

LE TDAH : PETIT GUIDE POUR LES ENSEIGNANTS

par Lynda Corazza, co-auteur du
« petit décodeur illustré de l'enfant en crise »

Gérer le comportement d'un enfant TDAH est compliqué pour un parent, il l'est encore plus pour un enseignant avec une vingtaine d'autres enfants à gérer en même temps dans la classe.

Qu'est-ce que le TDAH ?

Le Trouble de l'attention avec ou sans hyperactivité n'est pas une nouvelle invention pour déculpabiliser les parents qui n'arrivent pas à gérer leur enfant mais un trouble neuro-développemental impliquant plusieurs aires cérébrales et impliquant la dopamine et la noradrénaline. Le problème de ce trouble est qu'il est mal connu de certains professionnels et donc mal diagnostiqué.

Le TDA/H peut toucher plus ou moins fortement les fonctions attentionnelles et exécutives suivantes :

- Attention auditive
- Attention visuelle
- Planification des tâches / méthodologie
- Prise d'initiative
- Adaptabilité au changement
- Flexibilité cognitive
- L'inhibition (impulsivité)
- Mémoire de travail
- Vitesse de traitement de l'information

Comment reconnaît-on un TDAH en classe ?

- il déborde d'énergie / il ne reste pas tranquille, il bouge exagérément ;
- il est infatigable, il épuise tout le monde ;
- il manque de frein dans le contrôle de ses idées, de ses émotions et de ses mouvements / il parle et agit avant de réfléchir ;
- il peut agir de manière immature, sans percevoir les conséquences de ses actes ou de ses décisions ;
- il a des difficultés à attendre / il n'a pas de repère dans le temps ;
- il coupe souvent la parole et répond avant la fin de la question ;
- il a l'esprit ailleurs, "dans la lune", il regarde par la fenêtre / il se laisse distraire, mais s'il est motivé par une activité qui l'intéresse il peut réussir à se concentrer longtemps ;
- il est peu organisé, il oublie ou perd souvent ses affaires ;
- il a besoin qu'on s'occupe de lui continuellement ;
- ses devoirs sont mal faits ou non faits ;
- il fait beaucoup de fautes d'étourderies dans son travail / il n'apprend pas de ses erreurs ;
- il manque de persévérance dans l'effort et termine rarement ce qu'il commence ;
- tous les apprentissages sont difficiles, mais ses résultats scolaires ne semblent pas refléter ses réelles compétences ;
- il présente des troubles du comportement en situation de groupe, il est impulsif, il se bagarre facilement et ne respecte pas les règles de base

Crises, provocations, mises en danger, agressivité... sont associées au TDAH. On suppose que ces situations leur permettent d'augmenter leur taux de dopamine. De manière inconsciente, ils utiliseraient cette voie pour augmenter « naturellement » la neurotransmission défailante.

Certains enfants avec tdah arrivent avec beaucoup d'efforts à compenser en classe et à ne pas remuer, ce qui est très épuisant pour eux et comme une cocotte minute, ils finissent par exploser quand la pression devient trop forte ou au contraire, quand ils décompressent, souvent une fois rentrés à la maison.

Ces enfants là sont plus compliqués à détecter à l'école et sont souvent juste considérés comme « dans la lune ».

Il y a encore plus dur à détecter, ce sont les enfants avec TDA sans H. Ils ne sont ni hyperactifs, ni impulsifs. Ils ne font aucun bruit mais sont en grande détresse au niveau de l'attention et sont souvent très anxieux.

Avec ou sans H, ces élèves sont facilement distraits par les stimuli de toute sorte mais peuvent avoir des épisodes de concentration intense quand quelque chose les intéresse vraiment et dans ce cas ils en perdent la notion de temps et de l'environnement.


Un enfant avec TDAH *fonctionne à l'affect*. Il pourra être une année un excellent élève agréable et l'année suivante un élève en grande difficulté et ingérable, selon sa relation à l'enseignant avec lequel il va passer son année. Ayant des *difficultés à gérer son impulsivité* et avec ce *besoin de bouger tout le temps*, difficile de ne pas prendre cet élève en grippe et donc d'accentuer ainsi son mauvais comportement.

Alors comment faire ?

1- Essayer de changer notre regard sur lui

En se focalisant sur les bons côtés d'une personne avec TDAH : créativité, sens de la répartie, curiosité, sens de l'humour, générosité, empathie, sens de la justice, intérêt varié, énergique, grande sensibilité ...

LE TDAH*

tel qu'il est :		tel qu'il est vu :
créatif		dans la lune
spontané		mal élevé
soif de justice		insolent
curieux		casse-cou
tenace		têtu
ultra sensible		pleurnichard
passionné		capricieux

lynda @corazza

* Trouble du Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité

2- Demander conseils aux parents :

Ils sont souvent, suite au diagnostic, très calés sur le sujet, plus que certains professionnels et ont eux même trouvé des solutions à la maison qui peuvent être applicables en classe.

3- Voir ce qui nous agace dans son comportement et chercher une solution :

Si c'est qu'il ne tient pas en place :

Prendre conscience que bouger l'aide à se concentrer et qu'il ne faut pas l'empêcher de le faire mais plutôt l'aider à le faire sans que ça nuise au fonctionnement de la classe (effacer le tableau, amener un mot dans une autre classe, fixer une bande élastique sous le bureau pour qu'il puisse la pousser avec ses pieds, mettre un coussin de massage sur sa chaise, se tourner les pouces, bouger ses doigts de pied, utiliser une balle anti-stress...)

Si c'est son impulsivité :

Si l'élève a tendance à couper la parole ou parler sans lever le doigt c'est souvent à cause de son impulsivité mais aussi par peur d'oublier ce qu'il veut dire.

Nous pouvons essayer de l'aider en cherchant avec lui une solution pour gérer cette impulsivité (ex : proposer de noter son idée sur un papier ou se trouver un mot qui lui servira de rappel quand ça sera à son tour de parler).

Si c'est son problème d'attention :

Une mouche passe, un enfant tousse et ça y'est son attention est partie ailleurs. Il lit un texte, un mot le fait s'envoler dans son imaginaire et il ne comprend plus ce qu'il lit... Il faut donc trouver une solution pour qu'il ait le moins de stimuli possible. La place dans la classe va dépendre du mode de l'enfant : certains devant vont avoir envie de se retourner pour voir ce qu'il se passe derrière et certains placés au fond vont être troublés par tout ce qu'il se passe devant. Il faut donc faire des essais, jusqu'à trouver l'endroit le plus adapté à l'élève en difficulté attentionnelle.

L'idéal est de chercher les solutions avec lui, avec des questions de curiosité pour déterminer ce qui est le plus perturbant et chercher avec lui ce qui pourrait l'aider. (ex : un casque anti-bruit lors de productions, un petit paravent, un code entre lui et son enseignant quand il décroche pour le faire revenir...)

Si c'est de répéter 20 fois la même chose :

Une personne avec TDAH ne peut retenir qu'une consigne à la fois. Plus d'une et son cerveau bug ! Si vous lui demandez d'aller effacer le tableau il le fera mais si vous lui demandez de vous amener son cahier, jeter son papier à la poubelle en allant effacer le tableau, il risque de faire une chose sur les trois, voire aucune car il aura tout oublié. Les solutions : une consigne à la fois, utiliser des to-do list et check-list.

4- Essayer de comprendre son comportement pour mieux réagir :

Le comportement inapproprié en classe d'un TDAH est donc lié au trouble et ne relève ni de la faute des parents, ni de la faute de l'enfant qui n'arrive pas à se contrôler. Avoir une réaction adaptée au comportement de l'enfant permet à l'enfant de se reconnecter plus rapidement. A l'inverse une réaction adulte inadaptée accentue son trouble.

La punition ne fonctionne pas sur un enfant avec un TDAH, et selon la discipline positive de Jane Nelsen, elle ne provoque chez lui que Rancœur, Revanche, Rébellion ou Retrait. Il n'en tire donc aucune leçon et la punition a même l'effet inverse : accentuer son mauvais comportement.

En effet, chez la personne TDAH, la mauvaise régulation de la dopamine, transmetteur cérébral de la récompense, conduit à des perturbations de la motivation. Ils fonctionnent donc mieux au système de récompense (renforcement positif, carotte) qu'à celui de la punition.

Alors comment réagir ?

L'un des fondements de la Discipline Positive est que derrière chaque comportement inapproprié de l'enfant se cache une croyance et un objectif inconscient qui peut varier selon les situations :

1. accaparer l'attention
2. prendre le pouvoir
3. prendre une revanche
4. confirmer sa croyance d'incapacité

Si vous n'arrivez pas à savoir dans quel objectif/but se trouve l'enfant, vous pouvez trouver en déterminant comment vous vous sentez face à son comportement.

Si vous vous sentez face à l'enfant : **ennuyé, agacé, irrité, inquiet, coupable**, le but de l'enfant est probablement d' *accaparer l'attention*

Sa croyance est : « *Je compte seulement quand on me remarque* »

Le véritable besoin de l'enfant : « *Remarquez-moi, impliquez-moi.* »

Une réponse appropriée peut être de :

- Réorienter en impliquant l'enfant dans des tâches, responsabilités.
- Mettre en place des routines.
- Dire les choses une seule fois et agir.
- Instaurer et utiliser des signaux, des codes de langage non verbal.
- Saisir les opportunités d'apprentissage

Si vous vous sentez face à l'enfant : **provoqué, défié, menacé, perdant**, le but de l'enfant est probablement de *prendre le pouvoir*

Sa croyance est : « *Je n'appartiens au groupe que quand c'est moi le chef* »

Véritable besoin de l'enfant : « *Laissez-moi participer, donnez-moi des choix* »

Une réponse appropriée peut être de :

- Reconnaître que vous ne pouvez pas le forcer mais lui demander de l'aide.
- Offrir des choix limités mais appropriés
- Se retirer du conflit et prendre de la distance
- Etre ferme et bienveillant
- Décider de ce que vous aller faire. Agir.
- Laisser les routines faire autorité
- Se faire aider par l'enfant pour établir de limites raisonnables et les mettre en pratique

Si vous vous sentez face à l'enfant : **blessé, déçu, ayant perdu confiance, dégoûté...** le but de l'enfant est probablement de *prendre une revanche*

Sa croyance : « *je n'ai pas le sentiment d'appartenir au groupe, je souffre donc je fais mal aux autres* »

Véritable besoin de l'enfant : « *aidez-moi, je souffre intérieurement* »

Une réponse appropriée peut être de :

- Prendre soin des sentiments de souffrance. « ton comportement me montre combien tu te sens mal, pouvons nous en parler ? »
- Utiliser l'écoute active.
- Ne pas se sentir visé. Partager ses sentiments (« Je ... »).
- S'excuser. Eviter punitions ou réplique.
- Montrer qu'on est concerné.
- Encourager les points forts

Si vous vous sentez face à l'enfant : **impuissant, démuni, désarmé, sans espoir, incapable,** le but de l'enfant est probablement de *confirmer sa croyance d'incapacité*

Sa croyance : « *Je ne crois pas que je puisse appartenir au groupe donc je vais prouver aux autres qu'il n'y a rien à espérer de moi. Je suis nul, inutile d'essayer, je vais rater.* »

Véritable besoin de l'enfant : « *Ne me laissez pas tomber, tendez-moi la main* »

Une réponse appropriée peut être de :

- Saisir les opportunités d'apprentissage
- Fixer des étapes intermédiaires
- Rendre les tâches plus simples jusqu'au premiers succès de l'enfant
- Montrer que vous avez confiance
- Ne pas vous apitoyer
- ENCOURAGER
- Construire à partir de ses centres d'intérêt
- Ne pas baisser les bras