

FICHE OUTIL : TDA/H

Trouble Déficit de l'Attention / Hyperactivité

- Qu'est-ce que le déficit de l'attention et hyperactivité ?
- Les conséquences sur la scolarité et les apprentissages
- Comment aider l'élève à l'école ?
- Bibliographie



Qu'est-ce que le déficit de l'attention et l'hyperactivité ?

Définition donnée sur le site Intégrascoll :

« Le trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDA/H) se caractérise par une **inattention**, une **impulsivité** ("l'action précède la réflexion"), une **hyperactivité** ou agitation motrice non contrôlée. Il se développe chez un enfant intelligent, sans qu'une maladie neurologique ou psychiatrique l'explique exclusivement. On retrouve souvent d'autres troubles, associés ou partie intégrante du TDA/H, dont des troubles des apprentissages. Le TDA/H entraîne très souvent des difficultés scolaires. »

<http://www.integrascoll.fr/fichemaladie.php?id=66#chap1>

Le TDAH est un syndrome développemental d'origine neurologique. Les causes sont d'ordre neurobiologique et génétique.

Il concerne entre 2 et 5% des enfants d'âge scolaire, 3 fois plus de garçons que de filles et persiste à l'âge adulte dans 2/3 des cas. C'est un trouble durable qui va nécessiter des adaptations de l'environnement pour permettre à l'élève de progresser dans ses apprentissages.



a) Ses caractéristiques :

Quand les enseignants parlent de leurs élèves « inattentifs », ils les décrivent souvent ainsi : « *ils n'écoutent pas, ne se concentrent pas, ne sont pas attentifs, font des fautes d'étourderie, sont mal organisés dans leur travail et pour leurs affaires, se laissent facilement distraire, se lèvent tout le temps, ne tiennent pas en place, prennent la parole sans la demander, ...* ».

Les trois caractéristiques du TDA/H

1. Le déficit d'attention

Des difficultés ...

- à gérer, organiser et hiérarchiser les informations qui arrivent au cerveau,
- à centrer son attention sur un seul sujet
- à soutenir et à doser son attention
- à sélectionner les informations pertinentes.

La motivation joue un rôle important dans la mobilisation des capacités d'attention.

2. L'impulsivité

Des difficultés ...

- à freiner, à interrompre, à contrôler des réactions spontanées, des gestes et des émotions,
- à mesurer les conséquences de ses actes
- à prendre le temps de réfléchir avant d'agir ou de parler trop vite (se précipite souvent pour répondre aux questions sans attendre qu'on ait terminé de les poser)
- à être patient, à attendre son tour (dans un jeu, pour prendre la parole, ...)
- à rester centré sur une activité sans être tenté par une autre

L'élève TDHA peut se montrer irrespectueux dans certaines situations.

3. L'hyperactivité,

Des difficultés ...

- à rester en place,
- à se tenir assis,
- à être « tranquille »
- à ne pas « passer du coq-à-l'âne » (sans lien logique)
- à ne pas remuer tout le temps les mains et les pieds sans raison

Souvent l'hyperactivité se poursuit la nuit et rend difficile l'endormissement

Ces 3 caractéristiques sont rarement isolées et peuvent se combiner entre elles :

- L'inattention peut être prédominante : des élèves « rêveurs », souvent peu autonomes et avec des difficultés de concentration.
- L'hyperactivité et impulsivité se combinent : des élèves agités et perturbateurs, « bagarreurs ».
- L'hyperactivité, impulsivité et inattention combinées.

Le TDA /H est donc souvent **accompagné d'autres troubles** qui peuvent masquer le TDA/H :

Seuls 20% des personnes ayant un TDAH n'ont pas de troubles associés.

- Trouble des apprentissages : 50% dont 20% dyslexie/dyscalculie (qui nécessite de mettre en place des adaptations spécifiques à ces difficultés d'apprentissages)
- Troubles du sommeil : 50%
- Troubles oppositionnels : 35,2%
- Troubles anxieux : 25,8%
- Trouble des conduites : 25,7%
- Troubles dépressifs : 18,2%
- Syndrome des jambes sans repos (25%)
- Autres troubles : énurésie et encoprésie, tics et syndrome de Gilles de la Tourette.

b) Comment le TDA/H est diagnostiqué ?

Une approche et un diagnostic pluriels sont préconisés pour établir un tableau clinique assez complet de la situation de l'enfant : des tests médicaux, psychologiques, des tests d'attention et d'impulsivité, des évaluations en orthophonie, psychomotricité, voire ORL ou ophtalmologie,

Une observation, un recueil et une analyse de d'informations sont nécessaires dans les diverses situations de vie de l'enfant : à la maison, à l'école, au centre de loisirs, dans les activités, ...

Pour les observations en classe, les questionnaires fréquemment proposés aux enseignants des écoles sont ceux de l'échelle d'évaluation de Conners.

<http://www.tdah.be/ConnersParents.pdf>

<http://www.tdah.be/ConnersEnseignants.pdf>

c) Les répercussions

Le TDA/H a des répercussions sur la vie scolaire, familiale, sociale de l'enfant et sur l'estime de lui-même.

La vie familiale est souvent perturbée :

- les parents sont en difficultés et se sentent impuissants, incompris et mal jugés par leur entourage social, familial et scolaire ;
- les punitions sont sans effet ;
- la relation aux frères et sœurs est souvent difficile ;
- les relations avec les amis et la famille sont difficiles ;
- l'enfant se sent souvent mal aimé, « nul », souvent démotivé et découragé. Il a une très mauvaise image de lui-même et une forte perte d'estime de soi.

d) Les prises en charge

Actuellement, les prises en charge du TDA /H se font souvent dans plusieurs domaines concomitants dans le but de permettre à l'enfant de retrouver un équilibre sur les plans scolaire, affectif et social, de développer des attitudes et des habitudes qui vont lui permettre de mieux gérer son syndrome, et d'améliorer sa relation avec son entourage familial ou scolaire :

- Le domaine rééducatif : orthophonie, psychomotricité, ...



- Le domaine thérapeutique : thérapie individuelle ou familiale, thérapie comportementale et cognitive
- Le domaine médicamenteux : souvent pour les enfants pour lesquels les autres voies ne sont pas suffisantes (Ritaline, neuroleptiques, antidépresseurs, ...)
- A l'école : mise en place d'adaptations pédagogiques
- A la maison : mise en place des conseils donnés par les partenaires de soins pour aider leur enfant au quotidien

Incidences sur le comportement en classe

Le TDA/H touche :

- ✓ les fonctions cognitives (l'attention, l'organisation, la gestion du temps),
- ✓ les émotions (faible tolérance à la frustration, impatience, ...)
- ✓ les fonctions motrices (agitation, hyperactivité, coordination, ...).

50% des enfants TDA/H sont en échec scolaire malgré une intelligence normale. La lecture et le calcul sont majoritairement touchés.

➤ **Les difficultés cognitives** sont importantes dans le traitement des informations :

- pour suivre les consignes et aller au bout d'une tâche
- pour entrer dans une tâche qui va nécessiter un effort de concentration

Ils font souvent des fautes d'inattention et leur travail est peu en rapport avec leurs capacités de compréhension.

➤ **Des difficultés de comportements :**

- Ils « jouent » souvent les « fiers »,
- ils perturbent souvent la classe par des bruits, des comportements inadaptés et des prises de parole,
- ils se laissent distraire par le moindre stimulus extérieur (bruits, images, ...) ou intérieurs (émotions, ressentis, ...)
- ils gèrent mal et soignent peu leur matériel, leurs affaires,
- ils peuvent se montrer oppositionnels,
- ils se font souvent punir,
- ils peuvent passer du rire aux larmes en 30', de l'excitation à l'abattement aussi rapidement,
- ils ont du mal à contrôler leurs émotions et peuvent être irritables, agressifs, ...

➤ **Des difficultés dans la relation aux camarades :**

- ils sont souvent maladroits et peu patients dans les jeux avec leurs camarades de classe, cela peut souvent évoluer en conflit,

- ils cherchent à se faire remarquer en faisant des pitreries ou taquineries mais eux-mêmes sont assez susceptibles

➤ **Des difficultés sur l'estime de soi :**

- ce sont des enfants conscients de leurs difficultés, ils en souffrent,
- ils ont souvent le sentiment d'être mal jugés,
- ils souffrent d'une mauvaise image d'eux-mêmes,
- ils se jugent eux-mêmes souvent incapables de réaliser une tâche, ils se dévalorisent, se découragent et se démotivent rapidement.



Comment aider l'élève TDA /H à l'école ?

Plusieurs types d'adaptations dans différents domaines vont permettre à l'élève TDA/H de se repérer et de se sécuriser :

- Les ressources matérielles
- Les ressources humaines
- Les types d'organisation pédagogiques à privilégier
- Les adaptations de tâches
- L'étayage, la médiation de l'enseignant
- La variable « temps »

Les ressources matérielles

Être vigilant à ...	Comment adapter ...	Pourquoi ?
la place qu'occupe l'élève dans la classe, son installation	<ul style="list-style-type: none"> • de préférence placer cet élève près du bureau de l'enseignant, mais cela n'implique pas une relation duelle exclusive; garder régulièrement le contact visuel « les yeux dans les yeux » avec lui • loin de la fenêtre ou de la porte, source de distraction. • près d'un camarade de classe « calme » et susceptible de lui apporter de l'aide; • ne pas le placer à une table isolée. 	<p>Cet élève est très sensible aux stimuli extérieurs : ne pas le placer au milieu de la classe, car le nombre de stimuli est trop important à gérer.</p> <p>L'isoler dans la classe augmenterait son sentiment d'isolement relationnel</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • prévoir un endroit dans la classe (coin bibliothèque, jeux, ...) pour lui donner la possibilité de « bouger » quelques instants, d'avoir une soupape 	<p>Cet élève a besoin de savoir qu'il peut avoir un lieu pour déverser son énergie, pour laisser retomber la pression, ...</p>

répondre à son besoin de « bouger »	<ul style="list-style-type: none"> • choisir cet espace avec l'élève pour lui permettre de s'autoréguler, de s'auto-adapter, de canaliser son impulsivité pour éviter les crises. • offrir des occasions de bouger « utiles », par exemple en distribuant les cahiers, être facteur, effacer le tableau, ... donner des responsabilités. 	<p>Cette démarche concertée doit lui permettre d'envisager cet espace, non comme un endroit de « punition », mais de sécurité pour lui.</p> <p>L'élève TDA /H aime beaucoup aider et se sentir utile, il est souvent généreux.</p>
--	--	--

Être vigilant à ...	Comment adapter ...	Pourquoi ?
la gestion du matériel (cartable, sur la table, dans la case)	<ul style="list-style-type: none"> • ne pas le sanctionner quand il a oublié son matériel • aider à organiser le rangement des affaires, (privilégier les boîtes, les bannettes, ...), • l'aider à construire des réflexes d'organisation de ses affaires et de gestion de son matériel • limiter le nombre d'objets sur la table 	<p>Cet élève a du mal à anticiper, à prévoir son matériel.</p> <p>Il a des difficultés pour gérer son matériel (la case est souvent un véritable « bazar » où il ne retrouve rien !</p> <p>Trop d'affaires = trop de sources de distraction !</p>
au visuel dans la classe	<ul style="list-style-type: none"> • importance des affichages, du visuel : importance d'écrire au tableau ou de manière individuelle les consignes, les démarches, ... cela permet un meilleur ancrage des informations. • utiliser les couleurs, les codes, ... pour attirer et recentrer son attention, pour marquer les éléments importants. 	<p>L'élève TDA/H est plus visuel qu'auditif, il retient beaucoup moins bien par le canal auditif.</p> <p>Les supports visuels l'aident énormément dans la gestion de son attention et apportent un étayage conséquent pour retenir ce que l'on attend de lui.</p>

Les ressources humaines

Être vigilant à ...	Comment adapter ...	Pourquoi ?
----------------------------	----------------------------	-------------------

<p>entretenir avec la famille un climat de confiance</p> <p>travailler en partenariat afin d'harmoniser les réponses apportées pour aider l'élève à mieux se gérer</p>	<ul style="list-style-type: none"> • communiquer régulièrement avec les parents et le partenaire de soin • échanger sur les aménagements qui ont permis à l'enfant de mieux organiser son travail et gérer son attention. • prévoir éventuellement un « cahier de liaison » pour la maison, pour le suivi de l'élève avec la famille, pour communiquer sur les progrès de l'élève 	<p>Cela évite de rencontrer les familles uniquement en cas de problèmes et crée un climat de confiance et de réussite constructif pour l'enfant</p> <p>Souvent ce qui a « marché » à l'école ou à la maison peut être transférable d'un lieu à l'autre et concourir à l'équilibre de l'enfant et à une estime de soi plus positive.</p>
--	--	---

Les types d'organisation pédagogique à privilégier

Être vigilant à ...	Comment adapter ...	Pourquoi ?
installer un cadre structurant et sécurisant	<ul style="list-style-type: none"> les règles de la classe l'aident à structurer ses limites; les afficher dans la classe pour qu'il puisse s'y référer. Un dialogue avec l'élève sur les attentes de l'enseignant est important. Poser les limites, cela le sécurise. 	L'élève TDAH a besoin d'avoir un environnement structuré et construit pour favoriser sa capacité à gérer son comportement.
organisation pédagogique	<ul style="list-style-type: none"> le travail par petits groupes, le tutorat rappeler et répéter souvent aide à l'ancrage des savoirs. Les affichages au tableau sont des repères facilitateurs. construire des listes quand l'élève a du mal à s'organiser et se perd dans ce qu'il fait ou doit faire (comme une check-list). prendre en compte le caractère motivant et ludique d'une activité. 	<p>Permet une meilleure gestion de l'attention, favorise la construction des apprentissages, l'attention, l'intérêt, les relations sociales. C'est plus « simple » pour l'élève d'être attentif à un petit groupe ou un seul camarade qu'à toute la classe dans les échanges à l'oral.</p> <p>L'élève TDA/H à besoin d'être aidé pour se structurer, s'organiser, pour avancer.</p> <p>L'élève TDA /H est très curieux et est capable de beaucoup de motivation, ce qui améliore considérablement ses capacités attentionnelles. Il est souvent très créatif et inventif, plein d'enthousiasme.</p>

Les adaptations de tâches

Être vigilant à ...	Comment adapter ...	Pourquoi ?
clarifier les objectifs, donner des critères de réussite	<ul style="list-style-type: none"> faire reformuler les objectifs, donner des repères pour qu'il s'autoévalue doubler l'oral d'un écrit 	<p>L'élève TDA/H a besoin de savoir où il s'engage, vers quel but il doit se diriger.</p> <p>Le message écrit est plus facile à retenir que le message oral.</p>
adapter les consignes pour favoriser une meilleure attention	<ul style="list-style-type: none"> éviter les consignes doubles ou longues prévoir qu'elles soient toujours écrites simplifier les consignes, utiliser les images, les pictogrammes, utiliser les couleurs pour mettre en évidence l'essentiel 	<p>Pour que l'élève puisse les relire et rester centré sur la tâche</p> <p>Ces adaptations permettent à l'élève une meilleure qualité d'attention.</p>
aux étapes d'une activité	<ul style="list-style-type: none"> décomposer les tâches en étapes répéter, reformuler et faire reformuler favoriser l'autocorrection doser la quantité des exercices, fractionner les exercices lui permettent de se canaliser, mais la quantité est un paramètre important, ainsi que l'idée qu'il se fait de la tâche à réaliser et de sa capacité à réussir. favoriser la manipulation et réduire les tâches écrites utiliser l'ordinateur dans les activités qui demandent beaucoup d'écriture qui vont être consommatrices d'énergie au détriment de la réalisation de la tâche. 	<p>L'élève TDA /H a du mal à s'organiser pour anticiper et planifier une tâche.</p> <p>Cela favorise le maintien de l'attention sur la tâche, aide l'élève à mieux identifier les informations importantes.</p> <p>Elle responsabilise l'élève et le rend acteur de son apprentissage.</p> <p>Des tâches qui lui semblent longues à réaliser ou trop difficiles peuvent déclencher des stratégies d'évitement : des comportements de refus, d'opposition, des crises, un sentiment d'incompétence, une attitude défaitiste : « je n'y arrivai pas... », la peur d'échouer, ...</p> <p>L'élève TDAH fait preuve de beaucoup plus d'attention et de concentration face à un écran (canal visuel performant).</p>

Être vigilant à ...	Comment adapter ...	Pourquoi ?
favoriser la mobilisation de la mémoire	<ul style="list-style-type: none"> • utiliser les supports visuels, les aides mémoires, des indices, les cartes heuristiques, les moyens mnémotechniques, le sous-main personnalisé, ... • faire verbaliser favorise également la mémorisation. 	L'élève TDA/H possède une plus grande capacité à mémoriser par le canal visuel.

L'étayage, la médiation de l'enseignant

Etre vigilant à ...	Comment adapter ...	Pourquoi ?
agir sur les facteurs de mobilisation : favoriser la construction d'une estime de soi positive	<ul style="list-style-type: none"> • en valorisant les réussites et en pointant plus particulièrement ce qui a été réussi. Prévoir un support permettant de matérialiser les réussites et les progrès, tant dans les apprentissages que dans le comportement (contrat, ceintures, récompenses, ...) • en privilégiant des stratégies constructives qui permettent l'autoévaluation et l'autocritique tant dans les apprentissages que dans le comportement 	L'élève TDA/H a besoin de visualiser ses réussites, d'être encouragé, pour reconstruire une estime de soi positive
agir sur les facteurs de mobilisation : favoriser la motivation, moteur de l'attention	<ul style="list-style-type: none"> • en encourageant les efforts réalisés, • en félicitant pas seulement à la fin d'une activité, mais également en cours d'activité • en dialoguant avec l'élève pour savoir ce qui, à son idée, pourrait l'aider dans son travail, comment il pourrait mieux apprendre, ... • en centrant l'évaluation sur ses progrès • en clarifiant vos attentes • en privilégiant la qualité plutôt que la quantité 	<p>ne pas le comparer aux autres, il aime les encouragements !</p> <p>permet de maintenir l'attention et l'effort, et de contribuer à la construction d'une estime de soi positive en cours d'effectuation de la tâche</p>
favoriser la construction d'une relation de confiance	<ul style="list-style-type: none"> • en étant à l'écoute et disponible • en acceptant une certaine agitation tant que cela ne perturbe pas la classe, mais en restant ferme sur le respect des règles convenues à l'avance • en acceptant certains comportements inopportuns quand ils ne sont pas perturbateurs, spécialement quand l'élève cherche à attirer l'attention de l'enseignant 	L'élève TDA/H est souvent mal jugé et donc a souvent l'impression que l'adulte va le punir, mais ne s'attend pas à ce qu'il lui fasse confiance.

Etre vigilant à ...	Comment adapter ...	Pourquoi ?
favoriser la co-construction d'un cadre sécurisant	<ul style="list-style-type: none"> • en aidant l'élève à apprendre à reconnaître et donc à mieux anticiper et gérer les situations qui peuvent l'amener à être en difficulté (les situations dans lesquelles il peut s'agiter : la cour, le couloir, ...) • en dialoguant avec l'élève pour convenir de ce qu'il peut être autorisé à faire (parler, bouger, se déplacer, ...), quand et comment • en convenant d'un signe, d'un mot, d'un geste de l'enseignant qui lui permettrait de savoir s'il peut parler, bouger, s'isoler, ... • en convenant également d'un signe, d'un mot qui lui permettrait de faire savoir à l'enseignant qu'il n'en peut plus, qu'il a besoin de bouger, ... 	<p>L'élève TDA/H a besoin d'être guidé pour adapter son comportement.</p> <p>Savoir dans quel cadre il est autorisé à agir et qu'il peut agir dans ce cadre, peut l'aider à canaliser son énergie.</p>

La variable « temps »

Etre vigilant à ...	Comment adapter ...	Pourquoi ?
aider à la gestion du temps	<ul style="list-style-type: none"> • afficher l'emploi du temps de la classe pour la journée, • proposer un emploi du temps individuel journalier, avec les horaires, en indiquant : <ul style="list-style-type: none"> • les moments où l'élève peut « bouger » • combien de temps va durer l'activité, quand la tâche se termine • les moments de transitions, de changements de classe, les départs, ... • anticiper ces temps « libres » en concertation avec l'élève • utiliser une montre, un sablier ou un timer peut être également très complémentaire et utile • être attentif aux changements d'emploi du temps non prévus, cela le fragilise, il faut accompagner ces temps. 	<p>lui permet d'anticiper, et donc de mieux gérer son comportement et son temps, apprendre à « attendre »</p> <p>il peut ainsi visualiser le temps qu'il reste jusqu'à la récréation.</p> <p>pour qu'il sache ce qu'il va pouvoir « faire » quand il aura fini.</p>

Etre vigilant à ...	Comment adapter ...	Pourquoi ?
aux temps des évaluations	<ul style="list-style-type: none"> • prévoir de donner plus de temps, de permettre des pauses • l'élève sera plus à l'écoute et attentif le matin qu'après une matinée et le temps du midi. 	<p>La contrainte du temps liée à l'évaluation peut être facteur de beaucoup d'angoisse, d'anxiété et générateur de comportements difficiles.</p> <p>La fatigue de la journée est là et fragilise sa capacité à se contenir, il est moins en capacité d'absorber l'activité d'évaluation.</p>

Ces adaptations sont à croiser avec les besoins de chaque élève, leurs particularités, leur mode de fonctionnement et le degré du syndrome. Elles peuvent également s'adresser à bien des élèves en difficultés d'apprentissage. Tous les élèves TDAH n'ont pas besoin de toutes ces adaptations, l'important est de retenir ce qui peut aider l'élève à progresser en fonction de ses besoins éducatifs particuliers.



Bibliographie ou la liste des liens utiles...

Pour de plus amples informations...

Des ressources en ligne :

- ❖ Sur le site INTEGRASCOL : <http://www.integrascal.fr/fichemaladie.php?id=66>
- ❖ Sur le blog « Aider les élèves souffrant de troubles des apprentissages » piloté par Frédéric PLESSIET, enseignant spécialisé associé au CRTA de l'hôpital de Garches <http://blog.crdp-versailles.fr/ressourcesdysgarches/index.php/category/RESSOURCES-POUR-L-ENSEIGNANT/TROUBLES-DE-L-ATTENTION>
- ❖ Un dossier TDHA très complet sur le site LILLY France https://www.lilly.fr/docs/brochure_TDAH.pdf
- ❖ Beaucoup de ressources sur le site HyperSupers - TDAH France, l'association française pour aider les familles, adultes et enfants concernés par le trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité www.tdha-france.fr
- ❖ Un dossier très complet sur le site de l'académie de PARIS http://www.ac-paris.fr/portail/upload/docs/application/pdf/2011-10/plaquette_tdah.pdf
- ❖ Les interventions au 2^{ème} colloque international de langue française sur le TDHA en 2012 <http://www.tdahquebec2012.ca>
- ❖ A lire : les pages consacrées aux apprentissages : http://www.tdahquebec2012.ca/fileadmin/documents/tdah/TDAH-Adaptation_scolaires-2012.pdf
- ❖ Le lien vers l'échelle de Conners : <http://www.tdah.be/ConnersParents.pdf>
<http://www.tdah.be/ConnersEnseignants.pdf>



Plusieurs ouvrages intéressants et pragmatiques :

