de renforcement positif. Faites souvent des commentaires positifs, félicitant des élèves spécifiques qui travaillent bien. Ceci sert de rappel aux élèves qui ont des difficultés.
- ❑ Considérer un minuteur pour les élèves qui travaillent bien avec un système comme « Battre le temps » ou une horloge à bandelettes rouges « Time Timer ». Donner une récompense pour les travaux complétés dans un temps requis.





## Stratégies pour les étudiants inattentifs et distraits

### Enseigner l'autogestion de l'attention, de l'écoute et de la concentration

- ❑ Utiliser un signal auditif (comme un enregistrement avec un « bip » intermittent). À chaque fois qu'un « bip » se fait entendre, les élèves inscrivent sur une feuille prévue à cet effet un + (s'ils étaient attentifs/concentrés) ou un - (s'ils n'étaient pas attentifs/concentrés).
- ❑ Utiliser des images au pupitre de l'élève comme signaux. Par exemple, préparer une carte avec des images et des mots désignant des comportements comme s'asseoir correctement sur sa chaise, livre ouvert, crayon en main, yeux sur la feuille.
- ❑ Enseigner à l'élève à gérer par lui-même l'accomplissement de son travail et à se donner des objectifs d'amélioration à court terme.
- ❑ Voir le geste de l'attention (Maisonneuve, 1997).

*Adapté et traduit de Rief (2003) et Barkley (2007)*

### Sources et Ressources

Graser, Nan Stutzman. 125 ways to Be a Better Listener™. East Moline, IL : LinguSystems, 1992.

Parker, Harvey. Listen, Look and Think—A Self-Regulation Program for Children. Plantation, FL : Impact Publications, Inc. Available at HYPERLINK "<http://www.addwarehouse.com>"[www.addwarehouse.com](http://www.addwarehouse.com).

Rief, Sandra. The ADD/ADHD Checklist : An Easy Reference for Parents and Teachers. Paramus, NJ : Prentice Hall, 1998.

Wikki Stix® products are manufactured by Omnicor, Inc in Phoenix, Arizona. Contact : 800-869-4554 or HYPERLINK "<http://www.wikkistix.com>"[www.wikkistix.com](http://www.wikkistix.com).