



# Le TDAH

## QUELQUES CONSEILS ET AIDES

### POUR LES ENFANTS TDAH EN CLASSE

Le Trouble du Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité de l'enfant est une des pathologies pour lesquelles le dépistage précoce peut permettre la mise en place de stratégies thérapeutiques dont l'efficacité à court et à moyen terme a été démontrée. Son diagnostic est fondé sur la clinique et l'anamnèse, car les profils se caractérisent par une grande variabilité entre sujets. Le diagnostic est posé uniquement par un médecin.

Les critères cliniques majeurs sont :

- le déficit attentionnel (caractérisé par l'incapacité de terminer une tâche, la fréquence des oublis, la distractibilité et le refus ou l'évitement des tâches exigeant une attention soutenue).
- l'hyperactivité (composée d'une agitation motrice, verbale et/ou mentale incessante, d'une incapacité à rester en place quand les conditions l'exigent (notamment en milieu scolaire) et d'une activité désordonnée et inefficace).
- L'impulsivité (définie par la difficulté à attendre, le besoin incessant d'agir et la tendance à interrompre les activités d'autrui, difficulté à inhiber une information).

Ils doivent être présents dans au moins deux environnements différents (maison, école, garderie, unité d'accueil,...).

*(Haute autorité de santé, Décembre 2012, Conduite à tenir devant un enfant ou un adolescent ayant un déficit de l'attention et/ou un problème d'agitation)*

- Instaurer des routines dans le déroulement de la journée et de la semaine,
- Encourager l'utilisation d'un planning journalier et hebdomadaire (ex : planning visuel ou écrire le planning de la journée ou de la demi-journée au tableau),
- Etre attentif à ce qu'il remplisse bien son agenda (agenda de classe à disposition) ou le remplir si nécessaire,
- Soutenir l'enfant pour préparer ses affaires en fin de journées pour les devoirs (temps à disposition, check-list, aide d'un camarade),
- Utiliser des aides visuelles dans l'agenda pour vérifier que tout soit dans le sac.

### Concentration

- Fractionner les tâches à réaliser en petites étapes,
- Utiliser une minuterie (ex :Time timer®) ou des rappels fréquents du temps qui reste pour effectuer le travail,
- Permettre à l'enfant de faire des pauses plus souvent que ses camarades,
- Utiliser un coussin à air pour augmenter le niveau d'éveil de l'enfant.

### Distractibilité (contrôle de l'environnement)

#### Auditive :

- Réduire les sources de bruit dans la classe,
- Permettre à l'enfant d'utiliser des boules Quiès® ou des casques auditifs (Pamires) pour s'isoler des bruits,
- Placer l'enfant dans un endroit silencieux de la classe, à côté d'un camarade calme.

#### Visuelle :

- Réduire les sources de mouvement dans la classe,
- Laisser sur le pupitre uniquement ce qui est nécessaire (crayon, gomme, feuille),
- Placer l'enfant devant la classe, près de l'enseignant,
- Eviter les places à côté des fenêtres ou de la porte d'entrée (beaucoup d'allers-retours),
- Proposer un paravent pour certains moments afin de se couper des stimulations visuelles environnantes.

Attention de courte durée / l'enfant « décroche » facilement de la tâche, parait dans la lune.

- Vérifier à plusieurs reprises la qualité de son travail et, au besoin, recentrez-le sur la tâche,
- Etablir un contact visuel avec l'enfant de manière régulière,
- Accorder plus d'importances à la qualité qu'à la quantité de travail effectué, tant dans les travaux à l'école que lors des devoirs,
- Offrir un environnement stimulant et intéressant en variant les supports (ordinateur, Ipad, ), en utilisant un Time timer® pour rythmer l'activité,
- Convenir d'un signe discret (gommette, regard) afin que l'enfant puisse gentiment apprendre à s'autoréguler,
- Favoriser le travail en binôme,
- Séquencer les tâches en fonction du maintien attentionnel,
- Renforcer les informations proprioceptives et vestibulaires en permettant des petits sauts sur place, en utilisant un trampoline, en utilisant un coussin instable,
- L'aider à gérer les distractions et les stimuli parasites. (cf. Distractibilité)

#### Liens utiles:

<http://www.tdah-france.fr/>

<http://www.aspeda.ch/>

[100 idées pour mieux gérer les trouble de l'attention, Francine Luisier, édition Tom Pousse, 2011.](#)

Brochure TDA/H chez l'enfant guide pratique pour les parents: [http://www.tdah.be/Desktop/BROCHURE\\_ADHD\\_FR.pdf](http://www.tdah.be/Desktop/BROCHURE_ADHD_FR.pdf)

Brochure Accompagner de l'Aspedah [http://www.edu.ge.ch/beph/IMG/pdf/brochure\\_tda\\_h.pdf](http://www.edu.ge.ch/beph/IMG/pdf/brochure_tda_h.pdf)

centre *cle*

[www.ergotherapeute.ch](http://www.ergotherapeute.ch)

Cette plaquette a été réalisée par l'équipe du centre lausannois d'ergothérapie.

### Augmenter l'estime de soi

- « Une des conséquences les plus importantes chez un élève TDA/H est la perte de l'estime de soi. Il se perçoit de plus en plus incapable, se décourage, s'épuise, se révolte». Aspedah, 2012, p.9

- « L'estime de soi se construit avec les regards et les jugements que je porte sur moi-même, avec les regards et les jugements que les autres posent sur moi ».

- L'enfant TDA/H reçoit souvent beaucoup plus de rappels négatifs que d'encouragements. Essayer d'inverser ce phénomène en donnant des encouragements fréquents. Ces enfants ont la particularité d'être très sensibles aux renforcements positifs.

- Utiliser des outils de renforcements tels que des grilles de comportement qui mettent en avant les points positifs de l'enfant et les améliorations.

- Lui faire vivre des succès.

- Dissocier les comportements de la personne.

*(ASPEDAH. (2012). Accompagner. Neuchâtel : Département de l'éducation de la culture et des sports.)*

- Valoriser les efforts verbalement ou si nécessaire, par un système de récompense.

### Utiliser des routines / structurer l'environnement

- La mise en place de routines est très importante pour les enfants TDA/H. Celles-ci permettent une meilleure autorégulation (processus réflexifs).

- Faire attention à avoir des moments privilégiés dans les temps non ou moins- scolaires.

### Utiliser des aides sensori-motrices

Adapter l'environnement mobilier, les informations sensorielles ou les besoins spatiaux, sous conseils de l'ergothérapeute.

### Autorégulation

Soutenir l'enfant dans son autorégulation afin qu'il puisse devenir autonome dans la gestion de ses besoins. (cf. Organisation)

- Convenir d'un signe discret (gommette, regard) afin que l'enfant puisse gentiment apprendre à s'autoréguler.

### Impulsivité

- Prendre un temps de réflexion avant d'agir/de parler,
- Utiliser dans sa tête les mots STOP / feu rouge,
- Offrir un environnement calme et peu stimulant, propice au travail,
- Ne pas laisser l'enfant commencer plusieurs activités en même temps et insister sur le fait de finir la tâche avant d'en commencer une autre,
- Utiliser un planning pour l'aider à se structurer, faire des check-lists (utiliser les pictogrammes si l'enfant ne lit pas encore),
- Aider dans la gestion des affaires et de leur travail. (cf. Organisation)

Important: le contrôle de l'impulsivité est coûteux en énergie. Il est nécessaire de faire attention à la fatigabilité. Veiller à ce que l'enfant ait du temps pour décharger la tension accumulée (ex : sport, récréation,... ).

### Hyperactivité et Agitation mentale/ motrice / verbale

- Fractionner l'activité,
- Offrir un repère temporel (Time timer®, horloge, planning),
- Permettre à l'enfant d'aller boire un verre d'eau, d'aller se calmer dans un espace contenant et sécurisant lorsqu'il en ressent le besoin,
- Renforcer les informations sensorielles du corps grâce au port d'une couverture /d'un gilet/ d'une peluche lestée et/ou d'un paravent structuré en Vichy,

- Renforcer la stabilité posturale en faisant attention au positionnement et aux supports (pieds à plat au sol, chaise fixe, hauteur du mobilier adaptée),
- Etre attentif à l'environnement (stimulations visuelles, auditives).

### Compréhension des consignes et gestion des consignes multiples

- Préférer donner une consigne à la fois,
- Utiliser plusieurs entrées sensorielles (visuelle, tactile, auditive) en mettant par exemple les consignes par écrit et en les appuyant par des gestes, des contacts visuels voire tactile (main sur l'épaule),
- Etre claire, calme et concis,
- Faire reformuler l'enfant pour renforcer l'empan mnésique. Aiguiller l'enfant en lui demandant clairement quel est le but de l'exercice et comment le réaliser.

### Lenteur

- Offrir plus de temps à l'enfant pour réaliser une tâche,
- Eviter de lui faire achever son travail sur le temps de récréation,
- Préférer la qualité à la quantité,
- Si possible, noter l'élève uniquement sur les exercices réalisés et adapter la manière de l'évaluer (oral, fractionner, ..),
- Travailler par étape,
- Time timer® ou horloge.

### Organisation

- Au vestiaire, faire une liste (pictogramme) de ce que l'enfant doit ranger,
- Noter le nom de l'enfant sur toutes ses affaires,
- Recouvrez les cahiers/livres de couleurs différentes selon les matières,
- Utiliser des bacs de rangements sous/sur sa table avec une place pour chaque chose indiquée,