

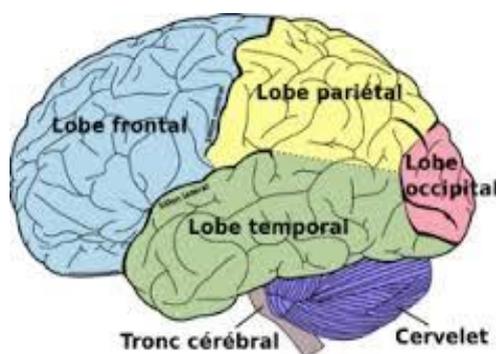
## INFO PRATIQUE

### TDAH – Adaptations Pédagogiques

#### Qu'est-ce-que le TDAH ?

Le TDAH est l'acronyme pour « Trouble du Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité ». Il est la conséquence d'un dysfonctionnement de certaines zones du cerveau dont le lobe frontal, responsable de fonctions supérieures : comme l'inhibition, la planification et la modulation des réponses. Ces trois fonctions sont altérées dans le TDAH.

Pour que l'information circule dans notre cerveau, nous disposons de minuscules messagers : les neurotransmetteurs. Dans le TDAH, deux neurotransmetteurs sont impliqués : la dopamine et la noradrénaline. La dopamine entre dans les processus de motivation et de renforcement. La noradrénaline joue un rôle dans les processus d'apprentissage, de mémoire et de vigilance. Dans le TDAH, on a pu mettre en évidence un déséquilibre de production de la noradrénaline en particulier, au niveau du lobe frontal.



Il existe 3 sous-types de TDAH :

- Inattention prédominante (peu diagnostiqué mais environ 47%) ;
- Hyperactivité et inattention prédominante (forme rare) ;
- Type mixte avec inattention, impulsivité et hyperactivité (le plus courant).

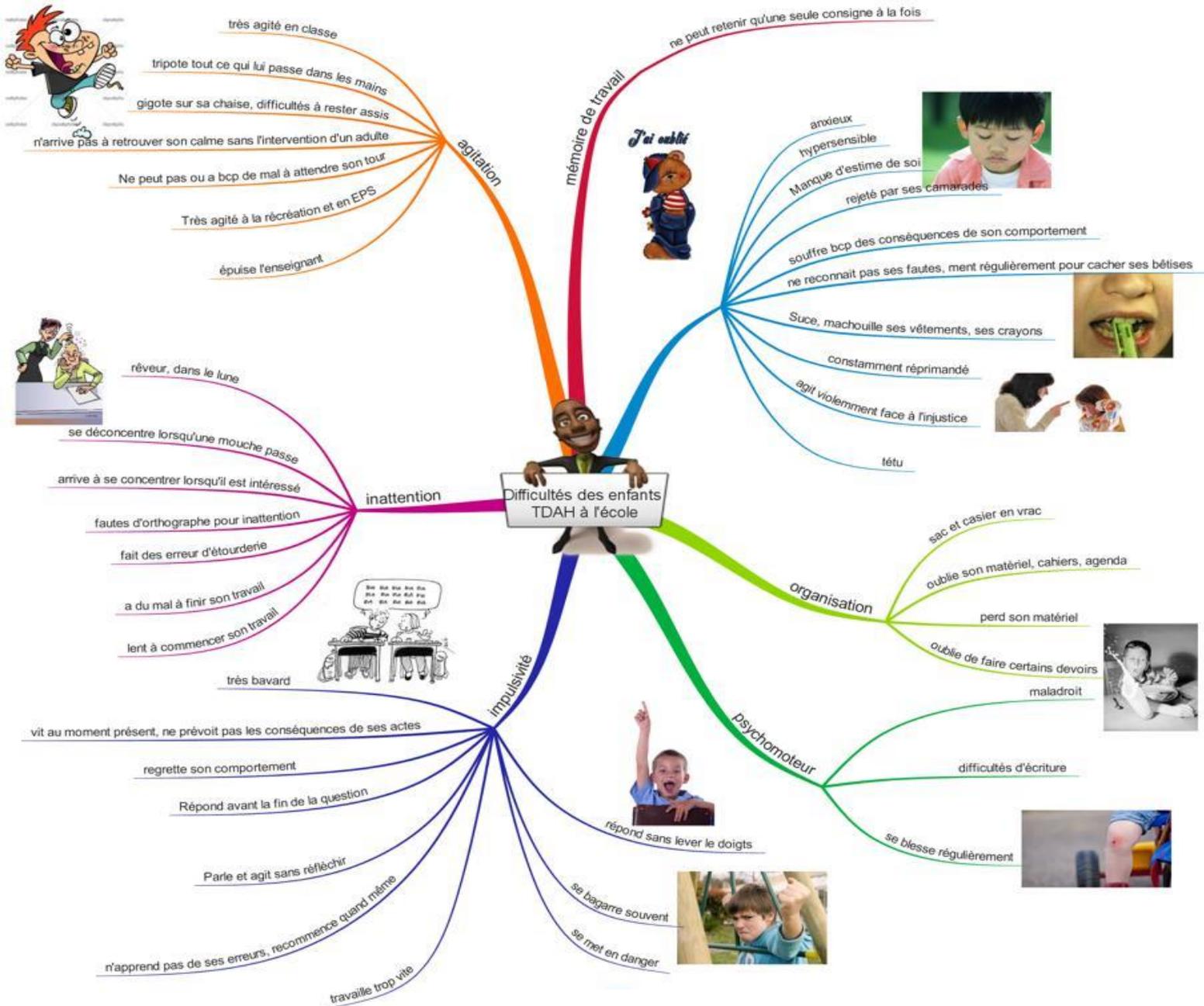
**En chiffres** (source : Haute Autorité de Santé) :

3,5 % à 5,6 % des enfants, âgés de 6 à 12 ans, auraient un TDAH, diagnostiqués ou non soit 1 élève par classe environ.

# TDAH Partout Pareil

TDAH Partout Pareil – Association à but non lucratif – [www.tdah-partout-pareil.info](http://www.tdah-partout-pareil.info) – [info@tdah-partout-pareil.info](mailto:info@tdah-partout-pareil.info)

## Symptômes observés chez l'enfant :



Ces caractéristiques ne sont pas toujours toutes présentes mais à un taux important

par Estelle Rivray

**Remarque :** Cette description vous fait penser à d'autres enfants ? Qui contacter ? L'infirmière scolaire, le médecin scolaire pourront vous aiguiller, signalez-leur.

# TDAH Partout Pareil

TDAH Partout Pareil – Association à but non lucratif – [www.tdah-partout-pareil.info](http://www.tdah-partout-pareil.info) – [info@tdah-partout-pareil.info](mailto:info@tdah-partout-pareil.info)

## Dans la « vraie » vie ...

*sources : Martin L.Kutscher (spécialisé en neurologie pédiatrique) est actuellement membre du Département de Pédiatrie et de Neurologie du New York Medical College et auteur de nombreux ouvrages traitant du TDAH.*

- Manque d'anticipation ;
- Incapable de faire un retour sur ses actions ou d'apprendre de ses erreurs : les punitions s'avèrent inutiles. Il vaut mieux le féliciter pour un progrès ;
- Difficultés à trouver un autre chemin de réflexion lorsqu'il ne comprend pas ou se trompe ;
- Passé et futur n'existent pas. Il vit dans l'instant présent : Difficultés d'organisation, pas de notion du temps, les activités longues lui semblent interminables ;
- Impossibilité de recourir au discours intérieur pour résoudre un problème ;
- Incompréhension des signaux sociaux ;
- Incapacité à intérioriser et à généraliser les règles : il faut rappeler les consignes ou les règles fréquemment et quotidiennement ;
- Inconstance dans son travail ou ses actions : s'il réussit une tâche 2 fois, cela ne veut pas dire qu'il va réussir une 3ème fois ;
- Difficultés récurrentes pendant les transitions : arrêter de jouer pour passer à table, passer d'une activité à l'autre... ;
- Difficultés à gérer les émotions qui le submergent, particulièrement dans les années du secondaire (post-primaire) ;
- Difficultés pour le graphisme : tenue du stylo, écriture, manque de soin...

## Et pour le positif ?

Le TDAH ne se « guérit » pas avec les traitements médicamenteux. Ils permettent de palier à l'inattention de l'individu TDAH, parfois à calmer aussi des symptômes associés mais pas toujours. Mais ces traitements peuvent s'accompagner d'effets secondaires (céphalées, perte d'appétit).

Beaucoup de jeunes puis adultes ayant un TDAH développent des aptitudes :

- La créativité qui peut s'exprimer par des loisirs créatifs par exemple ;
- Une imagination débordante ;
- Une production de travail impressionnante à l'âge adulte ;
- Être multitâche.

# TDAH Partout Pareil

TDAH Partout Pareil – Association à but non lucratif – [www.tdah-partout-pareil.info](http://www.tdah-partout-pareil.info) – [info@tdah-partout-pareil.info](mailto:info@tdah-partout-pareil.info)

## Les aider à l'école, au collège ou au lycée...

Voici quelques pistes pour vous aider dans la classe avec un enfant ayant un TDAH.

### Inattention

Consignes courtes, directes et concises

Cahier plutôt que classeur

Rappeler les consignes, face à ses yeux en s'assurant qu'il vous regarde

Identifier le type de mémorisation

Reformuler les consignes

Utiliser la couleur, sans trop d'images sur la feuille

Le laisser se parler à lui-même (en silence) afin qu'il comprenne ce qu'il fait

Fragmenter les tâches

Isolé, bien face au tableau (ou avec un camarade calme et organisé)

Dégager son espace de travail en évitant des objets ou outils de travail « fantaisie »

Instaurer des « rituels »

### Comportement

Corriger les aspect négatifs tout de suite  
Ne pas reporter en cas de remontrances

Récompenses en cas de réussite

Contrat de comportement

Utiliser un « signal privé »

Moments « privés », tutorat

Le motiver, le complimenter oralement

Utiliser des smileys quotidiens

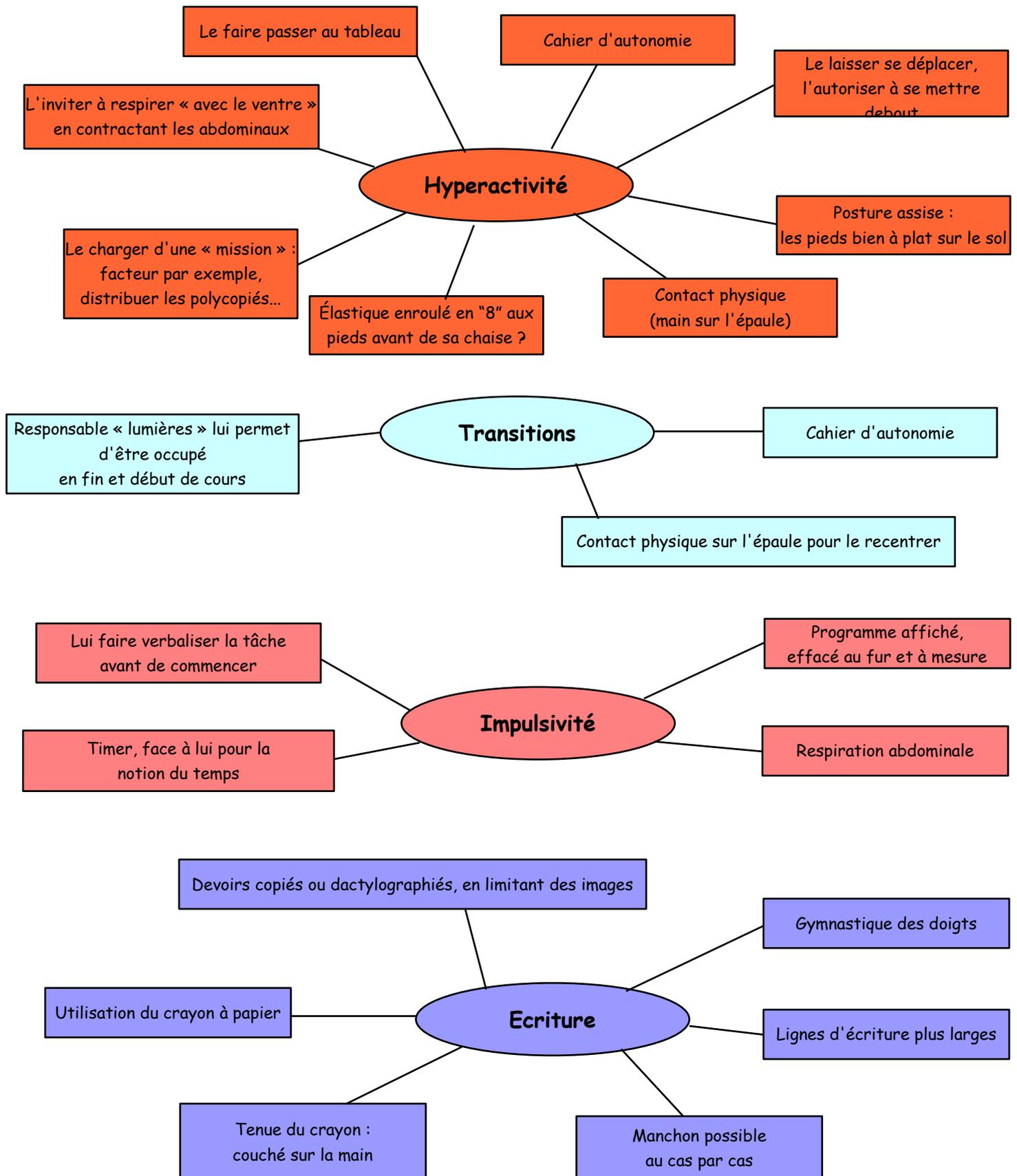
L'inviter à réfléchir sur ses comportements et à établir des liens de causes à effets

Cahier d'autonomie

Le faire passer au tableau

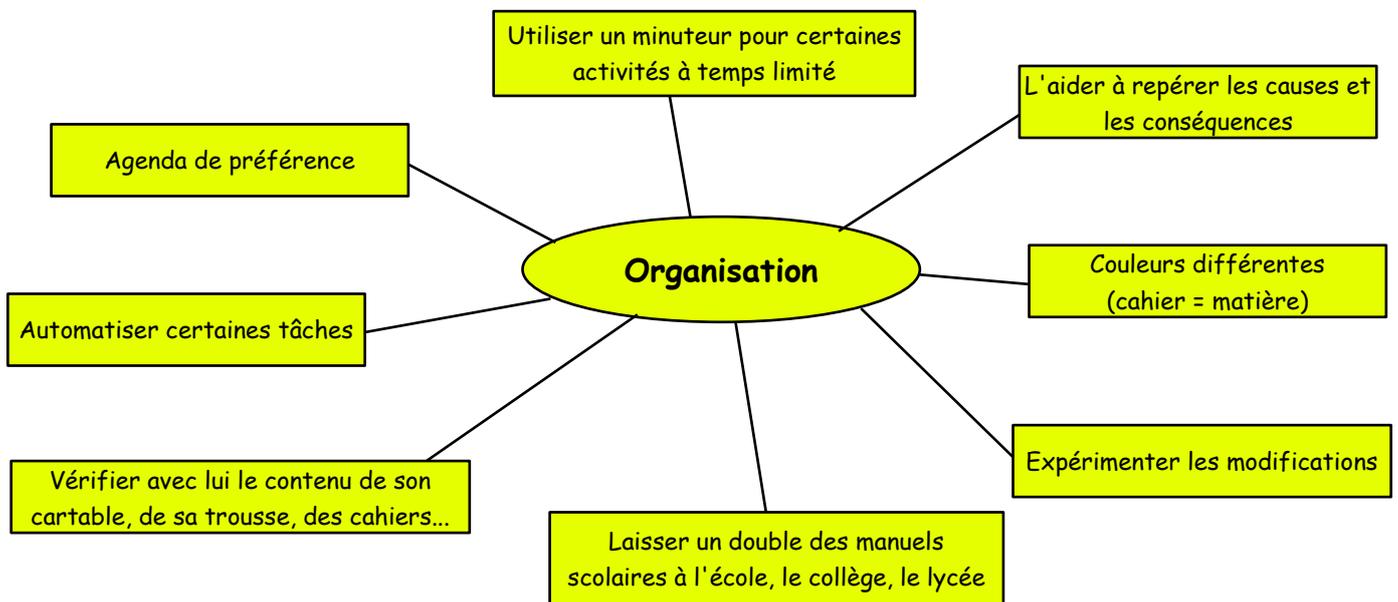
# TDAH Partout Pareil

TDAH Partout Pareil – Association à but non lucratif – [www.tdah-partout-pareil.info](http://www.tdah-partout-pareil.info) – [info@tdah-partout-pareil.info](mailto:info@tdah-partout-pareil.info)



# TDAH Partout Pareil

TDAH Partout Pareil – Association à but non lucratif – [www.tdah-partout-pareil.info](http://www.tdah-partout-pareil.info) – [info@tdah-partout-pareil.info](mailto:info@tdah-partout-pareil.info)



Toutes ces pistes ne sont que des idées pour vous aider au quotidien. Certains aménagements fonctionneront, d'autres non. Chaque enfant est différent. Et surtout, VOTRE expérience compte.

L'association **TDAH Partout Pareil** espère vous avoir aidé à inclure cet enfant aux besoins particuliers dans votre classe.

Si vous souhaitez plus d'informations, d'autres documents ou qu'un de nos bénévoles intervienne dans votre établissement, n'hésitez pas à nous contacter par email à : [info@tdah-partout-pareil.info](mailto:info@tdah-partout-pareil.info).

**TDAH Partout Pareil** est une association internationale à but non lucratif, domiciliée aux Pays-Bas, où réside son président-fondateur Fred Schenk. Ayant lui-même un TDAH comme son fils aîné, il a fondé cette association avec comme objectif d'informer un public le plus large possible sur le TDAH et ses troubles associés. Le champ d'action de **TDAH Partout Pareil** va bien au-delà des frontières et s'étend à tout pays francophone. De même, toute personne francophone où qu'elle soit dans le monde peut y adhérer.

**Pour plus d'information :**

Site internet : [www.tdah-partout-pareil.info](http://www.tdah-partout-pareil.info)  
Email : [info@tdah-partout-pareil.info](mailto:info@tdah-partout-pareil.info)  
Page Facebook : [www.facebook.com/tdah.partout.pareil](https://www.facebook.com/tdah.partout.pareil)  
Groupe Facebook privé : [www.facebook.com/groups/TDAH.Traitements](https://www.facebook.com/groups/TDAH.Traitements)