

TDA/H à l'école : flash info aux enseignants

Le TDA/H, Trouble Déficitaire de l'Attention avec ou sans Hyperactivité, est un trouble de l'inhibition qui affecte les champs d'activités suivants ¹:

- la mise en œuvre et l'organisation ;
- la vigilance et l'attention soutenue ;
- l'effort constant, le maintien de la motivation et la planification ;
- la mémoire de travail.

Il entraîne des difficultés à inhiber et à contrôler les idées, les gestes, les comportements et les émotions.

Expression des symptômes²

Les personnes atteintes de TDA/H sont principalement perturbées par :

- les troubles cognitifs attentionnels : distractivité, instabilité des idées, difficulté à s'organiser, oublis et pertes ;
- la désorganisation associée : procrastination, difficulté à commencer puis à terminer les tâches, retards, éparpillement, difficulté avec la notion de temps et la planification des tâches ;
- l'impulsivité : difficulté à réfléchir avant d'agir ;
- la difficulté à moduler l'intensité de leurs réactions émotionnelles : « à fleur de peau », « hypersensible ».

Ces perturbations nuisent à leur épanouissement, tant dans leur environnement scolaire ou professionnel que dans leur vie privée.

Les symptômes du TDA/H et leurs répercussions au quotidien entraînent fréquemment une faible estime de soi et un sentiment de sous-performance chronique, douloureusement vécus par les personnes atteintes.

Les signaux d'alerte en milieu scolaire

- Les réflexions que font les différents enseignants: « Il ne se plaît pas en classe, il fait tout pour se faire renvoyer ! Il le fait exprès, il veut saboter les cours ! Il veut toujours faire le malin ! Il ne sait pas écouter ! Il veut toujours être le chef ! ». Et aussi : « Il est dans la lune, il ne sait pas faire attention ! Il comprend tout de travers ! Il ne fait aucun effort pour comprendre ! Il n'arrive pas à suivre les leçons, il fait perdre du temps ! Il est lent ! Il est toujours dans son monde. Il n'est jamais avec les autres ! Il nous a bien fait rire, il est toujours à côté de la plaque ! Il perd tout ! Il est tellement maladroit ! Pourtant, quand il veut, il peut ! »

- Le journal de classe ou le bulletin scolaire : plus de trois remarques ou sanctions pour un même comportement sans que celui-ci ne s'améliore doivent attirer l'attention. En effet, il n'existe aucun enfant, aucun jeune qui soit suffisamment masochiste pour s'entendre reprocher encore et encore un même comportement dérangeant sans tenter de se corriger. Si c'est le cas, c'est que cette attitude dépasse sa seule volonté.

- L'intégration dans la classe : ses compagnons oscillent entre fascination et rejet. Fascination parce que le jeune atteint de TDA/H réalise des choses que les autres n'osent pas accomplir, parce qu'il peut amuser la galerie. Rejet par jalousie ou lassitude ou encore parce que cet enfant est impulsif.

Comment aider les élèves atteints de TDA/H ?

Le décret sur les aménagements raisonnables permet d'aider ces élèves dans un cadre légal, en mettant en place des aménagements adaptés à chacun. Vous trouverez ci-dessous quelques balises.

Compenser les symptômes

Le jeune atteint de TDA/H aura besoin, plus longtemps que ses condisciples, du soutien et de la vigilance de l'adulte pour compenser ses déficits.

¹TDA/H, mode d'emploi, Pascale De Coster, Editions Erasme

²TDA/H, mode d'emploi, Pascale De Coster, Editions Erasme

Par exemple :

Situation	Solutions possibles
Être distrait et ne pas inscrire ses devoirs dans l'agenda scolaire...	Attirer son attention au moment où il doit prendre son journal de classe et s'assurer qu'il a bien inscrit ce qui est à noter.
Difficulté pour maintenir son attention lors de la prise de notes.	Faire un rappel discret à son intention quand nous voyons qu'il arrête d'écrire.
Difficulté pour trier l'essentiel de l'accessoire dans les informations données.	Être explicite sur ce qui est essentiel. Encourager le surligneur.
Difficulté pour classer les feuilles volantes reçues au cours, ce qui implique le risque de perdre des données importantes.	S'assurer qu'il a bien classé ses feuilles de cours dans le classeur ad hoc. Utiliser des feuilles perforées afin qu'il puisse les classer immédiatement.
Son besoin de mouvement est immense. Il rencontre énormément de difficultés à ne pas bouger.	Organiser le besoin de bouger, lui faire distribuer les feuilles, effacer le tableau, lui permettre de gribouiller durant le cours, d'utiliser une balle anti-stress...
Oubli de cahiers ou du matériel scolaire à la maison.	Demander la collaboration des parents pour établir une check-list.

La clef du succès : considérer toute situation problématique comme une conséquence afin de pouvoir établir un plan d'intervention en amont. Par exemple, un devoir non rendu peut avoir pour cause : l'oubli de la farde de cours à l'école, l'oubli de noter le devoir dans le journal de classe, des feuilles classées dans « le mauvais classeur » qui n'ont pas été retrouvées...

Construire sur le positif

Fréquemment, l'élève atteint de TDA/H entend des reproches sur son comportement. Cela affecte de manière insidieuse son estime de lui-même. Il est donc important de compenser une remarque négative par quatre remarques positives. Penser aussi à encourager ses efforts, même si les résultats sont peu probants. De même, continuer à développer « tout ce qui fonctionne bien » chez lui. Et s'il montre des compétences dans un domaine particulier, les encourager et les développer.

Refuser l'inacceptable

Il est important de faire la part des choses entre les symptômes et les comportements. Les symptômes doivent être acceptés. Les comportements doivent être sanctionnés. Un élève qui frappe un autre sera sanctionné, même si le symptôme de l'impulsivité est le moteur de ce comportement. Par contre sanctionner sans autre action éducative restera improductif. L'élève a besoin d'être aidé à mieux gérer son impulsivité. Par exemple, on peut lui apprendre à chiffonner un papier et le jeter plutôt que frapper. Il est important de bien marquer la distinction entre le jeune et son comportement, cela nous aide à donner une sanction juste et préserve l'estime de soi. L'élève n'est pas sanctionné « parce qu'il est méchant » mais « parce qu'il a frappé un compagnon ».

Communiquer clairement

Au moment de donner les consignes, s'assurer de bien capter l'attention de l'élève et se limiter à une consigne à la fois. Plus la communication sera structurée, mieux elle sera comprise. Pour les énoncés écrits, lui faire surligner l'important.

Pour conclure

Certains aménagements raisonnables demandent peu d'investissements tout en étant bénéfiques pour tous. Ils permettent d'aider un jeune qui ne sait pas ouvrir la porte vers son avenir, en l'aidant à repérer, sur son trousseau, la clef adéquate par une couleur différente.