

# Les défis scolaires de l'adolescent avec TDA/H et les stratégies éducatives pour le soutenir

Christiane SYLVESTRE<sup>1</sup>

Écrivaine

Psychopédagogue au collège Bourget à Rigaud, Québec

**Résumé :** Le vécu scolaire des adolescents aux prises avec un Trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDA/H) constitue souvent un défi quotidien pour l'élève comme pour ses éducateurs. Alors que l'adolescent désire acquérir plus d'autonomie et d'indépendance, celui ayant un TDA/H y parvient plus difficilement et peine à répondre à toutes les exigences. Cet article fait le point sur les manifestations du TDA/H à l'adolescence et propose diverses stratégies pour assurer le soutien scolaire nécessaire à ces élèves pour favoriser leur réussite scolaire.

**Mots-clés :** Adolescents - Enseignants - Stratégies - Symptômes - Trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité - TDA/H.

**The school challenges of adolescents with ADHD and educational strategies to support**

**Summary :** The academic situation for teenagers diagnosed with ADHD often represents a daily struggle for the educators and the students. While teenagers seek more autonomy and independence, those with a diagnosis of ADHD might find this natural shift more difficult and will not produce the expected results. The following article offers a wide range of strategies to support these students throughout their school years.

**Keywords :** Attention deficit hyperactivity disorder - ADHA - Outward signs - Strategies - Teachers - Teenagers.

**T**OUS les adolescents sont bousculés par des changements hormonaux qui amorcent leur quête d'identité et d'indépendance. Ils sont en perpétuelle remise en question et cherchent à vivre de nouvelles expériences. On ne peut passer sous silence les défis que représente cette période de bouleversements pour les adolescents TDA/H. Mon travail de psychopédagogue auprès de cette clientèle joint à ma propre expérience du TDA/H en tant qu'adulte, mère et conjointe m'a permis d'établir un constat. Bien que les symptômes caractéristiques du TDA/H que sont l'inattention accompagnée ou non d'impulsivité et d'hyperactivité soient connus des milieux scolaires, de nombreuses manifestations de ce trouble demeurent insoupçonnées pour de nombreux éducateurs et adolescents. Cet article traite de la

1. Site internet : [www.christianesyvestre.com](http://www.christianesyvestre.com) - Mail : [christianesyvestre@videotron.ca](mailto:christianesyvestre@videotron.ca)

réalité scolaire de l'adolescent<sup>1</sup> TDA/H et des moyens utiles pour l'aider à cheminer vers la réussite scolaire.

Le Trouble déficit de l'attention hyperactivité (TDA/H) est un désordre neurologique dont le degré de sévérité varie d'un individu à l'autre. À l'instar des difficultés d'attention passagères que peuvent entraîner certaines situations, telles qu'une incompréhension d'une notion spécifique ou le vécu d'une peine d'amour chez l'adolescent, les difficultés découlant d'un TDA/H n'ont aucun lien avec la volonté ou les efforts déployés par celui qui en souffre. Elles sont le résultat d'un trouble chronique et nécessitent la mise en place de stratégies compensatoires, de mesures d'adaptation et dans plusieurs cas le recours à une médication pour assurer le fonctionnement optimal de l'individu. Le TDA/H n'est pas causé par l'éducation ou d'autres variables psychologiques. Il est en majorité d'origine génétique. Cependant, l'environnement dans lequel évolue l'adolescent a un impact sur l'expression des manifestations du trouble. Les conditions de vie, le soutien et l'encadrement dispensés, ainsi que les exigences auxquelles doit faire face l'adolescent peuvent aggraver ou faciliter sa situation.

## FONCTIONNEMENT DE L'ADOLESCENT AVEC TDA/H

### *L'adolescent inattentif*

Le déficit de l'attention entraîne une difficulté dans le triage adéquat des stimuli pertinents pour la réalisation d'une tâche. Étant donné l'interférence causée par les stimuli non pertinents, l'adolescent TDA/H doit déployer un effort mental accru pour maintenir son attention sur une période aussi prolongée que ses pairs. Cette sensibilité aux distractions affecte sa mémoire de travail et se traduit, notamment, par les manifestations suivantes :

- des oublis répétitifs malgré des rappels fréquents ;
- la perte d'effets scolaires ;
- des erreurs d'inattention et des étourderies ;
- une lenteur dans le rythme de traitement des informations et d'exécution de la tâche ;
- une difficulté à mémoriser les informations au fil de sa lecture affectant sa capacité de compréhension ;
- une difficulté à écouter l'enseignant et à prendre les notes de cours simultanément ;
- des périodes de rêverie et une difficulté à reprendre le travail après un arrêt ;
- une confusion dans les étapes de réalisation de la tâche affectant, entre autres, la démarche de résolution de problèmes en mathématiques.

L'adolescent TDA/H éprouve des difficultés à se rappeler ce qui a été dit ou demandé quelques minutes auparavant et parvient ainsi difficilement à réaliser le travail conformément aux directives et à respecter les délais prévus pour compléter la tâche. Ce qui l'amène à questionner son enseignant de manière répétitive ou au contraire, à ne pas s'engager dans la tâche. Il éprouve également des difficultés à distinguer le principal du secondaire. Par exemple, à la demande de son enseignant d'identifier les passages importants d'un texte, il a tendance à *surligner* la presque

---

1. Le masculin est utilisé aux seules fins d'alléger le texte.

totalité du texte ou ne parvient pas à démarrer la tâche, car tout lui paraît d'égale importance. Cette difficulté s'observe également dans son récit puisqu'il accorde autant d'importance à des détails secondaires qu'à ceux primordiaux pour situer son interlocuteur. Il s'égaré finalement dans un amas de détails sans sembler percevoir l'incompréhension de son interlocuteur.

S'il semble vrai pour tous que l'effort mental requis pour l'accomplissement d'une tâche est inversement proportionnel à l'intérêt ressenti, les manifestations d'inattention d'un élève TDA/H seront d'autant plus observables si la tâche est répétitive et jugée ennuyeuse. L'adolescent TDA/H peut paraître asymptomatique dans une tâche stimulante et pour laquelle il éprouve du plaisir. Par exemple, il peut être concentré durant la lecture de son roman ou le visionnage d'un documentaire, mais inattentif lors de la correction d'une rédaction ou durant l'écoute du cours. À force d'observer ces comportements chez son élève, un enseignant peut penser, à tort, qu'il s'agit bien plus de paresse que d'un réel trouble.

### ***L'adolescent hyperactif et impulsif***

L'adolescent hyperactif et impulsif parvient difficilement à réguler l'intensité et la fréquence de son agitation, laquelle peut être motrice ou verbale. Si l'hyperactivité d'un jeune enfant est vite remarquée dans une salle de classe tant il est agité et ne cesse de se lever, l'agitation de l'adolescent est plus subtile. On observe une agitation constante d'un membre ou la manipulation systématique du crayon ou d'un autre objet surtout si une concentration soutenue ou une certaine immobilité est exigée. La difficulté de l'adolescent TDA/H à demeurer inactif le pousse à rechercher des occasions de bouger. Cet élève peut avoir tendance à parler vite et fort. Il a de la difficulté à réfréner son bavardage malgré les avertissements de ses éducateurs. L'hyperactivité peut également être ressentie au plan mental par l'abondance d'idées qui jaillissent continuellement et se bousculent dans la tête de l'élève TDA/H sans qu'il parvienne à les freiner ou à les ordonner pour les utiliser efficacement.

L'impulsivité, quant à elle, est observable par ses commentaires inopportuns et sa tendance à interrompre ses pairs et son enseignant pour faire part de ce qui vient tout juste de lui traverser l'esprit. Il nous dira alors qu'il craignait d'oublier ce qu'il voulait dire ou qu'il n'a pu s'empêcher de parler.

Lorsqu'il est interrogé, l'adolescent impulsif donne souvent la première réponse qui lui vient en tête, sans réfléchir d'abord à toutes les possibilités pour ne sélectionner que la meilleure. Il abandonne la tâche à la moindre difficulté et remet des travaux bâclés et malpropres tant il les a expédiés. Il tolère difficilement l'attente et ressent de l'impatience le poussant à réclamer une réponse immédiate à ses demandes. Il est ainsi fréquemment qualifié d'immature par son entourage.

Compte tenu de sa propension à réagir sur le coup de l'émotion, l'adolescent TDA/H peut avoir plus de difficultés que ses pairs à respecter les règles et l'autorité. On pourrait croire qu'il s'agit d'un élève centré sur lui et peu soucieux du respect d'autrui alors que généralement, cet adolescent n'est pas souvent conscient de ses agissements. Il accumule les critiques et se plaint que l'on est constamment sur son dos ou se trouve à présenter régulièrement des excuses sans parvenir à définitivement modifier son comportement malgré ses remords.

### ***Les difficultés d'organisation et de planification***

Les adolescents TDA/H éprouvent généralement des difficultés à s'organiser et à planifier leurs activités ainsi que leurs travaux scolaires. Ils font preuve de moins d'autonomie que leurs pairs surtout en l'absence de structure, d'encadrement et de routine. Cette difficulté à maintenir l'ordre dans son matériel et à anticiper ce qui sera requis avant d'aller en classe, prédispose l'adolescent TDA/H à s'y présenter sans son matériel, à remettre des travaux en retard ou incomplets et à éparpiller et oublier ses effets personnels.

La difficulté des adolescents TDA/H à percevoir adéquatement le temps et à le gérer efficacement fait en sorte qu'ils s'impliquent dans plusieurs projets sans pouvoir en assurer le suivi et parviennent difficilement à estimer le temps requis pour la réalisation d'une tâche. Cette difficulté entraîne de la procrastination et leur est préjudiciable particulièrement lors d'un travail en équipe.

### ***Les relations sociales***

Nous savons également des adolescents TDA/H qu'ils ont plus de difficultés que leurs pairs à développer et à entretenir de bonnes relations sociales à cause de leurs habiletés parfois défaillantes en ce domaine, mais aussi à cause de leur impulsivité et de leur hypersensibilité émotive. Conséquemment, ils sont souvent mis à l'écart, critiqués et parfois rejetés par leurs pairs. Leur difficulté à se conformer aux exigences sociales affecte leur sentiment d'appartenance au groupe et compromet le développement de relations amicales et amoureuses fructueuses tant convoitées à cet âge. Ils ont souvent le sentiment d'être différents des autres et se dévalorisent en se jugeant sévèrement. Ils peuvent en venir à se sentir moins intelligents. Certains adolescents TDA/H ont tendance à nier leur trouble et à réfuter la nécessité d'un traitement pharmacologique ou la nécessité de recourir à des stratégies compensatoires. Ils croient à une disparition éventuelle de leurs difficultés ou à leur capacité à les surmonter sans aide. Ils craignent avant tout d'être différents des autres en révélant leur condition ou à une altération de leur personnalité sous l'influence d'une médication.

### ***Les qualités personnelles généralement observées chez les adolescents TDA/H***

Même s'ils font l'objet de nombreuses critiques à cause des manifestations liées à leur déficit de l'attention, leur hyperactivité ou leur impulsivité, les adolescents TDA/H sont aussi remarqués et appréciés dans leur façon d'être sensibles, attachants, serviables, créatifs, innovateurs, enthousiastes et dynamiques. Ils ont souvent un sens artistique et un point de vue original. Pourvu qu'elles aient été renforcées, ces qualités leur seront indispensables dans leur vie adulte.

### ***Le passage du niveau primaire au niveau secondaire***

En plus du tumulte de l'adolescence, les élèves TDA/H se retrouvent, une fois au niveau secondaire, dans un milieu scolaire dont les exigences augmentent en ce qui a trait à l'autonomie et l'autocontrôle alors que l'encadrement et la supervision individuelle sont allégés. Ces changements peuvent avoir un impact défavorable sur leur expérience scolaire compte tenu des déficits liés au TDA/H aux plans de

l'attention, de l'hyperactivité, de l'impulsivité, de l'organisation et de la planification. On pense notamment à :

- l'augmentation de la charge de travail ;
- l'allongement des périodes qui exige une concentration et une immobilité prolongées ;
- les déplacements dans plusieurs classes et l'adaptation à plusieurs enseignants ;
- la nécessité de prendre des notes de cours tout en écoutant l'enseignant ;
- la répartition du travail selon diverses échéances.

Ce vécu des adolescents TDA/H cumulé aux critiques et aux échecs au plan social et scolaire depuis l'enfance auront tôt fait de miner leur estime de soi. Sans un soutien scolaire et familial adéquats, ces élèves risquent, plus que les autres, d'abandonner l'école ou de recourir à une automédication par la consommation de drogues pour apaiser leurs souffrances.

## **PRÉVENTION ET INTERVENTIONS EN MILIEU SCOLAIRE**

Si l'on tient compte des différences individuelles inhérentes à chaque individu, il est de mise d'effectuer une évaluation rigoureuse de la situation de chaque élève pour identifier ses besoins particuliers en vue de l'élaboration d'un plan d'aide adapté.

Le rôle de l'enseignant est crucial dans le processus d'évaluation diagnostique, car il est un observateur important des symptômes probables d'un TDA/H ou de tout autre trouble associé. À cet effet, le partage d'observations entre enseignants et leur communication à l'adolescent concerné ainsi qu'à ses parents sont essentiels pour cibler les difficultés, mettre en place des mesures d'aide concertées et veiller ensuite à l'évaluation de leur efficacité.

L'établissement d'un diagnostic de TDA/H permet le recours à un traitement pharmacologique lorsque cette mesure est indiquée. Toutefois, l'élaboration d'un plan d'aide pour l'élève en difficulté doit s'amorcer sans attendre un diagnostic. Tandis que la médication améliore la capacité d'attention et de contrôle de l'agitation et de l'impulsivité, l'intervention des parents et des éducateurs est essentielle, quant à elle, pour amener les adolescents TDA/H à développer des stratégies d'organisation et de planification, de meilleures habiletés sociales et une estime de soi positive. D'autres interventions visent à créer un environnement propice aux apprentissages par la mise en place de mesures d'adaptation qui permettent d'atténuer les déficits auxquels sont confrontés ces adolescents. Notons que tous les moyens et stratégies suggérés peuvent être favorables à tous les adolescents, mais davantage à ceux qui présentent un TDA/H.

## **STRATÉGIES ÉDUCATIVES FAVORISANT L'ATTENTION**

Plusieurs facteurs peuvent influencer positivement la qualité de l'attention des élèves TDA/H qu'il s'agisse de la réalité physique des lieux ou des exigences qui leur sont présentées.

### ***La disposition de la classe***

Il convient de maintenir un équilibre entre une classe dépourvue d'ambiance et celle qui par son désordre ou sa surabondance de stimuli devient trop stimulante et contribue aux distractions. La disposition de la classe doit permettre un repérage

et un fonctionnement optimal des élèves dans les espaces de rangement et de travail. Les élèves TDA/H bénéficient particulièrement d'appuis visuels tels que les affiches, les pictogrammes ou autres illustrations leur rappelant des notions particulières, des routines, des règles, des stratégies de travail et autres procédures de fonctionnement. La pendule bien en vue aide l'adolescent TDA/H à mieux gérer son temps pourvu que lui soit précisée la durée de chaque étape.

Une place préférentielle en classe devrait être réservée aux élèves TDA/H afin de les éloigner le plus possible des sources de stimulations visuelles et auditives comme la proximité de la porte, des fenêtres et du taille-crayon ou le bruit produit par le système de ventilation. Il est préférable de placer l'élève près de l'enseignant pour assurer son encadrement. Une place le long du mur permet la diminution du nombre de voisins de pupitre pouvant le distraire.

### ***L'établissement de routines***

Les adolescents TDA/H fonctionnent mieux dans un environnement structuré et prévisible puisque les routines sont moins exigeantes au plan de l'attention et permettent le développement progressif d'automatismes qui auront pour effet de contrer les oublis de l'élève et diminuer son besoin d'encadrement individuel. Par exemple, il peut être convenu que pour le cours d'histoire, dès l'entrée en classe, les élèves déposent leur cahier de devoirs sur le pupitre de l'enseignant, vont ensuite s'asseoir pour noter le prochain devoir inscrit au tableau et s'occupent finalement à une lecture avant le début du cours. Cette routine en trois étapes peut être inscrite au tableau pour en favoriser l'intégration.

La structure du cours peut également faire l'objet d'un déroulement routinier. Par exemple, la première partie peut être consacrée à l'exposé de l'enseignant suivi d'un travail individuel tandis que les dernières minutes sont prévues pour la concertation entre les élèves et l'enseignant sur l'avancement des travaux en équipe. Cet horaire, affiché en classe, permet aux élèves TDA/H de se repérer dans le temps tandis que le morcellement de la période accroît leur motivation puisqu'ils s'estiment plus en mesure d'accomplir de courtes tâches.

### ***La communication verbale et non-verbale***

L'enseignant varie intentionnellement le ton de sa voix pour capter l'attention de ses élèves. Avec les élèves TDA/H, il peut aussi recourir à des signaux non-verbaux ou à des contacts physiques convenus à l'avance pour rétablir leur attention, les inciter à reprendre le travail, renforcer ou désapprouver un comportement. La communication non-verbale a pour avantage d'éviter d'attirer l'attention du groupe sur un élève en particulier. Comme les adolescents TDA/H sont plus souvent interpellés, cette méthode de communication les soustrait à une stigmatisation tout en favorisant le développement d'une certaine connivence entre l'enseignant et l'élève.

L'enseignant est appelé à formuler de nombreuses consignes indispensables à la compréhension et à la réalisation du travail de ses élèves. Or, malgré un potentiel intellectuel équivalent à leurs pairs, les élèves aux prises avec un trouble de l'attention éprouvent parfois des difficultés d'apprentissage à cause de leur difficulté à saisir ou à retenir la totalité des consignes émises. Ces dernières doivent être brèves, claires

et concrètes pour favoriser leur compréhension et leur rétention. Il est préférable d'annoncer l'énoncé d'une consigne de façon à ce que les élèves TDA/H disposent du temps nécessaire pour effectuer la transition entre l'arrêt de l'accomplissement de la tâche précédente et leur disponibilité pour l'écoute de la consigne. Notez qu'il pourrait être préjudiciable pour la qualité de leur attention d'exiger d'eux une immobilité complète et le maintien d'un contact visuel soutenu. L'énergie déployée par l'élève TDA/H pour se retenir de bouger et soutenir son regard sera puisée dans ses réserves dont il a besoin pour maintenir son attention sur le traitement de l'information en cours. C'est l'un ou l'autre. L'activation subtile est pour certains une manière de maintenir leur vigilance. C'est la raison pour laquelle on encourage l'élève TDA/H à manipuler un objet, à varier sa posture ou à griffonner durant l'écoute d'un cours.

Toute consigne devrait impliquer une notion de temps pour que les élèves puissent visualiser ce qui est attendu d'eux et le délai dont ils disposent pour l'accomplissement de la tâche. Par exemple, au lieu de dire : « *Vous devez poursuivre la rédaction de votre texte descriptif amorcée au cours précédent.* » Il est préférable de dire : « *Vous aurez trente-cinq minutes pour poursuivre la rédaction de votre texte descriptif amorcée au cours précédent à compter de maintenant.* » Cette précision temporelle permet à l'élève TDA/H de mieux saisir l'ampleur et la durée de l'effort requis et l'urgence de se mettre au travail dès la fin de la consigne. Il est avantageux de jumeler un élève TDA/H avec un camarade de classe qui peut vérifier sa compréhension d'une consigne ou lui offrir son soutien dans d'autres circonstances.

L'enseignant s'assure que son visage demeure visible quand il s'adresse aux élèves TDA/H afin que ceux-ci puissent profiter d'une lecture labiale et des expressions de leur interlocuteur pour contrer leur inattention et saisir plus facilement les messages. L'enseignant a avantage à utiliser de nombreux exemples concrets, des métaphores et des analogies pour favoriser une représentation mentale des notions enseignées. Tout exposé devrait être appuyé d'éléments visuels pour augmenter l'intérêt et favoriser l'attention.

De plus, si l'on considère la difficulté des élèves TDA/H à partager leur attention entre l'exposé de l'enseignant et la prise de notes, il leur sera plus profitable de bénéficier des notes de cours fournies par l'enseignant ou un pair pour parvenir à se concentrer uniquement à l'écoute.

### **L'élève TDA/H au travail**

L'élève TDA/H parvient difficilement à maintenir son attention et sa motivation aussi longtemps que ses pairs puisqu'il a besoin de renforcements plus immédiats. Il est donc avantageux pour ces élèves, de procéder à un morcellement de la tâche. Ainsi, l'élève qui fait vérifier son travail après chaque petite partie évitera de poursuivre son travail dans l'erreur, sera moins longtemps distrait, a plus de possibilités de bouger et surtout plus d'occasions d'être valorisé. Dans un même ordre d'idée, il convient de préférer la qualité du travail à la quantité. Mieux vaut également insister sur le contenu plus que l'apparence en raison des difficultés de motricité fine souvent associées au TDA/H. Lorsque la qualité de la calligraphie et la vitesse de rédaction sont considérablement affectées, l'utilisation de l'ordinateur peut constituer une mesure d'adaptation intéressante.

Le simple fait de mettre à la disposition de l'élève TDA/H, un modèle ou une liste des étapes à suivre pour la réalisation d'un travail l'aidera considérablement à se guider dans l'accomplissement de la tâche. Par exemple, un modèle de résolution de problèmes en mathématiques ou la liste des critères et de la démarche de rédaction d'un texte narratif en français, sont d'un grand support pour pallier les déficits cognitifs de ces élèves.

### ***Les situations d'évaluation***

Puisque l'objectif d'une évaluation est de vérifier les acquis de l'élève, il va de soi que pour les adolescents TDA/H, il faut fournir les conditions permettant de rendre compte de leur plein potentiel. L'ajout de temps permet un traitement de l'information à leur rythme et la possibilité d'être isolé prévient les distractions.

## **STRATÉGIES ÉDUCATIVES FAVORISANT LE DÉVELOPPEMENT D'HABILITÉS D'ORGANISATION ET DE PLANIFICATION**

Les élèves TDA/H sont désavantagés par rapport à leurs pairs en ce qui a trait à leur capacité d'organisation et de planification. Moins habiles à percevoir le temps et à établir les priorités, ces élèves se sentent généralement submergés par l'abondance des exigences qui leur sont adressées. Bien qu'ils désirent tout autant que les autres faire preuve d'autonomie, leur volonté est insuffisante. Ils doivent recourir à des moyens et des stratégies qui devront leur être enseignés.

### ***L'utilisation systématique d'un agenda***

Pour un élève TDA/H, ce qui ne se voit pas, n'existe pas. Conséquemment, les devoirs et leçons qui ne sont pas notés à l'agenda ont peu de chance d'être exécutés puisqu'ils ont été oubliés. Les périodes de préparation aux examens et les dates de ceux-ci doivent être visibles. L'utilisation d'un agenda peut paraître évidente pour la plupart des élèves, mais très laborieuse à l'élève TDA/H. L'enseignant peut l'accompagner au départ et l'encourager à tout noter. Qu'il s'agisse du prochain exposé oral en français, des documents à faire signer par ses parents, des périodes de récupération de la prochaine semaine ou toute autre information importante. On initie l'élève à l'utilisation de codes couleur pour attirer son attention et lui permettre en un coup d'œil de distinguer la nature des inscriptions. Par exemple, les dates d'examens seront surlignées en jaune tandis que les périodes de récupérations seront en vert. Cette stratégie permet un repérage rapide des informations autant pour l'élève que pour les parents qui l'accompagnent. La tenue de l'agenda et sa vérification doivent faire l'objet d'une vérification régulière par les parents et les enseignants pour prévenir tout dysfonctionnement de l'adolescent.

### ***Le rassemblement du matériel scolaire en une seule reliure<sup>2</sup>***

Les adolescents TDA/H sont peu enclins au rangement régulier et trop distraits pour prévoir quelques minutes pour réfléchir au matériel nécessaire avant d'aller en classe. Conséquemment, ils oublient régulièrement d'apporter le dictionnaire et le

---

2. « Reliure » au Québec signifie « sacoche avec une poignée et des pochettes intérieures ». Note de l'éditeur.



roman exigés en français ou les outils de géométrie en mathématiques. L'objectif consiste à réduire le nombre de choses auxquelles ils doivent songer en utilisant une grande reliure à glissière munie de plusieurs pochettes pour y placer tout le matériel scolaire généralement utilisé en classe. On y range des crayons, des gommes à effacer, des stylos et des surligneurs de diverses couleurs ainsi que les outils de géométrie. On y ajoute l'agenda scolaire, des feuilles pour écrire et le dictionnaire de langue à l'étude. Un élément important à inclure dans cette reliure consiste en un portefeuille à deux pochettes pour y insérer les devoirs et documents à faire signer à la maison qui seront remis dans la pochette de droite une fois complétés. Ainsi, l'élève développe l'habitude de ranger ses devoirs toujours au même endroit, ce qui diminue le risque de les égarer ou de les oublier à la maison. Le fait de toujours avoir en sa possession cette reliure permet à l'élève d'être moins anxieux à l'idée d'oublier ou d'égarer quelque chose.

L'élève TDA/H doit disposer des coordonnées de camarades de classe fiables pour éventuellement leur demander, une fois à la maison, des précisions sur le travail à réaliser qui auront échappé à son attention.

### ***Procéder à un contrôle régulier du matériel scolaire***

Le sac d'école, les casiers ainsi que les cartables de l'élève TDA/H devraient faire l'objet d'un contrôle régulier et supervisé par un adulte ou un camarade de classe selon l'âge. La régularité de cette opération assure un fonctionnement optimal de l'élève et lui permet de développer éventuellement une méthode pour la réalisation de cette tâche.

## **STRATÉGIES ÉDUCATIVES FAVORISANT LA DIMINUTION DE L'HYPERACTIVITÉ ET DE L'IMPULSIVITÉ**

L'hyperactivité et l'impulsivité sont des manifestations du TDA/H pouvant nuire au fonctionnement harmonieux d'une salle de classe. Le bavardage incessant ou l'énoncé de commentaires à des moments inopportuns composent le quotidien des élèves TDA/H et malgré leur volonté à vouloir respecter les règles de vie à l'école, ils peuvent éprouver des difficultés à se maîtriser en toutes circonstances. Toutefois, certaines approches peuvent aider en ce sens. Bien entendu, il faut établir les priorités puisqu'il serait illusoire de penser tout améliorer d'un seul coup.

### ***Spécifier à l'élève TDA/H ses comportements adéquats et ceux à améliorer***

Compte tenu du caractère involontaire de certains de leurs comportements, les adolescents TDA/H ne réalisent pas toujours l'ampleur de leurs réactions ni la fréquence d'apparition de leurs comportements inadéquats. Ils ne sont pas plus au fait de ce qu'ils font de bien. Leur signaler régulièrement leurs efforts, les améliorations visibles ou leurs bons comportements peut les motiver à faire davantage d'efforts pour contrôler leur impulsivité et leur hyperactivité.

Par exemple, Vincent sait qu'il est apprécié par son enseignante pour ses connaissances générales lors des discussions de groupe. Toutefois, ses interruptions répétées en classe nuisent au déroulement du cours. Son enseignante et lui ont convenu qu'il aurait pour défi, durant les deux prochaines semaines, de réduire la fréquence de

ses interruptions de moitié. Vincent est motivé, car il se croit capable d'atteindre cet objectif plus que de se taire de façon définitive en classe.

### ***Prévoir un exutoire***

Étant donné la propension des élèves TDA/H à répondre à tous les stimuli qui surviennent dans leur champ perceptif, cette surexposition peut induire un état de fatigue sensorielle qui les rend irritables. D'autre part, l'adolescent impulsif peut avoir tendance à s'emporter rapidement. Dans ces deux cas, le retrait préventif dans un endroit calme pour quelques minutes peut être un moyen de se ressourcer ou d'éviter l'escalade.

## **STRATÉGIES ÉDUCATIVES FAVORISANT LE DÉVELOPPEMENT DE L'ESTIME DE SOI DE L'ÉLÈVE**

L'adolescence est un moment crucial dans le développement identitaire. L'image de soi étant en partie tributaire des perceptions d'autrui qui nous sont reflétées, la responsabilité des enseignants à ce chapitre est donc importante puisqu'ils côtoient quotidiennement les adolescents TDA/H.

### ***Maintenir l'équilibre entre les rétroactions positives et négatives***

Le renforcement fréquent des comportements adéquats joint à l'ignorance volontaire de certains comportements inadéquats contribuent à maintenir un équilibre entre les critiques positives et négatives pour préserver l'estime de soi des adolescents TDA/H. Il est important de s'en tenir aux faits pour éviter une interprétation erronée des intentions de l'élève TDA/H. Une rétroaction immédiate et concrète permettra davantage à l'élève de faire le lien entre notre critique et le comportement désapprouvé. Il est souhaitable d'orienter l'élève vers des comportements alternatifs auxquels il n'a peut-être pas songé.

### ***Multiplier les occasions de valorisation***

Il ne faut pas hésiter à nommer les qualités observées chez les élèves TDA/H, à valoriser leurs moindres talents et à les impliquer en classe dans des tâches à leur mesure.

## **STRATÉGIES ÉDUCATIVES FAVORISANT LE MAINTIEN D'UNE SAINTE COLLABORATION ENTRE L'ÉCOLE ET LA FAMILLE**

Le consensus est clair dans le monde scientifique sur le fait que la qualité de la collaboration entre l'école et la famille constitue un facteur de réussite pour les élèves TDA/H.

### ***Maintenir une communication régulière entre l'école et la famille***

Il est souhaitable de convenir, dès le début de l'année, d'un moyen de communication et de la fréquence des échanges entre un parent et un ou plusieurs enseignants. Une communication régulière permet une intervention préventive sur les éléments négatifs et un renforcement des éléments positifs. D'autant plus que les enseignants sont les seuls à pouvoir apprécier le rendement de l'adolescent sous médication pour

en informer le médecin traitant. Qu'il s'agisse d'un courriel, d'une note à l'agenda ou d'un échange téléphonique, le tout peut être bref, mais orienté vers les solutions. Dépourvu de jugement réciproque, cet échange devrait permettre d'aborder un travail d'équipe sur des objectifs communs afin que l'adolescent TDA/H profite de cet encadrement et de la cohérence des attentes entre l'école et sa famille.

Si toutefois, il vous arrive d'observer régulièrement le manque de constance et de vigilance d'un parent à répondre à vos messages, dites-vous qu'il est possible que ce parent souffre, tout comme son enfant, d'un TDA/H.

## CONCLUSION

Le TDA/H est un réel handicap dont les manifestations peuvent amener les observateurs à se méprendre sur les intentions d'un adolescent qui en souffre. On les juge paresseux et démotivés alors qu'ils font des efforts. Dans une période cruciale de leur vie qu'est l'adolescence, ils ne se comprennent pas eux-mêmes, se dévalorisent et reconnaissent difficilement leur différence. Il leur est d'autant plus crucial pour eux de bénéficier du soutien et de l'encadrement chaleureux de leurs parents ainsi que de leurs éducateurs pour pallier les difficultés engendrées par leur TDA/H. Les adolescents TDA/H peuvent réussir à l'école pourvu que soient pris en compte leurs besoins particuliers. Les exigences demeurent inchangées. Ce sont les moyens d'y répondre que l'on adapte. La mise en place d'un plan d'aide et de traitement joint à l'établissement d'une relation positive avec l'adolescent parviendra à lui confirmer sa valeur et le mener vers la réussite scolaire et éventuellement, la réussite de sa vie.



### Bibliographie

Barkley, R.A. (1997). *ADHD and the nature of self-control*. New York: Guilford Press.

Barkley, R.A. (2000). *Taking charge of ADHD. The complete, authoritative guide for parents*. New York: Guilford Press.

Desrosiers, K. et Royer, É. (1995). *Les troubles de l'attention avec hyperactivité: une synthèse des connaissances à l'intention des enseignants*. Québec: CRIRES Presses de l'université Laval.

Sylvestre, C. (2008). *Le trouble du déficit de l'attention et l'hyperactivité à l'école: Guide d'intervention au primaire et au secondaire*. Laval : Éditions Grand Duc.

Sylvestre, C. (2014). *Les hauts et les bas d'une famille TDA/H. Des anecdotes drôles et touchantes pour comprendre le trouble du déficit de l'attention/hyperactivité*. Montréal : Éditions Carte Blanche.