



ATYPICENTRE

Formation TDAH

Comprendre le
TDAH & s'y adapter
en classe virtuelle

Khaoula DORHMI

TABLE DES MATIERES

01	INTRODUCTION
02	DIAGNOSTIC & DISPOSITIFS DE L'ÉTAT
03	SYMPTÔMES DU TDAH
04	COMMUNICATION
05	BOOST SA CONFIANCE EN SOI
06	AMÉNAGEMENTS
07	RÉGULATION ÉMOTIONNELLE
08	FAIRE COOPÉRER L'ÉLÈVE

Introduction

Introduction

C'est quoi le TDAH

- Trouble neurodéveloppemental
- Dérégulation de production de neurotransmetteurs : tels que la dopamine, sérotonine et norépinéphrine.
- Trouble de santé mentale qui entrave la concentration, l'inhibition et la motivation (dopamine) de l'enfant.
- Il nécessite un diagnostic officiel par un professionnel de la santé.
- Il commence dans l'enfance et persiste à l'âge adulte.

Les enfants (élèves) qui ont un TDAH entendent toujours des choses comme

- « Essayez plus fort »,
- « Soyez attentifs »
- « Restez tranquilles ».

Et ils aimeraient bien faire ces choses... mais ils ne savent pas comment s'y prendre !

Origines du TDAH

- La Génétique : 76% - 1 chance/4 d'avoir un parent qui a un TDAH.
- Expositions prénatales à l'alcool, nicotine provenant du tabagisme
- La prématurité augmente le risque de développer un TDAH.
- Neurologique : cerveau retardé de 3ans au niveau du cortex préfrontal
- Traumatismes crâniens

PS : Depuis 2005, un enfant atteint d'un TDAH peut être reconnu comme en situation de handicap.

Introduction

Diagnostic du TDAH

Avant de penser au TDAH, Il faut éliminer les causes physiologiques:

- Consulter le pédiatre/médecin traitant
- Bilan ORL pour vérifier l'audition
- Bilan ophtalmo ou orthoptiste pour la vue
- Vérifier le sommeil = apnée etc.

Si tout va bien côté physiologique,

- En parler au médecin traitant
- Prendre rendez vous chez un **pédopsychiatre** ou **neuropédiatre** pour le diagnostic.
- Faire un bilan attentionnel chez un.e **psychomotricien.ne**
- Faire un bilan **neuropsychologique**
- **Explorer les autres troubles.**

Dispositifs de l'état

- Le **PPRE** est conçu pour répondre à des difficultés temporaires. Il permet de mettre en place rapidement des adaptations utiles pour un enfant :
 - Sans diagnostic médical
 - Avec des difficultés non durables
 - En attendant une intervention externe.
- Le **PAP** est mis en place quand il y a un diagnostic ... sans reconnaissance MDPH.
- Si les symptômes perturbent gravement la scolarité, la famille peut solliciter la **MDPH** pour évaluer la situation de l'enfant & mettre en place un **PPS**.

Le **[PPRE]** Programme Personnalisé de Réussite Educative **[PAP]** Plan d'Accompagnement Personnalisé
[PPS] Le Projet Personnalisé de Scolarisation **[MDPH]** Maison départementale des personnes handicapées

Diagnostic & dispositifs de l'état

Diagnostic & dispositifs de l'état

Diagnostic du TDAH

Avant de penser au TDAH, Il faut éliminer les causes physiologiques:

- Consulter le pédiatre/médecin traitant
- Bilan ORL pour vérifier l'audition
- Bilan ophtalmo ou orthoptiste pour la vue
- Vérifier le sommeil = apnée etc.

Si tout va bien côté physiologique,

- En parler au médecin traitant
- Prendre rendez vous chez un **pédopsychiatre** ou **neuropédiatre** pour le diagnostic.
- Faire un bilan attentionnel chez un.e **psychomotricien.ne**
- Faire un bilan **neuropsychologique**
- **Explorer les autres troubles.**

Dispositifs de l'état

- Le **PPRE** est conçu pour répondre à des difficultés temporaires. Il permet de mettre en place rapidement des adaptations utiles pour un enfant :
 - Sans diagnostic médical
 - Avec des difficultés non durables
 - En attendant une intervention externe.
- Le **PAP** est mis en place quand il y a un diagnostic ... sans reconnaissance MDPH.
- Si les symptômes perturbent gravement la scolarité, la famille peut solliciter la **MDPH** pour évaluer la situation de l'enfant & mettre en place un **PPS**.

Le **[PPRE]** Programme Personnalisé de Réussite Educative **[PAP]** Plan d'Accompagnement Personnalisé
[PPS] Le Projet Personnalisé de Scolarisation **[MDPH]** Maison départementale des personnes handicapées

Symptômes du TDAH

Symptômes du TDAH

Verrou dopaminergique

- Selon le Dr Jean-Baptiste Alexanian, le TDA/H dépend de circonstances, et notamment du « verrou dopaminergique ».

-

Si on met deux individus ayant un TDAH dans une même circonstance, il se peut qu'ils réagissent de façon très différente :

- Celui qui aura peu de plaisir dans cette circonstance (verrou fermé) verra son trouble se manifester
- Celui qui aura du plaisir à être dans cette circonstance (verrou ouvert), le trouble ne se manifestera pas !
- D'après le DSM5 : Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders - Manuel Classification et diagnostic des maladies mentales, les principaux symptômes sont : L'inattention, L'hyperactivité et L'impulsivité

Inattention

- Lorsque l'environnement n'est pas suffisamment stimulant, l'enfant crée sa propre source de distractions en changeant son centre d'attention.
- Cela se traduit par :
- Des moments où il semble perdu dans ses pensées,
- Des transitions fréquentes d'un sujet de conversation à un autre,
- La recherche d'excitations ou de sensations fortes : ce que les adultes appellent bêtises.

Symptômes du TDAH

Inattention

- Les problèmes liés à l'attention soutenue ont un impact négatif sur la lecture et l'apprentissage de plusieurs manières.
- Impact sur le suivi des consignes orales et écrites.
- Difficulté à discerner l'importance, en particulier avec des informations subtiles, ambiguës, ou en grande quantité.
- Tendance à être moins attentif aux détails.
- Peine à filtrer les informations non pertinentes, telles que des illustrations sans lien avec le sujet ou des détails superflus.

Hyperactivité

Il y a 3 types d'hyperactivité :

- Motrice, verbale et mentale
- Il est important de noter que ces types d'hyperactivité peuvent se présenter de manière combinée chez certaines personnes atteintes de TDAH, tandis que d'autres peuvent présenter des symptômes plus marqués d'un type plus que les autres.

Motrice

- Elle se manifeste par un niveau excessif d'activité physique.
- Du mal à rester assis,
- Semble constamment en mouvement,
- Avoir du mal à rester calme dans des situations où cela est attendu,
- Ressentir le besoin de bouger fréquemment.

Exemple : Se lever fréquemment en classe, avoir du mal à rester assis à table pendant les repas, agir comme si "assis sur des charbons ardents".

Symptômes du TDAH

Inattention

- Les problèmes liés à l'attention soutenue ont un impact négatif sur la lecture et l'apprentissage de plusieurs manières.
- Impact sur le suivi des consignes orales et écrites.
- Difficulté à discerner l'importance, en particulier avec des informations subtiles, ambiguës, ou en grande quantité.
- Tendance à être moins attentif aux détails.
- Peine à filtrer les informations non pertinentes, telles que des illustrations sans lien avec le sujet ou des détails superflus.

Hyperactivité

Il y a 3 types d'hyperactivité :

- Motrice, verbale et mentale
- Il est important de noter que ces types d'hyperactivité peuvent se présenter de manière combinée chez certaines personnes atteintes de TDAH, tandis que d'autres peuvent présenter des symptômes plus marqués d'un type plus que les autres.

Motrice

- Elle se manifeste par un niveau excessif d'activité physique.
- Du mal à rester assis,
- Semble constamment en mouvement,
- Avoir du mal à rester calme dans des situations où cela est attendu,
- Ressentir le besoin de bouger fréquemment.

Exemple : Se lever fréquemment en classe, avoir du mal à rester assis à table pendant les repas, agir comme si "assis sur des charbons ardents".

Symptômes du TDAH

Mentale

- Elle se caractérise par un flux constant de pensées rapides, impulsives et souvent changeantes.
- Les personnes atteintes peuvent avoir du mal à se concentrer sur une tâche spécifique, passer d'une idée à l'autre rapidement et avoir du mal à contrôler leur esprit qui vagabonde.

Exemple : Difficulté à se concentrer sur une lecture ou une tâche, sensation d'avoir trop d'idées en même temps, tendance à être distrait par des pensées incessantes.

Verbale

- Elle se traduit par une tendance à parler excessivement.
- Les personnes atteintes peuvent interrompre fréquemment les autres, avoir du mal à attendre leur tour pour parler, et exprimer un besoin constant de communication verbale.

Exemple : Interrompre les conversations, parler trop fort ou trop vite, avoir du mal à écouter les autres en raison de la préoccupation constante de parler.

Quand l'enfant ne peut pas bouger, ce qui se passe dans sa tête c'est :

- Il faut pas que je bouge
- Il faut pas que je bouge
- Il faut pas que je bouge
- Il faut pas que je bouge
- Il faut pas que je bouge

Symptômes du TDAH

Impulsivité

- Agir sans réfléchir, sur des impulsions immédiates et à rechercher des gratifications instantanées plutôt que d'attendre des récompenses différées.
- Chez un enfant, cela se traduit souvent par le désir de s'engager dans des activités ou des tâches qui apportent une satisfaction immédiate, même si cela signifie délaissier des responsabilités ou des activités à plus long terme.

Manifestation

- Prise de décisions hâtives et précipitées, sans considération des conséquences à long terme.
- Tendance à interrompre les autres fréquemment pendant les conversations.
- Difficulté à attendre son tour, que ce soit en classe ou lors de jeux.
- Actions impulsives, comme bouger excessivement ou toucher constamment des objets.
- Parler sans réfléchir (le regretter juste après)
- Difficulté à soutenir une activité calme et à se détendre
- Répond avant la fin de la question posée
- Difficulté à suivre des consignes ou des règles, en ignorant souvent les détails.
- Impatience à accomplir des tâches, recherchant des gratifications immédiates.
- Difficulté à se conformer à des routines ou des horaires établi

Symptômes du TDAH

Impulsivité

- L'impulsivité pousse l'enfant/adulte à
- choisir des tâche plus cool, moins difficiles
- prendre des décisions rapidement sans évaluer toutes les options
- commencer une tâche sans planification adéquate, ce qui peut entraîner une exécution inefficace et la procrastination si la tâche devient trop complexe ou difficile à gérer.
- choisir de manière impulsive des activités qui semblent plus attrayantes, repoussant ainsi des tâches importantes, ce qui peut conduire à la procrastination.

Fonctions exécutives

- C'est un peu "le système de gestion du cerveau".
- Parmi les fonctions exécutives (en retard de développement quand il y a un TDAH), il ya :
- Contrôle inhibiteur (maîtrise de soi)
- Mémoire de travail
- Organisation, planification, gestion de temps
- Flexibilité mentale
- Initiation de la tâche
- Lorsqu'une personne éprouve des difficultés avec les fonctions exécutives, cela a des répercussions PARTOUT à la maison, à l'école et dans la vie.

Symptômes du TDAH

Fonctions exécutives : signes d'alerte

Signes qui pourraient indiquer des problèmes de fonctions exécutives chez un enfant qui a un TDAH :

- 1. Difficulté à planifier.
- 2. Incapacité à estimer le temps nécessaire pour réaliser un projet.
- 3. Difficulté dans la narration d'histoires, que ce soit verbalement ou par écrit.
- 4. Problèmes de mémorisation.
- 5. Difficulté à commencer des activités ou des tâches.
- 6. Résistance à la modification de plans en cas de changement de situation.
- 7. Difficulté à se concentrer sur une seule tâche non intéressante
- 8. Réaction excessive lorsque les parents ou les pairs ne se comportent pas comme prévu.

Fonctions exécutives : Contrôle inhibiteur

- Le contrôle inhibiteur est une fonction exécutive essentielle. Il s'agit de contrôler les pulsions automatiques (attention, comportement, pensées et émotions) en faisant une pause, puis en utilisant l'attention et le raisonnement pour réagir de manière appropriée.
- Le contrôle inhibiteur implique la capacité à réfléchir avant de réagir.
- Il permet de réfléchir aux expériences passées et d'envisager les conséquences futures d'une situation donnée.

Symptômes du TDAH

Fonctions exécutives : Mémoire de travail

Les enfants qui ont un TDAH présentent souvent une diminution de la mémoire de travail. Ces déficits englobent à la fois :

- le stockage des informations
- le contrôle de l'attention.

Les enfants rencontrent des difficultés à maintenir suffisamment longtemps une représentation mentale d'un événement ou d'une situation pour agir en conséquence.

PS : Il oublie ce qu'il doit faire, même si l'on vient juste de le lui dire ou qu'il vient de le lire.

Difficultés associées

- Difficulté à prêter attention à plusieurs éléments d'un problème ou d'une situation en même temps. Ya des répercussions sur de nombreuses activités quotidiennes :
 - Se **rappeler** ce que quelqu'un vient de dire,
 - Comprendre des instructions ou des explications **complexes**,
 - **Suivre** des discussions de façon cohérente (qui a dit quoi? à qui? qui a demandé quoi?),
 - **Exprimer** des idées complexes de façon séquentielle et cohérente (ex. : redire une histoire)
 - Suivre un jeu (tour de jeu, cartes déjà sorties, étape du jeu).

Symptômes du TDAH

Fonctions exécutives : organisation & planification

L'organisation c'est la gestion habile de l'environnement et des ressources à notre disposition.

- structurer l'environnement de manière logique,
- classer les tâches et les objets de manière cohérente,
- définir des priorités,
- maintenir un système de classement efficace,
- veiller à ce que l'espace de travail demeure ordonné.

La planification se concentre davantage sur la **dimension temporelle** et les actions à entreprendre.

Elle requiert la compétence de

- fixer des objectifs à long terme,
- concevoir un plan pour les réaliser,
- décomposer ce plan en étapes plus gérables,
- définir un calendrier pour chaque étape.

La planification est essentiellement liée à la gestion du temps et des activités.

Pour les 2, Les obstacles se manifestent sous la forme de :

- Complications pour assimiler des instructions complexes.
- Problèmes pour entamer ou conclure des tâches.
- Inefficacité dans la gestion du temps et la planification.
- Oublis fréquents d'événements ou de responsabilités.
- Difficultés à gérer les tâches en parallèle.
- Priorisation déficiente des activités.

Symptômes du TDAH

Fonctions exécutives : flexibilité mentale

Adaptabilité mentale et comportementale est la capacité à modifier sa perspective mentale et son comportement pour s'adapter aux demandes d'une situation donnée. Cela englobe de

- Envisager diverses perspectives et de trouver des solutions créatives aux problèmes.
- S'adapter aux changements
- Ajuster ses stratégies en fonction de nouvelles informations et à passer d'une tâche à une autre.
- Difficultés à changer de perspective ou à ajuster le comportement en fonction du contexte.

Manifestation

- **Rigidité dans la pensée** : Ces enfants ont des difficultés à s'adapter à des situations inattendues et montrent de la rigidité dans leur pensée, ce qui les empêche d'ajuster leurs réponses ou leurs stratégies lorsque cela est nécessaire.
- **Difficulté à changer de tâche** : Ils ont du mal à passer d'une tâche à une autre, même lorsque la première n'est plus pertinente, ce qui peut entraîner des défis lors des transitions.
- **Impulsivité cognitive** : L'impulsivité les pousse à réagir rapidement sans prendre le temps de réfléchir, conduisant à des réponses hâtives sans considérer toutes les options.
- **Manque perspective** : Ils ont du mal à voir les perspectives des autres, à comprendre différents points de vue, ou à prendre en compte les sentiments et les besoins d'autrui.

Symptômes du TDAH

- **Résistance au changement** : Préférant la routine et la familiarité, ils résistent au changement, ce qui peut entraîner des réactions négatives face à des modifications dans leur environnement ou leurs habitudes.
- **Résolution de problèmes** : La flexibilité mentale est essentielle pour résoudre des problèmes. Parfois, le TDAH peut être la cause d'une difficulté à trouver des solutions à des situations nouvelles ou complexes.

Fonctions exécutives : initiation de la tâche

- La capacité à commencer une tâche assignée, qu'elle soit intéressante ou non. Il s'agit d'une fonction exécutive essentielle qui peut être problématique pour de nombreux enfants atteints de TDAH.
- Une difficulté chronique à initier une tâche est souvent interprétée à tort comme un évitement du travail, de la paresse, de la procrastination ou de la défiance.

Manifestation

- Difficulté de commencer une activité sans procrastiner
- Besoin d'une "**invitation personnelle**" pour commencer son travail.
- Besoin de rappels fréquents pour sortir son matériel et commencer.
- Ne pas entreprendre pas de nouvelles activités de manière **autonome**.
- Le dernier à avoir terminé (il se précipite juste avant l'heure).
- Ne cherche pas l'information.
- Difficultés à trouver des idées, à persévérer et à mener à bien toutes les parties d'une activité.

Symptômes du TDAH

Pourquoi c'est important

- C'est difficile pour les enfants souffrant de TDAH, car démarrer demande beaucoup plus d'énergie que pour les enfants neurotypiques.
- Dans certains cas, il est presque impossible de commencer une tâche non préférée et inintéressante sans efforts et incitations extrêmes.
- **Les différences dans le fonctionnement du cerveau** font qu'il est **difficile** pour les enfants souffrant de TDAH de mobiliser **suffisamment d'énergie** pour **commencer** une tâche.
- L'importance d'une tâche ne déclenche pas une activité suffisante des neurotransmetteurs dans son cerveau comme c'est le cas chez d'autres enfants.

PS : LE TDAH EST HÉRÉDITAIRE

- Un des parents peut avoir un TDAH : Les soutenir aussi en
 - Envoyant un RAPPEL avant chaque séance
 - Envoyant les parties à réviser par ÉCRIT
 - Les rassurant quand à leur enfant
 - Mettant en avant les qualités et les efforts de leur enfant
 - Communiquant avec eux avec bienveillance
 - Les conseillant avec douceur si besoin
 - Étant un soutien.. qu'ils n'ont probablement pas ailleurs

COMMUNICATION

Communication

- L'un des aspects essentiels de la prise en charge d'un enfant qui a un TDAH est la communication, en particulier avec ceux qui présentent une hyperesthésie ou une hypersensibilité sensorielle.

Comment faire ?

Observe quand l'élève t'écoute et te prête attention

- Pour la plupart des gens, le contact visuel est LE signe qu'ils sont entendus, mais l'esprit d'un enfant qui a un TDAH fonctionne à un rythme rapide.
- Il se peut donc qu'il ne puisse pas établir un contact visuel avec toi, mais cela ne signifie pas qu'il n'écoute pas.
- Il peut jouer avec des objets pendant qu'il est attentif.

Pose ces questions à l'élève et trouvez ensemble un indice d'écoute.

- Comment puis-je savoir que tu écoutes ?
- Comment peux-tu me montrer que tu écoutes ?
- Que puis-je faire pour t'aider à écouter ? etc.

Il s'agit de fournir à l'élève un outil à utiliser pendant qu'il écoute, par exemple une balle à presser ou un fidget.

Évite les questions où l'élève peut dire non

- Est-ce que tu veux bien réciter ?
 - L'enfant **PEUT répondre oui ou non**
- À remplacer par :
 - C'est à toi (le prénom) de réciter, tu passes en premier ou en deuxième ?
 - Tu récites avant de boire ou après ?

Communication

Donne des instructions courtes et simples à l'élève

- Il est facile pour les enfants de se sentir dépassés lorsqu'ils apprennent, c'est pourquoi c'est préférable de leur donner des instructions étape par étape.
- Il n'est pas nécessaire d'énoncer toutes les étapes d'un seul coup ; il suffit de donner une ou deux étapes simples avant de passer à l'étape suivante.

Donne-lui des choix

- Les enfants apprennent rapidement à faire **abstraction** des consignes, surtout lorsque il en reçoit beaucoup, toute la journée et que ça le fatigue cognitivement de tout suivre.
- Cependant, lorsque tu lui donnes **le choix**, il est plus facile pour lui de se concentrer et de se sentir écouté. Tu lui permets ainsi de ralentir et de **peser les choix** afin qu'il prenne la **décision** la plus attrayante.

Sois créative

Établir des stratégies de communication

- Lorsque tu communicates avec ton élève, essaie de trouver des moyens **créatifs** de le faire.
- Par exemple,
 - en chuchotant,
 - chantonnant,
 - faisant du théâtre,
 - exagérant les gestes, sons...

Communication

Garde ton calme

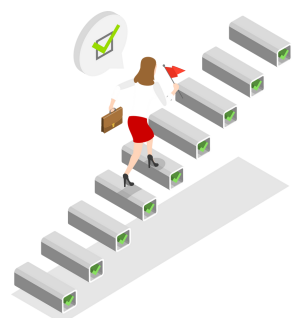
- L'un des principaux reproches faits aux enseignants est de perdre leur sang-froid ou leur contrôle.
- Les enfants le sentent et réagissent souvent vivement.
- Il est important de rester calme et de parler doucement. Tu éviteras ainsi de surstimuler l'élève, ce qui lui permettra de rester calme ou de revenir au calme plus facilement.

Étapes à suivre pour une communication efficace

- Fais ta demande **au bon moment** et assure le suivi
- **Élimine** les distractions avant la consigne
- Donne une consigne **brève, claire, concrète** et **affirmative**, directe et sur un ton neutre : Prénom ! regarde moi, fais ça et ça
- Quand la tâche est complexe, donne **une consigne à la fois**
- Demande à l'enfant de **répéter** la consigne
- Laisse lui le temps **d'intégrer** la consigne avant de la répéter
- Si la tâche est complexe, utiliser des visuels/pictos : quand il y a plusieurs étapes, afficher des routines..

C'est un processus !

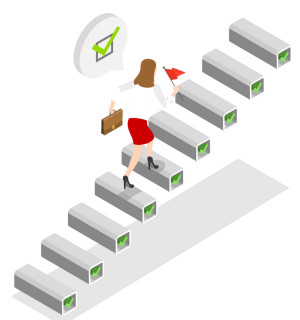
- Il vaut mieux être prêt à faire des compromis avec l'élève. Par exemple, s'il accomplit **avec succès** deux des trois tâches que tu lui avais confiées, envisage de faire preuve de **souplesse** pour la tâche **non accomplie**.
- Garde en tête qu'il s'agit d'un processus d'apprentissage et que même **les plus petits pas** sont essentiels.



Communication

Explicite tes attentes

- Montre à l'élève le comportement attendu de façon explicite = quoi, comment, quand et pourquoi FAIRE
- Pratique guidée : accompagne le/la dans la réalisation du comportement = faire avec l'enfant ou l'observer dans la réalisation du comportement en l'encourageant à persévérer...
- Pratique autonome: quand il est capable de FAIRE sans aide, l'aider à l'automatiser



BOOST SA CONFIANCE EN SOI

Boost sa confiance en soi

CRÉER UNE CONNEXION

- Beaucoup d'enfants grandissent déconnectés.
- Ils peuvent avoir des avantages matériels, mais il leur manque l'avantage le plus important : la connexion émotionnelle avec Allah, les gens, les lieux et les activités qu'ils aiment.
- Un enfant connecté se sent impliqué dans un monde qui le dépasse. Il se sent - et le verbe "**sentir**" est crucial - **soutenu** par des bras aimants.
- La connexion de l'élève avec Allah, avec ses parents et avec toi sera bénéfique contre le **désespoir**, une vitamine qui **stimule la croissance positive**. Une des clés de son développement est **l'amour**, et c'est ce qui engendre le sentiment de **connexion**.

AIDE-LE À MAÎTRISER UN PROBLÈME

- S'améliorer dans une activité est la force la plus puissante pour renforcer l'estime de soi et la confiance en soi d'un enfant.
- Comment ? En lui permettant d'atteindre la maîtrise - de faire des progrès - dans une tâche qui est stimulante et importante pour lui.

Les élèves veulent faire plus de ce qu'ils maîtrisent mieux.

Mais essayer de maîtriser une activité peut avoir des inconvénients. Si, malgré tous ses efforts, il ne s'améliore pas et ne ressent que de la frustration, cette étape peut devenir un frein à la confiance en soi, un facteur de démotivation.

Il est important pour un enseignant de faire en sorte que l'enfant progresse même à petits pas... et les lui montrer. Chaque enfant peut s'améliorer dans presque tous les domaines, s'il est encouragé et encadré.

Boost sa confiance en soi

ENCOURAGER L'EFFORT

- Encourage l'effort et non le résultat. Pourquoi ?
- On n'a rien sans effort. En encourageant l'effort, tu fais d'une pierre 2 coups !

"C'est incroyable de voir à quel point tu t'améliores chaque jour.

Continue comme ça !"

"Je sais que cela peut être difficile pour toi, mais je suis heureuse de voir que tu ne baisses pas les bras. Tu es un battant. 💪"

"J'ai remarqué que tu as pris le temps de bien comprendre les instructions et cela a porté ses fruits. Tu es très intelligent."

"Tu as fait un grand effort pour y arriver, tu peux vraiment être fier de toi"

ENCOURAGER L'AUTONOMIE

- Donner à l'enfant des opportunités pour prendre des décisions et résoudre des problèmes de manière indépendante. Cela renforcera son estime de soi et sa confiance en ses capacités.
- Lui donner de petits objectifs atteignables

METTRE EN VALEUR SES FORCES

- Mettre en avant ses réussites et ses forces : **OBJECTIVEMENT**

"Tu es très énergique et tu peux bouger rapidement. Cela peut être très utile pour certaines activités physiques."

"Tu es capable et très persévérant et tu ne baisses jamais les bras. Cela t'aidera à surmonter les défis difficiles."

"Tu es créatif et très curieux. Cela te permettra de découvrir de nouveaux centres d'intérêt et de développer tes compétences."

Bravo, tu as vraiment fait de ton mieux. tu n'as rien lâché malgré la difficulté, tu peux être fier de toi.

Boost sa confiance en soi

AIDEZ-LE À PERSÉVÉRER

- Quand l'élève dit "Je ne peux pas le faire", on va changer son point de vue
- Explique-lui que tout le monde a besoin d'aide pour quelque chose.
- Donne-lui un exemple tiré de ta propre vie ou d'autres élèves, comme
- dire que tu n'as pas le sens de l'orientation
- que tu te perdrais sans ton GPS..
- Expliquer que dire "Je ne peux pas faire ça", c'est abandonner avant d'avoir essayé. Dire "J'ai besoin d'aide" est non seulement une meilleure approche, mais aussi plus juste.
- S'il est vrai que certains défis sont hors de portée, le fait de passer de "je ne peux pas" à "je peux, mais j'aurai besoin d'aide" améliorera l'estime de soi de l'élève.

AMÉNAGEMENTS

POSTURE ENSEIGNANTE

CONSIGNES

- Donner des consignes claires et précises
- Avant de donner les consignes, s'assurer d'obtenir l'attention de l'élève
- Valider la compréhension et au besoin, clarifier
- Impliquer activement l'élève en lui proposant du travail qui correspond à son niveau

COMPORTEMENT

- Offrir une rétroaction immédiate et fréquente
- Verbaliser des demandes directes -“Quand...tu devras”
- Pour les transitions, utiliser du soutien visuel
- Allouer du temps pour bouger
- VALORISER

MESURES ADAPTATIVES

- Avant d'initier une tâche, la découper en de plus petites étapes
- Avoir recours à du support visuel (images)
- Durant les récitations, allouer du temps supplémentaire

POSTURE ENSEIGNANTE

- Captiver l'attention des élèves avant le début d'une leçon (chuchoter, chançonner, taper des mains sur la table avec un rythme particulier)
 - Utiliser des signaux visuels, auditifs ou physiques pour attirer et maintenir l'attention des élèves :
 - Dire un prénom d'un élève (pas toujours le même)
 - Enlever/remettre la caméra
 - Utiliser une clochette
 - Faire des signes de la main
 - Chançonner, poser des questions
- établir un contact visuel fréquent (dire le prénom)
- donner une seule consigne à la fois
- s'assurer de l'attention de l'élève,
- utiliser un signe non verbal convenu
- énoncer la consigne par une phrase courte, simple, affirmative et positive
- faire reformuler la consigne par l'élève
- Afficher la consigne sur l'écran
- Répéter la consigne si besoin
- l'encourager et si besoin, l'aider à démarrer
- adapter la tâche au niveau de l'élève
- A chaque fois que l'élève termine une étape, le **féliciter** : « c'est bien, continue ainsi »
- si l'enseignant passe à côté de l'élève, il peut poser sa main sur son épaule pour **l'encourager**
- **Fragmenter** les tâches longues en étapes courtes
- favoriser l'action de l'élève : participation orale, prise de notes si besoin

RYTHME

RYTHME D'UN COURS EN LIGNE

- Alternier entre Temps de concentration / travail Temps de repos pour bouger / jouer /dessiner... Annoncer dès le Début de chaque séance Le déroulement de la séance L'ordre de passage des élèves pour réciter
- Utiliser un apprentissage guidé AVEC l'élève
- en fixant ensembles des objectifs,
- en planifiant son temps de révision
- en proposant une manière d'aborder son apprentissage après les sessions.
- Garder le même ordre de passage

AMÉNAGEMENTS

INATTENTION

Demander aux parents

- De fixer des embouts en plastique ou des balles de tennis sous les pieds des chaises et des tables (pour atténuer le bruit)
- L'utilisation d'écouteurs, de casque antibruits
- Ne conserver sur sa table que ce qui est strictement nécessaire pour la tâche à accomplir. Il peut avoir besoin d'un objet en main pour rester concentré et alerte = un fidget !

AUTORISER UN FIDGET

- Les fidget sont des appareils suffisamment petits pour tenir dans la main et qui permettent aux personnes ayant un TDAH de les manipuler de différentes manières.
- Ils peuvent **diriger leur énergie** vers le fait de bouger le fidget au lieu de se tortiller ou de se déplacer.

Les caractéristiques d'un BON fidget :

- Permettre à l'élève de se concentrer, le maintenir en alerte
- Opère en dehors de la conscience
- Ne dérange pas les camarades
- Captiver l'attention des élèves avant le début d'une leçon (chuchoter, chantonner, taper des mains sur la table avec un rythme particulier)
- Utiliser des signaux visuels ou auditifs pour attirer et maintenir l'attention des élèves :
- Couper et remettre la caméra
- utiliser une clochette
- un son en particulier pour dire "ÉCOUTEZ C'EST IMPORTANT"
-

AMÉNAGEMENTS

INATTENTION

- Employer un signe visuel préalablement convenu avec l'élève qui a un TDAH
 - Se toucher le menton,
 - un clin d'œil
 - un signe de la main

ou autre qui voudra dire >>> "regarde mon visage et prête attention à ce que je dis"

Si vraiment tu n'arrives pas à avoir l'attention de l'élève

- Observe le
- **Intéresse toi** à ce qu'il FAIT/regarde
- Rentre dans "**son monde**"
- Discute avec lui (30sec / 1min) de "son monde"
- Puis **ramène le** vers le notre...

HYPERACTIVITÉ

Pourquoi le fait de bouger améliore-t-il l'attention ?

- Selon les chercheurs, l'activité physique, y compris les petits mouvements de la main, libère de la dopamine et de la norépinéphrine.
- Cela peut conduire à une amélioration de la concentration et de l'attention.

AMÉNAGEMENTS

HYPERACTIVITÉ

En présentiel

- Augmenter l'espace entre les bureaux ou les tables de travail.
- Désigner un espace de travail calme dans la salle de classe.
- Installer des sièges préférentiels près de l'enseignant et/ou à l'écart des zones de passage.
- Afficher un programme écrit des routines et des règles quotidiennes.
- Dans la mesure du possible, informer l'élève à l'avance des changements d'horaire.

IMPULSIVITÉ

- Maintenir claires et simples les règles du cours et les afficher de temps en temps (les envoyer aux parents à imprimer)
- Faire une courte liste des comportements attendus d'un élève
- Apprendre à l'élève à adapter son comportement aux différentes situations de la classe,
 - en l'incitant à lever la main
 - en convenant avec lui d'un signe qui veut dire soit qu'il sait la réponse, soit qu'il a levé la main par impulsivité
- **Pour l'enseignant** : Ajuster le seuil de tolérance par rapport aux comportements gênants (bruits...), surtout si l'enfant est efficace: cela permet de **diminuer les remarques négatives** envers l'élève, et de diminuer la tension entre enseignant-élève
- **Augmenter** la fréquence des **remarques positives**
- La gratification **immédiate** et répétée est absolument nécessaire
- Aider l'enfant à reconnaître les situations qui risquent de lui poser des problèmes (agitation dans les couloirs, bagarre à la récréation) pour qu'il apprenne à les éviter

AMÉNAGEMENTS

MÉMOIRE DE TRAVAIL

- Divise les tâches en petites étapes. Une trop grande quantité d'informations est accablante et rapidement oubliée.
 - Tester la compréhension de la lecture en utilisant des textes plus courts.
 - Vérifier chaque étape d'un problème mathématique pour s'assurer de son exactitude.
- Fournis des informations écrites. Ne compte pas uniquement sur l'enseignement oral pour transmettre des informations importantes sur les devoirs, les projets, les tests, etc.
 - Écris, affiche et envoie les "devoirs"
- Utilise des aides visuelles. Accroche des affiches couvrant les informations et les concepts importants que tu peux facilement consulter.
- Donne un cadre à l'information.
 - Prépare les élèves en leur disant "Je veux que tu te souviennes de ceci" avant de leur donner des détails.
 - Indique le nombre de détails à retenir (par exemple, 10 mots de vocabulaire).
- Expérimente la mémoire. Utilise du rythme, des poèmes, des images et d'autres moyens mnémotechniques pour améliorer la mémorisation.

AMÉNAGEMENTS

ORGANISATION GESTION DE TEMPS

Objectif : "externaliser" le temps en utilisant des dispositifs visuels.

- Utilisation de minuteurs :
- Emploi des horloges, minuteurs ou signaux sonores pour montrer le temps restant pour une tâche.

Exemple : le Time Timer, une horloge de 20x20 cm avec un disque rouge qui diminue visuellement.

- Tu peux aussi utiliser des minuteurs numériques ou des applications pour tablettes/smartphones.

RELATIONS SOCIALES

Pourquoi les interventions comportementales typiques échouent souvent pour les élèves atteints de TDAH ?

- Les comportements liés au TDAH sont d'origine neurologique.
- Il faut de nombreuses années pour modifier des comportements d'origine neurologique.
- Les élèves atteints de TDAH recherchent la stimulation.
- Les résultats positifs et négatifs peuvent être renforcés.
- Au fur et à mesure que l'élève grandit, d'autres comportements inadaptés sont souvent appris.

RÈGLES EN CLASSE

- Impliquer les élèves dans la détermination des règles
- les énoncer de manière positive et éviter la négation
- Fixer des priorités : choisir quelques quelques règles (3-5 maximum)
- Les Afficher sur l'écran de temps en temps & S'y référer si besoin

RÉGULATION ÉMOTIONNELLE

RÉGULATION ÉMOTIONNELLE

C'EST QUOI UNE ÉMOTION ?

- Une émotion = la réaction à différents types d'évènements:
 - évènements externes et/ ou internes.
- Une émotion = Ça met dans un état = transmet un message !!
- Les émotions sont des clés de lecture qui ouvrent les portes de nos pensées pour mieux agir
- Nos pensées colorent notre vie et c'est ce qui génèrent des émotions
- C'est ainsi que les émotions permettent d'avoir accès à nos pensées
- Les émotions des élèves ne sont ni positives, ni négatives : elles sont seulement des éléments de leur énergie vitale.
- Elles ont chacune leur propre fonction et les aident à satisfaire leurs besoins personnels. Les émotions sont un système d'informations leur indiquent qu'il se passe quelque chose & à vous aussi !

DYSRÉGULATION ÉMOTIONNELLE

- La dysrégulation émotionnelle peut être décrite comme une capacité réduite à
- Gérer les réponses émotionnelles, qui sortent souvent du cadre de ce qui est attendu compte tenu des circonstances.
- Moduler les réactions émotionnelles en fonction de la situation
- Gérer les situations stressantes et à se calmer après un épisode émotionnel intense ou à passer à autre chose après une contrariété.
- Ils peuvent passer rapidement d'une émotion à l'autre (par exemple, de la joie à la tristesse ou de l'excitation à la colère) très rapidement.

RÉGULATION ÉMOTIONNELLE

Exemples de dysrégulation émotionnelle dans le cadre du TDAH :

- Émotions intenses, comme des excès de colère ou une forte anxiété
- Pleurer en réponse à une variété de sentiments, même le bonheur
- Avoir des émotions qui semblent disproportionnés
- Avoir des sautes d'humeur et des émotions imprévisibles
- une faible tolérance aux situations frustrantes
- Ne pas être conscient des sentiments des autres
- Difficulté à s'apaiser et à se calmer
- se concentrer principalement sur les aspects négatifs
- Être excessivement excité

RAISONS DERRIÈRE LA DYSRÉGULATION ÉMOTIONNELLE

Raison 1

- Les recherches suggèrent des différences dans la taille et l'activation de l'amygdale dans le cerveau du TDAH, ce qui peut se traduire par des émotions plus fortes et une difficulté à contrôler les impulsions.
- L'amygdale est une petite structure en forme d'amande située à l'intérieur du cerveau. Elle joue un rôle dans la régulation des émotions telles que la peur, l'anxiété, l'agression et la colère.

Raison 2

- une **diminution de l'activation** du cortex frontal dans le cerveau des personnes qui ont un TDAH. Il est moins susceptible d'inhiber les grandes réactions comme il est censé le faire. Il peut donc être difficile de réagir aux émotions d'une manière régulée.

[AbuHasan Q, Reddy V, Siddiqui W. Neuroanatomy, Amygdala. [Updated 2023 Jul 17]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2023 Jan-. Tajima-Pozo, K., Yus, M., Ruiz-Manrique, G., Lewczuk, A., Arrazola, J., & Montañes-Rada, F. (2018). Amygdala Abnormalities in Adults With ADHD. *Journal of Attention Disorders*, 22(7), 671–678.

Leisman, G., & Melillo, R. (2022). Front and center: Maturational dysregulation of frontal lobe functional neuroanatomic connections in attention deficit hyperactivity disorder. *Frontiers in neuroanatomy*, 16, 936025.

RÉGULATION ÉMOTIONNELLE

- Il est sain et normal d'éprouver des émotions. Cependant, les enfants qui ont un TDAH peuvent avoir du mal à savoir comment réagir quand l'émotion est forte.
- Selon la recherche, la dysrégulation émotionnelle est plus souvent observée chez les personnes qui ont un TDAH que chez celles qui n'en souffrent pas. Les chercheurs suggèrent que le TDAH est le trouble mental le plus étroitement lié à la dysrégulation émotionnelle.

QUE FAIRE ?

1. Observer et déterminer le ou les déclencheurs
2. Modifier, si possible, l'environnement de manière à réduire ses irritants;
3. Nommer et enseigner les comportements (ok pour toi) à adopter dans cette situation;
4. Pratiquer le comportement (le montrer & le répéter avec l'élève)
5. Renforcer le comportement attendu à l'aide de rétroactions positives, de rappels verbaux ou visuels, d'une guidance physique ou verbale ou en consignant les progrès.

RÉGULATION ÉMOTIONNELLE

PHASE D'OBSERVATION

- Observer le comportement de l'élève dans différents contextes pour identifier les déclencheurs émotionnels et les moments où la dysrégulation émotionnelle survient.
- Utiliser l'observation A-B-C (Antécédent, Comportement (Behavior), Conséquence) pour mieux comprendre les facteurs influençant les réactions émotionnelles.

IDENTIFIER LES DÉCLENCHEURS

- Discuter avec l'élève pour comprendre quelles situations ou événements déclenchent ses réponses émotionnelles intenses.
- Choisir une compétence spécifique à enseigner, comme la gestion de la frustration ou la respiration profonde.
- Sélectionner une compétence à la fois pour la pratiquer avec l'élève, afin d'éviter de le submerger.

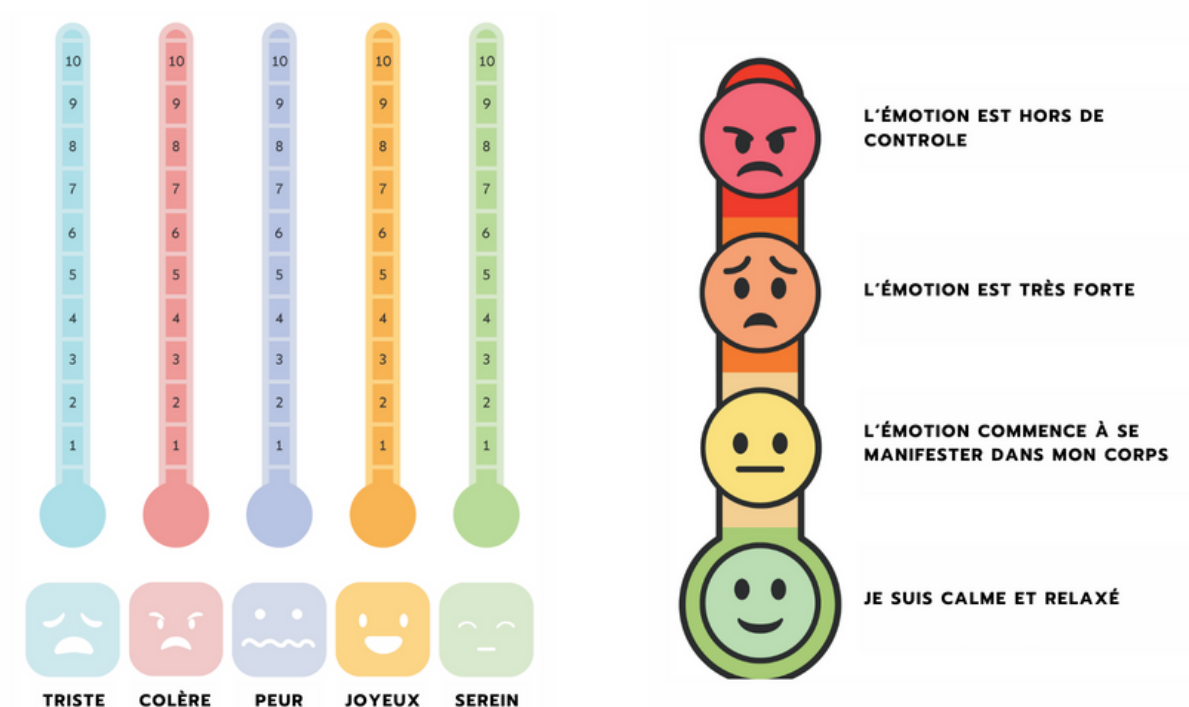
Exemples de déclencheurs

- Un manque de sommeil, faim, soif..
- Un changement dans la routine,
- Un conflit avec un membre de la famille ou un ami,
- Le comportement provocateur d'un pair,
- Des frustrations lors d'une résolution d'une tâche qui s'est avérée difficile,
- La présence d'un stimulus énervant,
- Une pression à performer,
- Une combinaison de plusieurs facteurs.

RÉGULATION ÉMOTIONNELLE

PHASE D'OBSERVATION

- Proposer à l'élève d'utiliser un thermomètre imaginaire de la colère pour noter son degré de colère en utilisant un code couleur
- Lui dire que, lorsque le degré de colère est très élevé (Rouge), il peut essayer de le diminuer au moins jusqu'au jaune pour éviter d'exploser.
- Dans le jaune, il peut t'avertir de ce qu'il ressent et de ce que tu pourrais faire pour que sa colère n'augmente pas.



RÉGULATION ÉMOTIONNELLE

MODÉLISER LA COMPÉTENCE ET JEU DE RÔLES

- Démontrer la compétence choisie en la modélisant directement devant l'élève. Utiliser des scénarios réalistes où cette compétence pourrait être la plus utile.
- Jouer des rôles avec l'élève pour qu'il puisse pratiquer ces compétences dans un cadre sécurisé et recevoir des retours en temps réel.
- Passer en revue les progrès régulièrement avec l'élève pour discuter des défis rencontrés et des réussites.

RENFORCER LE COMPORTEMENT POSITIF

- Avant d'évaluer si l'élève maîtrise complètement la compétence émotionnelle, le récompenser pour ses efforts de suivi et son engagement dans le processus.
- Une fois que l'élève commence à montrer des signes de régulation émotionnelle, renforcer positivement les comportements régulés en utilisant des récompenses adaptées.

Exemple 1

- Situation : Un élève se sent frustré parce qu'il ne comprend pas une explication donnée par l'enseignant.
- Modélisation : L'enseignant simule la frustration (sans exagérer) et montre comment il pourrait prendre une pause pour respirer profondément et reformuler la question d'une manière calme.
- Jouer des rôles : Inviter un élève à jouer son propre rôle en exprimant sa frustration, puis à utiliser la stratégie modélisée (respiration, reformulation) pour obtenir de l'aide.

RÉGULATION ÉMOTIONNELLE

Exemple 2

- Situation : Un élève doit se préparer à réciter et ressent de l'anxiété.
- Modélisation : L'enseignant montre une technique de relaxation, comme une courte séance de méditation guidée ou des exercices de respiration avant une présentation.
- Jouer des rôles : Demander à un élève de simuler son stress avant une présentation. Ensuite, il applique la technique apprise et présente le projet.

Exemple 3 (présentiel)

- Situation : Un conflit surgit entre deux élèves pendant un projet de groupe.
- Modélisation : L'enseignant joue le rôle d'un élève qui se sent ignoré. Il montre comment utiliser la communication non violente pour exprimer ses sentiments sans accuser l'autre.
- Jouer des rôles : Deux élèves prennent chacun un rôle (un élève frustré et un élève qui n'écoute pas) et jouent la scène. L'enseignant les guide pour qu'ils utilisent les techniques de communication non violente.

Conseil

- Feedback immédiat : Après chaque jeu de rôle, donner un retour constructif et positif sur ce que l'élève a bien fait et ce qu'il pourrait améliorer.
- Discussions de groupe : Permettre à tous les élèves de partager leurs pensées sur les scénarios et les compétences abordées pour renforcer l'apprentissage collectif.
- Enregistrement : Si possible, enregistrer les jeux de rôle pour que les élèves puissent se revoir et identifier leurs émotions et réactions.

RÉGULATION ÉMOTIONNELLE

VALIDER L'ÉMOTION

Cultive de la confiance entre vous !

Quand ton élève fait LA crise de l'année, à un moment carrément inapproprié, commence par te dire :

- IL NE LE FAIS PAS EXPRÈS,
- IL NE FAIT PAS LA COMÉDIE
- C'EST PLUS FORT QUE LUI
- IL FAIT DE SON MIEUX
- C'EST IMPORTANT POUR LUI
- CE N'EST PAS CONTRE MOI etc.

Pour valider son émotion essaie de :

- Écouter activement : d'abord prêter attention à ce que l'élève exprime, verbalement ou à travers son comportement (frustration, tristesse, anxiété).
- Nommer l'émotion : l'aider à identifier ce qu'il ressent en mettant des mots sur ses émotions.
- Montrer de l'empathie : exprimer de la compréhension et de l'acceptation pour ce que l'élève vit, sans minimiser ses émotions.

Exemples :

Nommer l'émotion : "Je vois que tu es frustré(e), et c'est normal de se sentir ainsi quand une tâche est difficile."

"Tu sembles un peu stressé(e) par cette présentation, c'est compréhensible, parler devant les autres peut être intimidant."

Montrer de l'empathie : Je comprends que tu te sentes découragé(e) en ce moment. Cela arrive à tout le monde, et je suis là pour t'aider."

"C'est tout à fait normal de ressentir cela, et c'est bien que tu en parles. Que puis-je faire pour t'aider à te sentir mieux ?"

OUTILS DE RÉGULATION ÉMOTIONNELLE

OUTILS DE RÉGULATION ÉMOTIONNELLE

INVOCATIONS EN FONCTION DE CHAQUE ÉMOTION

eBook avec toutes les invocations (à télécharger dans ton espace)

- à compléter avec celles que tu connais

ROUE DES ÉMOTIONS

Tu peux la télécharger ici

- <https://www.123kid.org/articles/la-roue-des-emotions>

MOUVEMENT

Quand l'élève est en colère, son corps est tendu et il ne se sent pas bien. Pour retrouver son calme, il peut aussi essayer des moyens pour réduire les tensions physiques qu'il ressent.

Faire de l'exercice physique qui sollicite principalement son cœur peut aider à libérer de l'énergie et relacher les tensions liées à la colère ou la frustration par exemple. Sauter sur un trampoline, courir ou taper fort sur un coussin..

SE CHANGER LES IDÉES

- Il s'agit que l'enfant s'imagine dans un endroit où il se sente bien ou de visualiser une scène apaisante (être avec des personnes qu'il aime...) lorsqu'il ressent de la colère.

Penser à cette image peut l'aider à retrouver son calme et à le couper des pensées qui nourrissent sa colère.

- Lui parler (d'un sujet qu'il apprécie ou qui l'intéresse) en chuchotant ou d'une voix calme. Éviter de crier en même temps... c'est inefficace et ça nourrit la crise

OUTILS DE RÉGULATION ÉMOTIONNELLE

ACTIVITÉ MANUELLE

- Une activité sympa qui demande de la concentration permet de se changer les idées et de ressentir du plaisir au lieu de rester pris dans l'émotion désagréable qui est ressentie :
- Dessiner;
- Faire un coloriage;
- Jouer avec des blocs de construction;
- Pâte à modeler...

ACTIVITÉ ARTISTIQUE

L'expression émotionnelle créative offre une voie alternative pour libérer et communiquer ses émotions de manière non verbale lorsque l'enfant fait face à des émotions intenses ou difficiles, à exprimer verbalement ou de les comprendre intellectuellement....

RESPIRATION

Quand l'enfant est **stressé**, son coeur bat VITE et sa **respiration s'accélère**

- Cette information (accélération cardiaque) va directement au cerveau. Le cerveau en fait quoi (de cette info) ?
- >> Il **bloque** les capacités à réfléchir ou à raisonner
- Donc >> Pour contrôler le bon fonctionnement du cerveau, il faut contrôler la respiration !!

Apprendre à l'enfant à **porter son attention sur sa respiration** et à l'observer simplement.

Tu peux lui dire de porter son attention sur la **sensation** de l'air qui entre et qui sort par son nez ou sa bouche, et de l'expansion et de la contraction de son ventre ou de sa poitrine.

OUTILS DE RÉGULATION ÉMOTIONNELLE

Respiration abdominale

- Mettre les deux mains de chaque côté du ventre.
- Expirer pour vider les poumons de leur air et laisser place à l'air frais.
- Inspirer par le nez lentement et profondément.
- Avec ses mains, sentir son ventre gonfler comme un ballon.
- Lorsque le ventre est bien rempli, retenir sa respiration 3sec
- Expirer doucement et lentement par le nez ou la bouche (comme pour faire bouger la flamme d'une bougie sans l'éteindre).
- Recommencer deux ou trois fois.

Tester sur une vraie bougie en faisant des petits jeux... (en présentiel)

Cohérence cardiaque

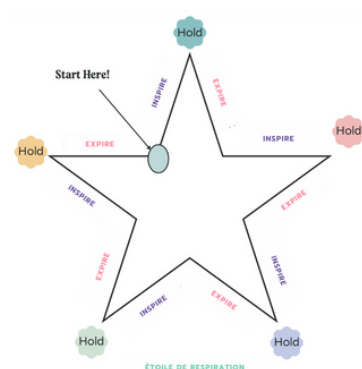
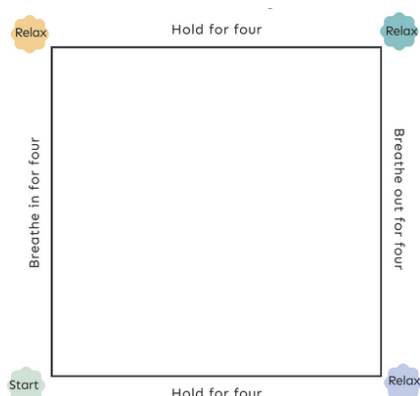
Des bénéfices ont été observés chez des enfants ayant pratiqué la CC

- Augmentation de leur capacité d'attention
- Amélioration des résultats scolaires
- Diminution des rappels à l'ordre

Bienfaits

apporte de l'oxygène au cerveau et aux muscles, focalise sur l'instant présent et bloque les effets pénibles du stress

Application : Respirelax+



ATYPICENTRE

FAIRE COOPÉRER L'ÉLÈVE

FAIRE COOPÉRER L'ÉLÈVE

Étape 1: Préparer l'élève

- Revoir ensemble les règles à suivre, les comportements et attitudes attendus de même que les conséquences ou récompenses qui y sont associées.
- Rappeler à l'élève la récompense ou le privilège qui l'attend s'il fait ce qui est demandé. L'élève entreprend la tâche ou l'activité avec un but concret à atteindre.

Étape 2: Encourager verbalement

- L'enfant qui présente un TDAH reçoit souvent beaucoup de rappels ou d'avertissements **négatifs**
- Favoriser **les encouragements**. Ainsi, l'élève se sentira moins agressé et peut adopter une **attitude plus positive** à l'égard de ce qu'on lui demande.
- Agir sur l'apprentissage de **nouveaux comportements plus adaptés** à une situation plutôt que sur ~~l'élimination~~ de comportements inadaptés.

Étape 3: Porter l'attention sur l'élève

- L'impact d'une demande ou d'une consigne est plus grand si elle se passe à **proximité** de l'élève.
 - L'appeler par son prénom
 - Employer un regard ou un geste non verbal clair comme
 - pointer,
 - croiser les bras,
 - sourire,
 - afficher un air sérieux, etc.

FAIRE COOPÉRER L'ÉLÈVE

Étape 4: Ignorer certains comportements

- Les élèves adoptent parfois des comportements inadéquats pour attirer l'attention.
- Ignorer ces comportements peut souvent réduire leur fréquence et les faire disparaître.
- Comme il est impossible d'intervenir sur tous les comportements en même temps, il est conseillé d'en ignorer certains pour se concentrer sur les plus importants au moment M.

PS : il y a des comportements qu'on ne peut ignorer comme la violence physique ou verbale... Sur ces comportements, l'ignorance a peu de prise.

Étape 5: Ajuster les attentes

- Ajuster les attentes envers les élèves qui ont un TDAH car ils ne peuvent pas se comporter comme la moyenne des élèves de leur âge.
- Parfois l'enseignant est moins tolérant avec un élève qui a un TDAH qu'avec les autres : C'est un piège qu'il faut absolument éviter, car les interventions deviennent de moins en moins efficaces.

Étape 6: Encouragement

- Crée des enregistrements audio
 - d'encouragements
 - de rappels des règles
- L'enfant peut les écouter après le cours pour
 - le motiver à réviser son coran
 - Se rappeler des règles avant la séance

FAIRE COOPÉRER L'ÉLÈVE

Formuler clairement les règles de groupe :

- Présenter les règles de fonctionnement de manière claire et visuelle.
- Faire approuver ces règles par les élèves.
- Discuter en groupe des conséquences des manquements aux règles.

Favoriser un climat calme :

- S'assurer qu'aucun élève ne perturbe les autres.

Utiliser prudemment les réprimandes :

- Les réprimandes doivent être **sans émotion** et centrées sur le **comportement**, pas sur l'élève lui-même.

Informar les parents :

- Communiquer **régulièrement** les progrès et les objectifs de la classe pour aligner les efforts à la maison et à l'école.

Éviter les sanctions collectives :

- Ne pas punir tout le groupe pour les actions de **quelques** élèves.

FAIRE COOPÉRER L'ÉLÈVE

Tu modifieras le comportement de ton élève plus facilement

- en récompensant les comportements adaptés
- qu'en punissant les comportements non adaptés.

Tu vas t'entraîner « à surprendre » l'élève en train de bien se comporter

- Aussitôt que tu auras demandé quelque chose et que l'élève commence à obéir, félicite-le pour cela...
- Si tu découvres que l'élève a fait quelque chose ou une tâche *sans que tu lui aies spécifiquement demandé* de le faire, **c'est le moment** de lui **montrer spécialement ta fierté**
- Tu peux même lui montrer ta fierté en accordant un **petit privilège**. Cela aidera l'élève à **se souvenir** des règles de la classe et à les suivre ou à faire une tâche sans avoir besoin de le demander.

Exemple :

- Choisis 2 ou 3 règles que l'élève respecte de façon variable.
- Fais un effort spécial pour le féliciter et lui prêter attention dès qu'il commence à les respecter.

Sachant que :

- Les enfants qui ont un TDAH sont moins sensibles que les autres aux récompenses sociales et ont encore **plus (++)** besoin de renforcements.
- Ceux-ci sont d'autant plus efficaces qu'ils sont **immédiats**.

FAIRE COOPÉRER L'ÉLÈVE

SYSTÈME DE JETONS

- Définir les comportements cibles : Identifiez les comportements souhaités (ex. : lever la main avant de parler, finir une tâche).
- Expliquer le système : Présentez le système de jetons à l'élève en précisant comment il peut gagner des jetons et à quoi ils serviront.
- Attribuer des jetons : Récompensez immédiatement l'élève avec un jeton lorsqu'il adopte le comportement souhaité.
- Fixer des récompenses : Déterminez les récompenses que l'élève peut obtenir en échange de ses jetons (temps libre, petite activité).
- Suivre les progrès : Faites un bilan régulier avec l'élève pour l'encourager et ajuster les objectifs si nécessaire.

Évaluation

[Scan le QR code ou clique ici](#)



**Envoie ton rapport à
hello@enfantatypique.com**

[avant le 14 Novembre 2024](#)

