

SERVICES OFFERTS AU COLLÉGIAL

Population desservie :

- Les étudiants ayant droit aux accommodements détiennent une évaluation d'un professionnel reconnu.

La philosophie des services adaptés :

- Rendre l'étudiant autonome et responsable, avec accommodements, et ce, sans discrimination ni privilèges.

Exemples d'accommodements :

- horaire allégé;
- prise de notes;
- local d'examens;
- heure supplémentaire aux examens;
- logiciels spécialisés;
- agenda électronique;
- soutien au développement de stratégies;
- et autres selon les besoins ciblés.

Stratégies à mettre en place pour l'étudiant atteint de TDAH :

Stratégies de gestion du temps, d'organisation, de planification, par exemple :

- utiliser un agenda papier ou électronique. Quelque chose de significatif et facile d'utilisation;
- s'activer, se mettre à la tâche, étudier et faire ses travaux, lorsque « prescrits » dans son agenda afin de respecter les échéanciers déterminés;
- décortiquer les tâches à réaliser.

Stratégies de gestion du stress et de l'anxiété, par exemple :

- prendre de grandes respirations en retenant l'inspiration 5 secondes, puis 10, puis 15... et expirer lentement;
- prendre des petites pauses lors de tâches cognitives exigeantes.

Stratégies d'étude, par exemple :

- structurer les moments d'étude à l'agenda et respecter les pauses;
- s'assurer d'avoir son matériel pour effectuer le travail;
- s'installer dans un environnement dépourvu de stimulus;
- pas de télévision, téléphone, ordinateur, iPhone, iPod, etc.;
- s'asseoir dans un fauteuil adéquat;
- se faire un plan d'étude (étudier quoi?);
- annoter ses lectures;
- bâtir ses propres notes avec celles que l'on trouve davantage pertinentes;
- organiser ses notes en thèmes, en sections, en groupe.