

LETTRE A L'INTENTION DES ENSEIGNANTS



Dernière édition du 2 octobre 2003



Troubles du Déficit d'Attention et Hyperactivité : TDA/H

Qu'est ce que c'est ?

Non ce n'est pas la dernière mode lancée par les américains mais bel et bien une maladie qui ne se guérit pas mais qui peut se soigner.

Le TDA/H est un problème neurologique : certains secteurs du cerveau fonctionnent au ralenti (striatum et lobes frontaux).

Ce ralentissement est relié à un manque de fabrication de substances chimiques (dopamine).

Le ralentissement cérébral est responsable de l'inattention, du besoin de bouger, ainsi que de l'impulsivité et des difficultés de contrôle de soi. Il y a aussi un important facteur héréditaire.

Il n'y a pas qu'un seul mais plusieurs syndromes du TDA/H (troubles du déficit d'attention/hyperactivité) qui dans sa forme la plus pure, n'apparaît pas souvent ; d'ordinaire il se mélange avec plusieurs autres problèmes tels que les difficultés d'apprentissage ou les troubles de l'humeur (maladie bipolaire). Le visage du TDA/H change, parfois inconstant parfois imprévisible. Il n'y a pas de solution facile permettant de gérer le déficit d'attention, que ce soit à l'école ou à la maison. Malgré tout ce qu'on a dit et accompli, l'efficacité de tout traitement du TDA/H, à l'école, dépend des connaissances et de la persévérance de l'enseignant et de l'école.

En tout cas une chose est sûre c'est que la façon d'exercer l'éducation

parentale n'est en rien responsable du TDA/H Les symptômes peuvent s'aggraver chez un enfant qui souffre de problèmes familiaux ou qui est victime d'abus ou de violences. Mais il est certain que le TDA/H ne s'acquiert pas par apprentissage.

Comment détecter un enfant TDA/H?



Un enfant TDA/H est impulsif, éprouve des difficultés à rester assis à la même place : il gigote, se tortille, balance ses jambes, ne cesse de chipoter, de toucher tout ce qui lui tombe sous les yeux. S'il a dû rester longtemps assis, il éprouve un irrésistible besoin de se défouler en courant, hurlant, en s'agitant comme un pantin. Il est déchaîné. Même quand ses parents ou ses professeurs le rappellent à l'ordre il n'arrive pas à se contrôler plus de quelques instants. L'hyperactivité est d'abord un problème très apparent. Cet enfant contrairement à la moyenne des enfants est constamment en mouvement. Il se tortille, gigote, agrippe ou tripote quelque chose alors qu'il devrait être attentif. Il éprouve des difficultés à rester assis calmement, même si ce n'est que pour quelques secondes. Comme pour bien d'autres maladies, le degré de sévérité des symptômes varie chez chaque enfant mais tous ont en commun pourtant une chose : ils ressentent les effets de cette maladie partout dans leur vie, que ce soit à la maison, à l'école ou ailleurs.

Comment reconnaître un enfant souffrant d'hyperactivité?



L'enfant :

- a toujours l'air d'avoir son moteur qui tourne à plein régime
- a souvent des problèmes d'apprentissage à l'école
- parle de manière excessive
- est inépuisable mais épuisant pour son entourage
- quand il est assis se tortille sur sa chaise, tombe de sa chaise
- a des grandes difficultés à rester assis
- trouve des tas de raisons pour se lever de table pendant les repas
- passe souvent d'une activité non terminée à une autre
- a des difficultés à jouer calmement
- égare sans arrêt son matériel scolaire ou son manteau etc.
- joue souvent avec des objets dans ses mains
- fait preuve d'impulsivité; il a d'énormes difficultés à penser avant d'agir
- souffre d'une perte d'estime de soi
- nécessite une surveillance constante en raison de son absence d'anticipation du danger
- ne tire aucune leçon de ses expériences
- ne fait pas attention aux détails et commet des erreurs

grossières dans son travail scolaire, son travail ou autres activités

- éprouve souvent de la difficulté à maintenir son attention sur un travail ou sur un jeu
- a souvent l'air de ne pas écouter ce qu'on lui dit
- souvent ne suit pas les instructions reçues et ne complète pas les travaux demandés
- a souvent des difficultés à organiser son travail et ses activités
- évite ou a de la difficulté à s'engager dans des tâches ou du travail qui exigent un niveau soutenu d'effort intellectuel, comme les travaux scolaires
- perd souvent des objets nécessaires à un travail
- est facilement distrait par un stimulus extérieur
- oublie souvent des choses lors d'activités quotidiennes
- gigote, se tortille et a souvent l'air agité
- court ou grimpe souvent quand il ne devrait pas
- éprouve des difficultés à jouer en silence
- est toujours en mouvement, se comporte comme s'il était propulsé par un moteur
- se précipite souvent pour répondre aux questions avant qu'on ait fini de les poser
- a de la difficulté à attendre son tour dans les jeux ou les situations de groupe
- interrompt et dérange souvent les autres
- se lance fréquemment dans des activités physiques dangereuses sans tenir compte des conséquences possibles, et non pour l'amour du risque
- se fâche facilement
- a peu d'amis
- est souvent seul
- ne participe pas aux activités de groupe
- agit impulsivement, c'est-à-dire agit d'abord et réfléchit ensuite
- bouge constamment, bouge ses mains, ses pieds, tombe de sa chaise
- se lève souvent de sa chaise en classe ou dans d'autres situations où l'on doit rester assis
- se comporte de façon incohérente d'une journée à l'autre
- dérange les autres
- possède une capacité d'attention limitée
- agit comme s'il était monté sur ressort
- a des difficultés à participer calmement aux activités de loisir
- semble mal diriger son attention
- se met souvent en colère (parfois intériorisée)
- conteste ce que disent les adultes
- a des difficultés à attendre son tour
- est susceptible ou facilement agacé par les autres
- fait des commentaires qui tombent mal à point
- entreprend ses travaux sans avoir écouté les instructions

- interrompt de manière inappropriée une conversation ou un jeu
- assume rarement la responsabilité de ses actes

Déficit d'attention:

Définition générale : tendance EXCESSIVE à la distraction, qui se manifeste souvent de manière insidieuse, déroutante voire sélective et occasionnelle.

Contrairement à la croyance beaucoup d'enfants, d'adolescents et d'adultes présentent un trouble déficitaire de l'attention sans aucune manifestation d'hyperactivité. Leurs problèmes n'en sont pas moins importants et ils ont souvent de grandes difficultés à être attentifs, à se mettre au travail, à ne pas se disperser, à s'organiser, à demeurer attentifs à ce qu'ils font, à ignorer les éléments perturbateurs et distrayants de leur environnement.

Comment reconnaître un enfant souffrant de déficit d'attention?



L'enfant :

- a du mal à se concentrer, à focaliser son attention dès le début d'une activité
- se laisse distraire facilement
- a des difficultés à suivre les consignes qui lui sont données
- a des difficultés à rester attentif au travail
- a souvent l'air de ne pas écouter quand on lui parle
- il faut attirer son attention quand on lui parle et lui répéter plusieurs fois la même chose
- il ne réussit pas à porter de l'attention aux détails
- il est facilement distrait par ce qui se passe autour de lui
- a des problèmes d'apprentissage à l'école
- a tendance à perdre ses objets personnels et familiers
- est inattentif de manière anormale compte tenu de son âge
- ne finit pas ses devoirs, ni aucune activité quelle qu'elle soit malgré sa bonne volonté affichée
- évite ou fuit toute activité demandant de l'attention
- a des difficultés à se mettre au travail
- a des difficultés à maintenir son effort et son état d'éveil actif
- est facilement distrait par ce qu'il voit et entend autour de lui
- ne peut distinguer ce qui est important de ce qui ne l'est pas
- manque d'attention dans les détails
- a des difficultés à maintenir son attention de manière soutenue dans le travail ou dans les jeux
- semble ne pas écouter quand on lui parle directement
- a du mal à regarder les gens dans les yeux
- a des problèmes pour terminer le travail demandé
- a des difficultés à organiser son travail
- perd son matériel, ses vêtements. ne sait jamais où sont ses affaires

La manifestation des symptômes est irrégulière

Avertir les parents :

La plupart du temps, c'est à l'école que les problèmes seront d'abord noté.

A ce moment là il faudra avertir les parents de vos doutes. C'est à faire avec beaucoup de précautions et de sensibilité. Il est toujours difficile d'admettre pour des parents que leur enfant est peut être différent. Leur conseiller d'aller voir un spécialiste en TDA/H est la meilleure des solutions. C'est le médecin qui pourra confirmer vos observations.

Problèmes émotionnels :

Certains enfants exprimeront leur frustration en devenant agressifs d'autres interioriseront cela en déprimant ou en faisant de l'autodestruction d'autres se construiront une sorte de bulle pour se protéger des attaques extérieures.

Ces enfants éprouvent souvent des difficultés émotionnelles dues à des échecs répétés et à leur isolement social. Ils se perçoivent souvent comme stupides ou différents.

Ils ont des sautes d'humeur imprévisibles et fréquentes, sont irritables, ont une tolérance peu élevée aux frustrations et deviennent trop émotifs en présence de situations frustrantes, ils ont des crises de colère et souffrent d'un manque d'estime de soi.

Problèmes scolaires :

Les problèmes scolaires de ces enfants découlent habituellement de l'incapacité de se concentrer et de terminer un travail donné. Ils ont un accomplissement scolaire inférieur à leurs capacités. Ils sont désorganisés et perdent ou oublient leurs livres, devoirs(très souvent mes enfants oublient à l'école le matériel nécessaire pour faire leurs devoirs). Ils ont une écriture négligée, les travaux scolaires sont effectués trop rapidement ou trop lentement.

Des études révèlent qu'un tiers des enfants atteints du THADA éprouvent des troubles d'apprentissage qui ne sont d'ailleurs pas causées par ce syndrome. Ce sont les capacités de traitement de l'information qui sont défectueuses et non le potentiel.

DYS-lexie s'applique à la lecture

DYS-praxie s'applique aux gestes

DYS-graphie s'applique à l'écriture et au dessin

DYS-calculie s'applique à l'apprentissage du calcul

DYS-orthographe s'applique à l'apprentissage de l'orthographe

DYS-phasie

Difficultés de relations avec les autres :

Ils ne peuvent créer l'équilibre entre donner, recevoir et partager et, ainsi deviennent souvent le copain non désiré. Ils ont tendance à éviter les groupes et se sentent souvent seuls.

Traitements:

Il est essentiel d'adopter une approche multiforme, qui se divise en quatre parties:

- Médicale
- Psychologique
- Éducationnelle
- Environnementale

Un traitement efficace devrait :

- tout d'abord aider l'enfant à mieux comprendre sa situation en lui expliquant ce qu'est l'hyperactivité
- ensuite apprendre à gérer la situation aussi bien au niveau des parents, de l'enfant, de la famille que des professeurs.
- Les techniques visant à féliciter l'enfant pour ce qu'il fait de bien au lieu de le punir pour ce qu'il fait de mal ont fait leurs preuves. Il est très important de féliciter l'enfant pour ses comportements qui méritent d'être encouragés (la récompense doit souligner l'effort, non le résultat).
- trouver ce qui intéresse cet enfant et... exploitez ces intérêts.
- accorder à l'enfant plus d'importance qu'à ses résultats scolaires. Il faut être capable de prendre en considération les sentiments et émotions qui peuvent parfois diminuer ses performances scolaires.
- trouver le style cognitif de l'enfant c'est-à-dire comment il apprend et ce qu'il apprend.
- établir des règles et de lois consistantes, des routines et des transitions.
- la médication (Attention : la médication n'est pas un remède; elle ne modifie pas la personnalité de l'enfant, mais améliore son contrôle, son attention, sa persévérance et sa réflexion, tous des éléments nécessaires au bon fonctionnement au niveau scolaire et social).

Certains disent que l'on traite les enfants turbulents avec des pilules. C'est totalement faux, on ne traite pas les enfants turbulents avec des pilules on traite des enfants ayant un déficit d'attention avec ou sans hyperactivité avec des médicaments. Le Méthylphénidate ne calme pas ces enfants. Il leur offre cependant la capacité de se calmer. Le médicament le plus connu est le Ritalin mais il en existe d'autres (dexédrine, stimul etc.)

Contrairement à la croyance, ce médicament ne calme pas. Il diminue les manifestations d'hyperactivité parce qu'il entraîne une hausse de l'attention. La médication rend l'enfant plus attentif mais ne lui donne pas les outils qu'il n'a pas. Il faut donc agir du côté éducatif et pédagogique même si l'enfant prend un médicament. En aucun cas le médicament ne résoudra seul les problèmes de l'enfant.

Tous les enfants hyperactifs n'ont pas besoin de Ritalin; tout dépend des

conséquences du problème pour leur qualité de vie. Réussissent-ils à l'école?

Ont-ils des amis? Leur famille peut-elle les supporter?

Si la réponse penche vers la médication et que les parents sont d'accord, il faut alors en référer à un médecin.

- et le plus important à mon avis : garder une image positive de l'enfant ; aimez le pour ce qu'il est.

But du traitement :

- amener l'enfant à développer son autocontrôle et le respect de soi.

Voici quelques trucs pour aider un enseignant ayant dans sa classe un ou des enfants hyperactifs ou/et souffrant de déficit d'attention

- Il est important de bien connaître la problématique du TDA/H afin de pouvoir s'informer et adapter son enseignement.
- Demandez du support et de l'aide. Il devient très vite fatigant, pour un professeur, d'avoir deux ou trois enfants TDA/H, dans sa classe.
- Faites prendre conscience aux élèves des différences de chacun. (différences physiques, différences de rythmes de mémorisation, de stratégie par rapport au travail et à la réflexion).
- Faites accepter par l'ensemble de la classe la prise en charge particulière des enfants TDA/H.
- Développez l'entraide entre les enfants TDA/H et les autres.
- Faites prendre conscience à l'enfant TDA/H qu'un même objectif peut être atteint par des chemins différents.
- Soyez à l'écoute de l'attitude de l'enfant souffrant de TDA/H.
- Connaissez vos limites. N'ayez pas peur de demander conseil. En tant que professeur, vous ne pouvez pas vous croire un expert sur un tel sujet. Sentez-vous à l'aise de faire une demande d'aide quand le besoin se fait sentir.
- Demandez à l'enfant ce qui peut l'aider. Ces enfants savent souvent ce qui leur convient ou ne leur convient pas.
- Prenez le temps de créer un climat de confiance avec vos élèves.
- Rappelez-vous que les enfants TDA/H ont besoin de structure. Ils ont besoin que leur entourage construise au-dehors ce qu'ils ne peuvent construire à l'intérieur d'eux-mêmes.

- Fournir une liste ou un aide-mémoire à l'enfant afin qu'il puisse s'y référer lorsqu'il se sent perdu dans les nombreuses tâches qu'il a à effectuer. Ces enfants ont besoin de beaucoup de structures.
- Vérifiez dès le début si vous avez bien toute l'attention.
- Diviser les activités en petites étapes pour encourager le sentiment de maîtrise et réduire les risques d'échec et de frustration.
- Établissez souvent le contact visuel "les yeux dans les yeux ". On peut " ramener " un enfant TDA/H par le contact visuel. Faites-le souvent. Un coup d'oeil peut sortir l'enfant de sa rêverie ou lui donner la permission de poser une question ou encore lui donner un accord silencieux.
- Souvenez-vous de la partie affective de l'apprentissage. Ces enfants ont besoin d'aide pour trouver du plaisir dans la classe, de la maîtrise au lieu de l'échec et de la frustration, de la stimulation à la place de l'ennui ou de la peur. Il est important de se soucier des émotions qui accompagnent le processus d'apprentissage.
- Affichez les règles. Écrivez-les nettement et mettez-les en évidence. Les enfants seront rassurés, sachant ce que l'on attend d'eux.
- Répétez les instructions. Écrivez les instructions. Discutez des instructions. Répétez les instructions. Ces enfants ont besoin d'entendre les mêmes conseils plus d'une fois.
- Faites répéter les consignes à l'enfant
- Asseyez l'enfant TDA/H près de votre bureau afin de limiter les sources de distraction et faciliter sa concentration sur les explications ou les travaux à faire.
- Posez des limites, des frontières. Ceci les contient et les calme, sans être répressif. Faites-le avec consistance, prévoyance, promptitude et fermeté.
- Élaborez un plan de travail aussi prévisible que possible. Affichez-le au tableau ou sur le bureau de l'enfant. Faites-y souvent référence. Si vous devez le modifier, comme tout bon professeur le fait souvent, avertissez bien à l'avance et donnez tout le temps de préparation nécessaire.
- Trouvez des prétextes ou des moyens qui lui permettent de bouger sans trop déranger par exemple en allant faire des commissions.
- Soyez pour la qualité plutôt que la quantité des devoirs.
- Restreignez la quantité d'écrit de l'élève TDA/H sans pour autant en négliger la qualité.
- Donnez peu de travail à réaliser à la maison.

- Prévoyez de fournir une feuille avec des indications précises pour les devoirs à la maison.
- Donnez l'exercice corrigé.
- Assurez-vous de la lisibilité de l'écrit dans le cahier de texte.
- Trouvez des alternatives pour aider ces enfants. Par exemple, laisser la possibilité à l'enfant TDA/H de faire ses devoirs à l'ordinateur, car l'écriture est difficile pour lui.
- Permettez-vous d'être décontracté, enjoué, original ; ayez du plaisir avec les enfants. Créez de la nouveauté pendant la journée. Les enfants TDA/H aiment le nouveau et y répondent avec enthousiasme ; de plus, leur attention aussi bien que la vôtre se conserveront bien mieux.
- Évitez de tomber dans l'excès de stimulation ; car comme une marmite sur le feu, tout peut sauter ; soyez toujours prêt à réduire la chaleur. La prévention demeure la meilleure façon de gérer le désordre en classe.
- Ne manquez pas de mettre en relief toute forme de réussite. Ces enfants vivent tant d'insuccès qu'ils ont besoin qu'on les considère d'une façon positive. On ne peut trop souligner ce point ; ces enfants ont besoin et profitent des éloges qu'on fait d'eux. Ils aiment les encouragements. Ils s'en abreuvent et en sortent grandis. Sans cela, ils retournent dans leur coquille et perdent de leur vitalité. Très souvent, le côté dévastateur du TDA/H ne vient pas de la condition elle-même, mais du dommage qu'il crée à l'estime de soi. Aussi, faut-il prodiguer plein d'encouragements et de félicitations à ces enfants.
- Annoncez ce que vous allez dire avant de le dire. Puis dites-le. Et redites ce que vous avez dit.
- Simplifiez les instructions, simplifiez les choix, simplifiez les explications.
- Un système de récompense peut modifier le comportement. Les enfants TDA/H sont sensibles aux récompenses.
- Faites l'essai du cahier qui suivra l'enfant de la maison à l'école et de l'école à la maison. Ceci peut vraiment aider à la communication " parent-enseignant " dans le suivi quotidien de l'enfant, et éviter les interventions de crise. Ne pas oublier d'y noter chaque jour quelque chose de positif même si c'est quelque chose de minime.
- Félicitez, soulignez, approuvez, encouragez et rendez-vous disponibles.
- Pour prévenir la gêne, expliquez bien le traitement que l'enfant reçoit aux autres enfants en lui donnant des airs de normalité
- L'utilisation de questions au lieu de demandes directes réduit le degré

- d'obéissance. Par exemple, une phrase du type suivant: "Voudrais-tu cesser de taquiner tes compagnons?" est moins efficace que "J'exige que tu cesses de taquiner les autres."
- Il est préférable de formuler une requête d'assez près (un mètre ou l'espace d'un bureau) que de loin (sept mètres ou de l'autre bout de la classe).
 - Il est également préférable de regarder l'élève dans les yeux ou de lui demander de vous regarder
 - Il est recommandé de ne pas énumérez rapidement une série de directives (par exemple, "S.T.P., donnes-moi ton devoir, conduis-toi bien aujourd'hui et ne taquine pas l'élève assise devant toi.").
 - Il est préférable d'utiliser une voix douce mais ferme que de parler fort (c'est-à-dire crier pour obtenir l'attention de l'enfant).
 - Laissez le temps à l'élève de réagir après votre demande (de trois à cinq secondes). Pendant ce court laps de temps, ne lui parlez pas (aucune discussion ni excuse), ne reformulez pas votre requête et n'en faites pas une nouvelle. Regardez simplement l'élève dans les yeux et attendez qu'il obéisse.
 - Il est plus efficace de formuler des requêtes positives en demandant à un élève d'adopter un comportement acceptable (par exemple, "S.T.P., commence ton travail de mathématiques.") que de lui demander de cesser un comportement inacceptable (par exemple, "S.T.P., cesse de parler.").
 - Il est préférable de maîtriser ses émotions négatives lorsqu'on adresse une demande à un élève (éviter, par exemple, de crier, de l'injurier, de le faire sentir coupable ou de le brutaliser). Des réactions trop émotives diminuent l'obéissance et peuvent aggraver la situation.
 - Les requêtes positives et descriptives sont préférables à celles qui sont ambiguës ou trop générales (par exemple, "S.T.P., assieds-toi sur ta chaise, les pieds au sol, les mains sur ton bureau et regarde-moi." est mieux que "Fais attention!").
 - Il est trop facile d'exiger un comportement d'un élève, puis de l'ignorer s'il le manifeste. Si vous souhaitez plus d'obéissance de la part de vos élèves, offrez-leur un renforcement sincère.
 - Contactez souvent les parents : ceci vous évitera de les rencontrer seulement en temps de crises ou de problèmes.
 - Offrir certaines options, dans la mesure du possible, pour améliorer le sentiment de maîtrise de l'enfant, en prévoyant tout de même un cadre structuré.
 - Donner souvent l'occasion à l'enfant de voir que les conséquences dépendent de son comportement. Par exemple, répondez à ce qu'il dit plutôt que de parler en premier, choisissez des jouets qui réagissent aux gestes de l'enfant plutôt que d'encourager la passivité, etc.

- Encourager la participation active à des activités ludiques et des jeux de rôle plutôt qu'à des activités éducatives formelles plus passives.
 - Prévenir l'enfant, dans la mesure du possible, des conséquences indésirables (naturelles ou imposées) associées à un comportement; lui faire comprendre le rapport entre les sentiments, les actions et les conséquences. De cette façon, l'enfant apprend que c'est parce qu'il a mal agi que la conséquence est négative, et non pas parce qu'il est « méchant ».
 - Adresser des critiques constructives portant sur le comportement, non pas sur la personne.
 - Encourager l'enfant et lui faire confiance pour qu'il sache résoudre des problèmes et apprendre des stratégies gagnantes.
- Soyez toujours à la recherche des moments "magiques". Ces enfants sont de loin plus talentueux et doués que ce qu'ils laissent paraître. Ils sont pleins de créativité, de spontanéité et d'enthousiasme. Ils ont du ressort. Ils reviennent toujours à la charge. Ils sont enclins à la générosité d'esprit, ils sont heureux d'aider. Ils ont habituellement un petit quelque chose qui les met en valeur peu importe ce qui va se présenter. Il faut se rappeler qu'il y a derrière cet enfant parfois insupportable un Einstein qui sommeille.**

Pascale Poncelet



[Retour accueil](#)

Notre forum

© Copyright
1999 - 2003
Tous droits réservés

