académie Paris

MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION NATIONALE, DE LA JEUNESSE ET DE LA VIE ASSOCIATIVE

MINISTÈRE DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR ET DE LA RECHERCHE

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

ACADÉMIE DE PARIS

TDAH

Trouble Déficit de l'Attention Hyperactivité

Les enfants avec un **Trouble Déficit de l'Attention / Hyperactivité** et leur scolarité

1. Qu'est-ce que c'est que le TDAH ?

Le trouble déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) est une maladie neurologique dont le diagnostic est réalisé grâce au recours à des évaluations pluridisciplinaires (psychiatre ou neurologue, neuropsychologue, psychologue).

Le TDAH correspond à un ensemble de difficultés, touchant 4 aspects, avec un retentissement variable sur le fonctionnement de l'enfant et son investissement à l'école :

Aspects cognitifs
(inattention, désorganisation, impulsivité, mauvaise gestion du temps…)

Aspects émotionnels
(instabilité affective, faible seuil de tolérance à la frustration, impatience…)

Aspects sociaux
(désinhibition, retrait social, faible jugement social…)

Aspects moteurs
(agitation excessive, hyperactivité, difficultés de coordination motrice…)

Le TDAH, 3 caractéristiques essentielles :

- **L'inattention :** difficulté à soutenir son attention et à la moduler, difficulté à sélectionner les informations pertinentes, manque d'organisation. MAIS si motivation dans une activité stimulante qui suscite un grand intérêt (les activités sportives par exemple), alors bonnes capacités de concentration possibles !
- **L'impulsivité verbale/motrice/sociale :** parler et agir avant de réfléchir, difficulté à percevoir le lien entre ses actes et leurs conséquences, manque de patience, couper souvent la parole, être brusque, délaisser rapidement une activité pour une autre, être parfois envahissant avec les autres et irrespectueux.
- **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.

3 formes distinctes de TDAH :

1. Combinaison des 3 symptômes :
   - hyperactivité + impulsivité + inattention
2. Prédominance de 2 symptômes :
   - hyperactivité + impulsivité
3. Prédominance d'1 seul symptôme :
   - inattention

2. Exemples pour repérer un enfant TDAH dans une classe

Si la confirmation du diagnostic de TDAH nécessite une évaluation spécialisée, les signes suivants constituent des éléments de repérage possibles :

- il déborde d'énergie / il ne reste pas tranquille, il bouge exagérément
- il est infatigable, il épuise tout le monde,
- il manque de frein dans le contrôle de ses idées, de ses émotions et de ses mouvements / il parle et agit avant de réfléchir,
- il peut agir de manière immature, sans percevoir les conséquences de ses actes ou de ses décisions,
- il a des difficultés à attendre / il n'a pas de repère dans le temps,
- il coupe souvent la parole et répond avant la fin de la question,
- il a l'esprit ailleurs, « dans la lune », il regarde par la fenêtre / il se laisse distraire, mais s'il est motivé par une activité qui l'intéresse il peut réussir à se concentrer longtemps,
- il est peu organisé, il oublie ou perd souvent ses affaires,
- il a besoin qu'on s'occupe de lui continuellement,
- ses devoirs sont mal faits ou non faits,
- il fait beaucoup de fautes d'étourderies dans son travail / il n'apprend pas de ses erreurs,
- il manque de persévérance dans l'effort et termine rarement ce qu'il commence,
- tous les apprentissages sont difficiles, mais ses résultats scolaires ne semblent pas refléter ses réelles compétences,
- il présente des troubles du comportement en situation de groupe, il est impulsif, il se bagarre facilement et ne respecte pas les règles de base.

.

3. Aménagements possibles à mettre en place en classe / démarches et style d'intervention pour apprivoiser le TDAH

Comment diminuer l'incidence de **l'inattention** sur les apprentissages en classe ?	Donner des horaires fixes / afficher l'emploi du temps
	Asseoir l'enfant loin de toute distraction (porte, fenêtre), près de l'enseignant et à côté d'enfants calmes
	Avoir sur sa table le strict nécessaire
	Donner des consignes courtes et claires
	Réduire le nombre de consignes et les écrire au tableau, l'enfant distrait pourra ainsi s'y retrouver sans rien demander à personne
	Répéter, reformuler et faire reformuler les énoncés
	Inscrire au tableau les étapes de travail
	Donner du temps pour écrire
	Prévoir si besoin, en fonction du contrat, une photocopie de la leçon
	Attirer l'attention sur les apprentissages importants (sur le tableau comme sur les cahiers) en soulignant ou en les marquant d'un signe distinctif
Comment diminuer **l'impulsivité** d'un enfant à l'école?	Maintenir claires et simples les règles de vie en classe, et les afficher
	Faire une courte liste des comportements attendus d'un élève
	Asseoir l'enfant loin de toute distraction (porte, fenêtre), près de l'enseignant et à côté d'enfants calmes
	Apprendre à l'élève à adapter son comportement aux différentes situations de la classe, en l'incitant à lever la main tout en convenant avec lui d'un signe qui veut dire soit qu'il sait la réponse, soit qu'il a levé la main par impulsivité
	Avoir un signal discret et personnalisé pour lui dire que ce n'est pas le temps de parler ou de s'agiter (ex : mouvement spécifique de la main = arrêter de bouger)
	Planifier et préparer l'élève aux transitions, types changement de classe ou de travail (dire à l'avance le comportement désiré + répéter la demande au moment venu)
	Ajuster le seuil de tolérance par rapport aux comportements gênants (bruits, chantonnement), surtout si l'enfant est efficace ; cela permet de diminuer les remarques négatives envers l'élève, et de diminuer la tension entre enseignant-élève
	Augmenter la fréquence des remarques positives ; la gratification immédiate et répétée est absolument nécessaire
	Aider l'enfant à reconnaître les situations qui risquent de lui poser des problèmes (agitation dans les couloirs, bagarre à la récréation) pour qu'il apprenne à les éviter
	Maîtriser les situations excitantes en donnant plus d'attention à l'enfant impulsif (se rapprocher de l'enfant, lui parler à voix basse)
	Prévoir la possibilité pour l'élève de quitter la classe pour éviter une crise

Comment limiter **l'agitation** de l'enfant ?	Lui offrir des occasions de bouger de façon appropriée et utile pendant les heures de classe (distribuer des documents, effacer le tableau, ranger le matériel,…)
	Ajuster le seuil de tolérance par rapport aux comportements gênants (bruits, chantonnement), surtout si l'enfant est efficace ; cela permet de diminuer les remarques négatives envers l'élève, et de diminuer la tension entre enseignant-élève
	Avoir un signal discret et personnalisé pour lui dire que ce n'est pas le temps de parler ou de s'agiter (ex : mouvement spécifique de la main = arrêter de bouger)
	Favoriser les activités en extérieur (sport,…)
Comment améliorer **l'organisation** de l'enfant ?	Viser la qualité plutôt que la quantité (le résultat plutôt que le soin)
	Décomposer les tâches en étapes et en buts facilement atteignables (à donner individuellement à l'élève ou à afficher)
	Indiquer quand les exercices doivent être terminés (date + heure)
	Vérifier souvent le matériel de l'enfant pour limiter les pertes et casses ; prévoir, dans la classe, une trousse de secours.
	Préférer le cahier au classeur
	Avoir sur sa table le strict nécessaire
	Vérifier la prise des devoirs à faire à la maison
Comment aider l'enfant dans ses **relations sociales** ?	Établir avec l'élève des buts de comportements sociaux avec un système de gratifications
	Dans le cadre d'un contrat, autoriser et préciser les moments pendant lesquels l'enfant peut bouger en classe
	Mettre en place avec lui une fiche d'auto-évaluation du comportement
	Prodiguer réassurance et encouragements, en complimentant fréquemment l'enfant devant ses pairs afin d'améliorer son estime de soi
	Appuyer et encourager les interactions sociales positives
	Être attentif aux attitudes et réactions des autres enfants vis-à-vis de cet élève
	Rassurer l'enfant lorsque des signes de frustration et de stress apparaissent
	Expliquer ce trouble en classe sans mentionner le nom de l'enfant (exposé, livre d'information à mettre dans la bibliothèque…)
	Rencontrer la famille afin d'adopter une stratégie commune

4. Les forces des enfants TDAH ?

Une imagination débordante, de la créativité, de la débrouillardise, une énergie remarquable, l'enthousiasme, la spontanéité, la capacité de faire les choses d'une façon originale et d'entreprendre plusieurs choses à la fois, de voir des détails que d'autres peuvent manquer, etc.

5. Les personnes ressources pour vous aider ?

A l'école	Les associations
- la psychologue scolaire - le médecin scolaire - l'enseignent référent (MDPH) - le professeur ressource	- HyperSupers TDAH-France « http://www.tdah-france.fr/ » - Hyperactivité et troubles associés TDAH-Belgique « http://www.tdah.be/tdah/ » - http://education.alberta.ca/francais/admin/speced/persscol/visersucces.aspx - http://www.attentiondeficit-info.com

6. Les difficultés qui peuvent s'ajouter au TDAH

D'autres problèmes peuvent coexister avec le TDAH. Parmi les plus courants, il y a les troubles des apprentissages, ainsi que l'opposition et l'anxiété.

Le risque de trouble des apprentissages est plus élevé chez les enfants ayant un TDAH par rapport aux autres enfants de leur classe d'âge. Les troubles d'acquisition du langage écrit (lecture, orthographe) sont fréquents chez ces enfants, mais le TDAH peut aussi être associé à un trouble du langage oral (dysphasie), ou à des troubles du développement moteur (dyspraxie, difficultés de coordination motrice). Les enfants ayant un TDAH et un trouble spécifique des apprentissages vivent de grandes difficultés scolaires puisqu'on observe un effet cumulatif des déficits liés aux deux troubles. Le TDAH est aussi un facteur de risque pour les accidents (de la voie publique et domestiques) et à l'approche de l'adolescence, pour les conduites à risques.

Il est parfois et même souvent difficile de départager les problèmes, qu'est-ce qui cause quoi ? sur quels problèmes doit-on concentrer ses efforts ? Il s'agit avant tout de dépister très tôt, d'évaluer la situation globale de l'enfant et d'aider les parents à intervenir par une prise en charge professionnelle adaptée.

7. Conclusions

Le TDAH n'est pas un manque de compétence ou d'information, mais bien un problème de maîtrise de soi (concentration, effort, motivation) ! Demander à l'enfant de « faire des efforts » ou de « faire mieux » alors qu'il n'en est pas capable, équivaut à demander au myope qui n'a pas de lunettes de « regarder mieux » !

L'enseignant joue un rôle clé pour ce qui est d'aider les élèves ayant un TDAH à vivre une expérience positive à l'école. Il peut aider l'enfant à réussir à l'école en assurant une surveillance constante de cet enfant et en adaptant individuellement son enseignement en conséquence.

Il serait souhaitable d'établir une relation régulière et bienveillante avec la famille, permettant de souligner les aspects positifs et les progrès de l'enfant, de déculpabiliser enseignants et parents. Ces rencontres sont un moyen efficace de décrire, de suivre, et d'améliorer le comportement en classe d'un élève TDAH, tout en le valorisant.

Exemple de document d'aide

Nom : _____ Prénom : _____ Classe : ___

Contrat (du . . / . . / . . . . au . . / . . / . . . .)

Pendant la journée, je m'**engage** à :

- ☐ Attendre pour prendre la parole en levant la main
- ☐ Être capable de demander à l'enseignant de sortir de classe quand je me sens trop énervé
- ☐ Essayer de ne pas oublier et de ne pas perdre mes affaires de classe
- ☐ Persévérer quand je trouve les exercices difficiles
- ☐ Faire mes devoirs
- ☐ …

Ma signature :

Signature des parents :

Signature de l'enseignant :

Signature du directeur :

BILAN DE TRAVAIL

Semaine du :_____

J'ai réussi Je n'ai pas réussi

	LUNDI		MARDI		JEUDI		VENDREDI	
	moi	enseignant	moi	enseignant	moi	enseignant	moi	enseignant
Attendre pour prendre la parole en levant la main								
Être capable de demander à l'enseignant de sortir de classe quand je me sens trop énervé								
Essayer de ne pas oublier et de ne pas perdre mes affaires de classe								
Persévérer quand je trouve les exercices difficiles								
Faire mes devoirs								
…								

Ma signature :

Maquette : Rectorat de Paris

Dessin réalisé par Laura

Document rédigé dans l'équipe du service de psychopathologie de l'enfant et de l'adolescent de l'hôpital Robert-Debré (Assistance Publique - Hôpitaux de Paris), par :

Marion Laurent, psychologue - neuropsychologue
Yamina Comin, professeur des écoles spécialisé
Docteur Diane Purper-Ouakil, pédopsychiatre

ASSISTANCE PUBLIQUE HÔPITAUX DE PARIS