



Trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité

Informations à l'intention des enseignants¹ sur le trouble, les mesures de différenciation pédagogiques et la compensation des désavantages

Version courte

Novembre 2016

¹ Afin de faciliter la lecture du présent document, le masculin est utilisé comme genre neutre pour désigner aussi bien les femmes que les hommes.

1 Informations sur le trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDA/H)

1.1 Définition

Selon la dernière version du Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (DSM-5), le trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDA/H) est un trouble neuro-développemental. L'enfant ou l'adolescent concerné peut présenter différents symptômes d'inattention et/ou d'hyperactivité et impulsivité :

1. Inattention : souvent ; ne parvient pas à prêter attention aux détails ou fait des erreurs d'étourderie dans les devoirs scolaires, le travail ou d'autres activités ; a du mal à soutenir son attention au travail ou dans les jeux ; semble ne pas écouter quand on lui parle personnellement ; ne se conforme pas aux consignes et ne parvient pas à mener à terme ses devoirs scolaires, ses tâches domestiques ou ses obligations professionnelles ; a du mal à organiser ses travaux ou ses activités ; évite, a en aversion, ou fait à contrecœur les tâches qui nécessitent un effort mental soutenu ; perd les objets nécessaires à son travail ou à ses activités ; se laisse facilement distraire par des stimuli externes (chez les adolescents et les adultes également par des pensées sans rapport avec la tâche en train d'être accomplie) ; a des oublis fréquents dans la vie quotidienne.

2. Hyperactivité et impulsivité : souvent, remue les mains ou les pieds ou se tortille sur son siège ; se lève en classe ou dans d'autres situations où il est supposé rester assis ; court ou grimpe partout, dans les situations où cela peut être inapproprié ; a du mal à se tenir tranquille dans les jeux ou les activités de loisir ; est « sur la brèche » ou agit souvent comme s'il était « monté sur ressorts » ; parle trop ; laisse échapper la réponse à une question qui n'est pas encore entièrement posée ; a du mal à attendre son tour ; interrompt les autres ou impose sa présence.

Lorsqu'au moins six symptômes d'inattention et/ou d'hyperactivité-impulsivité sont présents et persistent pendant au moins six mois, à un degré qui est inadapté et ne correspond pas au niveau de développement de l'enfant ou de l'adolescent, on peut parler de TDA/H.

Le TDA/H et les symptômes qui lui sont associés peuvent entraîner une gêne fonctionnelle importante dans toutes les sphères de la vie. Il se manifeste dès l'enfance et, bien que les symptômes tendent à diminuer progressivement au cours du développement (à l'adolescence), ceux-ci continuent d'altérer le fonctionnement à l'âge adulte dans 50% à 70% des cas.

1.2 Troubles associés

Dans plus de la moitié des situations, un TDA/H s'accompagne de troubles associés qui sont nombreux et de nature variée. Les plus fréquents étant les troubles des apprentissages, du spectre de l'autisme, du comportement, anxieux et de l'humeur ainsi que du sommeil. Les troubles des apprentissages comportent les troubles d'acquisition du langage écrit (dyslexie-dysorthographe), du langage oral (dysphasie) ou du développement moteur (difficultés de coordination motrice, dysgraphie, dyspraxie).

2 Informations sur les répercussions du TDA/H

Les répercussions d'un TDA/H peuvent être très variables d'une personne à l'autre puisque chacun présente une combinaison unique de symptômes, dont l'expression peut en outre être plus ou moins sévère. Pour comprendre les difficultés que l'élève avec un TDA/H peut rencontrer dans ses apprentissages et en classe, il est donc important de se renseigner sur la manière dont son trouble se manifeste. L'élève concerné, ses parents, mais aussi des professionnels ayant travaillé avec lui, pourront donner des informations précieuses sur ses difficultés propres ainsi que leur impact sur ses apprentissages. Cette prise d'information aidera à mettre en place des moyens adéquats pour gérer les difficultés que l'élève peut rencontrer. Les élèves atteints d'un TDA/H peuvent être perçus négativement comme étant provocateurs, réfractaires au travail, peu coopératifs, paresseux, etc. Il

est important de prendre conscience du fait que certains comportements et attitudes ne sont dus ni à une mauvaise volonté, ni à un manque d'éducation, mais peuvent être la conséquence du TDA/H. Il ne faut pas considérer que l'élève ne peut pas s'améliorer mais qu'il a besoin d'aménagements pédagogiques adaptés et doit développer ses propres stratégies compensatoires pour mieux gérer son trouble (plus d'information sur les répercussions dans la version longue de ce document).

3 Une pédagogie différenciée propre à soutenir les élèves avec TDA/H

Grâce à des pratiques pédagogiques appropriées, l'enseignant contribue fortement à soutenir l'élève avec un TDA/H. Les mesures pédagogiques décrites ci-après constituent des réponses aux besoins spécifiques des élèves avec TDA/H et font certainement déjà partie des bonnes pratiques professionnelles quotidiennes. Nombre d'entre elles peuvent également favoriser l'apprentissage des autres élèves présentant ou non des troubles spécifiques (p.ex. dyslexie-dysorthographe, dyspraxie, troubles du spectre de l'autisme). Ces réponses doivent bien entendu être adaptées aux besoins individuels de l'élève, à son âge, au contexte et au degré scolaire.

- **Mobilisation et maintien de l'attention** : réduire les sources de distraction ; rester à proximité de l'élève lors d'explications / instructions ; solliciter son attention lors d'explications orales.
- **Communication** : donner des informations courtes et bien structurées ; écrire au tableau les instructions / explications données oralement ; répéter fréquemment les consignes ; s'adresser à l'élève de manière personnelle ; à l'écrit, faire ressortir les informations pertinentes ; intensifier et varier les stimuli ; utiliser la communication visuelle (p.ex. langage corporel).
- **Participation active, apprentissage et motivation** : alterner fréquemment les activités ; varier les modalités d'apprentissages ; privilégier un enseignement interactif (activités, jeux) ; favoriser les apprentissages pratiques et les démonstrations ; expliquer l'objectif et l'utilité d'un exercice.
- **Structuration du travail / des activités** : expliquer la structure de la journée / du cours ; établir des routines ; annoncer à l'avance les changements et transitions ; fournir des espaces d'apprentissage fixes pour les différentes activités ; décomposer les travaux / exercices en sous-objectifs plus facilement atteignables ; établir un ordre de priorité des tâches ; permettre à l'élève de consulter l'enseignant entre chaque consigne ; fixer des barèmes de temps précis.
- **Organisation / planification** : encourager l'usage d'aide-mémoire et de listes, de l'agenda et du calendrier ; proposer à l'élève un système de classement et de rangement de ses documents et de ses affaires scolaires ; diviser en étapes les compétences sur lesquelles l'élève doit se focaliser ; l'encourager à se représenter mentalement la tâche et à l'organiser sous forme d'étapes successives ainsi qu'à utiliser la verbalisation intérieure.

Règles de vie et gestion des comportements : établir des règles et consignes de comportement claires et simples ; expliquer clairement les conséquences du non-respect d'une règle et appliquer immédiatement la sanction prévue avec fermeté bienveillante ; donner des instructions positives ; essayer d'ignorer les comportements gênants mineurs ; renforcer les comportements positifs de l'élève en lui signifiant sur le champ quand il s'est comporté de manière adéquate, ou en instaurant un système de récompense ; donner à l'élève l'occasion de bouger le plus souvent possible ; prévoir un temps pour abaisser le niveau d'excitation.

- **Stratégies d'auto-évaluation** : aider l'élève à pratiquer l'autocorrection de son travail (listes de vérification p.ex.) et à développer des stratégies pour mieux gérer les difficultés d'organisation et les oublis ; l'habituer à attendre et à réfléchir avant d'agir. L'aider à anticiper les situations qui risquent de lui poser problème ; convenir avec lui de signaux discrets pour lui signaler des attitudes ou comportements inadéquats ; favoriser l'autocritique en revenant systématiquement sur les situations difficiles ou en mettant en place une fiche d'auto-évaluation du comportement ; relever les situations où il a agi convenablement et les raisons pour lesquelles ses agissements étaient appropriés ; instaurer des contrats de comportements.

- **Attention particulière** : être attentif aux attitudes et réactions des autres élèves vis-à-vis de lui ainsi qu'à son bien-être. Si l'élève relâche son attention malgré le rythme d'apprentissage soutenu, c'est peut-être le signe qu'il n'en peut plus et qu'il aurait besoin de faire une pause.

4 Mesures de compensation des désavantages

Les personnes présentant un handicap² ont légalement droit à des mesures de compensation des désavantages, pour autant que le principe de proportionnalité soit respecté, c'est-à-dire que le rapport entre les ressources investies pour éliminer l'inégalité et les bénéfices procurés soit équilibré.

De manière très générale, la compensation des désavantages peut être définie comme la neutralisation ou la diminution des limitations occasionnées par un handicap. Elle désigne l'aménagement des conditions dans lesquelles se déroulent les apprentissages et examens et non une adaptation des objectifs de scolarisation / formation. La liste de mesures de compensation des désavantages pour les élèves atteints de TDA/H proposée ci-dessous est non exhaustive. Pour chacun de ces élèves, les répercussions de son trouble sur la vie scolaire étant différentes, les mesures de compensation des désavantages doivent en tous les cas être attribuées en fonction de sa situation particulière, de son âge et du degré scolaire. Elles doivent faire l'objet d'une discussion avec toutes les parties concernées et être régulièrement réévaluées, et adaptées si nécessaire.

- **Environnement / place de travail**
 - Prise en compte des difficultés spécifiques de l'élève dans l'aménagement de l'environnement de classe (p.ex. cloisonner sa place de travail / d'examen) ;
 - Permission de travailler debout ou de se déplacer selon le type d'activité ;
 - Travail / examen dans une pièce séparée.
- **Matériel, assistance personnelle**
 - Si l'élève a des difficultés de motricité fine, autorisation d'utiliser un ordinateur ou du matériel d'écriture spécialisé ;
 - En cas de bruit dans la classe, lui permettre d'utiliser un casque d'écoute ;
 - Assistance personnelle d'un interlocuteur connu et de confiance qui peut être, lors des travaux en classe, un enseignant de soutien, ou un camarade et, lors des évaluations, un enseignant (p.ex. pour aider l'élève à maintenir son attention) ;
 - Mise à disposition de documents écrits (p.ex. photocopies du cours, notes prises par un camarade, tables mathématiques, afin qu'il ne soit pas ralenti par des problèmes de mémoire).
- **Adaptation du temps**
 - Prise en compte des difficultés spécifiques de l'élève lors de la planification des tests / examens. P.ex. planifier l'examen à un moment où celui-ci est généralement concentré (le matin au lieu de l'après-midi p.ex.) ;
 - Octroi de pauses supplémentaires ou plus longues (entre les examens p.ex.) de sorte à permettre des instants de récupération ou pour lui permettre de se dégourdir (p.ex. l'élève peut aller à la salle de lecture ou faire quelques pas dans la cour) ;
 - Division du travail en plusieurs séquences limitées dans le temps. En cas de trouble sévère, une division de l'évaluation peut également être envisagée (interruption d'un jour entre les épreuves ou répartition journalière d'un examen sur une durée plus longue) ;
 - Octroi de temps supplémentaire lors des travaux / examens. Il est possible d'octroyer jusqu'à un tiers de temps supplémentaire pour une évaluation. Cependant, les élèves atteints de TDA/H peinent à rester concentrés pendant un temps relativement important, cette mesure n'est pertinente que si l'élève a acquis une méthodologie appropriée qui lui permette d'utiliser ce temps à bon escient ;

² Le TDA/H est considéré médicalement comme un trouble mais reconnu légalement comme un handicap, pour autant qu'il soit diagnostiqué par un professionnel habilité.

- Octroi de temps supplémentaire pour la préparation des tâches à effectuer, à condition que l'élève ait adopté une méthodologie appropriée.
- **Adaptation de la forme du travail / de l'examen**
 - Privilégier la forme orale plutôt qu'écrite lors de tests / examens, si l'élève a des difficultés de motricité fine. A l'inverse s'agissant des consignes, mettre à disposition des informations visuelles plutôt qu'auditives ;
 - Varier, voire adapter la structure des travaux et évaluations (p.ex. les énoncés comportant des consignes multiples ou complexes peuvent être décomposés) ;
 - Réduire le volume des exercices à effectuer durant le temps imparti (privilégier la qualité à la quantité pour autant que cela ne réduise pas les objectifs visés) ;
 - Offrir une guidance plus marquée durant le travail / l'examen (p.ex. donner les consignes des épreuves les unes après les autres et pas en même temps) ;
 - Pendant l'examen ou le travail noté, l'enseignant ou l'examineur vérifiera, dans la mesure du possible que, pour des raisons inhérentes à son trouble, l'élève n'a pas omis de répondre à une question. De même, si en raison de difficultés de motricité fine, l'écriture de l'élève entraîne une ambiguïté pour les correcteurs, l'enseignant pourra prendre en considération des précisions données oralement par l'élève.
- **Adaptations des modalités d'évaluation**
 - Appréciation séparée des domaines à évaluer. P.ex. si l'élève a des difficultés de motricité fine, lors d'une épreuve de calcul, noter séparément la précision des graphiques ;
 - Privilégier le fond (ce que l'élève sait) sur la forme (la manière de répondre, l'écriture). P.ex. faire preuve d'une plus grande tolérance relativement à la qualité d'écriture et du dessin (artistique, graphique, géométrique), à la tenue des cahiers (en cas de difficultés de la motricité fine p.ex.), aux maladresses motrices ainsi qu'aux difficultés d'inattention consécutives au trouble de l'élève.

5 Sélection de ressources pédagogiques

- **Sites Internet de l'Instruction publique des différents cantons** : informations et ressources à disposition.
- **Site Internet de la Fondation Centre suisse de pédagogie spécialisée (www.csps.ch)** : informations sur la compensation des désavantages et l'intégration / inclusion scolaire.
- **Informations et conseils pratiques pour soutenir les personnes atteintes de TDA/H** : Clinique focus (www.cliniquefocus.com)
- **Aides à la compréhension et à l'organisation des idées** :
 - Logiciels de cartographie mentale iMindMap , FreeMind ou sous www.mindmapping.com/fr
 - Programme d'organisation des idées et intérêts Pearltrees (www.pearltrees.com), Popplet (www.popplet.com/)
- **Aide à la gestion du temps et des distractions** :
 - Technique d'organisation du travail Pomodoro (<http://pomodorotechnique.com/>)
 - Gestion du temps Time Timer online (<http://timer.onlineclock.net/>)
- **Guides d'autocorrection des travaux** : p.ex. Main « Zéro fautes » www.vd.ch/uploads/media/zero_faute_EW.pdf

Rédaction : Geraldine Ayer, CSPPS

Corrections spécialisées : Michel Bader, psychiatre spécialiste du TDA/H ; Anne-Marie Haas, Présidente ASPEDAH ; Renate von Davier, DGES II, canton de Genève