



TDAH et adaptations scolaires

- niveau post secondaire-

Section 1 : Faire le point

Tu es étudiant? Tu as reçu un diagnostic de TDAH?

Prends un moment pour faire le point sur les impacts possibles du TDAH (Trouble du déficit de l'attention avec-sans hyperactivité) dans ta vie académique.

Le présent document vise à identifier les éléments de difficultés que tu peux présenter mais aussi te donner des pistes de solutions.

Le TDAH entraîne des difficultés à moduler les idées (inattention), les gestes (bougeotte physique), les comportements (impulsivité) et les émotions (hyper-réactivité émotionnelle). Ce problème neurobiologique touche environ 5 à 8% des enfants et 4% des adultes et peut avoir des impacts dans plusieurs sphères de la vie :

- Vie quotidienne du matin au soir
- Vie familiale et sociale
- Vie académique
- Vie professionnelle
- Équilibre et hygiène de vie
 - alimentation-sommeil-activité physique-loisirs
- Capacité d'autogestion
 - Organisation : tâches, temps, espace, émotions et finances
- Consommation
 - Dépenses & respect du budget
 - Temps d'écrans (jeux, internet, réseaux sociaux, textos)
- Recherche du risque & comportements impulsifs
 - consommation de tabac, alcool & drogues
 - conduite sexuelle à risque
 - conduite automobile à risque

Nous t'invitons à consulter les divers documents dans la section TRUCS selon les besoins que tu auras ciblés (www.attentiondeficit-info.com et www.cliniquefocus.com).



CLINIQUE FOCUS

cliniquefocus.com / attentiondeficit-info.com

Développé par la Clinique FOCUS, en collaboration avec Marie-Claude Guay, PhD neuropsychologue à l'UQAM, et les équipes des services d'aide adaptée des CEGEP St-Jérôme et Ste-Foy, sous la coordination de Annick Vincent MD, révision avril 2014

Droits réservés. Autorisation de reproduction pour usage non commercial seulement.

Section 2 : Identifier les éléments qui ont des impacts dans ta vie académique

Le TDAH peut affecter ta capacité à apprendre, mais aussi à démontrer ce que tu sais. Il est important d'identifier la présence d'autres problématiques qui pourraient aussi avoir des impacts dans ta vie académique comme par exemple:

- trouble d'apprentissage,
- trouble du langage
- trouble de la coordination
- trouble du sommeil
- anxiété ou état dépressif
- problème de consommation ou abus de toxiques (alcool, drogues, boissons énergisantes) ou de temps d'écran (jeux, internet, réseaux sociaux, textos)

Si tu suspectes la présence d'une de ces problématiques, consulte ton médecin de famille pour les éléments reliés à la santé, un psychologue pour travailler sur tes habitudes de vie ou la gestion des émotions, un neuropsychologue pour clarifier si tu as un trouble d'apprentissage, un orthophoniste si tu as des problèmes associés au langage oral ou écrit, un orthopédagogue pour pallier tes difficultés d'apprentissage ou un ergothérapeute si ta coordination est difficile et nuit à ta capacité d'écrire.



Section 3 : Reconnaître les impacts du TDAH dans la vie académique (tout âge)

Sur le plan des études, le TDAH peut être associé à plusieurs difficultés comme :

- Avoir de la difficulté à rester attentif de façon soutenue, à faire un effort mental soutenu,
- Faire des erreurs d'inattention,
- Répondre impulsivement, sans avoir écouté la fin de l'énoncé ou terminé la lecture de la question,
- Avoir tendance à aller vite, à travailler rapidement même si cela occasionne un nombre élevé d'erreurs
- Lire difficilement, perdre le fil et devoir relire.
- Manquer d'efficacité pour repérer, extraire et synthétiser l'information.
 - *Bien souvent, le TDA/H empêche de repérer les fautes attentionnelles : Les erreurs observées et plus fréquentes sont généralement des fautes d'inattention puisqu'il connaît les règles et est capable de les appliquer s'il a développé des stratégies d'écriture, d'auto-correction et de révision.*
- Avoir des notes de cours incomplètes car c'est difficile d'écouter ce que dit l'enseignant tout en écrivant les notes de cours,
- Écrire vite, de façon «brouillon».
- Présenter des difficultés sur le plan de l'orthographe ou de la grammaire, oublier une lettre, en inverser ou encore faire des erreurs de ponctuation.
- Présenter des difficultés dans les opérations mathématiques, sauter des étapes dans les résolutions de problèmes mathématiques ou avoir de la difficulté à faire des calculs mentalement,
- Manquer de temps pour se préparer aux examens (difficulté à planifier, s'organiser et procrastination), mais aussi lors de la passation des examens (doit prendre plus de temps pour bien lire, réfléchir et répondre aux questions et ensuite se réviser)
- Accumuler des retards (difficulté à initier la tâche, manque d'organisation ou oublis)
- Perdre ou égarer son matériel ou ses travaux. Le sac d'école et 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.

Note : *Le niveau de motivation influence la capacité à amorcer et à maintenir et terminer la tâches et ce, de façon plus importante dans le TDAH que pour la population générale. Ceci peut confondre l'enseignant et les proches et passer pour un manque d'intérêt.*



Section 4 : Explorer les options qui peuvent favoriser la réussite

À la maison, le parent (ou le conjoint pour les plus vieux) prennent souvent le rôle de *coach* pour aider à organiser son environnement, faire des rappels pour réduire les oublis et soutenir la mise en place de routines gagnantes (voir section trucs, www.attentiondeficit-info.com et www.cliniquefocus.com). Chez le jeune adulte, il est possible que le support parental soit moins étroit pour de multiples raisons.

Quand les symptômes de TDAH demeurent problématiques, une médication peut être considérée. Celle-ci agit un peu comme une paire de lunettes biologiques permettant d'améliorer la capacité du cerveau à faire le focus (voir informations sur la médication, section trucs, www.attentiondeficit-info.com et www.cliniquefocus.com).

Les stratégies d'adaptation sont à conserver tant que le niveau d'atteinte fonctionnelle le nécessite, que la personne prenne ou pas une médication. *Note: Même si les impacts du TDAH peuvent affecter le fonctionnement en classe et les apprentissages, le milieu scolaire ne peut exiger ou imposer la prise de médication.*

Un plan d'intervention doit être mis en place lorsque le TDAH interfère avec les apprentissages. Comme professionnel, selon la problématique ciblée, le psychologue, le neuropsychologue, l'orthophoniste ou le médecin peuvent recommander que des mesures adaptatives soient implantées. Il est essentiel de comprendre ce qu'est le TDAH et quels en sont les impacts pour cibler les adaptations personnalisées qui seront mises en place suite à la concertation entre l'élève/étudiant, ses parents et l'équipe école.

Au Québec, pour obtenir la mise en place de services spécifiques, le médecin ou un professionnel habilité doit écrire une note spécifiant que l'étudiant présente un TDAH et nécessite des adaptations pour l'aider sur le plan académique.

Un rapport spécifique (formulaires spéciaux) doit être complété dans les situations où la demande comprend une demande de financement pour couvrir les frais de certaines mesures adaptatives (ex. : ordinateur portable, logiciel correcteur de texte, agenda électronique).

Section 5 : Se démêler dans les démarches à compléter

Si tu penses que les impacts de ton TDAH pourraient être réduits par des adaptations en milieu académique, vérifie auprès de la direction de ton école ou encore l'équipe des services adaptés de ton CEGEP ou université (selon ton niveau scolaire). Si c'est pertinent dans ton cas, consulte un professionnel qui peut compléter les documents nécessaires.

- Dans le réseau public au primaire et secondaire québécois, les demandes sont effectuées par l'établissement. L'équipement technologique est à la disposition de l'école et prêté à l'élève ayant des besoins adaptatifs. Dans ces cas, l'élève est référé vers la direction de son établissement pour la détermination du besoin via le plan d'intervention individualisé.
- Pour les établissements privés et le réseau public post-secondaire, (CEGEP et université), le programme est individuel et l'équipement technologique est attribué directement à l'élève. Le formulaire à utiliser est le le Certificat médical Déficiences fonctionnelles majeures et autres déficiences reconnues du programme d'Aide financière aux études du gouvernement du Québec.
- ✓ Attention : s'assurer de prendre celui de l'année en cours car le document change à la fin du mois de mai-début juin de chaque année!
- Voici les étapes à suivre pour le professionnel qui le complète :
 - Sélectionner la case «déficiência organique»
 - Donner le diagnostic (TDAH) et la date de la confirmation diagnostique,
 - Identifier la problématique comme «atteinte permanente»
 - Mentionner en quoi les symptômes entraînent des limitations significatives et persistantes dans l'accomplissement de ses activités scolaires
 - Préciser si l'étudiant peut étudier à temps plein ou doit, en raison de la sévérité de son handicap, avoir la possibilité d'un statut spécial qui lui permet d'étudier à temps partiel avec les privilèges d'un temps plein.

L'étudiant atteint de TDAH a la responsabilité de contacter les services adaptés de son milieu d'études quand il est au niveau post-secondaire. Pour le plus jeune, les parents représentent son porte-parole auprès de l'école.

L'étudiant demeure au centre des interventions et doit mettre en place, selon son niveau, des outils pour mieux s'adapter aux difficultés et réduire le plus possible les impacts fonctionnels du TDAH. La collaboration est au cœur de la réussite et repose sur chacun.



Section 6 : Mettre en place les adaptations en milieu scolaire post-secondaire qui peuvent aider à réduire les impacts du TDAH

- ❖ Étudier ou faire ses examens dans une pièce calme et silencieuse permet de pallier la difficulté d'attention soutenue et la distractibilité.
- ❖ Allouer à l'étudiant du temps supplémentaire pour faire son examen peut lui permettre le temps nécessaire pour lire adéquatement les consignes, y répondre et auto-corriger ses erreurs d'inattention en plus de réduire l'impact des périodes où il est distrait. *L'adaptation classique au Québec est d'allouer entre 33 et 50% de temps supplémentaire, selon le niveau académique et le besoin identifié.*
- ❖ Porter des bouchons d'oreilles ou un casque d'écoute durant l'étude et les examens permet à certains étudiants de mieux se concentrer en bloquant les bruits environnants.
- ❖ Permettre le mouvement (comme manipuler une balle de stress, utiliser une chaise qui bouge, se lever, s'étirer, aller marcher) prolonge la capacité à rester concentré plus longtemps et canalise le besoin de bouger.
- ❖ Fournir une aide à la prise de note est facilitant pour l'étudiant qui perd le fil à écrire tout en écoutant le professeur.
- ❖ Offrir un encadrement sous forme de parrainage ou tutorat est souvent aidant.
- ❖ Donner accès à un soutien pédagogique adapté (aide aux devoirs, supervision des travaux) et à un accompagnement éducatif (ex. : méthodes de travail, organisation, planification dans l'agenda) est très aidant.
- ❖ Pour certains, une adaptation du processus d'évaluation peut réduire les impacts du TDAH et des problématiques associées (ex. : examen avec lecture des questions en présence de dyslexie+TDAH)
- ❖ Développer des stratégies de gestion du stress permet de mieux moduler l'anxiété de performance (voir document sur la gestion des émotions et les techniques de relaxation, section trucs, www.attentiondeficit-info.com et www.cliniquefocus.com).
- ❖ Mettre en place de saines routines de vie et des stratégies de gestion du temps (ex : agenda numérique) et de l'espace est très bénéfique (voir documents équilibre de vie, gestion du temps et gestion de l'espace, section trucs, www.attentiondeficit-info.com et www.cliniquefocus.com).
- ❖ Lors des périodes d'études, éteindre internet, les réseaux sociaux et les téléphones intelligents qui sont une grande source de distraction.



Section 7 : Recourir aux outils d'aide électronique lorsque pertinent

- ❖ Planifier son temps et noter ses travaux à remettre, l'heure des cours et les examens dans un agenda électronique ainsi que mettre des alarmes facilitent l'organisation des tâches.
- ❖ Utiliser un crayon intelligent style *smartpen* permet d'enregistrer et de prendre des notes simultanément.
- ❖ Écrire à l'aide d'un ordinateur permet à l'étudiant atteint de TDAH de produire un brouillon plus facilement corrigeable, de mieux structurer et retravailler son texte et de produire un texte lisible plus rapidement. Il peut donc mieux démontrer ce qu'il sait dans un temps plus court en réduisant le temps d'auto-correction et de recopie.
- ❖ Utiliser des logiciels spécialisés (ex: Antidote, Inspiration, Word Q et White Smoke pour l'anglais) permet entre-autres de s'arrêter à ses erreurs, de les voir et d'appliquer les règles connues afin de les corriger et d'être évalués à sa juste valeur (que ce soit pour les cours et examens de français, d'anglais ou d'autres langues).
- ❖ Dans ces circonstances, il est tout à fait pertinent que les étudiants atteints de TDAH puissent utiliser les logiciels de correction, de prédiction de mots et de synthèse vocale (entendre leurs erreurs attentionnelles) pour leurs travaux et examens et ce, indépendamment s'ils ont ou pas un trouble d'apprentissage (dyslexie et dysorthographe) associé.
- ❖ Permettre d'utiliser ces logiciels et le soutien à la correction après leur production écrite ou leur examens aide ces étudiants à faire le focus sur ce qui est essentiel lors d'une production quelconque et qui présente des défis importants pour eux tels que :
 - bien lire et comprendre les consignes,
 - se mettre à la tâche,
 - trouver les idées de départ, structurer et ne pas perdre le fil de leurs idées,
 - organiser leur texte, bâtir des phrases claires qui explicitent leurs idées, tenir un texte cohérent
 - utiliser les notions exigées (ex: métaphores, ponctuation).

Cet exercice demande des efforts très importants pour l'étudiant avec TDAH et celui-ci n'a plus la même disponibilité et la même capacité d'attention pour repérer les fautes, par exemple.



Tableau des Logiciels d'aide les plus utilisés au collégial (au Québec)¹

¹Ce tableau est ajouté à titre de référence et il ne contient pas tous les logiciels.
Source : Inspiré du tableau créé par Véronique Boivin, orthophoniste et CCSI Sainte-Foy

Fonction d'aide	Logiciel	Aide apportée
Rétroaction vocale	WordQ	Permet d'obtenir une rétroaction vocale automatique sur la phrase ou le mot inscrit. Aide à la compréhension de lecture pour l'étudiant qui a de la difficulté à lire.
Notes vocales	Médialexie	Facilite l'organisation et la planification.
Mise en évidence du mot lu (mot en surbrillance)	Médialexie WordQ	Permet de suivre la lecture de façon visuelle.
Prédicteur de mots	WordQ	Donne accès à l'orthographe des mots plus facilement. Aide pour ceux qui cherchent leurs mots à l'écrit.
Réviseur - Correcteur	Antidote Médialexie Correcteur de Word	Pointe les erreurs. Offre une explication des règles de grammaire avec l'infobulle. Fournit des outils de correction.
Analyseur linguistique	Antidote	Permet de faire un lien entre les différents mots à l'intérieur d'une phrase. Aide à structurer les phrases.
Dictionnaire	Antidote Médialexie	Aide à chercher les sens des mots.
Éditeur de texte	Word	Permet de mieux développer ses idées. Limite la surcharge. Pratique pour tous les étudiants ayant besoin d'un traitement de texte.
Idéateur/organisateur	Inspiration Médialexie	Permet plus facilement de structurer ses idées. Facilite la compréhension d'une matière en obligeant à créer des liens entre les idées.
Convertisseur de mode graphique en mode plan séquentiel	Inspiration	Permet de composer un texte à partir d'un plan. Aide à faire des liens entre les éléments.





Questionnaire sur les Impacts Académiques et Stratégies Adaptatives pour les étudiants avec TDAH (QIASA-TDAH) - Partie A-

Le questionnaire QIASA-TDAH a été conçu pour identifier certains éléments qui peuvent nuire à aux apprentissages. Il vise à cibler les éléments de difficultés présentés et rechercher des pistes de solutions. Ce n'est pas un outil diagnostique et il n'a pas fait l'objet de recherche scientifique.

NOM : _____ **DATE :** _____

Partie A : Exploration des difficultés qui peuvent être présentes chez un élève/étudiant avec TDAH et qui entraînent un impact sur la vie académique

Identifier la fréquence ou le niveau de difficulté sur le fonctionnement en lien avec l'école. Indiquer :

0 = Non applicable (N/A)

1= Jamais-occasionnel / Léger (difficultés peu fréquentes et-ou peu d'impact)

2= Souvent / Modéré (difficultés souvent présentes et-ou avec un impact notable)

3= Très souvent / Sévère (difficultés très souvent présentes et –ou avec impact majeur)

Attention (lors des travaux -étude, en classe, et-ou lors des examens)

0 = N/A; 1= Jamais-occasionnel / Léger; 2= Souvent / Modéré ; 3= Très souvent / Sévère

	Je fais des erreurs d'inattention
	Je perds le fil (tombe dans la lune)
	Je dois prendre des pauses ou m'éparpille
	Je suis distrait par les bruits et stimuli visuels autour de moi
	J'oublie ou égare mon matériel scolaire

Lecture

0 = N/A; 1= Jamais-occasionnel / Léger; 2= Souvent / Modéré ; 3= Très souvent / Sévère

	J'ai de la difficulté à rester concentré ou je m'endors durant la lecture
	Je dois relire plusieurs fois le texte pour retenir l'information
	Je lis trop vite ou saute des mots-paragraphe
	J'ai de la difficulté à synthétiser le texte lu (identifier ce qui est important et le résumer)
	J'ai de la difficulté à comprendre le sens des mots lus
	Je lis plus lentement que les autres de mon âge

Calligraphie

0 = N/A; 1= Jamais-occasionnel / Léger; 2= Souvent / Modéré ; 3= Très souvent / Sévère

	Je dois tracer les lettres plus lentement pour que mon écriture soit lisible
	J'écris peu lisiblement ou mon écriture est «brouillon».



CLINIQUE FOCUS

cliniquefocus.com / attentiondeficit-info.com

Développé par la Clinique FOCUS, en collaboration avec Marie-Claude Guay, PhD neuropsychologue à l'UQAM, et les équipes des services d'aide adaptée des CEGEP St-Jérôme et Ste-Foy, sous la coordination de Annick Vincent MD, révision avril 2014

Droits réservés. Autorisation de reproduction pour usage non commercial seulement.

Rédaction	
<i>0 = N/A; 1= Jamais-occasionnel / Léger; 2= Souvent / Modéré ; 3= Très souvent / Sévère</i>	
	J'ai de la difficulté à organiser mes idées pour écrire un texte
	Je fais des erreurs d'orthographe ou de ponctuation ou de grammaire
	J'inverse, omets ou me trompe de lettre ou mots lorsque j'écris
	Je fais des erreurs d'inattention lorsque j'écris

Prise de note	
<i>0 = N/A; 1= Jamais-occasionnel / Léger; 2= Souvent / Modéré ; 3= Très souvent / Sévère</i>	
	J'arrive difficilement à écouter mon professeur tout en prenant des notes
	Je ne prends aucune note tellement c'est difficile pour moi

Tests et Examens	
<i>0 = N/A; 1= Jamais-occasionnel / Léger; 2= Souvent / Modéré ; 3= Très souvent / Sévère</i>	
	Je manque de temps pour bien lire les énoncés et-ou pour réviser
	Je suis très anxieux ou je panique lors des tests et examens
	J'ai eu déjà échoué un cours ou dû reprendre un cours
	J'ai dû changer de programme d'étude en raison d'échecs

Gestion d'horaire	
<i>0 = N/A; 1= Jamais-occasionnel / Léger; 2= Souvent / Modéré ; 3= Très souvent / Sévère</i>	
	J'oublie de faire ou de remettre des travaux
	Je suis en retard à mes cours
	Je m'absente de certains cours
	J'ai de la difficulté à me mettre à la tâche au bon moment (je <i>procrastine</i>)
	J'ai de la difficulté à établir mes priorités d'étude et à suivre mon plan
	Je n'arrive pas à gérer mon horaire
	Je me couche tard pour rattraper le retard accumulé
	Je suis plus efficace à la dernière minute

Organisation de l'environnement	
<i>0 = N/A; 1= Jamais-occasionnel / Léger; 2= Souvent / Modéré ; 3= Très souvent / Sévère</i>	
	Je suis facilement distrait par tout ce qu'il y a autour de moi
	Je n'ai pas d'espace de travail fonctionnel pour étudier
	Mon espace de travail pour étudier est encombré ou à l'envers
	Mon sac d'école est encombré ou à l'envers
	Mes documents ou mon matériel scolaire est abimé car mal rangé
	Je perds ou égare mon matériel

Bougeotte	
<i>0 = N/A; 1= Jamais-occasionnel / Léger; 2= Souvent / Modéré ; 3= Très souvent / Sévère</i>	
	J'ai de la difficulté à rester en place
	Je dérange les autres autour de moi tellement je bouge
	Je travaille mieux quand je bouge
	Je m'endors si je ne bouge pas
	Je griffonne ou dessine pour rester attentif
	Je deviens impatient ou tendu si je dois rester immobile ou inactif

Gestion des comportements	
<i>0 = N/A; 1= Jamais-occasionnel / Léger; 2= Souvent / Modéré ; 3= Très souvent / Sévère</i>	
	Je parle impulsivement et-ou coupe la parole
	Mes agirs ou attitudes m'ont déjà mis dans le trouble à l'école
	J'ai déjà abandonné des cours impulsivement
	Je deviens impatient ou tendu si je dois rester immobile ou inactif
	J'ai de la difficulté à travailler en équipe
	J'ai de la difficulté avec les figures d'autorité

Gestion des émotions	
<i>0 = N/A; 1= Jamais-occasionnel / Léger; 2= Souvent / Modéré ; 3= Très souvent / Sévère</i>	
	Mes humeurs sont très variables
	Je suis anxieux, stressé ou facilement inquiet
	J'ai de la difficulté à travailler en équipe
	Je deviens impatient ou tendu si je dois rester immobile ou inactif
	Je suis triste ou découragé
	Je manque de confiance en moi
	J'ai de la difficulté à me motiver
	Je suis susceptible, j'ai de la difficulté à tolérer la critique





Questionnaire sur les Impacts Académiques et Stratégies Adaptatives

pour les étudiants avec TDAH (QIASA-TDAH) - Partie B-

Partie B : Exploration des solutions-adaptations-outils qui peuvent être réduire les impacts des difficultés dans la vie académique chez un élève/étudiant avec TDAH

Identifier les stratégies qui pourraient aider dans le fonctionnement en lien avec l'école. Indiquer :

0 = Non applicable

1= Stratégie déjà en place et efficace

2= Stratégie déjà tentée mais qui n'a pas fonctionné

3= Stratégie non en place mais qui pourrait aider

Attention (lors des travaux -étude, en classe, et-ou lors des examens)

0 = N/A; 1= en place et efficace; 2= tentée mais qui n'a pas fonctionné; 3= non en place mais qui pourrait aider

	Utiliser des bouchons d'oreilles ou un casque d'écoute me permet d'être moins distrait par les bruits et stimuli visuels
	M'isoler me permet d'être moins distrait par les stimuli
	Prendre des pauses planifiées m'aide à rester sur la tâche plus efficacement
	Prendre en note de que je dois apporter m'aide à moins l'oublier

Lecture

0 = N/A; 1= en place et efficace; 2= tentée mais qui n'a pas fonctionné; 3= non en place mais qui pourrait aider

	Relire plusieurs fois le texte m'aide à retenir l'information
	Ralentir mon rythme aide à lire le texte en entier (pour ne pas lire trop vite ou sauter des mots-paragraphes)
	Prendre des notes me permet d'identifier les informations plus importantes dans un texte et les résumer (synthétiser)
	Prendre une pause-recul pour faire la synthèse du paragraphe lu à l'aide d'un logiciel idéateur-organisateur (ex. : Inspiration) m'aide à regrouper mes notes de lecture
	Entendre le texte lu grâce à un logiciel de synthèse vocale (ex. : Word Q, Lexibar) facilite la lecture dans mes travaux et-ou examens
	Bouger m'aide à garder le focus lorsque je lis

Calligraphie

0 = N/A; 1= en place et efficace; 2= tentée mais qui n'a pas fonctionné; 3= non en place mais qui pourrait aider

	Prendre mon temps pour tracer les lettres m'aide à écrire plus lisiblement
	Écrire à l'ordinateur m'aide à produire un texte plus lisible



CLINIQUE FOCUS

cliniquefocus.com / attentiondeficit-info.com

Développé par la Clinique FOCUS, en collaboration avec Marie-Claude Guay, PhD neuropsychologue à l'UQAM, et les équipes des services d'aide adaptée des CEGEP St-Jérôme et Ste-Foy, sous la coordination de Annick Vincent MD, révision avril 2014

Droits réservés. Autorisation de reproduction pour usage non commercial seulement.

Rédaction	
<i>0 = N/A; 1= en place et efficace; 2= tentée mais qui n'a pas fonctionné; 3= non en place mais qui pourrait aider</i>	
	Organiser mes idées l'aide d'un <i>logiciel idéateur-organisateur</i> (ex. : Inspiration) m'aide à rédiger (concevoir) un texte
	Écrire à l'ordinateur me permet de reformuler sans devoir tout effacer
	Utiliser un outil électronique de <i>prédiction de mots</i> , de <i>synthèse vocale</i> (lecture mot à mot) ou de <i>rétroaction</i> (lecture de la phrase) (ex. : Word Q, Lexibar) m'aide dans mes rédactions
	Utiliser un outil électronique de <i>révision et correction</i> (Antidote) m'aide à repérer mes erreurs

Prise de note	
<i>0 = N/A; 1= en place et efficace; 2= tentée mais qui n'a pas fonctionné; 3= non en place mais qui pourrait aider</i>	
	Avoir en mains les notes de cours m'aide à suivre le cours
	Avoir accès aux notes d'un autre étudiant m'aide à compléter les miennes
	Enregistrer le cours et le ré-écouter m'aide à repérer ce que j'ai manqué

Tests et Examens	
<i>0 = N/A; 1= en place et efficace; 2= tentée mais qui n'a pas fonctionné; 3= non en place mais qui pourrait aider</i>	
	Avoir plus de temps me permet de lire les énoncés et-ou réviser
	Utiliser des bouchons d'oreilles ou un casque d'écoute me permet d'être moins distrait par les bruits autour de moi
	Être dans un local à part me permet d'être moins distrait par les bruits et stimuli visuels autour de moi
	Avoir accès à des outils d'aide électronique de lecture ou de rédaction m'aide à mieux démontrer ce que je sais

Gestion d'horaire	
<i>0 = N/A; 1= en place et efficace; 2= tentée mais qui n'a pas fonctionné; 3= non en place mais qui pourrait aider</i>	
	Utiliser un agenda et des alarmes réduit les oublis
	Planifier ma routine du matin m'aide à arriver à l'heure à l'école
	Être présent en classe est important pour moi
	Planifier mes tâches par ordre de priorité et en déterminer le moment m'aide à m'organiser
	Découper mes tâches en petites étapes m'aide à démarrer au bon moment et à respecter mes échéanciers
	Planifier ma soirée m'aide à équilibrer ce que j'en fais
	Maintenir une bonne hygiène de vie et un rythme de vie équilibré m'aide à mieux fonctionner

Organisation de l'environnement	
<i>0 = N/A; 1= en place et efficace; 2= tentée mais qui n'a pas fonctionné; 3= non en place mais qui pourrait aider</i>	
	Aménager mon environnement en tenant compte des sources de distraction m'aide à rester concentré
	Avoir un espace de travail fonctionnel et rangé m'aide à mieux travailler
	Organiser mon matériel de façon à l'avoir bien en vue m'aide à moins l'oublier, l'égarer ou le perdre
	Bien ranger mes documents-livres permet de les garder en meilleur état
	Préparer ce que je dois apporter en classe la veille et le placer à un endroit pré-déterminé m'aide à moins l'oublier ou l'égarer

Bougeotte	
<i>0 = N/A; 1= en place et efficace; 2= tentée mais qui n'a pas fonctionné; 3= non en place mais qui pourrait aider</i>	
	Bouger m'aide à me concentrer et maintenir un bon niveau de vigilance
	Pratiquer une activité physique régulière m'aide à mieux fonctionner
	Griffonner, manipuler un objet, bouger les mains ou les pieds sans déranger autour de moi m'aide à canaliser ma bougeotte

Gestion des comportements	
<i>0 = N/A; 1= en place et efficace; 2= tentée mais qui n'a pas fonctionné; 3= non en place mais qui pourrait aider</i>	
	Prendre une pause et noter ce que je veux dire me permet de réduire mon impulsivité en classe ou en réunion d'équipe
	Prendre un moment de recul, une pause, me permet d'être plus réfléchi dans mes décisions et agir
	Respecter les figures d'autorité et rester poli améliore mes relations interpersonnelles

Gestion des émotions	
<i>0 = N/A; 1= en place et efficace; 2= tentée mais qui n'a pas fonctionné; 3= non en place mais qui pourrait aider</i>	
	Prendre du recul pour me calmer m'aide à gérer mes émotions
	Faire le focus sur mes réussites et voir mes difficultés comme des défis m'aident à gérer mon stress
	Apprendre à me connaître et trouver mes sources de motivation m'aide.
	Être capable d'aller chercher de l'aide quand j'en ai besoin me permet de pousser plus loin mes défis

Cette démarche te permet d'identifier les difficultés mais aussi les stratégies qui pourraient t'aider.

*Nous t'invitons à explorer attentivement les documents concernant les **TRUCS** en lien avec l'école ainsi que la série **À l'école du TDAH** (documents et vidéos) (www.attentiondeficit-info.com et www.cliniquefocus.com).*