

TDAH et adaptations scolaires



- niveau primaire et secondaire-

Le trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) est un problème neurologique qui peut entraîner des difficultés à moduler les idées (inattention), les gestes (bougeotte physique), les comportements (impulsivité) et les émotions (hyper-réactivité émotionnelle). Le TDAH touche environ 5 à 8% des enfants.

Impacts du TDAH à l'école

Souvent, l'étudiant souffrant d'un TDAH

- A de la difficulté à rester concentré en classe
- Fait des erreurs d'inattention
- Doit prendre plus de temps pour bien lire le texte mais aussi se réviser. Ceci peut le ralentir
- Va trop vite dans la lecture de la consigne, ne se réviser pas et aurait tout avantage à réussir à se ralentir
- Éprouve de la difficulté à suivre le discours de l'enseignant mais aussi le cours de ses lectures, il perd le fil.
- Décrit une difficulté à extraire et synthétiser l'information
- Écrit de façon «brouillon»
- prend plus de temps pour initier la tâche et terminer difficilement celle-ci à temps
- Accuse des retards ou remet des travaux non complétés
- Oublie son matériel ou ses travaux
- N'arrive pas à garder à l'ordre son sac d'école et son aire de travail est «à l'envers», au point d'égarer le matériel ou les travaux à remettre.
- Performe de façon variable et l'élève est perçu comme ne donnant pas le rendement attendu. *Le jeune atteint de TDAH éprouve, de façon plus importante que pour la population générale, de la difficulté à amorcer mais aussi à maintenir l'effort mental exigé lorsqu'il doit terminer ses tâches. Ceci peut confondre l'enseignant et les proches et passer pour un manque de motivation ou d'intérêt. Certains finissent par se décourager et abandonner plus tôt leurs études. En moyenne, le TDAH est associé à un an de moins de scolarité totale pour le même potentiel.*



CLINIQUE FOCUS

cliniquefocus.com / attentiondeficit-info.com

Développé par la Clinique FOCUS sous la coordination de Annick Vincent MD avec la collaboration de Johanne Perreault, D. Psy. Révision mai 2013

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

Un plan d'intervention doit être mis en place lorsque le TDAH interfère avec les apprentissages. En tant que professionnels, le psychologue, le neuropsychologue ou le médecin peuvent recommander que des mesures adaptatives soient implantées. Il appartient à l'équipe école et aux parents de se concerter et d'élaborer un plan d'intervention pour implanter des mesures d'adaptation en classe.

Processus d'évaluation du TDAH

Le TDAH n'est pas un trouble d'apprentissage en soi mais peut affecter les processus d'apprentissage. Il importe de **distinguer le TDAH d'un trouble d'apprentissage (TA)**, puisque les mesures d'adaptation, bien que parfois semblables, sont spécifiques à chaque difficulté. Les TA, les trouble du langage et de la coordination peuvent altérer la capacité attentionnelle et la performance académique. Lorsque l'élève ne comprend pas bien la consigne, l'information ou écrit difficilement, il n'arrive pas à suivre le rythme, perd le fil et peut adopter un comportement perturbateur.

Un faible quotient intellectuel (QI) va réduire les capacités d'apprentissage, la personne apparaît comme plus immature que son âge et a plus de difficulté de fonctionnement dans toutes ses sphères de vie. Une personne avec un potentiel intellectuel très élevé (douance) apprend plus rapidement que le reste du groupe et peut développer un comportement d'allure hyperactif pour contrer l'ennui. Par ailleurs, ces élèves sont à risque plus élevé de décrochage scolaire s'ils ne sont pas assez stimulés.

- *Une évaluation psychométrique est essentielle pour identifier les troubles d'apprentissage et évaluer le QI. L'orthophoniste peut évaluer le langage et l'ergothérapeute, les aspects reliés au volet moteur.*

Toute personne qui a de la difficulté à se concentrer ou de la bougeotte n'a pas un TDAH pour autant. L'évaluation diagnostique se fait grâce à un entretien clinique au cours duquel le médecin recherche les symptômes spécifiques du TDAH. Le clinicien mesure ensuite avec l'individu atteint de TDAH le degré d'impact dans son fonctionnement pour décider de la nécessité et du choix d'un traitement. La recherche de problématique associée est essentielle pour établir un plan de traitement personnalisé et efficace.

- *Il est très important d'obtenir des informations collatérales d'observateurs qui connaissent bien l'élève. Les parents et les enseignants apportent un point de vue précieux dans le processus d'évaluation.*

Les tests neuropsychologiques ne permettent pas à eux seuls de faire le diagnostic .mais aident cependant à mieux qualifier et quantifier les atteintes cognitives, pour permettre de travailler celles-ci en thérapie et mettre en place les stratégies adaptatives ou pour confirmer/éliminer d'autres diagnostics possibles.

La personne atteinte ne fait pas **EXPRÈS** pour être et agir ainsi, elle a un déficit neurobiologique de la modulation de ses fonctions cérébrales exécutives et il faut l'aider à adapter ses stratégies et à modifier l'environnement pour l'aider à compenser les impacts de TDAH. Dans certains cas, particulièrement quand la mise en place de ces stratégies ne permet pas de pallier au TDAH, un traitement médical peut être offert.

Mettre en place des stratégies adaptatives efficaces !

Pour comprendre les atteintes reliées au TDAH, comparons la circulation de l'information dans le cerveau à un réseau routier. Des études du fonctionnement du cerveau chez les personnes atteintes de TDAH ont mis en évidence un mauvais fonctionnement de zones responsables de l'inhibition ou du contrôle de certains comportements (appelées dans le jargon médical « fonctions exécutives » qui permettent entre autres le « démarrage, le freinage, les changements de direction et la priorisation sur la route »).

Il semble que, dans le TDAH, le réseau de transmission de l'information soit défectueux, comme s'il manquait de feux de circulation et de panneaux de signalisation dans le réseau routier et que les voitures n'avaient pas un bon système de démarrage et de freinage. Dans le TDAH, les scientifiques avancent l'hypothèse que certains mécanismes de transmission de l'information impliquant des neurotransmetteurs comme la dopamine et la noradrénaline seraient dysfonctionnels.

Le traitement du TDAH commence d'abord par la confirmation du diagnostic et l'enseignement qui suit. Il est essentiel que la personne atteinte de TDAH et ses proches et ses aidants, comme son professeur et l'« équipe-école », comprennent ce qu'est le TDAH.

- **Comprendre » permet de mettre en place des adaptations personnalisées efficaces.**

À la maison, le parent devient le coach de son enfant pour l'aider à organiser son environnement, lui faire des rappels pour réduire les oublis et l'aider à s'organiser dans la vie de tous les jours. Cette tâche demande énormément. Les adaptations doivent être en place tous les jours, le TDAH étant chronique. C'est comme pour le port de lunettes. Savoir où elles sont n'est pas suffisant. Il faut s'assurer de les porter.

Adapter des routines de vie est très facilitant. Les mettre en place et les maintenir est un défi quotidien. Voici quelques trucs et astuces utiles pour les enfants TDAH (voir Médecin du Québec, Aout 2013, article TDAH : Trucs et astuces pour les petits)



Nous vous invitons à explorer les trucs proposés à www.attentiondeficit-info.com et www.cliniquefocus.com



Conseils de base pour intervenir auprès d'un enfant TDAH



Stratégies attentionnelles avec pictogrammes



Routines de la journée-mémos



Trucs et astuces pour le retour de l'école



Trucs et astuces pour les devoirs et leçons

À l'école, l'enfant aura besoin aussi d'aide et ce sur une base quotidienne. Le parent est son porte-parole pour s'assurer que les adaptations soient bien mises en place et ce de façon appropriée. L'enseignant est très bien placé pour l'appuyer et l'outiller. Afin de s'assurer d'une bonne collaboration école-famille, un agent de liaison (éducateur spécialisé, psychoéducatrice, psychologue, enseignant ressource, titulaire) est utile pour aider à la mise en place des stratégies et à leur application au quotidien tout en assurant la transparence au niveau de l'échange d'information.

Voici quelques **stratégies gagnantes en classe** :

- Placer l'élève atteint de TDAH à l'avant, près du professeur et à côté d'enfants peu dérangeants.
- Répéter plus souvent les consignes et s'assurer qu'il a bien compris les consignes avant de se mettre à la tâche.
- Convenir avec l'étudiant TDAH d'un signe discret afin de le ramener à la tâche s'il devient distrait ou lunatique.
- ➔ *Donner plus de temps à un étudiant distrait ne sera efficace que si la personne qui le supervise l'encadre étroitement (ex. : diviser la tâche en plus petites tâches, faire une pause entre les différentes étapes et reprendre la tâche).*
- Pour aider l'enfant qui oublie ses travaux ou devoirs, vérifier avec lui quotidiennement le contenu de son sac, les travaux à faire, les documents à apporter à la maison et l'encadrer dans la gestion de son agenda pour les travaux plus longs.



CLINIQUE FOCUS

cliniquefocus.com / attentiondeficit-info.com

Développé par la Clinique FOCUS sous la coordination de Annick Vincent MD avec la collaboration de Johanne Perreault, D. Psy. Révision mai 2013

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

- Encourager l'enfant qui oublie, s'éparpille et perd ses choses à traîner avec lui en tout temps à l'école son agenda, sa montre, son sac et son ordinateur (s'il y a lieu) dans un espace unique, soit un sac convivial et ergonomique. *Plus on lui demande de modifier le contenu de son sac et de laisser ses objets à des endroits différents, plus la désorganisation s'installe. Au primaire, le recours à une étagère et à des paniers de rangements est grandement facilitant.*
- *Dans des cas plus sévères, un plan d'intervention pour convenir des stratégies pour les difficultés résiduelles est nécessaire.*
- *La tâche globale peut avoir à être adaptée selon les niveaux de difficulté.*
- *Le Dr Russell Barkley, spécialiste de renommée internationale, rapporte qu'il n'est pas efficace de faire rattraper à la maison ce qui n'a pas été complété en classe. En effet, lorsque l'enfant cumule un trop grand retard en raison du nombre d'exercices à résoudre ou à effectuer, il est souvent plus utile de privilégier un plus petit nombre de numéros ou d'exercices et de s'assurer d'une meilleure compréhension de la tâche.*

Mme Bonita Blazer, PhD et Dr MaryAnn Ager ont recensé les stratégies les plus efficaces auprès des élèves TDAH rapportées par les enseignants et les ont regroupées en 3 types d'adaptations (physiques, éducatives et des comportements). En voici un résumé (avec la permission des auteures) :

Adaptations physiques

□ Fournir un environnement structuré

- Afficher les horaires sur le tableau
- Afficher les règles de conduite en classe
- Désigner une place choisie pour l'asseoir (à côté du professeur, entre des élèves sérieux, loin des distractions)
- Organiser l'espace de travail
- Utiliser des codes de couleur pour cahiers...

□ Fournir un espace de travail privé

- Espace tranquille pour étudier
- Chaise ou table additionnelle
- Espace de travail permettant de rester debout
- Coin de "réflexion"



❑ Fournir des espaces d'apprentissage

- Coin lecture
- Coin pour l'écoute
- Espace pour les travaux manuels

Adaptations éducatives

❑ Répéter et simplifier les directives

- Garder les directives orales simples et claires
- Donner des exemples
- Demander périodiquement à l'enfant de vous répéter les directives
- Établir un contact visuel
- Démontrer comment aborder les tâches

❑ Fournir des directives écrites

- Sur le tableau
- Sur une feuille de travail
- Initier l'élève à copier le devoir à faire dans son livre

❑ Répéter et simplifier les directives

- Garder les directives orales simples et claires
- Donner des exemples
- Demander périodiquement à l'enfant de vous répéter les directives
- Établir un contact visuel
- Démontrer comment aborder les tâches

❑ Utiliser des technologiques pour aider l'apprentissage

- Magnétophone
- Enregistrer les lectures et devoirs à faire
- Ordinateur
- Outils multidisciplinaires de manipulation sensorielle

❑ Modifier la façon d'effectuer des tests

- Environnement sans distraction
- Temps supplémentaire
- Option de crédit additionnel (exemple : faire ses propres questions et y répondre)



Adaptations des comportements

Utiliser le renforcement positif

- Commentaires positifs écrits ou verbaux
- Systèmes de récompenses et d'encouragements
- Donner des tâches qui peuvent être réussies
- Signaux privés pour recentrer l'élève
- Jeux de rôles
- Temps individuel hebdomadaire

Être consistant

- Avec les récompenses et les conséquences
- Avec les attentes académiques

Promouvoir le leadership et le sens des responsabilités

- Assigner des tâches qui peuvent être bien effectuées
- Élève de la semaine/ du mois
- Donner des responsabilités

Préciser les buts et Renforcer avec des encouragements

- Émettre des objectifs concrets avec horaires définis
- Système de récompenses
- Grilles d'encouragement pour travail et comportement
- Contrats d'élève

Communiquer avec parents & professeurs

- Lettres, rencontres, appels, courriels
- Rapports sur le progrès
- Utiliser le personnel de l'école comme support, trouver un allié
- Occasion pour des conférences

- Il est essentiel de se rappeler que ces stratégies sont à maintenir au quotidien, un relâchement est associé à un retour en force des difficultés.
- Ce sont des stratégies d'adaptation, elles ne guérissent pas le TDAH mais permettent à l'enfant atteint de mieux développer son potentiel en augmentant sa CAPACITÉ à faire les choses.



Médication TDAH et école

Quand les symptômes de TDAH demeurent problématiques, une médication peut être considérée. Le suivi pour mesurer l'efficacité et les effets indésirables du traitement demande du temps et implique une collecte d'informations auprès de la personne atteinte, ses proches et ses aidants (comme l'équipe-école par exemple).

La médication agit un peu comme une paire de lunettes biologiques permettant d'améliorer la capacité du cerveau à faire le focus. Comme la lunette permet de distinguer les lettres mais n'apprend pas à lire, le traitement pharmacologique du TDAH peut aider à en réduire les symptômes mais ne permet pas en soi de rattraper immédiatement les retards lorsque le TDAH interfère avec les apprentissages et ou de corriger un trouble d'apprentissage sous-jacent.

Attention : La performance scolaire ne peut pas être utilisée comme indice de dépistage du TDAH ni d'efficacité de la médication.

Le traitement pharmacologique standard consiste en la prise de psychostimulants à base d'amphétamines ou de méthylphénidate ou des non stimulants.

L'ajustement des doses doit être progressif et sous surveillance médicale. Lorsque la bonne posologie est atteinte, la réponse clinique est notable rapidement pour les psychostimulants et dans un délai de quelques semaines pour les non-stimulants.

- Pour plus d'information, consulter les documents, section TRUCS, www.attentiondeficit-info.com et www.cliniquefocus.com



TDAH : médication



Gestion des effets secondaires de la médication TDAH

Certains produits ont une action plus courte, d'autres agissent toute la journée. Lorsque l'enfant prend une médication, il est important de tenter de coordonner les périodes où la médication est efficace avec celles où le TDAH entraîne un impact fonctionnel. Voici la durée d'action moyenne de certains médicaments TDAH :

médicament	Durée d'action
Psychostimulants	
Dexedrine ^{MD} comprimé et Ritalin ^{MD}	3-4h
Dexedrine ^{MD} spansules	6-8h
Biphentin ^{MD} , Concerta ^{MD} AdderallXR ^{MD}	10-12h
Vyvanse ^{MD}	13-14h
Non stimulants	
Strattera ^{MD}	effets jusqu'à 24h

Les traitements pharmacologiques décrits ci-dessus ont une efficacité dans le TDAH d'environ 50-70%. Ils sont généralement bien tolérés. Cependant, tous les médicaments peuvent entraîner des effets secondaires. Le médecin et le pharmacien sont les personnes toutes indiquées pour répondre aux questions à ce sujet.

- *Les techniques d'adaptation sont souvent plus faciles à mettre en application quand la médication est efficace, ceci entraînant un effet synergique au niveau de l'effet clinique global. tâche globale peut avoir à être adaptée selon les niveaux de difficulté.*
- *Ce n'est pas parce qu'un enfant prend une médication qu'il faut mettre de côté les stratégies d'adaptation, celles-ci sont à maintenir tant que le niveau d'atteinte fonctionnelle le nécessite. Une fois que les symptômes sont moins intenses, la personne atteinte peut mieux développer son potentiel.*

Au Québec, une personne atteinte de TDAH peut aller chercher du support et de l'information auprès de PANDA (Personnes Aptes à Négocier avec le Déficit d'Attention) et de l'AQETA (Association Québécoise des Troubles d'Apprentissage).

Vous trouverez plusieurs autres trucs pratiques et suggestions en visitant www.cliniquefocus.ca et www.attentiondeficit-info.com



CLINIQUE FOCUS

cliniquefocus.com / attentiondeficit-info.com

Développé par la Clinique FOCUS sous la coordination de Annick Vincent MD avec la collaboration de Johanne Perreault, D. Psy. Révision mai 2013

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