



Moyens d'interventions en milieu scolaire pour les jeunes présentant un TDA/H

Le Trouble Déficit de l'Attention/Hyperactivité (TDA/H) est composé par une triade symptomatique organisée en deux séries symptomatiques (inattention et hyperactivité/impulsivité) qui aboutissent à trois types principaux de signes (DSMIV-TR, 2000) :

- le Déficit de l'Attention/Hyperactivité type mixte si les deux séries sont présentes
- le Déficit de l'Attention/Hyperactivité, type inattention prédominante, si seule la série de l'inattention est présente
- le Déficit de l'Attention/Hyperactivité, type hyperactivité-impulsivité prédominante si seulement les critères symptomatiques d'hyperactivité et impulsivité sont présents

Les conseils présentés ici sont fonction du type de trouble dont votre enfant est affecté (inattention, ou hyperactivité/impulsivité ou bien les deux)¹.

Conseils visant à limiter l'inattention

Pour les enfants porteurs d'un TDAH de type inattentif, les interventions ont pour but d'améliorer l'attention. Il est souvent nécessaire de modifier l'environnement de la classe, afin de pallier ce déficit. En classe, ces enfants manifestent notamment des difficultés à écouter les consignes, ce qui peut alors souvent engendrer des retards scolaires.

Voici quelques exemples permettant de diminuer l'inattention et d'accroître l'écoute des consignes :

Pour être sûr que l'enfant a bien écouté la consigne on peut :

- demander son regard.
- changer le ton de sa voix.
- utiliser des consignes courtes et éviter d'en donner plus d'une à la fois.
- utiliser un support visuel (consignes écrites au tableau) et encourager les élèves à visualiser dans leur tête la tâche demandée. Ceci est d'autant plus utile que des difficultés de mémoire de travail s'associent généralement à ce trouble.
- donner des exemples de ce qu'on attend.

Ces enfants sont de plus souvent facilement distraits par des bruits ou mouvements.

On peut alors par exemple :

- Placer l'enfant dans un endroit éloigné de la porte et des fenêtres qui peuvent être une source de distraction (éviter les dispositions en U, préférer les dispositions classiques où tous les enfants sont face au tableau).
- Réduire le bruit ambiant (donner à l'enfant des écouteurs de baladeur pour assourdir le bruit par exemple).
- Placer des élèves calmes, et pouvant servir de modèles, près de l'enfant TDAH
- Utiliser le tutorat. Un élève peut aider un autre élève à répéter la consigne et revenir sur la tâche.
- Fractionner le temps de travail et alterner les périodes de travail exigeant avec des périodes où l'enfant peut bouger.

¹ Certains conseils émanent du document « Agir ensemble pour mieux soutenir les jeunes » réalisé par le ministère de l'éducation et de la santé des services sociaux du QUÉBEC.

Enfin, ces enfants ont des difficultés à maintenir leur attention d'une manière durable. Ils ont tendance à papillonner sans cesse d'une activité inachevée à l'autre. On peut alors :

- Divisez les grandes tâches en petites parties.

Conseils visant à limiter l'agitation

L'enfant porteur d'un TDAH de type Hyperactif/Impulsif, peut selon son âge, avoir beaucoup de difficultés à rester assis sans bouger. Il faut tenir compte de cette particularité en lui permettant d'avoir des moments « d'agitation contrôlée » réguliers. Grâce à ces moments, la tension due au contrôle de l'agitation sera moins importante et les débordements pourront être en partie évités. On peut par exemple :

- Prévoir des moments où le jeune peut bouger dans déranger (distribuer des cahiers...).
- Demander à l'élève de venir présenter à l'enseignant chaque partie terminée et la souligner ce qui peut permettre d'augmenter la motivation de l'enfant.
- Délimiter, à l'aide d'un ruban gommé, un espace autour du pupitre auquel l'élève a droit, mais qu'il ne peut pas dépasser.
- Eviter les retraits de récréation car les enfants en ont besoin pour se dépenser.
- Alternier les apprentissages actifs pendant lesquels l'enfant peut bouger et plus passifs où l'enfant doit rester assis.
- A la demande de l'enfant, on peut lui permettre de travailler debout dans un endroit de la classe quand c'est possible.

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 ainsi 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 :

- Aider le jeune à développer l'habileté de s'arrêter et de réfléchir devant une situation problématique, en rappelant par exemple à l'enfant 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 : 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 permettre à l'enfant 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 si le jeune l'a formulé sans avoir levé la main.
- donner l'attention rapidement quand l'élève impulsif lève la main afin de l'encourager à le faire.

Conseils d'intervention généraux

Voici des conseils généraux d'intervention, dont les principes sont tirés des thérapies cognitivo-comportementale, et qui peuvent être utilisés pour modifier le comportement de ces enfants.

- L'enfant agité et distrait reçoit beaucoup plus de rappels négatifs que d'encouragements. Essayer d'inverser ce phénomène en donner des encouragements fréquents. Ces enfants ont la particularité d'être extrêmement sensibles aux renforcements positifs.
- Se tenir près de l'enfant (physiquement) et ne pas hésiter à employer un geste non verbal .
- Ignorer les comportements inadéquats de l'enfant, qui ont souvent pour but d'attirer l'attention. Y faire attention, renforce ces derniers.
- Formuler les règles de fonctionnement du groupe de façon claire et visuelle. Les conséquences des manquements aux règles peuvent être choisies en groupe.

- Un des outils qui fonctionne bien pour l'enfant TDA/H est l'utilisation de grilles de comportements qui permet au jeune d'être récompensé pour ses améliorations. Attention car ce système demande une observation constante et fréquente.

Autres conseils

Ne pas oublier que ce trouble agit également sur la motivation, les affects, la mémoire de travail et la perception du temps.

Les enfants TDAH ont beaucoup de difficultés avec la gestion du temps

En classe ces enfants 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.

Liens utiles

- Une association d'aide aux personnes concernées par le TDAH (**Hypersupers-TDAH France**). Des échanges (informations, conseils) entre les familles sont organisés environ deux fois par an, avec des sorties (aviron, parcours de santé). Une permanence téléphonique est mise en place le samedi matin de 9h30 à 12 heures. Les coordonnées téléphoniques sont le : 05-67-00-22-22 ou 06-37-24-20-09. Le mail : tdah31-1@tdah-france.fr avec un blog <http://tdah31.hautetfort.com/accueil/>.
- Le site de l'institut de psychomotricité de Toulouse dans lequel vous pourrez trouver des articles portant sur le diagnostic et la rééducation de ce trouble : www.psychomot.ups-tlse.fr

Les psychomotriciennes du Centre de Référence
Pascale de Castelnaud
Céline Chignac