

- Site de Bretonneau -

Secrétariat chef de service : 02.47.47.84.12
Fax : 02.47.47.38.46

Hôpital de Jour

Responsabilité médicale
Dr J. MALVY
Pr F. BONNET-BRILHAULT
Dr A. SABY
Dr L. PONSON, AHU
Cadre de santé
R. CLAIRE
Cadre Socio-Educatif
P. RABATE
Secrétariat : 02.47.47.88.47
Fax : 02.47.47.82.92

**Consultations Externes et
Explorations Fonctionnelles**

Responsabilité médicale
Pr F. BONNET-BRILHAULT
Dr A. SABY
Dr P. GLORIOSO
Dr L. PONSON, AHU
Dr G. TRIPI
Cadre de santé « Explorations Fonctionnelles »
P. CHAUVIN
Secrétariat : 02.34.38.94.35
Secrétariat : 02.47.47.47.75

Centre de Ressources Autisme

Responsabilité médicale
Pr F. BONNET-BRILHAULT
Dr M. GUIMARD BRUNAUT
Dr E. HOUY-DURAND
Dr J. MALVY
Dr A. SABY
Dr J. BALESTRA
Dr P. BOURDON
Dr P. GLORIOSO
Dr N. LIMOUSIN
Cadre de santé
P. CHAUVIN
Secrétariat « enfants » : 02.47.47.86.46
Secrétariat « adultes » : 02.18.37.05.46
Fax : 02.47.47.87.70

Équipe d'accompagnement

Responsabilité médicale
Dr J. MALVY
Cadre de santé
K. GUINOISEAU
Secrétariat : 02.47.47.60.94

- Site de Clocheville -

**Consultations Médico Psychologiques
et Pédopsychiatrie de liaison**

Responsabilité médicale
Dr C. BODIER
Dr U. FERRER CATALA
Dr M. GUIMARD BRUNAUT
Dr A. PERROT
Dr J. MALVY
Dr C. ROBIN
Dr A. GATEAU, CCA
Dr C. LATASTE
Dr M. WISSOCQ
Cadre de santé
K. GUINOISEAU
Secrétariat : 02.47.47.47.53

BOÎTE à IDÉES

Pour les enfants avec troubles de l'attention, impulsivité, hyperactivité

Ce document propose de répertorier, de manière non exhaustive, quelques aménagements et interventions pouvant améliorer le quotidien des enfants atteints de Trouble Déficit de l'Attention avec ou sans hyperactivité (TDA/H), de leurs familles et de leur enseignant(e). Il a été réalisé à partir de plusieurs recherches émanant d'enseignant(e)s, de psychologues scolaires et/ou de personnels soignants travaillant auprès de ces enfants. Chaque enfant est différent (âge, personnalité, ...), c'est pourquoi, il sera sans doute opportun, d'adapter individuellement les méthodes présentées à chaque situation. Quel que soit le moyen d'intervention choisi, il sera d'autant plus efficace que vous vous sentirez à l'aise pour l'utiliser.

TROUBLE DE L'ATTENTION, IMPULSIVITE ET HYPERACTIVITE CHEZ L'ENFANT

Un entretien préalable avec l'enfant peut permettre de décider ensemble des moyens à mettre en œuvre. N'hésitez pas à demander à l'enfant ce qui peut l'aider. Ces enfants savent souvent ce qui leur convient ou ne leur convient pas. Nous avons établi 6 grandes rubriques relatives aux signes que présentent ces enfants (inattention, agitation, impulsivité, manque organisation, communication et problème de comportement). Chacune d'elle représente une «boîte à idée» relatant de manière très sommaire quelques interventions possibles.

1. INATTENTION

- Diminuer les sources de distractions :

- Positionner l'enfant loin des stimulateurs (exemple: porte, fenêtre, aquarium, autre élève perturbateur, télévision, ordinateur, téléphone...).
- Réduire les sources de bruit et de mouvement autour de l'enfant.
- Placer l'enfant près de l'adulte référent, et à côté d'un enfant attentif en classe.
- Privilégier un environnement ordonné et organisé, éliminer le matériel inutile sur la table, le bureau (trousse, gadgets, taille crayon,).
- Faire appliquer le principe du «tunnel de l'attention», c'est-à-dire demander à l'enfant d'écouter en plaçant ses coudes sur la table, de mettre ses mains de chaque côté du visage, afin de se cacher la vue des deux côtés (comme des œillères), de suivre son enseignant(e) des yeux ou l'adulte qui donne des consignes et d'entendre ses paroles dans ta tête.

- Éveiller, susciter, maintenir et ramener son attention lors des périodes d'enseignement collectif :

- Avant de faire une demande ou d'expliquer une notion importante, mobiliser l'attention de l'enfant. Annoncez ce que vous allez dire avant de le dire, puis dites-le et redites ce que vous avez dit
- Augmenter la fréquence des contacts visuels.
- Aider l'enfant à maintenir son effort attentionnel par un signe discret, à établir au préalable avec l'enfant (ex: carton vert, gestes, pointer une image sur le bureau, lui toucher l'épaule).
- Se rapprocher de lui pour donner les explications et lui donner la permission de poser une question.
- Donner des consignes courtes et claires, lui faire répéter ou le questionner.
- Mentionner le prénom de l'enfant pendant la transmission des consignes.
- Aller répéter rapidement la consigne à l'élève, après l'avoir fait devant tout le groupe.
- Utiliser des supports visuels et s'y référer lors des explications verbales. Faire des jeux de mots pour faciliter la mémorisation.
- Permettez-vous d'être drôle, joyeux, non conventionnel. Introduisez des nouveautés dans la journée, à l'intérieur de la routine.
- Éviter de tomber dans l'excès de stimulation, même si ces enfants aiment le nouveau et y répondent avec enthousiasme.
- Il est préférable d'utiliser une voix douce mais ferme que de parler fort, c'est-à-dire crier pour obtenir l'attention de l'enfant.
- Laisser un laps de temps à l'enfant pour qu'il puisse réagir après une demande (de 3 à 5 sec); Pendant ce laps de temps ne lui parlez pas, ne reformulez pas votre requête et n'en faites pas une nouvelle. Regardez simplement l'enfant dans les yeux.
- Féliciter l'enfant sur-le-champ lorsqu'il est attentif et mettre en relief toute forme de réussite et de progrès : augmenter la fréquence des

renforcements positifs (compliments, récompenses...) et les varier. Doser cependant les compliments afin d'éviter l'excitation.

- Aide à la concentration lors des tâches individuelles :

- Définir clairement le début et la fin du travail demandé (visuellement si possible: surligner les numéros à faire).
- S'assurer que l'enfant commence bien sa tâche.
- Attendre la fin de l'exécution d'une première consigne avant d'expliquer les suivantes. Éviter de trop parler pendant le déroulement de la tâche.
- Indiquer visuellement le temps restant pour terminer le travail (minuterie, horloge sur le bureau).
- Donner un exercice à la fois, présenter le travail en petites étapes entre lesquelles l'élève peut consulter l'adulte référent (temps de concentration continue requis moins long).
- Pour les exercices longs, donner les en plusieurs petites parties, laisser beaucoup d'espace sur les copies d'exercices (si la tâche lui apparaît trop longue l'enfant se décourage avant même de commencer). On ne demande pas moins de travail à l'enfant mais moins à la fois.
- Présenter les étapes avec des supports visuels (écrire les consignes sous forme d'étapes ou dessins pour les petits) ou fournir une liste ou un aide-mémoire à l'enfant pour qu'il puisse s'y référer lorsqu'il se sent perdu dans les nombreuses tâches qu'il a à effectuer. Ces enfants ont besoin de beaucoup de structure.
- Favoriser systématiquement la manipulation d'objets pour l'apprentissage.
- S'il reçoit de l'aide des autres, lui demander de rendre service en retour à ceux qui l'aident.
- Simplifier les instructions, les choix, les explications (lui demander de souligner les informations importantes). Aider l'enfant à atteindre des objectifs proches.
- Donner un renforcement positif chaque fois que la tâche fragmentée ou adaptée est complétée de manière acceptable (ex: autocollant, images, billets de bonne conduite, etc.).
- Amener l'enfant, si cela est possible, à pratiquer l'autocorrection de son travail en lui définissant très précisément les différentes étapes de ce procédé. Lui permettre d'effacer.
- Au sujet des devoirs, il est possible de donner peu de travail à réaliser à la maison, de prévoir de fournir une feuille avec des instructions précises (sinon assurer vous de la lisibilité de l'écrit dans le cahier de texte), de donner l'exercice corrigé et/ou de donner la possibilité de faire les devoirs à l'ordinateur, si l'écrit est difficile. Il est préférable d'éviter de demander de terminer à la maison le travail qui n'a pas été fait en classe.

2. AGITATION

- En classe, déterminer un endroit où l'élève sera moins dérangent (près de vous ou en arrière de la classe, hors de votre champ de vision, si le comportement vous impatiente).
- Placer des balles de tennis sous les pieds de sa chaise pour réduire les bruits.
- Installer un tapis ou coussin antidérapant sur le dessus de sa chaise ou sous les pieds de l'enfant, pour qu'il prenne conscience de son instabilité posturale.
- Poser un velcro sous les objets disposés sur le bureau, afin d'éviter qu'ils tombent et que l'enfant puisse repérer où ils se rangent.
- Créer une frontière autour du pupitre, avec un ruban adhésif de couleurs collé au sol (espace en dehors duquel l'enfant ne peut sortir sans l'avoir demandé).
- Trouver régulièrement des prétextes ou des moyens qui lui permettent de bouger sans trop déranger (Ex: responsable des commissions, passer des feuilles, effacer le tableau, ouvrir ou fermer les fenêtres et les lumières, aller chercher des plats à table, répondre si le téléphone sonne, etc.).
- Permettre d'écouter ou de travailler debout ou à genoux sur la chaise (favorise la concentration).
- Prévoir des places désignées : une place pour l'écoute des consignes, l'autre pour le travail individuel; si l'enfant se déplace c'est pour aller vers l'une ou l'autre de ces places.
- Faire utiliser une balle de tension pour occuper les mains (ne fait pas de bruit).
- Aménager un petit coin détente dans la classe ou à la maison pour aider l'enfant à se calmer (Ex: petit tapis au coin lecture, dans le salon etc.).
- Introduire une image mentale à laquelle l'enfant pourra se référer. Exemple: méthode dite de «la tortue»: au signal, reprendre le contrôle de soi en se concentrant et en entrant dans sa carapace pour se calmer.
- Occuper le temps de détente de l'enfant (récréation) avec du dessin, de la pâte à modeler, en lui faisant mettre de l'ordre dans le coin lecture, etc.
- Faites l'essai du cahier qui suivra l'enfant de la maison à l'école. Y noter chaque jour quelque chose de positif, même si c'est quelque chose de minime.

3. IMPULSIVITÉ

- Relative aux demandes :

- Il est important de favoriser le développement du langage interne chez l'enfant, c'est à dire par exemple la répétition des consignes dans sa tête.
- Faire prendre à l'enfant l'habitude d'attendre cinq secondes avant de répondre à une question.
- Faire répéter la question par l'enfant avant qu'il réponde.

- Faire un rappel non verbal pour inciter l'enfant à attendre son tour (geste de la main, image).
 - Faire écrire à l'enfant ce qu'il veut dire, ce qui l'oblige à un délai et réduit sa peur d'oublier ce qu'il veut dire.
 - Donner de l'attention sélective: encourager et féliciter l'élève lorsqu'il lève sa main avant de parler. L'ignorer volontairement ou tolérer qu'il lance des réponses sans lever la main. Intervenir d'un geste non verbal au besoin.
 - Favoriser l'imagerie mentale et la visualisation pour améliorer le contrôle des comportements inadéquats et prendre conscience des comportements, attitudes qui nuisent à ses apprentissages
- Relative au travail :**
- Réduire la fréquence des évaluations minutées.
 - Favoriser la qualité du travail plutôt que la quantité.
 - L'écriture est difficile ? Développer des moyens alternatifs comme l'ordinateur, crayons de couleurs, le dictaphone, les tests oraux.
 - Utiliser l'horloge et dire à l'enfant pendant combien de temps il devra travailler.
 - Préparer l'enfant à faire une tâche en lui expliquant ce qu'on attend de lui AVANT qu'il débute la tâche.
- Relative au comportement :**
- Préparer l'enfant à faire une activité en adaptant les exigences ou en lui expliquant comment se comporter s'il arrive devant une difficulté. Par exemple: «Si tu sens ta colère monter, tu viens me voir», «si tu te décourages, lève la main», etc.
 - Préparer les temps non structurés (ex: récréation), rappeler à l'enfant ce qu'on attend de lui (verbalement, en termes concrets, ou visuellement, à l'aide d'une feuille déposée à son intention). Souligner les bons comportements après la situation si possible.
 - Utiliser une feuille de route afin de favoriser la prise de conscience de l'élève relativement à son comportement et de souligner ses réussites, ses progrès.
 - Ignorer seulement les comportements destinés à attirer votre attention (plainte, chuchotement, pleurnichage, rêvasserie). Arrêter d'ignorer dès que l'enfant se comporte correctement. Ne jamais ignorer des comportements agressifs ou destructeurs.
 - Décomposer les gros travaux en petits travaux. Cela évitera les frustrations, les «je ne serai jamais capable de» et les crises de colère.

4. MANQUE D'ORGANISATION

- Aider l'enfant à organiser son temps :

- Établir un fonctionnement routinier et stable des activités quotidiennes. Ayez un horaire aussi prévisible que possible. En cas de changement, avertissez l'enfant souvent au préalable. Il faut les préparer à l'avance aux changements.
- Utiliser une séquence temporelle visuelle de la routine à faire.

- Planifier ce qu'il doit faire avant de commencer un travail et terminer avant de commencer quelque chose de nouveaux.
- Encourager l'organisation du temps et l'utilisation de méthodes de planification : listes, calendrier, graphiques, lignes de temps, etc.
- Avertir à l'avance d'un changement d'activité prochain.
- Diviser le travail en portion de 15 minutes, pour maintenir l'attention. Des pauses sont nécessaires : aller laver le tableau, porter un mot, ..., diviser la leçon en plusieurs parties bien distinctes.

- **L'organisation des objets :**

- Garder le dessus du pupitre libre lors des explications et y tolérer seulement le matériel nécessaire à la tâche en cours.
- Garder le surplus de crayons de l'enfant et lui en fournir au besoin.
- Utiliser un système de rangement pratique et y conserver le strict minimum, ou mettre le matériel dans un bac placé à un autre endroit pour éviter l'éparpillement ou la distraction.
- Aider l'enfant en classant ses documents dans des pochettes clairement étiquetées.
- Utiliser un code de couleur par matière, (ex: autocollant jaune = cahier d'écriture, et demander à l'enfant le cahier «avec l'autocollant jaune», ce qui est plus significatif).
- Inscrire clairement le nom de l'enfant sur les objets.
- Utiliser un système de rangement simple et rapide, avec support visuel au besoin (image de l'objet devant être rangé à cet endroit).
- S'assurer qu'il a sorti le matériel avant de débiter les explications.
- Avoir un «double» du matériel requis à laquelle l'enfant doit se référer.
- Ne pas pénaliser systématiquement les oublis de matériel.
- Donnez des occasions fréquentes à l'élève de faire son ménage sur son pupitre, dans son casier, son bureau, ses jouets.

5. COMMUNICATION

- Des requêtes positives et descriptives sont mieux comprises que celles trop générales. Ex: «S'il te plaît, assieds-toi sur ta chaise, les pieds au sol, les mains sur ton bureau et regarde-moi» est mieux que «fais attention».
- Il est recommandé de ne pas énumérer rapidement une série de directives (ex: «S'il te plaît, donne-moi ton devoir, conduis toi bien aujourd'hui et ne taquine pas l'élève assis devant toi!»)
- Il est plus efficace de formuler des requêtes positives en demandant à un enfant d'adopter un comportement acceptable (ex : «S'il te plaît, commence ton travail de math» au lieu de «cesse de parler»).
- L'utilisation de questions au lieu de demandes directes réduit le degré d'obéissance. Par exemple, «Voudrais-tu cesser de taquiner tes camarades ?» est moins efficace que «J'exige que tu cesses de taquiner tes camarades».
- Souvenez-vous de la partie affective de l'apprentissage. Ces enfants ont besoin d'aide pour trouver du plaisir en classe, de la maîtrise au lieu de l'échec et de la frustration, de la stimulation à la place de l'ennui ou de la peur. Il est important de se soucier des émotions qui accompagnent le processus d'apprentissage.

- Mettre en évidence les qualités de l'élève et ses réussites, valoriser ses choix et ses méthodes de travail, ses habilités sociales et ses gestes de générosité devant ses pairs, pour améliorer l'estime de soi.
- La mémoire est souvent un problème. Apprenez-leurs des petits trucs de mémoires tels que les rimes, les codes.
- Clarifier vos attentes: système de pointage ou récompenses.

6. PROBLEME DE COMPORTEMENT

- Prévenir l'enfant des conséquences indésirables (naturelles ou imposées) associées à un comportement. De cette façon l'enfant apprend que c'est parce qu'il a mal agi que la conséquence est négative, et non pas parce qu'il est «méchant».
- Adressez des critiques constructives portant sur le comportement non pas sur la personne.
- Il est important de limiter ses émotions car des réactions trop émotives diminuent l'obéissance et peuvent aggraver la situation.
- Développer les «banques de solutions» afin d'élargir le registre de réactions possibles par rapport à la colère ressentie ou à une réaction inadaptée. Poser des questions qui favorisent l'autocritique (réflexion sur soi, miroir). Par exemple: «Sais-tu ce que tu viens de faire? Penses-tu que tu aurais pu dire cela différemment»,etc.
- Etablir une séquence à suivre lorsque l'élève sent sa colère monter, avec des affirmations positives («je dois» ou «il est autorisé de» et non négatives «je ne dois pas») et lui en faire prendre conscience au besoin par un signal non verbal.
- Intervenir aussitôt qu'un comportement inadéquat se manifeste (coup de pieds, parole vulgaire, destruction de matériel, etc.); imposer une conséquence favorisant la réparation du geste (parfois nécessité de le faire en différé mais doit tout de même être verbalisé). Soyez cohérent et prévisible dans vos réactions.
- Poser des limites, des frontières (ceci les contient, les calme) sans être répressif, mais en demeurant ferme. Ne pas entrer dans des discussions complexes.
- Affichez les règles. Écrivez-les nettement et mettez-les en évidence. Les enfants seront rassurés, sachant ce qu'on attend d'eux. Utiliser des termes positifs pour formuler les règles.

Ces interventions peuvent paraître compliquées à mettre en place, mais sont un outil complémentaire opérant pour aider certains de ces enfants. Cependant, tous ces outils ne conviennent pas à tous les enfants TDA/H, c'est pourquoi ils sont utilisés très différemment en fonction de leur âge ou de leur personnalité, des possibilités des adultes, des différents environnements.

Bibliographie sur les troubles de l'attention et l'hyperactivité

Ouvrages

- BARKLEY RA. Attention-deficit hyperactivity disorder : A handbook for diagnosis and treatment. New York, Guilford Press. 2000
- BANGE F. Aide mémoire TDAH- 57 notions, Dunod, 2014
- BIOULAC S , SAIAG M-C. , BOUVARD M. *Comment aider mon enfant hyperactif ?* Odile Jacob, 2007
- BOUVARD M. (sous la direction de) Trouble déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité, de l'enfant à l'adulte. Dunod, 2016.
- BOUVARD M, LE HEUZEY MF, MOUREN MC. *L'hyperactivité de l'enfance à l'âge adulte*. 2^e éd.. Doin. 2006
- CHANTREAU-BECHOUCHE C., CARLIER M. DYS, TDAH, EIP, le manuel de survie pour les parents (et les profs), Josette Lyon, 2018
- CHEVALIER N., GUAY M-C., et al., *Trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité : Soigner, éduquer, surtout valoriser* . Presses de l'Université du Québec, 2006
- FRANC N. L'hyperactivité chez l'enfant, Ellipses, 2014
- LECENDREUX M. L'hyperactivité, Solar , 2007
- LUSSIER F. 100 idées pour mieux gérer les troubles de l'attention, ed. Tom Pousse, 2011
- VIGO S., FRANC N. Mon enfant est hyperactif (TDAH) : regards croisés d'une maman et d'un pédopsychiatre, ed. De Boeck, 2012
- VINCENT A. Mon cerveau a besoin de lunettes : le TDAH expliqué aux enfants, ed. de l'Homme, 2017
- VINCENT A. Mon cerveau a encore besoin de lunettes, ed. de l'Homme, 2018

Sites Internet

Recommandations Haute Autorité de Santé :

Recommandations de bonne pratique (HAS, dec 2014) : conduite à tenir en médecine de premier recours devant un enfant ou un adolescent susceptible d'avoir un trouble déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité

Association parents France :

Association Hypersuper TDAH France. <http://www.tdah-france.fr/> ; <https://www.tdahécole.fr/>

Site belge

Association TDAH Belgique <http://www.tdah.be/>

Sites Canada

Site personnel Annick Vincent, médecin-psychiatre <http://www.attentiondeficit-info.com/>

Site de professionnels Canada <http://www.comportement.net/tdah/>

Matériel Pédagogique

CARON A. Programme Attentix (composé d'un ouvrage et d'un CD ROM)* Chenelière, 2004.

- Attentix à la maison - aider son enfant à gérer son impulsivité
- Attentix à l'école

DROUIN C., HUPPE A. *Etre attentif... une question de gestion : Un répertoire d'outils pour développer la gestion cognitive de l'attention, de la mémoire et de la planification*. Editeur : Chenelière/Mc Graw-Hill., 2001

HAENGGELI C.A. *Toby et Lucy : Deux enfants hyperactifs*. Georg, 2002, 95 pages*