

Le Trouble Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité (TDAH)

Conseils pour favoriser la scolarisation des enfants et adolescents, à l'attention des parents et des enseignants.

Madame, Monsieur,

Vous accueillez au sein de votre classe un ou plusieurs enfants souffrant de TDAH. Afin de comprendre cette particularité et de favoriser leur inclusion scolaire, voici quelques éléments explicatifs et pistes d'aménagements pédagogiques.



1. Qu'est-ce que le TDAH ?

Triade symptomatique

Le TDAH a souvent été décrit dans sa forme hyperactive et assimilé aux enfants turbulents.

Or c'est un trouble complexe qui regroupe 3 types de symptômes :

- Déficit de l'attention ;
- Hyperactivité ;
- Impulsivité.

Chacun de ces symptômes sera plus ou moins prédominant et sévère d'un enfant à l'autre.

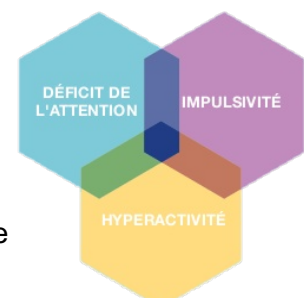


Figure : site TDA/H France

Trouble développemental et primaire

Il s'agit d'un trouble du neuro-développement, lié à un développement déficient des processus attentionnels et exécutifs, chez des enfants dont l'intelligence est préservée.

Il est présent depuis la naissance, et touche environ entre 5 et 7 % des enfants.

Trouble durable et persistant

Ce trouble débute avant l'âge de 12 ans et doit être persistant depuis plus de 6 mois.

Il ne se résorbe pas totalement avec le temps, l'enfant conserve ainsi un décalage par rapport aux enfants de son âge.

Pour parler de TDAH, les symptômes doivent impacter de façon sévère la vie quotidienne de l'enfant et de l'adolescent : apprentissages et performances scolaires, relations sociales, vie familiale...

Les 3 formes de TDAH

Il existe 3 « formes » de présentation du TDA/H :

- ↳ **Type Mixte** : le sujet présente à la fois les critères d'inattention et d'hyperactivité / impulsivité.
- ↳ **Type Inattention prédominante** : les symptômes d'inattention sont prédominants.
- ↳ **Type Hyperactivité / Impulsivité prédominantes** : les symptômes d'hyperactivité et d'impulsivité sont prédominants.

La forme peut varier avec l'âge de l'enfant. Par exemple, l'hyperactivité peut prédominer chez un enfant à 6 ans et laisser place à une forme plutôt inattention à l'adolescence.

En effet, l'hyperactivité a tendance à diminuer en grandissant mais l'inattention persiste.

2. Les difficultés rencontrées

- **Ce que l'on observe**

<p>Inattention</p> <p>« Absent, rêveur, dans sa bulle, n'écoute pas, dans les nuages, pense à autre chose, tête en l'air, ailleurs, dans la lune... »</p>	<p>Peu d'attention aux détails</p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Impact sur le suivi et la réussite scolaire ⇒ Impact sur l'estime de soi et la motivation <p>Imprécision</p> <p>Erreurs d'inattention</p> <p>Forte distractibilité</p> <p>Difficulté à terminer une tâche, à respecter des consignes, à gérer le temps et à s'organiser</p> <p>Perte/oubli du matériel</p>
--	--

<p style="text-align: center;">Impulsivité</p> <p>« Agit avant de réfléchir » « Ne gère pas ses émotions »</p>	<p>Impatience face à l'attente</p> <p>⇒ Difficulté dans les relations sociales et nombreuses situations de conflits</p> <p>Faible tolérance à la frustration</p> <p>Changements d'émotions rapides</p> <p>Maladresses et gestes brusques</p> <p>Coupe la parole</p>
---	---

<p style="text-align: center;">Hyperactivité</p> <p>« Je bouge trop et je ne peux pas m'en empêcher »</p>	<p>Agitation permanente</p> <p>Semble « être monté sur ressorts »</p> <p>Se lève sans raison</p> <p>Facilement excitable</p> <p>Parle beaucoup</p> <p>Hyper participation</p> <p>Bavardage excessif</p> <p>Difficulté à partager la parole</p> <p>⇒ Accentue les difficultés relationnelles avec les autres élèves et le professeur</p> <p>Peut se mettre dans des situations de danger physique</p>
--	---

(Source : TDA/H Belgique)

ATTENTION : la motivation est un « paradoxe » chez ces enfants. En effet, quand ils sont motivés, ils paraissent « moins gênés » par leurs difficultés attentionnelles et leur hyperactivité. Autre paradoxe, bouger stimule l'attention !

- **Autres symptômes associés au TDA/H :**

- ✓ Intolérance à la frustration, aux exigences, incapacité à se plier aux demandes, ou à différer.
- ✓ Difficultés à respecter les règles, les délais pour rendre le travail.
- ✓ Comportement et modalités relationnelles avec l'entourage changeants, imprévisibilité parfois extrême.
- ✓ Fluctuation du rendement scolaire.
- ✓ Faible confiance en soi chez l'enfant puis faible estime de soi chez l'adolescent.
- ✓ Difficultés à écouter / retenir et automatiser les connaissances (ou consignes...).
- ✓ Besoin d'un renforcement positif immédiat.
- ✓ Difficulté à percevoir la temporalité et à gérer son temps.

3. Troubles associés

Le TDAH s'accompagne souvent d'autres troubles.

Il peut être associé à d'autres troubles du neurodéveloppement : troubles des apprentissages (troubles praxiques notamment), trouble du spectre de l'autisme, syndrome Gilles de la Tourette...

Il peut également être associé à un trouble anxieux ou de l'humeur, à des abus de substances, un trouble oppositionnel avec provocation (TOP), un trouble du sommeil...

4. Diagnostic

Le diagnostic sera posé en fonction en fonction des répercussions sur le quotidien de l'enfant, en famille, à l' cole et avec ses pairs.

- Entretien d'anamnèse avec les parents :  valuation du retentissement des 3 types de symptômes au quotidien en famille et avec et ses pairs ainsi que dans les apprentissages. Description du parcours scolaire, recherche de troubles associés.
- Bilan psychométrique et bilan de l'attention et des fonctions exécutives : permettent d'appuyer le diagnostic de TDAH et d'en évaluer la sévérité.

5. Soins et mise en place d'aménagements

Plusieurs types d'accompagnements peuvent être proposés à l'enfant et à sa famille :

- ✓ ** ducation thérapeutique du patient et de son entourage : expliquer le trouble**, reconnaître les difficultés langagières (famille et  cole). Le médecin ou l'infirmière scolaires peuvent participer à l'information au sein de l'établissement.
- ✓ **Accompagnement familial et travail de guidance parentale** si besoin. Les **groupes Barkley** sont décrits en première intention dans le TDAH.
- ✓ **R education ciblée si besoin** :
 - Chez les enfants : une prise en charge en **psychomotricité** peut permettre d'aider dans la gestion des émotions et de l'agitation motrice
 - Chez les enfants en âge scolaire : une r education ciblée sur l'attention de type **remédiation cognitive avec un(e) neuropsychologue** permet de développer des stratégies pour faire face aux difficultés attentionnelles et améliorer l'organisation dans le travail scolaire.
 - Lorsqu'un trouble des apprentissages est associé (mathématiques ou langage écrit) **l'orthophoniste** peut également aider à travailler sur les difficultés attentionnelles.
- ✓ **Un soutien psychologique** est parfois nécessaire pour aider l'enfant et l'adolescent à identifier, comprendre et évoluer avec ses difficultés. Ce soutien est d'autant plus recommandé si l'enfant ou l'adolescent présente une mésestime de lui et une tendance à se dévaloriser du fait du rejet permanent qu'il subit à cause de son trouble.

- ✓ **Mise en place d'aménagements pédagogiques adaptés aux difficultés de l'enfant** (dans le cadre scolaire et familial).

ATTENTION

Veillez à **harmoniser les soins** pour ne pas surcharger l'agenda de l'enfant.

Il est important de coordonner les différents suivis tout en prioritant les aides à apporter. Le partenariat entre les différents professionnels est essentiel. Les SESSAD peuvent aussi intervenir à ce titre, ainsi que les réseaux de santé (comme par exemple, dans le Rhône, le réseau Dys/10)

En fonction de la sévérité des difficultés rencontrées par l'élève, **la famille** pourra :

- ✓ **Solliciter directement l'établissement scolaire**, sans passer par la MDPH (Maison Départementale pour les Personnes Handicapées), pour organiser une concertation en équipe éducative entre tous les partenaires scolaires : le jeune, sa famille et les professionnels (enseignants et r educateurs) afin de mettre en place un **PAP** (Plan d'Accompagnement Personnalisé) ou un **PPRE** (Projet Personnalisé de Réussite  ducative).
- ✓ **Déposer un dossier à la MDPH** afin de demander une **compensation du handicap** : **aide humaine** (mutualisée ou personnalisée) ou **matérielle** (ordinateur, logiciels...) qui viendront compléter les aménagements pédagogiques mis en place par l'enseignant dans le cadre d'un **PPS** (Projet Personnalisé de Scolarisation).

Note : place du traitement médicamenteux

Lorsque, malgré les mesures mises en place, les difficultés attentionnelles ou l'agitation motrice impactent de façon trop sévère le fonctionnement de l'enfant au niveau familiale, scolaire et / ou relationnel, un soutien médicamenteux peut être proposé. Il s'agit du méthylphénidate.

Cette prescription ne peut être faite que par un spécialiste hospitalier (pédopsychiatre, pédiatre ou neuropédiatre). Elle vient en 2 me intention, en compléments des mesures et prises en charge précédemment citées.

PROPOSITIONS D'AMENAGEMENTS PEDAGOGIQUES

Que faire en présence d'un enfant TDAH en classe ?

Les aménagements ci-dessous sont bien sûr à adapter en fonction du niveau de l'élève.

PRINCIPES GENERAUX	
L'Attention	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Placer l'élève en classe de façon à limiter les distracteurs : près d'un élève calme, loin d'une fenêtre, d'une porte ✓ Segmenter les tâches en éléments successifs ✓ Donner des consignes une à une et fragmenter lorsqu'elles sont longues. ✓ Faire reformuler la consigne. ✓ Écrire les consignes au tableau ✓ Se tenir assez fréquemment derrière l'enfant lorsqu'il travaille ✓ Utiliser un time-timer pour matérialiser le temps
L'impulsivité	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Convenir d'un code qui aide à contrôler l'impulsivité. Par exemple : action ou signe AVANT de se lever, de commencer l'exercice ou de répondre à une question orale. ✓ Arrêter, d'un geste, de la voix ou du regard toute impulsivité ou ignorer ses commentaires hors contexte
L'hyperactivité	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Faire sortir l'enfant ou lui permettre d'interrompre une activité lorsqu'il ne se contrôle plus. ✓ Canaliser "positivement" son instabilité en lui confiant une tâche

ENVIRONNEMENT ET POSITIONNEMENT PHYSIQUE DANS LA CLASSE

- ✓ Placer l'élève **éloigné des sources de distraction**, près d'un élève calme, éloigné des fenêtres, d'une porte
- ✓ **Réduire au minimum le matériel** sur son bureau
- ✓ Éviter les éléments distrayants dans la classe (sonores, visuels). Interroger la nécessité d'un **casque anti-bruit**
- ✓ Se tenir assez fréquemment derrière l'élève quand il travaille
- ✓ Entourage structurant, sécurisant et rassurant qui pose un cadre clair tout en exerçant un renforcement positif permanent
- ✓ **Adapter les demandes et les attentes** scolaires, et prioriser les objectifs

CONSEILS PEDAGOGIQUES

- ✓ **Éviter la mise en double tâche** : soit il écoute soit il écrit. Possibilité de remettre des **photocopies** pour privilégier l'écoute en classe
- ✓ **L'aider à s'organiser** : **segmenter les tâches** en éléments successifs / **séquencer les consignes**, par exemple : repères temporels et visuels, « check-list », code visuel...
- ✓ **Lui laisser le temps** de répondre ou de réagir, sans formuler d'autres requêtes mais éventuellement en redonnant la consigne.
- ✓ **Faire reformuler la consigne**. Ne pas oublier qu'une consigne donnée collectivement a peu de chance d'être perçue par l'élève qui présente un TDAH.
- ✓ **Écrire les consignes au tableau**
- ✓ **Donner des consignes claires et brèves** avec un vocabulaire simple. Possibilité d'utiliser des supports visuels simples et dépouillés (pictogramme, illustration des consignes, tableaux...). Ne pas hésiter à utiliser des repères avec les couleurs, les surlignages.
- ✓ Les **outils d'aide-mémoire simplifiés** peuvent être réalisés avec l'élève.
- ✓ **Cibler la compétence prioritaire** du travail demandé en le **soulageant de certaines tâches** (par exemple un texte à trou pour un objectif grammatical). Eviter de pénaliser l'écriture et l'orthographe si ce n'est pas la compétence ciblée.
- ✓ **L'encourager à demander de l'aide** s'il ne comprend pas.
- ✓ **Favoriser l'automatisation de ses stratégies de réalisation** pour gagner du temps et de l'énergie et respecter rigoureusement les trois étapes de planification, exécution et vérification

- ✓ Possibilité d'**indiquer visuellement le temps restant** pour terminer un travail avec un time-timer ou quand il est plus grand en lui apprenant à utiliser une montre (apprentissage progressif de la gestion du temps)
- ✓ **Favoriser le renforcement positif et privilégier la qualité à la quantité**
- ✓ Possibilité de **mettre en place un contrat écrit avec lui** (attitude, tolérance...). Les réussites/échecs peuvent être notés et ce support peut servir de lien entre l'école et la famille (au quotidien, à la semaine, ...) dans le but de **valoriser les progrès et d'alerter si la situation s'aggrave**
- ✓ **L'encourager à participer** en classe
- ✓ **Tolérer l'agitation** : possibilité de mettre en place des codes de conduite qui lui soient propres. Ceux-ci seront expliqués au groupe classe. Ils peuvent être établis avec l'élève et éventuellement en collectif (nombre de déplacements autorisés dans la classe ou pour aller aux toilettes...).
- ✓ **Donner à cet élève des rôles dans le groupe** classe qui lui permettront d'avoir une bonne estime de lui: il n'est pas uniquement celui qui « n'écoute » pas ou celui qui fait des bêtises (le valoriser). Prévoir au maximum des temps où il peut se déplacer : distribuer les cahiers, effacer le tableau...
- ✓ **Permettre à l'élève de se dépenser physiquement : éviter au maximum de le punir de récréation et des temps de sport.** Bouger stimule l'attention.
- ✓ **Utiliser des codes** que l'élève va repérer : geste, parole, regard. Il réagira petit à petit positivement face à vos injonctions
- ✓ Favoriser les interactions avec les autres, expliciter les points de crispation si nécessaire, valoriser les réussites.

Les adaptations proposées constituent des aides idéales pour un enfant présentant un TDAH. Chaque enseignant tentera de les appliquer, en tout ou partie, dans la mesure du possible.

POUR ALLER PLUS LOIN

Sites internet

- ↳ Association Française – TDAH France : <https://www.tdah-france.fr/>
- ↳ Le Web-documentaire « Plongez en nos troubles » :
<https://www.plongezennostroubles.com/>
- ↳ Plaquette scolarité : https://www.tdah-france.fr/IMG/pdf/plaquette_amenagements_tdah.pdf?745/DCFBE8C62B51F818CE2CED4A276F63FDD790EFC2
- ↳ Site Le TDA/H et l' cole : <https://www.tdahcole.fr/-le-tdah->
- ↳ Pour les enseignants : <https://www.reseau-canope.fr/cap-ecole-inclusive>
Vous accueillez dans votre classe **des élèves à besoins éducatifs particuliers ou en situation de handicap** ? Ce site, conçu par des enseignants et des experts scientifiques, a pour but d'accompagner la communauté éducatrice dans la scolarisation de tous les élèves. Vous y trouverez des **outils d'observation** pour cerner les difficultés des élèves, ainsi que des **propositions** et des **ressources** pour adapter votre enseignement à tous.
- ↳ Rendre le handicap compréhensible à tous grâce à la bande dessinée :
<https://www.hors-cases.fr>
- ↳ Aménagements pour les candidats en situation de handicap :
http://cache.media.education.gouv.fr/file/handicap/01/5/2019_FAQ_amenagements_examens_1017015.pdf
- ↳ Demande d'aménagement des conditions d'examens (plus général) :
<http://www.ac-lyon.fr/cid87861/candidats-situation-handicap.html>

Livres

Pour les parents et enseignants :

- **100 idées pour mieux gérer les troubles de l'attention** – Francine LUSSIER, 2011,  ditions Tom Pousse.
- **Trouble de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH), Concrètement que faire ?** – Laura NANNINI, 2016,  ditions Tom Pousse.
- **Même pas grave** - Dr Oliver REVOL, 2006,  ditions JC Lattès.
- **On se calme** – Dr Oliver REVOL, 2013,  ditions JC Lattès
- **Les enfants Dys** – Pr Pierre FOURNERET et Pr David DA FONSECA, 2018,  ditions Elsevier Masson.

Pour expliquer aux enfants :

- ***Mon cerveau a besoin de lunettes*** – Dr Annick VINCENT, 2017, éditions De L'Homme.
- ***Le TDAH raconté aux enfants*** – Ariane HEBERT, 2016, éditions De Mortagne.
- ***Hou ! Hou ! Simon !*** – Brigitte MARLEAU, 2007, éditions Boomerang.
- ***Guide de survie pour les enfants vivant avec le TDAH*** – John F. TAYLOR, 2012, éditions Midi trente.



Document réalisé par l'équipe du centre de référence des troubles d'apprentissages, sous la direction de Laurence BOSSY (enseignante de l'EN) et du Dr Domitille ROCHE.

Illustrations : V. BENETON BLONDEL.

Version : novembre 2020.