

# TRUCS POUR LE COLLÉGIAL

## Souvent l'étudiant TDAH va :

- éprouver de la difficulté à rester concentré de façon soutenue;
- faire des erreurs d'inattention ou répondre impulsivement, sans avoir écouté la fin de l'énoncé ou terminé la lecture de la question;
- lire difficilement, perdre le fil et relire;
- manquer d'efficacité pour repérer, extraire et synthétiser l'information;
- écrire vite, de façon « brouillonne ».

## Aussi, l'étudiant atteint de TDAH peut :

- présenter des difficultés au niveau de l'orthographe et de la grammaire;
- manquer de temps pour se préparer aux examens, mais aussi lors de la passation des examens;
- accumuler des retards;
- perdre ou égarer son matériel ou ses travaux. Le sac d'école ou l'aire de travail sont « à l'envers », au point de difficilement s'y retrouver;
- performer de façon variable et être souvent perçu comme ne donnant pas le rendement attendu, distrait, paresseux ou manquant de motivation.

## Conseils :

- bonne hygiène de vie;
- planifier l'étude et les travaux (gestion temps-espace-stress);
- permettre le mouvement;
- prendre des pauses;
- pièce calme;
- réduire les distractions (casque ou bouchons d'oreilles et éteindre les écrans : réseaux sociaux, messages textes et téléphone);
- utiliser un ordinateur et un correcteur de texte;
- si manuscrit : utiliser un stylo qui s'efface;
- prise de notes assistée : preneur de notes ou « smartpen ».