

TDAH Partout Pareil

Association à but non lucratif (loi 1901) – www.tdah-partout-pareil.info

LE TDAH A L'ECOLE

Copyright © 08.2025 par l'Association TDAH Partout Pareil – tous droits réservés

Il n'est pas légal de reproduire, dupliquer ou transmettre une partie
ou la totalité de ce document sans en indiquer la source.

Chapitre 1 – L'enfant TDAH : qui est-il vraiment ?

Il s'agit d'un trouble du neurodéveloppement, tout comme l'autisme et les troubles spécifiques des apprentissages. Son nom complet est **Trouble du Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité**. Son diagnostic repose sur des critères bien définis. Ce trouble concerne environ 5% des enfants et adolescents dans le monde.

Les symptômes que l'on observe sont liés à une difficulté neurobiologique et non à une mauvaise éducation ou à un manque de volonté

Le TDAH se décline selon 3 formes cliniques :

- Une **inattention** prédominante,
- Une **impulsivité** et/ou **hyperactivité** prédominante(s),
- La version mixte qui associe les 3 symptômes : inattention, impulsivité et hyperactivité.

Tous les enfants peuvent avoir ce genre de manifestations, notamment lors de la petite enfance mais dans le cas des enfants TDAH, ces difficultés sont persistantes, se manifestent de façon plus sévère et plus fréquente que chez les enfants du même âge et entraînent une gêne significative dans plusieurs domaines de leur vie : social, scolaire, familial (et professionnel quand ils seront plus grands).

Les enfants ayant un TDAH avec une impulsivité et/ou hyperactivité prédominante(s) se font plus vite remarquer et alertent plus rapidement : leur comportement dérange, perturbe. Leurs parents s'inquiètent plus vite et consultent plus tôt, l'agitation provoquant plus de problèmes disciplinaires que l'inattention seule.

Cependant, les trois formes du TDAH peuvent entraîner des difficultés :

- a) Chez toute personne, l'attention est variable au cours de la journée, mais, chez un enfant TDAH c'est encore plus fort et plus souvent.
- b) Un enfant avec un TDAH se laisse vite distraire par les stimuli de l'environnement mais aussi par ses propres pensées : il n'arrive pas à faire le tri sur ce qu'il doit considérer en priorité.
- c) L'attention varie selon l'intérêt de la tâche : la nouveauté ou le côté ludique va stimuler ; le côté répétitif va démotiver.

Pour ces 3 points, les efforts à fournir étant plus grands que pour ses pairs, la fatigue que cela lui cause va le rendre moins endurant que les autres... et la fatigue va aggraver les difficultés d'attention mais aussi rendre l'enfant plus impulsif et accentuer son hyperactivité.

Les mots pour décrire l'enfant TDAH sont, la plupart du temps : « manque d'attention », « difficultés de concentration », « agitation », « impulsivité », « désorganisation » ...

Pour l'enseignant ou tout autre observateur ne connaissant pas le trouble :

- Manquer de concentration peut signifier manquer de bonne volonté ou de motivation,
- L'agitation est prise pour une marque d'immatunité ou d'indiscipline de l'enfant,
- L'impulsivité peut être vécue comme une démonstration d'agressivité.

Pour le médecin comme pour tout autre professionnel ou personne aguerrie, ces mêmes comportements sont cependant perçus comme les symptômes du trouble.

Celui-ci se manifeste différemment selon chaque enfant mais aussi selon les moments de la journée et en fonction de ses autres difficultés et de ses atouts :

- Certains arriveront à pallier leurs difficultés attentionnelles en adoptant des stratégies ou grâce à un haut potentiel intellectuel.
- Un enfant d'un naturel craintif ou timide arrivera mieux à surmonter son tempérament agité.
- L'apparence parfois joviale ou effrontée est souvent une belle façade qui cache un mal-être pour ces enfants qui souffrent d'être trop souvent confrontés à l'échec et contraints à la conflictualité. Ce sont en effet des enfants qui se font très souvent gronder ou punir et sont mal compris.

Si le TDAH présente toutes les apparences de l'indiscipline et de l'insolence, il ne correspond pas pour autant à des actions volontairement hostiles à l'autorité ou à autrui.

Les manifestations du TDAH

Il se manifeste en principe très tôt par un excès d'agitation dès l'âge de la marche ou à l'entrée en collectivité.

L'année du CP est une année charnière qui pousse souvent à consulter :

- Parce que les exigences scolaires s'accroissent,
- Mais aussi parce que le trouble peut entraîner des difficultés d'apprentissage qui se révèlent à ce moment-là et celles-ci accentuent la difficulté déjà existante.

L'enfant atteint d'un TDAH souffre de difficultés précoces et durables. Les 3 caractéristiques principales sont de plus en plus connues, nous allons les retracer selon les difficultés souvent rencontrées.

1. Le déficit de l'attention - « il est distrait, ne fait pas attention »

Les difficultés rencontrées	Les conséquences de son trouble
Passé d'une activité à une autre, n'en termine aucune Oublie qu'il faut ranger avant de passer à autre chose...	Semble ne s'intéresser à rien ou être impossible à canaliser
A du mal à travailler seul A besoin qu'on l'aide à initier la tâche mais aussi à la poursuivre	Demande une attention constante, plus intense que les autres enfants de son âge (même ceux qui ont l'air d'avoir plus de difficultés)
Consigner ses devoirs dans le cahier de texte lui est difficile, il le fait de manière incomplète	A besoin qu'on l'aide pour le faire
Prêter attention aux détails est très compliqué	A beaucoup de mal avec les consignes à plusieurs composantes, les exercices à plusieurs données, lors des devoirs à plusieurs séquences
Fait beaucoup de fautes d'étourderie dans le travail scolaire ou les autres activités	Le travail n'est pas précis, semble bâclé
A du mal à soutenir son attention	Évite ou fait à contrecœur les tâches qui nécessitent un effort mental soutenu (travail scolaire, devoirs) Ne parvient pas à les mener à terme car ça lui demande énormément

Difficulté à s'organiser dans ses travaux ou ses activités	Peine à gérer ses tâches, est désordonné dans son travail comme dans ses affaires, gère mal son temps et n'arrive pas à respecter les délais
Perd régulièrement les objets nécessaires à son travail ou à ses activités (matériels, livres, outils, papiers, lunettes, vêtements...)	Ça finit par agacer et lasser tout le monde
Oublis fréquents pour tout : faire ses devoirs, les laisser à la maison, faire signer ses mots, respecter ses rendez-vous...	On finit par se dire qu'il le fait exprès...
A du mal à écouter, à dialoguer	On pense qu'il le fait délibérément, il agace Il a du mal à se lier d'amitié, à s'intégrer et à participer aux activités collectives
Il est très étourdi, maladroit	
N'arrive pas à assimiler les règles Il n'apprend pas de ses erreurs et les reproduit donc souvent	On se dit qu'il défie l'autorité ou se fiche des remarques qu'on lui fait
Semble ne pas écouter, même quand on lui parle personnellement	On croit alors qu'il ne veut pas
N'arrive pas à retenir les consignes, il faut les lui répéter plusieurs fois	On a l'impression qu'il ne veut pas s'y conformer
Il est désorganisé, désordonné, perd ses affaires	On se dit qu'il s'en fiche
Il est lent quand il fait quelque chose	C'est tellement contradictoire quand, en plus, on le voit très agité à d'autres moments
Il est vite distrait par des stimuli externes (sonores, visuels...) ou internes (ses pensées) A du mal à soutenir son attention	Ça donne l'impression qu'il ne s'intéresse pas vraiment à ce qu'il fait ou à ce qu'on lui demande de faire

Tout ceci est parfois perçu comme une forme d'opposition ou de mauvaise volonté et provoque plaintes et remontrances. Pourtant, l'enfant essaye, et souvent avec de grands efforts, mais son trouble l'empêche d'y parvenir comme les autres et, s'il y parvient, il se fatigue vite et ne tient pas dans la durée. On peut alors se dire qu'il ne fait que quand il veut : en fait, c'est quand il peut !

2. L'impulsivité - « il ne prend pas le temps »

Dans son travail scolaire

Sa précipitation le conduit à commettre des erreurs parfois mal comprises :

- Il cumule les fautes d'orthographe car il ne prend pas le temps de réfléchir.
- Il ne répondra qu'à certaines parties de la question car il ne prend pas le temps de lire tout l'énoncé.
- Les cahiers sont mal tenus, les devoirs mal retranscrits, les exercices bâclés.
- Il se décourage rapidement face à la difficulté ou si les résultats ne sont pas assez rapides et accessibles, s'il ne réussit pas.
- Il est peu soigneux, casse facilement ses affaires.
- Ecrire est difficile pour lui.

Dans sa relation avec autrui

Il peut paraître impoli et mal élevé car :

- Il se montre très maladroit : il casse souvent des objets, bouscule un autre enfant en se précipitant pour jouer ou arriver à temps en classe.
- Il répond avant d'avoir écouté toute la question.
- Il ne peut attendre son tour (dans une conversation, dans une file d'attente...).
- Il interrompt les autres ou impose sa présence (dans les conversations, les jeux ou les activités).
- Il peut commencer à utiliser les biens d'autrui sans demander ou recevoir une autorisation.
- Il peut s'immiscer ou s'imposer en reprenant ce que d'autres ont commencé.
- Il n'anticipe pas les conséquences de son action : il dit à haute voix ce qu'il a sur le cœur sans imaginer que cela pourrait heurter son interlocuteur.
- Il prend parfois des risques inconsidérés sans même en avoir conscience : il est capable de traverser une rue sans regarder).

L'impulsivité provient d'un défaut de contrôle : il ne peut pas se concentrer et se contenir dans le même temps car chaque tâche lui demande un effort énorme. Cette impulsivité est verbale, motrice et sociale : il manque de frein dans le contrôle de ses idées, de ses émotions et de ses mouvements

3. L'hyperactivité - « il est toujours agité »

- Il n'arrive pas à rester en place, se lève au moindre prétexte, étire ses bras, ses jambes, se balance sur sa chaise ou la fait grincer...
- Il semble infatigable, comme « monté sur un ressort ».
- Il touche à tout, tripote un crayon, une règle, la fait tomber, se lève pour la ramasser.
- Il se retourne si un camarade émet un son, lui répond à haute voix.
- Court, grimpe partout, même dans des situations où cela est inapproprié (arbres, barrières).
- Il a du mal à se tenir tranquille, même dans les jeux ou les activités de loisir.
- Il parle trop, il est difficile à suivre.
- Lors de la récréation, il se précipite comme une tornade, bouscule tout sur son passage, se met en danger physiquement.
- Une fois adolescent, ça peut se manifester simplement par un sentiment d'agitation.
- La famille est souvent contrainte de limiter les sorties, de peur qu'il paraisse mal élevé, qu'il prenne des risques, brise des objets ou se perde dans la foule.

L'hyperactivité est le symptôme le plus gênant pour son entourage mais il a un rôle positif pour l'enfant car s'agiter lui permet de maintenir son cerveau en état d'éveil

Un petit point à connaître et qui concerne certains adultes ayant un TDAH 😊 : le bavardage excessif !

- Les autres élèves ont obéi au signal de silence depuis un petit moment mais l'élève TDAH n'arrive pas à arrêter de parler,
- Il n'identifie pas les signaux indiquant que son comportement n'est pas approprié,
- Il a du mal à détourner son attention sur le sujet qui le motive et l'intéresse à ce moment-là.

4. La dérégulation émotionnelle

Le TDAH joue énormément sur la sphère émotionnelle : les émotions sont très variables, fluctuantes, les enfants TDAH ont un très faible seuil de tolérance à la frustration et à l'ennui.

C'est d'ailleurs certainement parfois la plus grande des problématiques du TDAH, avant même le déficit attentionnel. L'enfant n'a pas la capacité d'adapter ses réactions lorsqu'il est confronté à une émotion, que celle-ci soit positive ou négative, il réagira donc toujours plus fort et souvent de façon très déconcertante ou inattendue.

La moindre frustration peut engendrer chez lui des crises de colère violentes :

- Ne pas réussir un exercice ou perdre à un jeu,
- Ne pas se sentir capable de faire ce qui lui est demandé,
- Ne pas se sentir compris,
- Ne pas arriver à exprimer ce qu'il ressent,
- Le refus de lui accorder une faveur ou un privilège...

Une joie intense aura aussi cet effet :

- Assister à une fête,
- Faire une activité très plaisante,
- Partir en voyage,
- Tout événement un peu particulier.

Outre les crises de colère, ces moments peuvent entraîner chez l'enfant une instabilité motrice, une attitude d'opposition et des comportements non adaptés.

Cette dysrégulation émotionnelle existe autant chez le petit et grand enfant que chez l'adolescent et persiste encore à l'âge adulte. Elle entraîne des changements d'humeur permanents, au gré des événements et de la façon dont l'individu arrivera à les gérer selon ses propres filtres.

5. Le manque de motivation

Si la motivation peut varier selon des facteurs psycho-affectifs, elle dépend aussi de processus neurobiologiques. On est motivé quand on espère retirer de son action un plaisir à court ou long terme ou éviter un déplaisir, c'est ce qu'on appelle le système de récompense. Or, celui-ci s'organise sur une transmission dopaminergique, qui est elle-même perturbée dans le TDAH. Ceux qui en souffrent ont donc du mal à percevoir ce système de récompense.

De plus, comme un enfant TDAH est malheureusement souvent en échec malgré ses efforts, il va plus facilement se décourager.

Ces deux aspects rendent sa motivation difficile et l'enfant pourra facilement se bloquer :

- En refusant de faire un travail qui lui semble compliqué,
- En ayant du mal à initier sa tâche,
- En tentant de reporter.

C'est un enfant qui a davantage besoin de renforcements positifs : en intensité comme en fréquence pour pouvoir enclencher sa motivation.

Il faut être conscient que le manque de motivation n'est pas la cause de leur déficit d'attention mais bien une conséquence à double niveau

6. Le renoncement de l'effort et de l'échec

Parfois, un élève TDAH semble stagner sur un domaine (comme la lecture, par exemple) alors qu'il ne semble pas avoir de trouble d'apprentissage... Lire demande de pouvoir décoder les mots sans effort et cela requiert des connaissances linguistiques et des connaissances de base impliquant fortement les fonctions exécutives.

- L'élève TDAH peut avoir des difficultés en lecture en raison de l'inattention et des troubles exécutifs,
- Et il peut vouloir échapper au temps de lecture ou éviter de lire jusqu'à ce que cela lui paraisse facile.

Cela vaut aussi sur d'autres matières ou leçons que l'enfant a du mal à maîtriser.

Ce problème peut aussi de rencontrer chez un enfant qui semble avoir beaucoup de potentiel mais ne semble pas étudier ou faire beaucoup d'efforts. Dans la réalité, il peut se heurter à un obstacle important : savoir gérer son temps, arriver à étudier, se préparer efficacement...

7. La notion du temps

La perception du temps est un processus neuropsychologique complexe qui se modifie de l'enfance à l'âge adulte. Il engage notamment des circuits cérébraux au niveau temporel et frontal (celui qui est impliqué dans le TDAH). Les émotions sont aussi impliquées dans cette perception du temps, qui est variable chez tout sujet, mais, on le comprend, encore plus chez l'enfant TDAH. Il est en grand décalage dans ce domaine par rapport à son âge physiologique ou ses capacités intellectuelles.

Cela se traduit :

- Par la difficulté à évaluer le temps qui s'écoule et interpréter les notions de temps (« tout de suite », « bientôt », « dans quelques minutes »),
- Se repérer dans la journée (est-on le matin ou l'après-midi ?),
- Connaître les saisons ou les jours de la semaine, les mois,
- Savoir utiliser les bons termes pour situer un événement (hier pour dire la semaine dernière, le mois dernier pour l'année dernière...),
- Commencer une activité d'une demi-heure qui lui paraîtra être une éternité...

8. La difficulté de transition

Le TDAH affecte les capacités d'autogestion globales de l'enfant (fonctions exécutives) qui nous permettent de gérer nos objectifs, nos projets, notre temps... Changer d'attention fait partie intégrante de la bonne gestion de ces compétences. S'ils ont du mal à se concentrer lorsque l'effort est artificiel mais nécessaire, les enfants ayant un TDAH se focalisent trop sur ce qui les captive et ont donc du mal à effectuer les transitions.

Cela se traduit :

- En pleine concentration sur le temps de lecture autonome, il a du mal à s'arrêter au moment de passer sur la leçon de science...
- Il ne remarque pas que l'enseignant parle quand celui-ci prévient du prochain changement.

Les difficultés relationnelles

Elles représentent une des difficultés du TDAH qui se révèlent souvent bien plus tôt que tous les autres aspects puisqu'elles peuvent être présentes dès la maternelle.

Le TDAH altère la communication lorsqu'il amène les enfants à manquer les détails d'une conversation ou à avoir du mal à organiser les pensées rapidement. Cela peut faire peut donner l'impression qu'il n'écoute pas ou ne s'intéresse pas à la conversation.

Du fait de ses difficultés d'ajustement de son impulsivité ou de ses émotions, on constatera chez cet enfant :

- Une tendance à provoquer des bagarres,
- A arracher les jouets des mains de leurs camarades,
- A s'imposer dans le jeu...

Comme chez l'enfant autiste mais dans une mesure amoindrie, l'enfant TDAH a une certaine difficulté à se représenter les émotions et les pensées d'autrui et a donc du mal à inter-réagir.

Tout ceci entraîne bien souvent le rejet des autres et l'enfant est mis à l'écart, victime de moquerie, voire, de harcèlement.

Fluctuation et variabilité des symptômes

C'est un trouble qui se manifeste partout, en tout temps, en toutes circonstances, mais de façon variable en intensité et selon les situations et cela le rend difficile à comprendre

En réalité, les symptômes s'aggravent :

- Dans les situations qui exigent une attention ou un effort mental soutenu.
- Celles qui manquent d'attrait ou de nouveauté : écouter un cours, faire ses devoirs, réaliser une tâche répétitive.
- Et surviennent plus volontiers dans les situations de groupe où les stimuli sont nombreux (garderie, école, sport...).

Mais peuvent se faire discrets, minimes ou être absents lorsque l'enfant est :

- En tête-à-tête.
- Dans un environnement nouveau.
- Lorsqu'il fait quelque chose qui l'intéresse.
- Dans les situations particulièrement stimulantes ou gratifiantes.

Les troubles associés

D'après les études épidémiologiques internationales, plus de 75% des enfants atteints d'un TDAH présente au moins un autre trouble associé et plus de la moitié au moins deux :

- Les troubles des conduites et de l'opposition avec provocation (de 25 à 36%).
- Les troubles de l'humeur : dépression, dysthymie, troubles bipolaires (de 20 à 37%).
- Les troubles anxieux (de 15 à 31 %).
- Les troubles des apprentissages (de 25 à 40%).
- Les troubles du sommeil (de 30 à 50%).
- Le trouble du spectre autistique.

1. Troubles spécifiques des apprentissages

Ils sont très fréquents chez les enfants TDAH et comme ils se combinent à celui-ci, ils pénalisent l'enfant et aggravent les difficultés scolaires.

- Trouble spécifique du langage écrit :
 - Avec déficit de la lecture (anciennement dyslexie),
 - Avec déficit de l'expression écrite (ex dysorthographe),
- Trouble spécifique du langage oral (anciennement dysphasie),
- Trouble du raisonnement logico mathématique (ex dyscalculie),
- Trouble développemental de la coordination (ex dyspraxie).

A cause de son trouble, l'enfant TDAH aura plus de mal à compenser les éventuels Dys qu'un autre enfant.

2. Le Trouble Oppositionnel avec Provocation (TOP)

Il se manifeste par une attitude négative, de désobéissance et d'hostilité envers les personnes en position d'autorité.

L'enfant refuse délibérément de suivre les consignes ou de transiger avec l'adulte ou ses pairs. Il teste les limites, ignore les ordres, les conteste et justifie sa conduite comme une réponse à une injustice.

Cependant, ces attitudes peuvent être seulement dues à un TDAH très mal vécu et être une manifestation de détresse de l'enfant... attention à ne pas interpréter trop vite !

Le retentissement du TDAH

Tous les domaines de sa vie sont touchés, et notamment les sphères scolaire et sociale car les comportements de l'enfant y sont bien souvent incompris

1. Scolaire

Il est l'objet de remarques et de remontrances à longueur de journée et il se retrouve souvent dans une situation scolaire difficile.

Il redouble davantage que les autres, fait l'objet de plus d'exclusions, change plus souvent d'établissement et a une relation à l'école et à l'enseignant complexe et parfois tendue.

2. Social

Du fait des fluctuations de la symptomatologie, on peut vite croire que les conduites de l'enfant sont délibérées et cela peut entraîner des réactions de rejet à son égard ou la tendance à adopter une conduite éducative répressive qui se révèle peu efficace.

Parfois c'est toute la famille qui est isolée et se sent méjugée et rejetée par l'environnement.

Avec les pairs, l'enfant a des difficultés à se faire comprendre : ses intentions et ses sentiments ne sont pas compris ou mal interprétés ; il peut alors développer des comportements agressifs ou il est victime de harcèlement.

Il est fréquemment repéré comme l'enfant perturbateur, et il est facilement rejeté.

3. Estime de soi

La façon dont il est perçu par son entourage met en péril le développement et le maintien de son estime de soi. Celle-ci est aussi conditionnée par le nombre de ses expériences positives et de ses réussites dans ses diverses activités et apprentissages.

L'estime de soi est quelque chose de fragile tout au long de l'enfance et de l'adolescence, et on comprend bien comme un enfant ayant un trouble déficitaire de l'attention, des difficultés dans ses apprentissages scolaires, dans ses relations avec ses pairs risque fort d'être affecté.

Comment les aider ?

On dit de celui qui a la bougeotte qu'il ne peut rester en place : tout est dans le « qui ne peut » !

En effet, toutes les difficultés des enfants TDAH sont liées à une incapacité, et c'est ce qui les fait véritablement souffrir car ils se rendent bien compte qu'ils ne correspondent pas à certains critères et se sentent fautifs. Pour beaucoup d'entre eux, chaque jour est une succession d'échecs.

Même s'ils mettent toutes leurs forces pour s'assagir, leurs efforts ne peuvent se maintenir longtemps. Que ce soit à l'école ou à la maison, ils se font souvent gronder, punir. Leurs pairs les craignent à cause de leur comportement impétueux et, trop souvent, les fuient ; il y a peu de répit. Comme tous les autres enfants, ils ont pourtant le désir d'être sages, gentils, de réussir à l'école, être appréciés ou aimés : ils souffrent donc beaucoup de cette situation qui les font paraître comme des enfants méchants, désobéissants, mal élevés, qui causent de la douleur et ne méritent pas l'attention ou l'affection des autres. On leur prête bien souvent à tort des intentions provocantes ou malveillantes.

Ils sont les premiers à souffrir de leurs comportements et en souffrent bien plus que n'importe qui.

Comment les aider ? En abandonnant le registre disciplinaire et en leur accordant à nouveau de la confiance : on leur permet ainsi de reprendre espoir et confiance en eux et à modérer leur anxiété.

La première des solutions est donc avant tout de changer de regard : ne plus le voir comme un enfant un problème mais comme un enfant qui a besoin de compréhension et de bienveillance.

Chapitre 2 – L'enfant TDAH à l'école

Le TDAH est trouble neurobiologique qui influe sur la concentration, l'effort, la motivation et la maîtrise de soi. Demander à l'enfant de « faire des efforts » ou de « faire mieux » alors qu'il n'en est pas capable et n'est pas responsable de son trouble, c'est comme demander à un myope de regarder mieux sans lui fournir de lunettes. On comprend ainsi combien l'enseignant joue un rôle clé dans l'aide à apporter à un enfant TDAH ! Oui, il peut réellement l'aider à réussir à l'école, notamment en assurant une surveillance constante et en adaptant son enseignement en conséquence. Vous trouverez ci-joint une longue liste de tous les aménagements possibles, à choisir selon chaque enfant et selon la situation...

Gestion des difficultés attentionnelles

L'attention se décompose en diverses capacités :

- Maintien de l'éveil et de la vigilance.
- Attention soutenue : capacité à se concentrer, maintenir son attention dans le temps.
- Attention sélective : capacité à diriger son attention sur une tâche ou un élément au détriment des autres.
- Attention partagée : capacité à gérer plusieurs sources d'information.

Dans le TDAH, tous les secteurs de l'attention peuvent être concernés, ou seulement quelques-uns

Comment aider l'enfant ?

- Limiter le plus possible les distracteurs visuels au sein de la classe (affiches, dessins).
- Limiter le matériel pédagogique sur les bureaux.
- Placer l'enfant devant, face au professeur ou au tableau, proche de camarades calmes et sérieux.
- Limiter le bruit et l'agitation pendant les cours ou lui permettre d'utiliser des bouchons d'oreille ou un casque antibruit.
- L'aider à démarrer la tâche demandée, à s'organiser.
- Donner des consignes courtes et précises, les scinder.
- Etablir un classeur de routines qu'il pourra consulter.

- Aérer les supports pédagogiques : moins d'illustrations, polices faciles à lire, présentations aérées.
- Donner les exercices l'un après l'autre.
- Utiliser des codes couleurs ou des polices différentes pour mettre en évidence les éléments importants ou à retenir, les détails à remarquer.
- Verbaliser les attentes, les répéter et s'assurer que l'enfant a bien compris les consignes, les lui faire reformuler.
- Créer des opportunités pour que les élèves puissent autocorriger leur travail afin qu'ils se sentent motivés et en contrôle.
- Quand il se relit, lui des consignes précises (corriger les accords, vérifier le nom et la date en haut de la copie).
- Proposer à l'enfant de faire la preuve inverse pour les calculs en mathématiques ou autoriser la calculatrice pour vérifier le résultat.
- Varier les intonations durant les leçons.
- Favoriser l'utilisation des feuilles à carreaux en mathématiques pour poser les opérations pour qu'il puisse aligner correctement les chiffres ou lui fournir des feuilles avec des colonnes.
- Permettre l'utilisation de caches ou de règles pour les exercices de lecture.
- Faire participer l'enfant de manière régulière pour améliorer son niveau attentionnel.
- Convenir d'un code, d'un signe (phrase, geste) pour le ramener à la consigne ou éveiller son attention (main placée sur l'épaule...).
- Varier très régulièrement les activités.
- Permettre à l'enfant de faire une pause s'il en a besoin.
- Ne pas oublier que les déficits d'attention fatiguent énormément l'enfant, qui sera souvent plus performant le matin qu'en fin de journée de classe (il vaut donc mieux préférer le matin pour les évaluations).
- Fournir un ensemble supplémentaire de livres à utiliser à la maison.

Gestion des difficultés liées à l'impulsivité

- Ajuster le seuil de tolérance par rapport aux comportements gênants : (bruits, chantonement) surtout si l'enfant est efficace ; cela permet de diminuer les remarques négatives envers l'élève et de diminuer la tension entre enseignant-élève.
- Autoriser l'enfant à manipuler pendant les cours (crayons, balle anti-stress...) : c'est pour lui un moyen d'autocontrôle pour canaliser son impulsivité.
- Lui permettre de bouger s'il en a réellement besoin et à condition de ne pas perturber.
- Prévoir la possibilité pour l'élève de quitter la classe pour éviter une crise.
- Aider l'enfant à reconnaître les situations qui risquent de lui poser problème (agitation dans le couloir, 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 lui, lui parler à voix basse).
- Discuter et analyser les situations qui ont pu être compliquées à gérer, une fois le calme revenu pour pouvoir anticiper la crise la prochaine fois.
- Expliquer ce qui a posé problème dans son attitude, sans le culpabiliser et chercher avec lui comment ne pas la reproduire.
- Valoriser les comportements et les attitudes positives (même si elles sont minimes). Il est très important d'augmenter la fréquence des remarques positives, et cette gratification doit être immédiate et répétée le plus souvent possible.
- Préférer le renforcement positif aux réprimandes (on appuie sur ce qui va, jamais sur ce qui ne va pas, afin de l'entraîner dans un enchaînement positif).
- Garder en mémoire que l'enfant ne le fait pas exprès : il est la première victime de ses comportements excessifs et impulsifs.

Gestion de l'hyperactivité

- Accepter l'idée que l'agitation de l'enfant est involontaire : il ne sait pas et ne peut pas faire autrement.
- Lui permettre de bouger de façon silencieuse (ça le canalise, lui permet de ne pas stresser) :
 - Utiliser des coussins à picots, un tabouret ergonomique...
 - Tripoter des objets (fidgets...).
- Lui permettre de se déplacer :
 - Aller faire des photocopies,
 - Distribuer des documents,
 - Effacer le tableau,
 - Ranger le matériel,
 - Aller porter un message...
- Ne jamais le priver de récréation : c'est un moment indispensable pour lui, il peut bouger librement et ça lui permet de décompresser.
- Ne pas le priver d'activités physiques ou sportives.
- Convenir d'un endroit où il peut aller s'isoler quand il en a besoin : pour bouger ou se calmer, mais sans que cela soit une punition ou ressenti comme tel : il s'agit vraiment d'une entente réciproque et négociée afin d'éviter que la situation ne dégénère, d'un endroit où l'enfant peut s'apaiser.

Gestion des difficultés exécutives

Ensemble de compétences qui permettent de maîtriser et diriger le comportement : anticiper, planifier, organiser, manipuler les concepts et les images mentales, mémoriser et restituer.

- L'enfant est désorganisé, brouillon.
- Il manque de méthode, il s'éparpille.
- Il ne sait pas suivre une procédure ou la mettre en œuvre, même si elle lui a été enseignée.
- Il n'anticipe pas.
- Il ne met pas en œuvre les bonnes stratégies.
- Il est incapable de gérer la double tâche : écouter et écrire, lire au tableau et copier, analyser et répondre.
- Il présente des défauts d'inhibition.
- Il éprouve des difficultés à passer d'une tâche à une autre (problème de flexibilité cognitive).
- Il présente une mémoire de travail souvent défaillante.
- Il ne peut pas stocker l'information dans la mémoire à long terme.
- Il manifeste une difficulté d'accès aux informations stockées en mémoire.
- Il est lent, tant dans le démarrage de la tâche que dans sa réalisation.

Comment l'aider ?

- Lui apprendre à s'organiser.
- Utiliser des rangements pratiques : caissons à tiroirs, trieurs, cahiers avec des couvertures de couleurs différentes selon les matières.
- S'assurer qu'il a correctement compris, noté ce qui est nécessaire.
- Etablir des fiches de méthodes ou de matériel à avoir à disposition selon les cours et les matières.
- Vérifier avec lui son matériel, prévoir une trousse de secours dans la classe ou dans son cartable.
- Mentionner à l'enfant les étapes à suivre.
- Noter ou reprendre les énoncés ou les intitulés de la leçon sur le tableau.
- Inscrire le plan du cours ou les mots clés à retenir.
- Prévenir l'enfant des changements d'activité ou de séquences quelques minutes à l'avance.

- Lui indiquer quand les exercices doivent être terminés (date et heure).
- Lui laisser le temps de « s'adapter » : temps pour finir son travail, pour répondre à une question.
- Utiliser tous les sens pour l'aider à mémoriser : vue, audition, toucher.
- Illustrer les cours de très nombreux exemples.
- Utiliser les couleurs spécifiques pour les titres des leçons ou les points clefs à retenir.
- Impliquer l'enfant de manière active dans ses apprentissages pour maintenir un bon niveau de concentration.
- Lui apprendre à réaliser des fiches-résumé ou pense-bêtes.
- Viser la qualité plutôt que la quantité (le résultat plutôt que le soin).
- Vérifier la prise des devoirs à faire à la maison.

Gestion de l'effort et de la motivation

Tout enfant présentant des difficultés dans les apprentissages doit fournir des efforts importants pour palier ses difficultés.

Leur motivation peut être très émue, il est donc nécessaire de la soutenir, pour que l'effort perdure :

- Encourager souvent et plus encore pour chaque réussite et succès.
- Récompenser les efforts réalisés quel que soit le résultat.
- Féliciter l'enfant pour chaque progrès.
- Valoriser l'enfant à chaque occasion possible.
- Proposer régulièrement des activités pour lesquelles l'enfant a des facilités de façon à le placer en situation de réussite et de succès.
- Se concentrer sur les points forts de chaque élève (proposer à l'enfant qui dessine bien d'illustrer un cours, etc...)
- Diviser la classe en petits groupes et utiliser un système de jumelage.

Gestion du temps

- Ils ont du mal à se repérer dans la journée : savoir quelle heure il est, si on est le matin ou l'après-midi.
- Ils savent mal estimer le temps passé et le temps qui passe et ne réussissent pas à se projeter dans le futur.
- Ils rencontrent des difficultés à passer d'une activité à une autre (difficultés de transition).
- Ils ont tendance à la procrastination (repousser à plus tard les activités qui nécessitent une attention soutenue).

Cela les démotive et leur donne l'impression de ne pas y arriver, leur fait se sentir incompetents ou nuls et ils finissent par mettre en place des comportements d'évitement (ne pas accepter une situation qui les met en difficulté, refuser de faire pour ne pas échouer)

Si la pression est trop importante, cela entraîne des symptômes d'anxiété de performance, la crainte de « mal faire » les paralyse, les empêche d'agir ou de réagir.

Comment l'aider ?

- Installer des routines dans l'organisation des journées, les matérialiser par un tableau, un affichage.
- Planifier les temps d'apprentissage, fractionner les activités.
- Valoriser l'enfant à la fin de chaque activité (valoriser l'effort plutôt que le résultat, les progrès et tout succès).
- Donner des consignes et des instructions claires : « Fais tel exercice ».
- Prévenir l'enfant du temps restant, quelques minutes avant la fin.
- Lui permettre d'utiliser une montre, un sablier ou un « Timer » pour matérialiser le temps qui passe et lui apprendre peu à peu à le gérer.
- Matérialiser les temps et horaires de la journée à l'aide d'une pendule, pour que l'élève puisse avoir des repères.

Gestion du temps de transition

- Prévenir les élèves 5 minutes à l'avance.
- Les aider à trouver un point d'arrêt approprié.
- Leur suggérer de faire une pause plutôt que de s'arrêter, en leur rappelant qu'ils pourront y revenir plus tard.
- Si possible, démarrer la nouvelle tâche avec l'élève TDAH.

Gestion des difficultés comportementales

- Mettre en place un système de récompense et de motivation (établir avec lui une fiche d'auto-évaluation de son comportement).
- Lui donner accès à des objets permettant de se canaliser (balles molles, activités que l'enfant apprécie, ...).
- Veiller à ce que l'environnement sonore, visuel soit apaisant et sans trop de stimulation pour l'enfant.
- Rassurer l'enfant lorsque des signes de frustration et de stress apparaissent.
- Rencontrer la famille afin d'adopter une stratégie commune.
- Si une sanction est nécessaire, établir à l'avance avec les parents ce qui pourra être fait : donner du sens à la sanction et l'appliquer de façon immédiate.

Gestion des difficultés relationnelles

- Mettre en place des règles de vie simples et accessibles, sous forme d'images et de pictogrammes.
- Aider les enfants à nommer leurs émotions et à comprendre celles des camarades.
- Surveiller les temps d'échanges et de récréation, de façon à prévenir les attitudes inappropriées et les crises éventuelles.
- Appuyer et encourager les interactions sociales positives.
- Diriger la classe dans l'élaboration de solutions collaboratives à un problème pour accroître la sensibilisation et la flexibilité.
- Aider les élèves à réfléchir à différentes manières de réagir à une situation difficile la prochaine fois.
- Etre attentif aux attitudes et réactions des autres enfants vis-à-vis de cet élève.
- Expliquer ce trouble en classe sans mentionner le nom de l'enfant (exposé, livre d'information à mettre dans la bibliothèque).

Gestion des troubles Dys associés au TDAH

- Adopter la même organisation chaque jour.
- Organiser la présentation du tableau ou des feuilles de manière simple et claire (avec titres en couleur lisible).
- Utiliser des cahiers plutôt que des classeurs, avec un code couleur par matière.
- Fournir des photocopies pour privilégier l'apprentissage et le sens donné.
- Favoriser l'utilisation de caches ou règles de lecture.
- Utiliser une taille de police ARIAL 14 au minimum avec double espace entre les lignes et un alignement à gauche pour respecter les espaces entre les mots (d'autres polices sont aussi recommandées).
- Privilégier l'oral pour les consignes, les interrogations, les évaluations.
- Donner les questions avant le texte, afin de guider la lecture.
- Aider à la compréhension par une explicitation ou une reformulation de la part de l'enseignant.
- Tenir compte de la fatigabilité de l'élève, raccourcir les travaux en proposant des QCM, des exercices à trous....
- Limiter la copie : raccourcir le travail (pas de copie de la consigne par exemple), donner plus de temps, l'aider à finir un travail écrit, encourager régulièrement.
- Alternier les activités verbales et manuelles.
- Proposer des activités qui pourront être achevées avec succès, qui le valoriseront.
- Eviter de demander une lecture à haute voix.
- Faire une évocation des notions abordées au début et à la fin des séances (autour d'un mot).
- Donner une correction écrite des principaux exercices donnés en classe.
- Mettre en place un tutorat si besoin.
- Accepter l'utilisation de l'ordinateur en pensant aux outils à associer, applications, programme spécifique, clef USB, Internet etc.
- Permettre l'apprentissage des leçons en classe le plus possible.
- Encourager en faisant des commentaires positifs écrits sur son travail ou oralement en classe.

Gestion du sommeil et de la fatigue

Ils peuvent présenter des troubles du sommeil, être sujets à la somnolence ou des endormissements, et présenter une grande lenteur dans leur travail.

- Proposer un lieu facile d'accès et discret pour que l'enfant puisse se reposer ou faire une sieste.
- Accorder un tiers temps supplémentaire ou raccourcir la tâche si celle-ci est longue.
- Lors des évaluations privilégier l'oral si possible.
- Faciliter les prises de notes avec des photocopies, de façon à ce que l'élève récupère les manques dans ses notes.
- Durant les évaluations, prévenir les endormissements pour qu'il ne soit pas pénalisé.
- Encourager souvent l'enfant de façon à soutenir sa motivation et le maintenir à un bon niveau d'éveil.
- Réduire la charge des devoirs.

Préservation et renforcement de l'estime de soi

L'estime de soi des enfants présentant un TDAH est souvent mise à mal, ils sont constamment l'objet de reproches, de remarques sur leur comportement, sur ce qu'ils n'ont pas fait ou mal fait... Bon nombre des paroles qu'ils entendent dans une journée contribuent à les dévaloriser : « dépêches toi », « fais donc attention », « tiens-toi tranquille », « tu n'as pas encore terminé », « soit moins bavard », « soit plus attentif », « sois sage », « tu n'as pas été gentil », etc.

Pour renforcer l'estime de soi de l'enfant vous pouvez lui apprendre :

- A se connaître et à identifier ce qu'il aime faire, ce qui lui fait plaisir, qui il aime.
- A s'aimer : « quelles sont mes qualités », « ce que je sais faire ».
- A se faire confiance : « ce que j'arrive à faire » (seul ou avec de l'aide), « ce que je peux changer », « quels objectifs me fixer ».
- L'aider à se projeter dans l'avenir.
- Réduire la pression et l'anxiété.
- Prodiguer réassurance et encouragements, en complimentant l'enfant fréquemment devant ses pairs afin d'améliorer son estime de soi.
- Utiliser des listes de contrôle et une communication constante pour partager les victoires d'un élève avec sa famille.

Besoins éducatifs particuliers et TDAH

La majorité des enfants qui souffrent d'un Trouble Déficitaire de l'Attention ont besoin d'aménagements pédagogiques adaptés, et parfois besoin d'une aide humaine ou matérielle.

Les interventions des professionnels de santé assurant le suivi médical de l'enfant peuvent avoir lieu au sein de l'établissement scolaire ou sur le temps scolaire. Elles imposent alors qu'un aménagement des horaires et conditions de cours soit réalisé.

Les différents plans

Qu'ils soient seulement faits sur le plan scolaire ou par l'intermédiaire de la MDPH, il existe différents plans d'aménagements pour aider les enfants à besoins spécifiques dans leur scolarité.

En conclusion

Un réel partenariat entre la famille, l'école, l'enfant et les différents professionnels est indispensable à la bonne intégration et à la réussite de l'enfant qui présente un TDAH. Il est nécessaire d'établir un dialogue de qualité, entretenu tout au long du parcours scolaire et tolérant sur les difficultés que peuvent rencontrer chacun des acteurs de ce partenariat, tous ayant une vocation commune à œuvrer dans l'intérêt de l'enfant-élève.

Cette relation doit être régulière et bienveillante, permettant de souligner les aspects positifs et les progrès de l'enfant, visant à déculpabiliser autant l'enseignant que les parents – et l'enfant, bien évidemment !

Enfin, il faut aussi être conscient que ces enfants ont des forces particulières qui peuvent leur servir :

- Une imagination débordante,
- De la créativité,
- Une énergie remarquable
- De l'enthousiasme,
- De la spontanéité,
- La capacité de faire les choses de manière originale,
- La capacité d'entreprendre plusieurs choses à la fois,
- Celle de voir des détails que d'autres peuvent manquer...

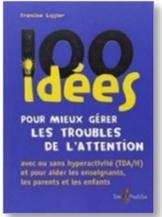
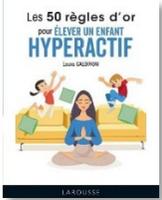
Pour obtenir plus d'informations sur le TDAH et l'association internationale TDAH Partout Pareil :

Site internet : www.tdah-partout-pareil.info

Email : info@tdah-partout-pareil.info

Page Facebook : www.facebook.com/tdah.partout.pareil

Lectures conseillées

	<p>« 100 idées pour mieux gérer les troubles de l'attention avec ou sans hyperactivité et pour aider les enseignants, les parents et les enfants » - Francine Lussier – Editions Tom Pousse</p> <p>Des chapitres pour les parents, pour l'enseignant, pour le jeune.</p> <p>Très complet !</p>
	<p>« 50 règles d'or pour élever un enfant hyperactif » - Laura Caldironi – Editions Larousse</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comment accompagner les enfants très actifs et les enfants TDAH ? • Comment interpréter les actes de l'enfant ? • Suggestions d'objectifs accessibles aider l'enfant à reprendre confiance en soi. • Comment accompagner les émotions et créer un environnement propice au développement du raisonnement et de la concentration.
	<p>« TDA/H - La boîte à outils - Stratégies et techniques pour gérer » - Ariane Hébert – Editions de la Mortagne</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stratégies et des trucs concrets à mettre en pratique, afin d'aider l'adulte à intervenir adéquatement. • Comment apprendre aux enfants avec un TDA/H à : ne rien perdre, ne rien oublier, s'organiser, être moins agité et plus concentré, gérer l'impulsivité, diminuer sa colère, mieux vivre ses émotions.
	<p>« Troubles de l'attention avec ou sans Hyperactivité » - Anne Gramond – Editions Tom Pousse</p> <ul style="list-style-type: none"> • Des outils pratiques et aménagements pédagogiques à mettre en place par les enseignants et ceux qui accompagnent l'enfant, concrets et faciles à mettre en œuvre pour permettre à cet enfant de réussir sa scolarité. • Des illustrations cliniques qui permettent de mettre plus facilement en place les aménagements pédagogiques nécessaires en situation scolaire <p><u>Recommandé aux parents et enseignants</u></p>
	<p>« 50 clés pour aider un enfant TDAH » - Charlotte Payan - Editions Eyrolles</p> <p>Ce livre explique ce qu'est le TDAH, version suisse, et donne quelques conseils aux <u>parents, aux enseignants, aux thérapeutes</u>, sous la forme d'un livre illustré</p>

	<p>« Champion de l'organisation – Trucs et astuces pour mieux t'y retrouver à l'école et à la maison » - Mike Gordon, Janet Fox & Jacinthe Cardinal – Editions Midi trente</p> <p>Un guide rempli d'humour et de trucs d'organisation simples et efficaces, touchant à toutes les sphères de la vie.</p>
	<p>« Guide de survie pour les enfants vivant avec un TDAH » - John F. Taylor, Ph. D. – Editions Les Midi trente</p> <p>Comment s'approprier des stratégies pour développer son potentiel : des trucs pour mieux s'organiser à l'école, à la maison et avec ses amis, des pistes pour mieux gérer ses émotions et canaliser son énergie.</p>
	<p>« Même pas grave ! L'échec scolaire, ça se soigne » - Dr Olivier Revol - Editions De Boeck</p> <p>Ils sont précoces, instables, surdoués, hyperactifs, phobiques ou déprimés. Certains sont si agités que l'école n'en veut plus. Les enseignants sont à bout. Les parents désespérés. A travers des cas de patients qu'il a suivis, Olivier Revol explique les différentes causes de l'échec scolaire et comment le prendre en charge mais aussi comment le repérer avant qu'il ne soit réel.</p>
	<p>« Neuropsychologie et stratégies d'apprentissage – comprendre les fonctions cognitives pour mieux accompagner les élèves en difficulté ? » - Rémi Samier & Sylvie Jacques – Editions Tom Pousse</p> <p>Un livre précieux qui nous explique les fonctions cognitives de façon simple et précise. Comment apprend-t-on ? Comment repérer les troubles dys ? Comment aider les élèves dans leurs apprentissages ? Comment leur permettre de mieux gérer attention, mémoire, fonctions exécutives, stress, motivation ?</p>
	<p>« Phobie scolaire – Comment aider les enfants et adolescents en mal d'école ? » - Dr Marie-France Le Heuzey et Pr Marie-Christine Mouren - Josette Lyon</p> <p>Ce livre présente, à travers les portraits d'enfants et d'adolescents, les différentes situations qui induisent la phobie scolaire. Comment différencier la phobie scolaire de l'école buissonnière ? Quels sont les signes à repérer ? Quel est le rôle des parents, de l'école, du monde médical ? Comment réagir face à un enfant en refus ? Quelles sont les erreurs à éviter ? Les solutions thérapeutiques pour sortir de la phobie scolaire.</p>

Pour plus de références, consultez notre liste de livres recommandés sur notre site internet ou par nos pages Facebook