

COMPRENDRE LE TDAH

Inattention | Impulsivité | Agitation | Désorganisation

Inattention

L'attention est variable d'une journée à l'autre et au cours d'une même journée. L'enfant ne comprend pas les consignes, ne va pas au bout de la tâche, rêve. Il a besoin que l'on soit à côté de lui pour ne pas perdre le fil et aller au bout de son travail.

Impulsivité

Il fait les choses trop vite, se précipite et bâcle son travail, commence sa tâche avant d'avoir bien lu la consigne. Il a tendance à s'emporter rapidement.

Agitation

L'agitation n'est pas toujours présente chez les enfants TDAH. Parfois, elle est discrète; il ne faut pas éliminer un TDAH parce que l'enfant paraît calme. L'agitation est indispensable à certains de ces enfants car elle leur permet de rester éveillé.



UN TROUBLE NEURODÉVELOPPEMENTAL

Le TDAH est la conséquence d'un retard de maturation cérébrale, certaines fonctions essentielles aux apprentissages se développent avec retard. Les symptômes que l'on observe dans ce trouble sont liés à ce retard et non à une mauvaise éducation ou à un manque de volonté.

L'enfant souffrant de TDAH fatigue deux à trois fois plus vite que ses camarades lorsqu'il doit faire un effort d'attention. Il se laisse donc distraire rapidement par les stimuli de l'environnement ou par ses propres pensées. Son attention est variable dans la journée, dépendant de sa fatigue, de la nouveauté de la tâche et de leur aspect ludique.

Il doit faire un grand effort pour rester concentré sur les tâches, et pas uniquement dans le cadre scolaire. Cet effort entraîne une fatigue pour son cerveau, il a donc moins d'endurance que ses camarades.





Difficultés d'organisation

S'organiser est sans nul doute la tâche la plus fastidieuse pour un enfant atteint de TDAH.

- Penser à ses affaires,
- Ranger sa table de travail,
- Gérer son temps,
- Initier une tâche et maintenir un effort constant,
- Planifier ses tâches,

L'ensemble de ces petites tâches ne sont pas automatisés et demandent un effort important à l'enfant TDAH.

Connaître le TDAH

Ce trouble concerne 1 à 2 enfants par classe, il est donc fréquent et est souvent accompagné d'autres troubles, notamment des troubles des apprentissages (dyslexie, dysorthographe, dyspraxie, dyscalculie).

Ce que nous appelons le filtre attentionnel est vite submergé par des informations de l'environnement, qu'il ne parvient pas à écarter pour rester concentré sur la tâche en cours. Le rôle de ce filtre est de nous permettre de nous focaliser sur une tâche sans qu'un bruit, une pensée inopportune, un élément dans notre champ de vision, ne vienne nous distraire. Dans le cas du TDAH, ce filtre est fatigable et fonctionne donc par intermittence; ceci explique qu'ils se concentrent de façon variable.

L'impulsivité provient d'un défaut de contrôle, schématiquement l'enfant ne peut dépenser de l'énergie à se concentrer et à se contenir dans le même temps. Chacune de ces tâches lui demandent un effort considérable.

Tandis que l'inattention est le symptôme le plus gênant pour l'enfant, c'est l'agitation qui dérange le plus son entourage. Elle a pourtant un rôle positif, celui de maintenir le cerveau en état d'éveil.



Aménagements en classe

Les principaux aménagements à mettre en place pour l'enfant TDAH sont:

- Le ramener vers la tâche régulièrement,
- Donner les consignes individuellement, à l'oral,
- Laisser un temps supplémentaire,
- Fragmenter les longs travaux,
- Ne pas pénaliser étourderies et oublis,
- Aider l'enfant à s'organiser,
- Minimiser les écrits
- S'accommoder de l'agitation, le laisser sortir de la classe,
- Favoriser son attention en l'asseyant près du tableau,
- Donner des responsabilités.

Aider l'enfant TDAH en classe

Quelques aménagements peuvent lui permettre de surmonter, en partie, ses difficultés. L'enseignant joue un rôle majeur dans l'accompagnement et l'épanouissement de ces enfants à l'école.

Il est facilement distractible et a de la difficulté à se lancer dans une tâche, il faut donc lui donner les consignes en le regardant dans les yeux et rester près de lui pour qu'il commence.

Pour les apprentissages, il faut s'intéresser au fond plus qu'à la forme, en effet, il est souvent difficile pour eux de retranscrire leurs connaissances à l'écrit. On lui demandera de retenir les notions clés plutôt que d'apprendre la leçon par cœur, il pourra répondre sans développer à l'écrit.

Tenir en compte sa fatigabilité, c'est lui permettre de faire des pauses et pourquoi pas de se dégourdir les jambes dans la cour.

Stimuler son attention en variant les supports de cours, en utilisant des aides visuelles, en schématisant les leçons et les énoncés.

Favoriser un sentiment d'intégration dans la classe, en le valorisant et lui donnant des responsabilités.

Pour l'enseignant, la difficulté est de s'adapter à cet enfant en trouvant la meilleure manière de l'évaluer, celle qui rendra compte de ses connaissances et non de ses difficultés.

