

DE LA GESTION À L'AUTONOMISATION : STRATÉGIES ET ASTUCES POUR NOS ÉLÈVES QUI APPRENNENT À VIVRE AVEC UN TDA/H.

**Présentée par Véronique Cloutier, M.S.S., T.S.I. et Hagan Riglin,
M.S.S., T.S.I.**

DÉROULEMENT DE LA PRÉSENTATION

- **Survol rapide du trouble du déficit de l'attention avec et sans hyperactivité.**
- **Réflexion sur les forces et les défis d'une personne vivant avec un TDA/H**
- **Exploration des stratégies à préconiser.**

TDA/H : C'EST QUOI?

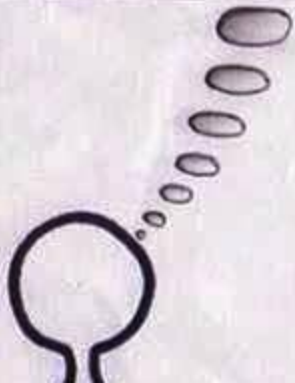
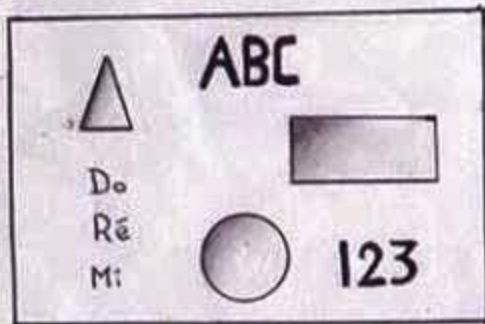
Le TDAH est un trouble de neurodéveloppement qui nuit à la capacité de l'élève à s'inhiber.

Ce qui entraîne une difficulté à :

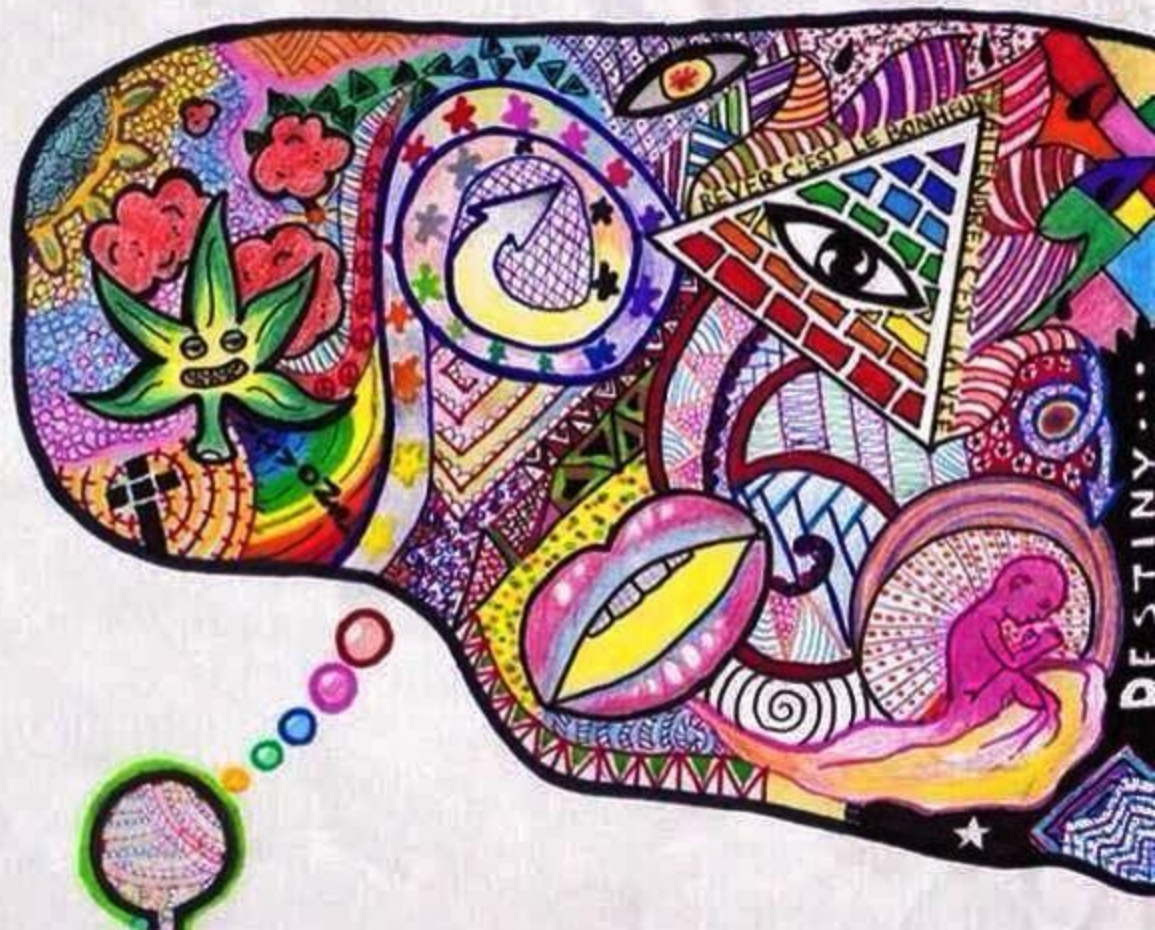
- faire abstraction à certains stimuli (ou les inhiber).
- demeurer calme
- Sélectionner les stimuli importants
- restreindre ses montées d'émotions

[Vidéo d'explication d'Ariane Hébert](#)

Comment la société
aimerait que je
pense...



Comment je pense
vraiment...



FORCES ET DÉFIS

Forces :

- Mémoire kinesthésique, auditive et visuelle
- Caractère persévérant, dynamique, tolérant et motivé
- Empathiques, perspicaces et ayant un sens pratique
- Courageux(euses), se portent volontaire
- Gentils, serviables, attentifs aux autres
- Flexibles, prêts à relever les défis
- Grande imagination et créativité

Défis :

- Difficulté à mener ses projets à terme
- Facilement distraits
- Jonglent avec plusieurs réflexions ou tâches à la fois
- Ressentent souvent de l'anxiété
- Procrastinent
- Peuvent avoir de la difficulté à bien gérer leur émotions / impulsivité
- Oublier des engagements ou des échéances / désorganisation.

Avant d'entamer la notion des stratégies ;
Pensez DODO !!!



ORGANISER SON TEMPS

Routine

- Routine du soir, Routine du “jour de danse”, Routine du week-end, etc.

Calendrier

- Échéance scolaire (Classroom?), planification à rebours, dates importantes, sorties en amis, quart de travail, etc.

Planification à rebours

- Partir de la date d'échéance, séparer en morceaux facile à compléter, inclure adultes importants pour la formuler. Permet une flexibilité, fini la procrastination.

Choisir le bon moment de la journée, dépendant de la tâche

- Toujours épuisé en rentrant de l'école? C'est pas le temps de faire du travail. Assurer que les événements prévus n'enfreignent pas une bonne hygiène du sommeil.

Prendre des pauses fréquentes

- Si on verse trop fort, l'entonnoir va finir par déborder!
- Méthode Pomodoro (Tomate en italien) : Travailler par intervalles prédéterminées, à l'aide d'un cadran avec sonnerie.

CORPS EN MOUVEMENT = ESPRIT PLUS PRÉSENT

Le dynamisme en travaillant

- On peut bouger, siffler, chanter, danser en travaillant, c'est amusant et entraînant. D'autres positions variées devraient aussi être favorisées, comme se mettre à plat ventre ou encore à genoux sur une chaise.

Un siège dynamique

- Coussin de rétablissement en physiothérapie, tabouret spécialisé, pédalier sous le bureau, élastique entre les barreaux de pupitre, s'asseoir sur son pied, vélo stationnaire, ballon d'exercice, objet manipulable, etc.

Programmer une activité physique régulière

- Des “body-breaks” réguliers, faire une activité physique planifiée à tous les jours, bouger quand on en ressent le besoin, inviter l'individu à aller bouger lorsqu'il semble en avoir besoin, participation à des sports intramurales ou autres activités à l'école (GDE, Comité sportif, etc).

CORPS EN MOUVEMENT = ESPRIT PLUS PRÉSENT... LA SUITE

Avant d'arriver à l'école

- Éviter les écrans le matin, stationner plus loin de l'école pour exiger la marche pour s'y rendre, impliquer la personne dans des tâches quotidiennes qui demande un effort de mouvement (balayer la neige sur l'auto, apporter la poste, mettre les vidanges au chemin, etc.),

Une fois à l'école

- Rapporter les feuilles de présence à l'assiduité, distribution de feuilles à la classe, aller chercher les envois spéciaux au secrétariat, etc.

NOURRIR SON ESPRIT



Mettre de l'emphase sur l'hygiène de vie.

Identifier les signes corporels des émotions pour mieux les maîtriser.

Favoriser la patience, la persévérance et l'estime de soi

Écouter de la musique sans paroles

(Ex.: Musique techno, classique ou encore, provenant des jeux vidéos).



AUTRES STRATÉGIES À TENIR COMPTE...

Utilisation d'un isoaloir

- Un isoaloir peut aider à réduire les distractions visuelles, mais cette stratégie nécessite une supervision pour assurer le travail.

Utilisation de coquilles

- En bloquant le volume et les bruits environnants, on donne de meilleures chances à notre élève à s'inhiber puisqu'ils ont moins de stimuli.

Code secret pour ramener à l'attention

- Ça peut être gênant pour notre élève de toujours se sentir comme si on le reprend devant ses homologues. Développer un code secret pour lui faire comprendre ce qu'il doit être en train de faire peut favoriser sa participation en plus d'améliorer votre relation avec iel.

DE LA GESTION À L'AUTONOMIE...

Comment tous ces moyens peuvent-ils permettre à l'apprenant de faire preuve d'autonomie ?

RESSOURCES PERTINENTES, NOS IDÉES SONT TIRÉES DE LÀ :

“TDA/H : La boîte à outils” par Ariane Hébert

“Mon cerveau à besoin de lunettes” par Annick Vincent

“Vers un juste équilibre” Ministère de l'éducation de l'Ontario.

Équipe d'appui pour la santé mentale dans les écoles