

Trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDA/H)



Le trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDA/H) est une affection neurobiologique qui peut causer l'inattention, l'hyperactivité, l'impulsivité et d'autres difficultés d'apprentissage. La recherche semble indiquer que le TDA/H est fort probablement causé par des anomalies dans certains neurotransmetteurs ou messagers dans le cerveau qui rendent alors cet organe inefficace ou paresseux dans les zones qui contrôlent les impulsions, filtrent l'apport sensoriel et fixent l'attention.

Il existe trois types de TDA/H, à savoir le type hyperactivité-impulsivité prédominante, le type inattention prédominante et le type mixte. Les signes d'hyperactivité peuvent inclure l'inquiétude, le tortillement et l'agitation, de même qu'un bavardage excessif. Les signes d'impulsivité peuvent inclure le fait d'agir sans avoir planifié ou réfléchi au préalable, la difficulté de respecter les règlements et de suivre les étapes, le fait d'interrompre les autres, de même que la difficulté à gérer la frustration, les émotions et les transitions. Les signes d'inattention peuvent inclure le fait de perdre ou d'oublier des choses, de fréquemment faire la sourde oreille, la difficulté à suivre des instructions, en ratant des détails importants, la difficulté à se concentrer sur la tâche à accomplir et à terminer des devoirs, un faible sens de l'organisation, des problèmes avec la mémoire à court terme et la mémorisation, la distractivité et les problèmes de concentration et de maintien de l'attention. Les élèves ayant un TDA/H de type inattention prédominante pourraient n'obtenir un diagnostic qu'à la fin du primaire ou au début du secondaire lorsque la demande se rapportant à l'organisation et à l'autonomie augmente. Le type combiné est diagnostiqué lorsque six signes ou plus d'hyperactivité ou d'impulsivité sont présents.

Aucune cause directe du TDA/H n'a été déterminée. Le trouble d'hyperactivité avec déficit de l'attention a tendance à être héréditaire. Les garçons comme les filles peuvent l'avoir; les garçons sont toutefois plus susceptibles de l'avoir.

Conseils pour la planification et la sensibilisation

- Rencontrez l'élève et ses parents au début de l'année scolaire afin de discuter de la façon dont l'école peut répondre aux besoins de l'élève relativement au TDA/H. Vous pourriez, entre autres, vous informer au sujet de ce qui suit :
 - les forces, les champs d'intérêt et les besoins de l'élève;
 - les symptômes particuliers de l'élève;
 - les stratégies fructueuses utilisées à la maison ou dans la communauté qui pourraient être utilisées à l'école.
- Si l'élève prend des médicaments au cours de la journée scolaire, discutez avec les parents des effets secondaires possibles. Respectez la politique et le protocole connexe de l'école ou de l'autorité scolaire relativement à l'entreposage et à l'administration des médicaments.
- Il se peut que certains élèves ne se sentent pas à l'aise de prendre leurs médicaments devant les autres ou d'en parler. Discutez avec l'élève et sa famille afin de déterminer la meilleure façon de procéder.

Votre sensibilisation
doit commencer
par un dialogue
avec les parents.



- Collaborez avec les parents et l'élève afin de déterminer s'ils désirent communiquer aux pairs de l'élève des renseignements précis au sujet du TDA/H et comment cela pourrait se faire. S'ils souhaitent le faire, une consultation auprès d'intervenants en matière de santé, tels que les infirmières en santé scolaire ou communautaire, pourrait s'avérer utile.
- Prenez soin de bien vous renseigner sur la façon dont le TDA/H peut avoir une incidence sur l'apprentissage et le bien-être émotionnel et social de l'élève. Le fait de lire à ce sujet, de poser des questions et de parler à des professionnels qualifiés améliorera votre compréhension et vous aidera à prendre des décisions visant à appuyer la réussite scolaire de l'élève.
- Collaborez avec l'équipe de l'école ou de l'autorité scolaire afin de déterminer et de coordonner toute consultation et tout soutien qui pourraient s'avérer nécessaires.
- Développez un système qui permet de communiquer aux membres du personnel concernés l'information relative au TDA/H de l'élève et aux stratégies fructueuses qu'il utilise.

Conseils pour l'enseignement

- Donnez des directives écrites ou visuelles, de même que des instructions verbales. Faites en sorte qu'elles soient claires et brèves.
- Enseignez des stratégies d'écoute active. Encouragez l'élève à réfléchir davantage avant de fournir ses réponses, puisqu'il s'agit d'une manière souvent efficace de lui faire traiter de façon plus approfondie ce que vous avez dit.
- Rappelez à l'élève d'« arrêter, réfléchir et écouter » avant de répondre, d'agir ou de faire un choix.
- Fractionnez les tâches et les devoirs en étapes courtes, faciles à gérer. Réalisez chaque étape séparément et donnez une rétroaction au fur et à mesure.
- Aidez l'élève à faire un plan pour une tâche à accomplir en définissant le but, en fractionnant la tâche en étapes et en déterminant son début et sa fin. Encouragez l'élève à utiliser le monologue intérieur pour l'aider à réaliser des tâches plus difficiles (en se disant, p. ex. : « Premièrement, je dois ___ et, ensuite, je dois ___ »).
- Fournissez des listes de vérification, des organisateurs graphiques, des référents visuels et des exemples pour aider l'élève à planifier la tâche à accomplir et à rester concentré là-dessus.
- Concevez des activités d'apprentissage qui nécessitent un taux de réponse élevé. Par exemple, fournissez aux élèves des tableaux blancs ou noirs individuels, des cartes-réponses ou des outils électroniques afin que chacun puisse répondre, même s'il travaille en grand groupe.
- Enseignez des stratégies d'autosurveillance, telles que dresser des listes quotidiennes et des listes de vérification personnelles dressées pour guider la réalisation des tâches difficiles.
- Utilisez des stratégies d'enseignement comprenant des indices pour la mémoire tels que les mnémoniques et les messages visuels.
- Enseignez des stratégies de résolution de problème précises, et utilisez des supports visuels pour aider l'élève à se rappeler des étapes à suivre.
- Enseignez des stratégies pour savoir quoi faire en attendant de l'aide (p. ex. souligner, surligner ou reformuler les directives, ou noter les mots clés ou les questions sur des feuillets autoadhésifs).
- Allouez plus de temps pour les tâches ou réduisez la charge de travail.
- Donnez un enseignement direct et de la pratique portant sur la formation des lettres et l'organisation de la page. Si l'élève continue de connaître des difficultés en écriture courante en grandissant, réduisez les attentes relativement à la copie, allouez plus de temps pour les travaux écrits et explorez la possibilité que l'élève puisse rédiger à l'ordinateur.
- Concevez des tâches et du matériel en mathématiques qui sont adaptés à l'organisation spatiale de la classe et qui n'aggravent pas les difficultés de l'élève en matière de motricité fine. Par exemple, réduisez la quantité d'information présentée sur la page; fournissez à l'élève un cadre de « fenêtre » qui l'empêche de voir plus d'une question à la fois; donnez-lui du papier quadrillé pour l'aider à aligner les nombres correctement.



- ❑ Permettez les répétitions et faites participer activement l'élève à l'emploi d'aide-mémoires pour se souvenir des faits arithmétiques de base. Si l'élève continue d'avoir de la difficulté à se rappeler ces faits, fournissez-lui des fiches de référence pour qu'il ait la possibilité d'appliquer et d'augmenter ses connaissances sans être ralenti par ses problèmes de mémoire.
- ❑ Montrez et enseignez de façon explicite les stratégies de prélecture qui permettent d'activer des connaissances préalables, d'acquérir du vocabulaire et de donner un but à la lecture (p. ex. les tableaux SVA pour consigner « ce que je SAIS », « ce que je VEUX apprendre » et « ce que j'ai APPRIS »).
- ❑ Enseignez des stratégies pour vérifier la compréhension durant la lecture. Les soutiens physiques tels que les feuillets autoadhésifs ou les modèles de gabarits d'histoires pourraient être utiles.
- ❑ Réduisez le nombre de distractions. Par exemple, assoyez l'élève près de votre bureau ou dans une zone loin des distractions telles que les portes; prévoyez un espace de travail tranquille que tous peuvent utiliser; permettez à l'élève d'écouter de la musique avec un casque d'écoute qui masque le bruit environnant.
- ❑ Aidez l'élève à organiser ses effets personnels et son travail (p. ex. en étiquetant ses fournitures scolaires ou en choisissant pour chaque matière un cahier d'une couleur différente).

Conseils pour l'amélioration du bien-être émotionnel et social de l'élève

- ❑ Faites participer l'élève et les parents à la planification des transitions d'un niveau scolaire à un autre et entre les différentes écoles.
- ❑ Rappelez-vous et rappelez à l'élève que le TDA/H est un trouble d'ordre biologique. Changez votre façon de percevoir l'élève — par exemple, plutôt que de dire qu'il est paresseux, dites qu'il évite d'effectuer le travail qu'il trouve trop difficile.
- ❑ Appuyez le développement des habiletés d'autonomie sociale en faisant participer l'élève à la sélection et à la supervision des appuis et des stratégies qui fonctionneront le mieux pour lui.
- ❑ Examinez la possibilité de compter sur une « personne clé » qui se présenterait chaque semaine (ou chaque jour) pour aider l'élève à établir des objectifs, à planifier ses activités et à acquérir des habiletés d'autosurveillance.
- ❑ Enseignez les habiletés sociales de manière explicite. À l'aide de l'enseignement direct et du modelage, parlez de la façon d'interpréter certains signes de langage corporel et des expressions du visage.
- ❑ Formulez des attentes claires et intervenez de façon cohérente tout en offrant une structure et une routine à toute la classe de façon à permettre à l'élève de participer pleinement.
- ❑ Donnez à l'élève l'appui dont il a besoin en lui assurant un environnement qui favorise sa réussite dans les situations sociales, grâce par exemple :
 - à un système de jumelage utilisé pendant la récréation, le repas du midi ou d'autres activités sociales non structurées;
 - à des activités organisées auxquelles l'élève pourra participer pendant la récréation ou sur l'heure du dîner.
- ❑ Utilisez des signaux discrets, tels que toucher le bureau de l'élève pour lui signaler de réfléchir à ce qu'il fait, sans attirer l'attention des autres élèves.
- ❑ Offrez un soutien pour effectuer une transition d'une activité à une autre, ou d'un endroit à un autre. L'utilisation de signaux discrets, de routines et d'activité intentionnelle peut être utile lors des transitions.
- ❑ Si l'élève devient surexcité au moment de sortir pour une pause, attendez une ou deux minutes avant de le laisser sortir, jusqu'à ce que les autres élèves aient quitté la classe.
- ❑ Soyez attentif pour détecter des signes d'anxiété ou de dépression, tels qu'une tension visible, un repli sur soi, des changements relativement à ses soins corporels, le fait de ne pas se présenter en classe ou d'arriver en retard, ou encore de remettre des travaux incomplets.

Les parents connaissent bien leur enfant et peuvent aider en donnant des suggestions de façons d'appuyer son bien-être émotionnel et social. L'emploi collaboratif de stratégies à la maison, à l'école et dans la communauté peut les rendre plus efficaces.



- Utilisez des récompenses discrètes et le renforcement positif plutôt que les punitions.
- Donnez des conséquences positives ou négatives de façon uniforme et sans délai afin d'établir un solide lien entre le comportement et la conséquence.
- Permettez à l'élève de se tenir au début de la file et, graduellement, placez-le plus loin à mesure que ses capacités d'attente s'améliorent.
- Donnez l'occasion de bouger à l'élève souffrant d'hyperactivité ou d'impulsivité. Permettez-lui de bouger ou de se tenir debout tout en travaillant; fournissez à l'élève un jouet pour la nervosité tel qu'un collier ou une balle antistress à utiliser discrètement au besoin; lors des pauses, faites des exercices d'étirement ou des mouvements dans le cadre de la routine de la classe; donnez l'occasion à l'élève de faire de menus travaux dans la classe.
- Faites en sorte que l'élève aille dehors à la récréation, qu'il prenne des pauses ou qu'il participe à des activités physiques afin de lui faire dépenser l'énergie qu'il a en trop et de l'aider à libérer son agitation.
- Utilisez des stratégies de surveillance active afin de réduire les cas de comportements perturbateurs ou d'abandon de la tâche (p. ex. se déplacer dans la classe pendant les séances d'instruction et les périodes de travail calmes, parler aux élèves pour établir un lien et donner une rétroaction immédiate et précise sur les comportements positifs).

En réfléchissant à ces conseils, posez-vous les questions suivantes :

- | | | |
|---|------------------------------|------------------------------|
| 1. Ai-je besoin de reparler avec les parents afin de mieux comprendre les forces et les besoins de l'élève? | <input type="checkbox"/> Oui | <input type="checkbox"/> Non |
| 2. Ai-je besoin d'un perfectionnement professionnel ciblé?
Si oui, quels sujets et quelles stratégies devrais-je explorer? | <input type="checkbox"/> Oui | <input type="checkbox"/> Non |
| 3. Ai-je besoin de consulter le personnel de mon autorité scolaire?
Si oui, quels enjeux et quelles questions explorerons-nous? | <input type="checkbox"/> Oui | <input type="checkbox"/> Non |
| 4. Ai-je besoin de consulter des prestataires de services externes?
(p. ex. : Réseau d'adaptation scolaire, Santé à l'école, Alberta Children's Hospital, Hôpital Glenrose)
Si oui, quels enjeux et quelles questions explorerons-nous? | <input type="checkbox"/> Oui | <input type="checkbox"/> Non |
| 5. Des évaluations supplémentaires de cet élève sont-elles nécessaires pour faciliter la planification à son sujet?
Si oui, à quelles questions ai-je besoin de réponses? | <input type="checkbox"/> Oui | <input type="checkbox"/> Non |
| 6. L'élève a-t-il besoin des services d'un fournisseur externe?
Si oui, à quels résultats pourra-t-on s'attendre? | <input type="checkbox"/> Oui | <input type="checkbox"/> Non |

Liens vers d'autres renseignements :

Alberta Education. *Viser le succès : Enseigner aux élèves ayant un trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité*, <https://archive.education.alberta.ca/media/781109/01intro.pdf>.

Centre for ADHD Awareness, Canada. *Information for Educators on ADHD*, <http://www.caddac.ca/cms/page.php?50>.

TeachADHD. <http://www.teachadhd.ca/Pages/default.aspx>.

US Department of Education. *Teaching Children with Attention Deficit Hyperactivity Disorder: Instructional Strategies and Practices*, <http://www2.ed.gov/rschstat/research/pubs/adhd/adhd-teaching.html>.

Veillez noter que ces sites Web sont proposés à titre de renseignement uniquement. Il revient à l'utilisateur d'en valider l'exactitude au moment de les utiliser.

