



Détection et évaluation des troubles des apprentissages  
Bilans neuropsychologiques  
Efficience intellectuelle (Q.I), Précocité  
Chez les enfants, adolescents et jeunes adultes

## **TDA/H**

---

Le trouble déficit de l’attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) est une maladie neurologique. Le TDA/H avec ou sans hyperactivité est caractérisé par une grande hétérogénéité clinique associant :

- Déficit de l’attention,
- Impulsivité,
- Hyperactivité motrice.

La prévalence est de 5% chez les enfants d’âge scolaire (4 garçons pour 1 fille)

Le TDA/H correspond à un ensemble de difficultés touchant quatre aspects avec un retentissement variable sur le fonctionnement de l’enfant et de son investissement à l’école :

<b>Aspects cognitifs</b>	<b>Aspects émotionnels</b>	<b>Aspects sociaux</b>	<b>Aspects moteurs</b>
Inattention, Désorganisation, Impulsivité, Mauvaise gestion du temps...	Instabilité affective, Faible seuil de tolérance à la frustration, Impatience...	Désinhibition, Retrait social, Faible jugement social...	Agitation excessive, Hyperactivité motrice, Difficultés de coordination motrice, Difficultés graphique...

### **L’inattention :**

- difficulté à soutenir son attention et à la moduler,
- difficulté à sélectionner les informations pertinentes,
- manque d’organisation.

Mais si la motivation est présente à travers une activité qui suscite tout l’intérêt de l’enfant, comme le sport, les jeux vidéo, l’enfant peut mobiliser ses capacités attentionnelles sur le temps de l’activité.

### **L’impulsivité verbale/motrice/sociale :**

- parler et agir avant de réfléchir,

- difficulté à anticiper les conséquences de ses actes,
- impatience,
- couper la parole,
- être brusque,
- délaissier rapidement une activité pour une autre,
- être parfois envahissant et irrespectueux à l'égard des autres.

### **L'hyperactivité :**

- remuer exagérément les mains et les pieds sans raison,
- avoir du mal à se tenir tranquille,
- parler trop,
- courir et grimper partout de manière inappropriée.

Cette agitation devient plus discrète avec l'âge

## **Quelques conseils pour les enfants TDA/H**

---

### Quelques conseils pour la maison

A savoir que les conseils sont d'ordres généraux et que certains fonctionneront avec certains enfants et pas d'autres, il faut savoir s'adapter à l'enfant, à ses envies et ses passions, ne pas avoir peur de répéter et répéter ....

Maintenir un environnement calme, stable, ordonné, sans trop de stimulation.

- Offrir un milieu calme où sont réduits au minimum stress, changement et dérangements ;
- Prévoir les changements qui sont inévitables et y préparer l'enfant en lui prédisant ce qui risque d'arriver ;
- Prévenir les réactions excessives susceptibles de se produire dans un environnement nouveau en les anticipant à sa place et en lui décrivant ;
- Prévoir d'avance les conséquences à une dérogation de comportements ;
- Etablir des routines quotidiennes les plus stables possibles avec des activités et des tâches prévisibles à des moments et dans des lieux prédéterminés ;
- Diminuer le plus possible les moments d'excitation intense (jeux vidéo, films violents...) ;
- Eviter les endroits bruyants où les cris dominent comme les foires ou les fêtes foraines ;
- Faire un effort constant pour maintenir propreté et ordre dans les lieux qu'il habite ;
- Anticiper avec lui toute activité dans laquelle il prévoit de se lancer, en décrivant les possibles façons d'y réagir.

Etablir des routines stables

Utiliser des pense bêtes pour ne rien oublier

Donner à son enfant des modèles concrets

Aider son enfant à s'organiser

- Essayez d'habituer l'enfant à écrire une liste des tâches qu'il devra accomplir et qu'il pourra cocher à mesure de leur exécution ;
- Utiliser un chronomètre visuel pour l'aider à structurer son temps durant les devoirs ;
- Fragmenter ses tâches ;
- Déterminer son espace physique, placer le bureau de l'enfant dans un endroit où il ne sera pas exposé à des distractions ;
- Essayer de se procurer son matériel scolaire en double.

Favorise un temps de réflexion avec son enfant

Prévenir ou gérer les crises et l'obstination :

- Prévenir les dérapages au moyen d'avertissement bien ciblés qui seront maintenus en tout temps et en tous lieux ;
- Garder patience et cesser d'argumenter pour expliquer les décisions afin de permettre à la querelle de s'éteindre.

Quand la crise survient et qu'elle ne se calme pas il faut prévoir un lieu d'isolement, où l'enfant pourra retrouver son calme avant de poursuivre son activité :

- Cela peut être sa chambre, dans laquelle il pourra s'occuper à une activité qui le détournera de sa colère.
- Ou bien un lieu de « pause », une chaise dans un coin par exemple, et l'y envoyer à chaque fois qu'il se désorganise en le maintenant assis pour une durée déterminé (1 minutes par année d'âge). S'il refuse de rester assis sur la chaise, on l'y retient bras croisés devant lui et ses mains retenus par vous derrière la chaise jusqu'à ce qu'il consente de lui-même à respecter la pause pour la durée indiquée.

Quand une sortie est prévue on prévient l'enfant, à l'avance des limites qu'on exige de lui, et, on lui demandera de répéter les consignes et on l'informerá tout de suite des conséquences qu'il encourra s'il ne s'y conforme pas et de la récompense qu'il méritera s'il se conduit convenablement.

Optimiser l'organisation des devoirs :

- Organiser un lieu où les outils sont à la portée de la main ;
- Etablir une routine stable et utiliser une séquence visuelle ;

- Aider l'enfant à planifier sa semaine ;
- Participer aux devoirs et leçons en apportant de l'aide (vérifiez les devoirs, faites réciter les leçons, lisez les consignes et expliquez-les) ;
- Instaurez un système de récompense afin de motiver l'enfant à devenir responsable de ses devoirs ;
- Définir une limite de temps en utilisant un minuteur.

Utiliser des moyens techniques qui conviennent à son enfant :

- Des balles antistress ou autre objet que l'enfant pourra manipuler ;
- L'écoute de musique ;
- Un casque anti-bruit pour diminuer les sons environnants ;
- Des bouchons dans les oreilles ;
- Un gros ballon gonflable sur lequel il pourra s'asseoir pour assouvir son besoin de bouger tout en travaillant ;
- Un paravent pour éviter les distractions visuelles ;
- Lui permettre de changer de lieu, passer du bureau au tapis, par exemple, pendant une lecture...

Faire intervenir une tierce personne pour surveiller les devoirs

Préparer la rentrée des classes durant les vacances d'été

Enseigner clairement à son enfant les règles de vie en société en lui donnant des exemples concrets, en lui indiquant la conséquence de la faute commise, par exemple, réparer ou remplacer le matériel endommagé....

#### Lectures conseillées

« 100 idées pour mieux gérer les troubles de l'attention », Francine Lussier

« Mon cerveau a besoin de lunettes : vivre avec l'hyperactivité », Annick Vincent

« Mon enfant s'oppose, que dire ? Que faire ? », Gisèle George

#### Sites internet

Tdahetalors : site du CHU Caremeau

Hypersuper TDAH-France

Hyperactivité et troubles associés TDAH-Belgique

## Quelques conseils pour la classe

Le TDA avec ou sans hyperactivité est un trouble neuro-développemental d'étiologie multifactorielle, cliniquement hétérogène, entraînant des coûts psychologiques et sociaux importants à cause de son impact sur l'enfant dans ses apprentissages scolaires.

Il faut garder à l'esprit qu'un enfant avec un TDA ne fait pas exprès d'oublier/perdre ses affaires, qu'il oublie les choses qu'il a déjà apprises, évite de s'engager dans une tâche qui nécessite un effort mental soutenu....

Reconnaître l'impulsivité et l'hyperactivité et penser que ce sont des troubles neurologiques et non la conséquence d'une mauvaise éducation.

Connaître les autres manifestations associées au TDA/H :

- Un déficit des fonctions exécutives qui perturbe la mise en place des processus de planification, d'organisation et d'utilisation de stratégies pour atteindre et maintenir un objectif.
- Une mémoire de travail très limitée qui empêche l'enfant de gérer plusieurs choses à la fois.

Comment gérer sa classe quand on a un élève hyperactif ou impulsif :

- Etablir dès le début de l'année un code des conduites nécessaires au bon fonctionnement de la classe, le nombre de règles doit être limité et exprimé en termes simples.
- Expliquer les conséquences du non-respect de ces règles.
- Mettre en place un rituel stable pour l'entrée et la sortie des élèves et pour leurs déplacements.
- Favoriser un climat calme et silencieux en étant calme lors de cette demande.
- Féliciter devant la classe et critiquer en privé de façon constructive ses mauvais comportements.
- Eviter les stimulations visuelles trop nombreuses.
- Ne pas appliquer de punitions collectives pour sanctionner le comportement d'un seul élève.

Encourager souvent l'élève, punir ne sert à rien.

Utiliser l'agenda, pense bête, des repères visuels pour qu'il sache ce qu'il a à faire et les différentes étapes à réaliser.

Travailler sur l'ordinateur.

Solliciter son attention en l'appelant par son prénom et lui indiquer que vous allez dire quelque chose d'important.

Vérifiez en lui demandant de reformuler s'il a bien compris.

Le placer dans un endroit calme dans la classe loin des stimulations comme les fenêtres, un élève bavard...

Demandez-lui de répéter les consignes, après que vous les ayez expliqués à la classe.

Lui donner des exemples concrets de ce que vous attendez.

Lui apprendre à se relire et s'autocorriger.

Morcelez le travail en plusieurs étapes à l'aide d'un support visuel placé sur son bureau.

Utilisez le tutorat d'un autre élève pour l'aider à s'organiser, prendre les devoirs, vérifier le cartable...

Procurez aux parents le double des livres dont il a besoin pour réaliser ses devoirs et leçons.

Demandez aux parents d'inscrire le nom de l'enfant sur chaque objet, livre, cahier, crayon...

Fixer avec les parents le temps qui doit être consacré aux devoirs et non le nombre d'exercice.

Lui accorder un peu plus de temps pour les contrôles.

Identifier des moyens permettant à l'élève hyperactif de bouger :

- Lui permettre de sortir régulièrement de la salle de classe pour aller prendre un verre d'eau.
- Trouver un lieu où il pourra se calmer et reprendre le contrôle de lui.
- Quand il devient agité lui permettre de bouger en rendant service à la classe.
- Lui permettre d'avoir une balle anti-stress dans les mains lors de l'exécution d'un travail calme.

Conseils visant à limiter l'impulsivité

Les enfants impulsifs ont du mal à s'autocontrôler, du fait d'un sous-développement de la fonction exécutive sous tendant cette capacité. Ils auront ainsi des difficultés à avoir un délai de réponse.

- En classe, ces enfants auront tendance à répondre trop vite, sans réfléchir, parfois sans avoir levé le doigt. Il est ainsi préférable de prévoir les situations à l'avance afin d'éviter les surprises qui peuvent générer cette impulsivité. On peut alors l'aider à développer l'habilité de s'arrêter et de réfléchir devant une situation problématique, en lui rappelant par exemple une conséquence désagréable du non-respect de cette règle imposée antérieurement.
- Du fait de l'impulsivité et de l'inattention, l'enfant commet plus d'erreurs d'étourderie, il faut lui apprendre à relire son travail systématiquement.

- Travailler le langage intérieur, la capacité à se parler à soi-même et se donner les consignes : on peut lui permettre de parler à voix basse afin d'énoncer le problème.

Pour l'impulsivité verbale on peut :

- Placer sur son bureau un pictogramme représentant cette règle.
- Ignorer le commentaire s'il est formulé sans avoir levé la main.
- Donner l'attention rapidement quand l'enfant lève la main afin de l'encourager à le faire.

Ne pas oublier que ce trouble agit également sur la motivation, les affects, la mémoire de travail et la perception du temps, ils ont beaucoup de difficultés avec la gestion du temps, ils auront du mal à se repérer dans la journée ou estimer le temps passé à une activité.

- Illustrer les routines du matin et du soir, ainsi que les débuts et les fins de périodes et les rendre constantes.
- Ils pourront aussi avoir des difficultés à passer d'une activité à l'autre (transitions) ce qui peut souvent générer des troubles du comportement : prévenir 5 minutes avant que l'activité va être interrompue.

Du fait de leur pathologie, les enfants TDAH ont la perception que le temps est « interminable ».

- Avec l'utilisation d'une horloge, planifier la longueur des différentes séquences prévues pour la matinée.

Pour maintenir la motivation :

- Le milieu doit être stimulant et offrir une large variété d'expérience et de supports (varier les couleurs, les présentations, le matériel, le lieu...).

Ces enfants ont des difficultés à gérer leurs émotions :

- Devant les débordements, utiliser des temps d'arrêts pour éviter les escalades négatives. On envoie ainsi l'élève dans un endroit relativement isolé, afin qu'il retrouve son calme.
- Prévoir une marche à suivre quand l'élève sent monter la colère. Inciter l'enfant à se retirer volontairement dans un coin, où il pourra reprendre son calme.

Pour la mémoire de travail :

- Favoriser le passage à l'écrit où toute l'information reste sous les yeux.

Bibliographie

Francine Lussier « 100 idées pour mieux gérer les TDA »

Claire Grand « Un projet pour prendre en charge les troubles des apprentissages »

[www.tdah-france.fr](http://www.tdah-france.fr)