

Gestion du Déficit d'Attention de l'Enfance Les 50 Trucs pour la Gestion Académique du Déficit d'Attention

par Edward M. Hallowell, M.D. et John J. Ratey, M.D. © 1992

Dr. Edward M. Hallowell, coauteur du livre sur le TDA/H: " Driven to Distraction " offre généreusement le texte suivant en disponibilité, sur Internet. Comme vous le verrez, dès le début, Dr. Hallowell met l'accent sur le travail du professeur avec les étudiants qui souffrent d'un déficit d'attention.

N.B: En français, l'abréviation TDA/H = Trouble du déficit d'attention avec ou sans hyperactivité, alors qu'en anglais, on utilise ADD pour Attention Deficit Disorder ou ADHD, avec hyperactivité. Souvent, l'on n'utilise que TDA, comme raccourci.

Les professeurs savent ce que beaucoup de professionnels ignorent : il n'y a pas qu'un seul mais plusieurs syndromes du déficit d'attention. Le TDA/H, 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 (dysthymie, maladie bipolaire). Le visage du TDA, comme la météo, change, tantôt inconstant tantôt imprévisible. Le traitement du TDA, malgré tout le sérieux de diverses études, demeure le fait de labeur acharné et de dévouement. Il n'y a pas de solution facile permettant de gérer le déficit d'attention, que ce soit en classe ou à la maison. Malgré tout ce qu'on a dit et accompli, l'efficacité de tout traitement du TDA, à l'école, dépend des connaissances et de la persévérance de l'école et du professeur titulaire.

Voici quelques trucs de gestion scolaire, concernant l'enfant qui souffre d'un déficit d'attention (TDA). Les suggestions qui suivent concernent le professeur au niveau de sa classe, et les professeurs d'enfants de tous les âges. Quelques suggestions seront manifestement plus indiquées pour des enfants plus jeunes ; d'autres, pour des enfants plus âgés ; mais les sujets de structure, d'éducation et d'encouragement concernent tous les âges.

1. D'abord, **assurez-vous que vous êtes bien en face d'un déficit d'attention.** Il n'appartient sûrement pas au professeur de diagnostiquer le TDA/H, mais vous pouvez et devez soulever des questions. Assurez-vous qu'un(e) professionnel(le) a récemment fait l'examen de la vue et de l'ouïe de l'enfant ou exclu tout autre problème médical. Assurez-vous qu'on a fait une évaluation adéquate. Questionnez-vous jusqu'à ce que vous soyez convaincu d'avoir tout fait. Mais la responsabilité de tous ces examens revient aux parents, non pas au professeur qui en supporte le processus.
2. Deuxièmement, **demandez du support.** Il devient très exténuant, pour un professeur, d'avoir deux ou trois enfants en TDA/H, dans sa classe. Assurez-vous d'avoir le support de l'école et des parents. Assurez-vous d'avoir accès à une personne-ressource (orthopédagogue, pédopsychiatre, travailleur social, psychologue scolaire, pédiatre) que vous pourrez consulter, quand vous avez un problème. Ce n'est pas le diplôme qui compte. Ce qui compte vraiment, c'est le savoir de cette personne sur le déficit d'attention, l'expérience d'avoir vu

plusieurs enfants souffrant du TDA. Soyez certain que les parents travaillent avec vous. Assurez-vous que les collègues peuvent vous aider.

3. Troisièmement, **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.
4. **Demandez à l'enfant ce qui peut l'aider**. Ces enfants sont souvent très intuitifs. Ils peuvent vous dire, si vous leur demandez, comment ils peuvent apprendre le mieux. Ils sont souvent trop gênés pour donner de l'information sans qu'on leur demande, par peur de paraître trop excentrique. Mais essayez de vous asseoir avec l'enfant seul à seul, et demandez-lui de quelle façon il apprend le mieux. Souvent, l'enfant lui-même se révèle de loin le meilleur expert de son apprentissage. Il est surprenant de constater que l'on ignore ou néglige ses opinions la plupart du temps. De plus, et surtout avec les enfants plus âgés, assurez-vous qu'ils comprennent bien ce qu'est le déficit d'attention. Cela vous aidera l'un et l'autre.
5. **Rappelez-vous que les enfants en TDA/H ont besoin de structure**. Ils ont besoin que leur entourage construise au-dehors ce qu'ils ne peuvent construire en dedans par eux-mêmes. Fabriquez des listes. Ces enfants profitent largement d'une table ou d'une liste, afin de s'y référer quand ils se perdent dans ce qu'ils font. Ils ont besoin de rappels. Ils ont besoin d'avertissements. Ils ont besoin de répétitions. Ils ont besoin de lignes de conduite. Ils ont besoin de limites. Ils ont besoin de structures.
6. **Souvenez-vous de la partie émotionnelle 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 faut bien se soucier des émotions qui accompagnent le processus d'apprentissage.
7. **Affichez les règlements**. Écrivez -les nettement et mettez-les en évidence. Les enfants seront rassurés, sachant ce que l'on attend d'eux.
8. **Répétez les directives**. Écrivez les directives. Discutez des directives. Répétez les directives. Ces enfants ont besoin d'entendre les mêmes conseils plus d'une fois.
9. **Établissez souvent le contact visuel "les yeux dans les yeux "**. On peut " ramener " un enfant en TDA/H par le contact visuel. Faites-le souvent. Un coup d'œil peut sortir l'enfant de sa rêverie ou lui donner la permission de poser une question ou encore lui donner une approbation silencieuse.
10. **Assoyez l'enfant en TDA/H près de votre bureau ou encore là où vous êtes la plupart du temps**. Cela pourra éviter la "dérive mentale" qui affecte tant ces enfants.

11. **Posez des limites, des frontières.** Ceci les contient et les calme, sans être répressif. Faites-le avec consistance, prévoyance, promptitude et fermeté. N'entrez pas dans des discussions complexes et pseudo-légalistes de justice. Ces longues discussions n'amènent que diversion. Prenez vos responsabilités.
12. **Élaborez un plan de travail aussi prévisible que possible.** Affichez-le au tableau ou sur le pupitre 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. Ces enfants tolèrent mal les transitions et les changements imprévus. Ils deviennent vite déboussolés. Prenez un soin particulier à préparer les transitions bien à l'avance. Annoncez ce qui va arriver, et donnez alors des avertissements répétés à mesure que le temps de l'activité approche.
13. **Aidez les enfants à créer un horaire personnel** qui suivra les heures d'école ; vous préviendrez ainsi la "remise à demain" qui caractérise bien le déficit d'attention.
14. **Éliminez sinon réduisez la fréquence des évaluations minutées.** Ces tests minutés sont sans grande valeur pédagogique et ne permettent pas vraiment aux enfants en TDA/H de montrer leur savoir.
15. **Offrez-leur quelques soupapes de sécurité** comme, par exemple, de quitter la classe pour un moment. Si cette idée peut s'inscrire dans le cadre des règlements de la classe, l'enfant pourra quitter la salle plutôt que de s'y faire chasser ; il aura plus de moyens pour réaliser l'autocritique et l'auto-adaptation.
16. **Soyez pour la qualité plutôt que la quantité des devoirs.** Les enfants en TDA/H ont souvent besoin d'une charge réduite de travaux ; on devrait leur donner cette prérogative surtout s'ils ont compris les objectifs. Ainsi, ils auront le même temps d'étude, sans s'enliser dans ce qu'ils ne peuvent faire.
17. **Faites souvent le suivi des progrès.** Ces enfants profitent beaucoup de fréquentes observations critiques. On les aide à demeurer sur la bonne voie en leur laissant savoir ce qu'on attend d'eux. Ceci peut devenir très encourageant.
18. **Réduisez les gros travaux en petits travaux : c'est la plus importante de toutes les techniques d'enseignement auprès des enfants en TDA/H.** Les gros travaux ont vite fait d'écraser l'enfant qui se révolte par une réponse émotive telle que : " je-ne-serai-jamais-capable-de-faire-ça ". En réduisant la tâche en parcelles plus faciles à faire, l'enfant se sentira moins écrasé. En général, ces enfants peuvent faire beaucoup plus que ce qu'ils se pensent capables ; et le professeur, en décomposant la tâche, peut faire que l'enfant le prouve à lui-même. Avec les jeunes enfants, cette tactique devient très utile pour éviter les crises de colère, qui succèdent à une sorte de frustration prémonitoire. Avec les enfants plus âgés, cette tactique leur permet de se débarrasser d'une attitude de défaitisme qui paraît trop souvent leur lot. Cette technique aide de plusieurs manières. Vous devriez l'utiliser tout le temps.

19. **Permettez-vous d'être décontracté(e), enjoué(e), original(e), flamboyant(e) ; ayez du plaisir avec les enfants.** Créez de la nouveauté pendant la journée. Les enfants en TDA/H aiment le nouveau et y répondent avec enthousiasme ; de plus, leur attention aussi bien que la vôtre se conserveront bien mieux. Ces enfants sont pleins de vie, ils aiment jouer et surtout détestent s'ennuyer. Leur "traitement" implique tellement d'aspects ennuyeux tels les structures, les horaires, les répertoires, les règlements; alors montrez-leur à votre tour que ces affaires ennuyeuses ne vont pas de pair avec une personne et une classe ennuyeuse. Que le professeur se permette parfois un peu de bouffonnerie, il ne peut que provoquer une certaine détente.
20. Encore une fois, **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.
21. Autant que possible, **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.
22. **Pour eux aussi la mémoire fait souvent défaut.** Enseignez-leur quelques trucs comme les procédés mnémoniques, les fiche-cartons, etc. Selon Mel Levine, ils ont souvent des problèmes au niveau de la " mémoire active " (espace disponible de notre esprit, peut-on dire) : ce qui explique leurs difficultés d'expression. Tous les petits trucs que vous pouvez imaginer (tels indices, rythmes, codages, etc.) sont d'un grand secours pour améliorer la mémoire.
23. **Mettez en relief chaque idée.** Faites ressortir et souligner les idées principales d'un texte. Ces techniques ne s'implantent pas facilement pour ces enfants ; mais dès qu'on leur enseigne, ces moyens aident beaucoup. Car pendant qu'ils apprennent, ils structurent et façonnent ce qu'ils apprennent. Cela donne aux enfants le sens de la maîtrise durant le processus d'apprentissage ; là où ils en ont le plus besoin. Autrement, ils vivront surtout l'ennui et la futilité.
24. **Annoncez ce que vous allez dire avant de le dire.** Puis dites-le. Et redites ce que vous avez dit. Comme beaucoup d'enfants en TDA/H sont plus visuels qu'auditifs, écrivez ce que vous allez dire : cette stratégie ancre les idées à la bonne place.
25. **Simplifiez les instructions, simplifiez les choix, simplifiez les explications.** Moins il y aura de verbiage, meilleure sera la compréhension. Utilisez un langage imagé. Comme le codage coloré, le langage en images retient l'attention.

26. **Le reflet sur soi aide l'enfant à devenir autocritique.** Ces enfants peuvent être de mauvais observateurs d'eux-mêmes. Souvent, ils n'ont pas idée de la façon qu'ils se comportent. Donnez-leur cette information de façon constructive, comme : " Sais-tu ce que tu viens de faire ? " Ou " Penses-tu que tu aurais pu dire ça différemment ? " ou " Pourquoi penses-tu que cette fille est devenue si triste, après tes paroles? ". Posez des questions qui favorisent l'autocritique.
27. **Précisez ouvertement vos attentes.**
28. **Pour les enfants plus jeunes, un système de pointage ou de récompense peut modifier le comportement.** Les jeunes enfants en TDA/H demeurent sensibles aux récompenses et aux incitatifs. Plusieurs agissent en petits entrepreneurs.
29. **Si l'enfant semble avoir de la difficulté à "comprendre" les habitudes sociales** (comme le langage du corps, le ton de la voix, les moments opportuns, etc.) **essayez de lui offrir discrètement des conseils spécifiques et explicites ; essayez de faire de l'entraînement social.** Exemple: " Avant de conter ton histoire, écoute d'abord l'autre personne ou regarde l'autre personne quand elle parle ". L'on peut croire que plusieurs de ces enfants sont indifférents ou suffisants, voire égoïstes ; quand de fait ils ne connaissent pas l'interaction. Cette habileté ne vient pas naturellement à tous les enfants, on peut l'enseigner ou s'y entraîner.
30. **Enseignez des stratégies pour faire des tests.**
31. **Montrez bien l'aspect ludique(jeu) des situations.** La motivation améliore l'enfant en TDA/H.
32. **Séparez les pair(e)s ou les trios, voire les groupuscules, qui ne fonctionnent pas bien ensemble.** Il faudra tenter plusieurs arrangements.
33. **Tenez compte du potentiel d'implication.** Ces enfants ont besoin de se sentir engagés, branchés. Dès qu'ils s'impliquent, ils se sentent motivés et moins enclins au décrochage.
34. **Donner, quand c'est possible, des responsabilités à l'enfant.**
35. **Faites l'essai du calepin 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. Comme de faire de fréquents reflets sur soi dont ces enfants ont besoin.
36. **Utilisez, chaque jour, le compte-rendu des progrès de l'enfant.**
37. Encouragez une stratégie qui favorise l'autocritique, par auto-évaluation. A ce sujet, de brefs échanges à la fin d'une classe peuvent aider.
38. **Préparez le temps libre.** Ces enfants ont besoin de prévoir et préparer leurs activités, sinon ils se surexcitent.

39. **Félicitez, soulignez, approuvez, encouragez et rendez-vous disponibles.**
40. **Demandez, aux enfants plus âgés, de prendre note de leurs questions.**
Non seulement de ce qu'on leur dit mais de ce qu'ils pensent. Ils pourront ainsi mieux écouter.
41. **L'écriture reste une difficulté pour beaucoup de ces enfants** ; il faut développer des alternatives comme le clavier, le dictaphone. Utilisez les tests oraux.
42. **Soyez comme le chef d'orchestre** : il lui faut attirer l'attention des musiciens avant de commencer. Pour ce faire, vous pouvez utiliser le silence, la gesticulation, etc. Gardez la classe "à l'attention" et pointez au besoin les différentes parties de la classe.
43. **Dans chaque matière, offrez pour chaque étudiant, si c'est possible, le système de compagnonnage, avec numéro de téléphone.** (Adaptation de Gary Smith)
44. **Pour prévenir la gêne, expliquez bien le traitement que l'enfant reçoit en lui donnant des allures de normalité.**
45. **Contactez souvent les parents** : ceci vous évitera de les rencontrer seulement en temps de crises ou de problèmes.
46. A la maison, **encouragez la lecture à haute voix** . En classe, lisez à haute voix autant que possible. Utilisez les histoires. Encouragez l'enfant à demeurer sur le même sujet.
47. **Répétez, répétez, répétez.**
48. Exercice. **Pour les enfants comme pour les adultes, un des meilleurs traitements du TDA/H, c'est l'exercice, l'exercice rigoureux de préférence** . L'exercice aide à libérer l'excès d'énergie, à concentrer l'attention, à stimuler certaines hormones et de plus peut devenir plaisant. Assurez-vous que l'exercice est plaisant et l'enfant continuera à le faire plus longtemps.
49. **Avec les enfants plus âgés, insistez sur la préparation avant l'entrée en classe.** Plus l'enfant aura une bonne idée de ce qui se discutera en classe un jour donné, meilleures seront ses chances de maîtriser le sujet.
50. **Soyez toujours à la recherche des moments "lumineux"** . 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 une mélodie écrite dans cette cacophonie, une symphonie à écrire.

Texte original disponible sur les sites Internet de l'hyperactivité, à l'adresse :
<http://services.bunyip.com2331/school/staffroom/50clas.html>

Des mêmes auteurs, veuillez aussi lire :

- " Vivre Soi-même le Déficit de l'Attention " (What is like to have ADD.)
- " Suggestions sur les Critères Diagnostic du Déficit de l'Attention chez les Adultes "
- (Suggested Diagnostic Criteria For Attention Deficit Disorder In Adults.)
- " Les 50 trucs de gestion du déficit de l'attention chez l'adulte " (50 Tips On The Management of Adult Attention Deficit Disorder.)

Extraits du livre "Driven to Distraction", 1994. Également disponible "Answers to Distraction", 1994. Traduction libre et non-autorisée de ces textes, selon l'esprit et le style des auteurs,

Par Dr Claude Jolicoeur, pédopsychiatre, Montréal, juin 96.