



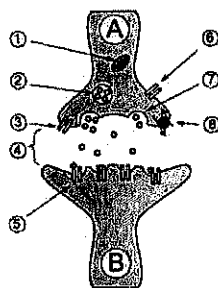
Informations sur le TDAH : Trouble /Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité

Introduction

- C'est le problème neurologique le plus fréquent, existant chez 4% de la population en générale.
- C'est une pathologie souvent héréditaire et l'éducation parentale n'est pas responsable du TDAH.
- Les symptômes peuvent s'aggraver s'il y a des problèmes familiaux ou un manque d'adaptation dans le milieu scolaire.

Origine

- Il s'agit d'un désordre chimique au niveau du cerveau, plus exactement au niveau des synapses (lieu de jonction entre 2 neurones).



Transmission chimique du neurone A (émetteur) au neurone B (récepteur)

1. Mitochondrie
2. Vésicule synaptique avec des neurotransmetteurs
3. Auto-récepteur
4. Lieu où l'échange est déficient (synapse)
5. Récepteurs postsynaptiques activés par neurotransmetteur (induction d'un potentiel postsynaptique)
6. Canal calcium
7. Exocytose d'une vésicule
8. Neurotransmetteur recapturé

- Cela fait intervenir les catécholamines (adrénaline, noradrénaline, épinéphrine, ...). La neurotransmission entre 2 neurones se fait moins facilement, c'est-à-dire que les enfants porteurs d'un TDAH ne réfléchissent pas exactement comme les autres enfants et certains ont besoin de bouger beaucoup.
- La maturation du cerveau se fait jusqu'à 25 ans et donc des améliorations ou guérisons peuvent intervenir jusqu'à cet âge.

Signes cliniques

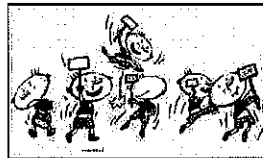
- Il peut y avoir un, deux ou trois des symptômes suivants : manque d'attention, hyperactivité, et impulsivité.

Conséquences

- **Les troubles de l'attention** vont se manifester par des difficultés à maintenir son attention et sa concentration, en particulier sur les détails, des difficultés à anticiper, à planifier le futur, à s'organiser, à réaliser des activités et à en prévoir les conséquences. Il a du mal à commencer et terminer ses exercices, à évaluer son travail et à corriger ses erreurs, à suivre les règles, à faire 2 tâches en même temps (une jolie écriture et écrire sans fautes, écouter le cours et prendre des notes), et à penser le temps. Des efforts de mémorisation seront plus importants pour lui, ainsi que la restitution des connaissances. Il aura des difficultés à ignorer les éléments perturbateurs et distrayants de son environnement. Il n'arrive pas à finir son activité malgré une bonne volonté. Il perd souvent ses affaires.



- **Certains enfants TDAH sont impulsifs**, ils ont d'énormes difficultés à penser avant d'agir, se mettent en colère, répondent aux questions avant qu'on ait terminé de les poser, ont des difficultés à jouer tranquillement aux jeux de société.
- **D'autres enfants sont hyperactifs** : ils gigotent, se tortillent, balancent leurs jambes, ne cessent de chipoter, de toucher à tout, parlent de manière excessive. Après être restés longtemps assis, ils éprouvent le besoin de se défouler et de courir en hurlant. Ils n'arrivent pas à se contrôler très longtemps malgré leur bon vouloir.



- Les degrés de sévérité varient suivant les enfants. Ils peuvent avoir des difficultés à avoir des amis et donc perdent l'estime d'eux-mêmes ; les échecs répétés peuvent se traduire par des difficultés émotionnelles.

Conseils aux enseignants pour enfant TDAH

au Collège et au Lycée

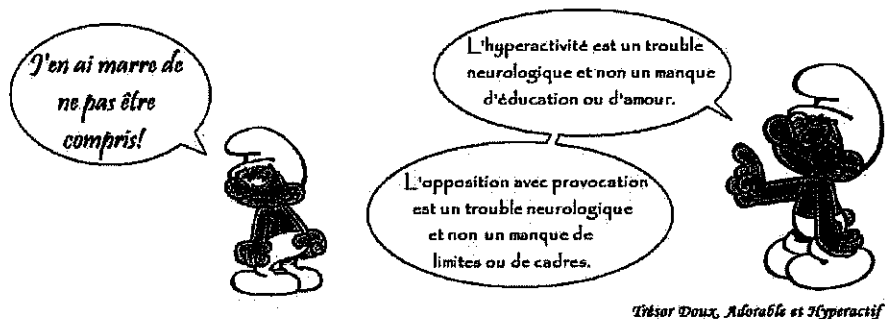
A. L'élève est facile à distraire

- L'élève doit être assis au **premier rang**, à côté d'un élève calme et attentif qui pourrait lui venir en aide si besoin.
- Constituer un binôme avec cet élève permettant à l'enfant TDAH de copier quelques mots manquants (en dehors des interrogations).
- Il est bien important d'avoir le silence avant de commencer une leçon, afin de favoriser l'écoute.
- Vérifier qu'il a bien commencé l'épreuve écrite ou qu'il n'est pas en train de rêver lorsqu'il travaille
- Lui donner d'avantage de temps pour finir ses exercices ou ses examens : lui donner un **tiers-temps**.
Exemple : une heure d'épreuve sera allongée à 1 heure et 20 minutes (rajouter un tiers de temps en plus des autres élèves).
- Si le tiers-temps n'est pas mis en place, possibilité de supprimer certains exercices ou questions, équivalents à un tiers des points. Les deux tiers des points de l'épreuve seront donc ramenés à une note sur 20. L'objectif de cette mesure est de ne pas décourager l'élève, qu'il donne le meilleur de lui-même et qu'il poursuive ses efforts en travaillant.
- Les enfants TDAH ont besoin d'un cadre, de règles précises.
- Favoriser leur participation orale afin de maintenir leur attention.
- Soyez pour la qualité plutôt que pour la quantité des devoirs. Soyez pour la pertinence de la réponse à une consigne, plutôt que pour l'écriture et le soin.
- Vérifier que les leçons et la correction des exercices soient bien retranscrites sur leur cahier. Leur donner des photocopies du cours si difficultés à la prise de notes.
- Vérifier la bonne prise de note des devoirs dans leur agenda.



B. L'enfant est hyperactif et impulsif

- Essayer de ne pas le priver de pauses.
- Si l'élève a un comportement inadapté dû à son impulsivité, être ferme et bienveillant sur les règles à suivre. En rediscuter à distance de l'évènement, seul à seul. Veiller à ne pas l'humilier devant toute la classe.
- Essayer d'être indulgent dans la mesure du possible.



C. Soutien de l'enfant TDAH

- Il est essentiel que les enseignants (et les parents) félicitent l'enfant pour ses comportements adaptés et ses **efforts** fournis, car les enfants TDAH sont encore plus sensibles aux compliments que les autres enfants. Ceci est indispensable pour aider ces élèves à restaurer leur image de soi.
- Il est très important que les progrès soient soulignés de façon **immédiate**.
- Se souvenir de la partie affective de l'apprentissage. Ces élèves ont besoin d'aide pour trouver du plaisir dans la classe, de la stimulation à la place de la peur ou de l'ennui.

Je suis comme vous, mais un tout petit peu différent.

Je ressens les mêmes sentiments, j'éprouve les mêmes choses. Juste un peu plus. Quand je suis heureux, je suis ravi. Quand je suis en colère, je suis vraiment en colère. Quand je suis triste, j'ai le cœur brisé. Quand quelqu'un me fait mal, je sens que le monde entier s'écroule. Quand je reçois un câlin je ressens l'opposé de ce que je ressentais quelques minutes avant.

Parfois, je prends tout pour moi. Tout ce qui arrive semble être dirigé contre moi. Et parce qu'il manque une valve dans mon cerveau, une sorte de soupape de sécurité, tout doit sortir d'autres façons, généralement par la bouche. Je peux paraître en colère. Vous pouvez penser que j'exagère. Mais comme il me manque cette valve, je perçois les choses de façon plus prononcées. Je n'ai pas la chance de pouvoir trier mes pensées et enlever le mauvais. Ce ne serait pas réaliste.

Je ne suis pas un mauvais auditeur, mais parfois je trouve qu'il est difficile de se concentrer. Des gouttes d'eau qui coulent du robinet, une voiture qui passe, un couple sur un banc; tout cela s'élimine de votre tête mais reste dans la mienne.

Je vois vos lèvres bouger mais parfois, je suis désolé, je n'arrive pas à entendre tout ce que vous dites, même si j'essaie vraiment. Je ne fais pas exprès de vous ignorer, mais c'est parce qu'il y a tant de choses à écouter. Et quand je suis dans une pièce complètement calme, j'écoute plutôt le silence mélangé avec les pensées dans ma tête. Ce n'est jamais calme.

Parfois, vous en avez marre de moi parce que je vous ai posé des questions sur une chose et pose de nouveau l'ânième question presque immédiatement.

Non, je ne suis pas bête, lent ou stupide. C'est juste que la réponse que vous avez donnée m'a perdu parmi toutes les autres pensées dans ma tête. Alors, je dois demander à nouveau. Et peut-être une fois de plus pour bien l'ancrer. Pour bien m'en souvenir.

Être allongé sur le canapé pour une soirée film fonctionne rarement pour moi. Après un certain temps, le film commence à glisser sur mon corps, je perds ma concentration, et regarde tout, sauf ce qui se passe à l'écran. Ensuite, c'est mon corps qui dit que j'ai besoin de bouger. Ma patience est épuisée aussi bon que soit le film.

Laissez à mon cerveau fatigué une pause de dix minutes afin que nous puissions poursuivre le processus. Ma tête n'a pas la capacité de traiter les impressions et se fatigue rapidement.

Êtes-vous en colère contre mes éternelles maladresses sur les téléphones, couvre-lit, les vêtements et tout ce que je mets entre mes mains? C'est juste ma façon de m'agiter pour attirer votre attention. Parfois, vous pouvez sentir que je ne vous comprends pas ni vos sentiments. Mais je comprends tellement plus que je peux mettre en mots.

Parce qu'il y a des sentiments forts qui contrôlent mon cerveau et aucun mot ne peut venir sur mes lèvres. Je suis occupé à essayer de garder le contrôle de mon corps afin qu'il ne procède pas à des actions non désirées contre moi-même ou d'autres.

Je jette des choses partout? Le désordre est ma façon de maintenir l'ordre. Parce que ce que c'est le chaos dans ma tête encore, et que je me sens comme un coffre-fort. C'est quand je prends le contrôle.

Vous êtes sûrement surpris de la façon dont je peux être énervé à un moment et être heureux la seconde qui suit? N'en tenez pas cas. Mon humeur est entièrement contrôlée par le sentiment qui prend le dessus. Et cela peut changer rapidement. Dans mon cerveau tout est en mouvement constant. Parfois, je n'ai pas le temps de gérer.

Je suis souvent en conflit avec les autres? C'est juste que je déteste l'injustice et je refuse de rester sans rien faire quand d'autres personnes ont des ennuis.

Me mêler de tout est ma spécialité. Je ne le fais pas pour être ennuyeux, mais parce que je n'ai pas le verrou pour me retenir, et qu'ont habituellement les humains. Je manque de réflexion et de recul et me met souvent dans des situations dangereuses pour sauver les gens que j'aime ou pour lesquels je ressens de la pitié.

Vous pouvez penser que je suis souvent embarrassé. Vous voyez, je ne cherche pas à être fort, sauter dans les flaques d'eau ou à rire à haute voix. Je fais ce qui me vient à l'esprit. Ce que je ressens en ce moment. Je n'ai pas le temps de penser à ce que les autres pensent de moi. Il y a tellement d'autres distractions.

Je ne comprends pas les instructions aussi vite que vous le pouvez. Parfois, quelqu'un aurait pu expliquer la même chose pour moi dix fois, mais je ne comprendrai toujours pas. Puis quelqu'un d'autre le ferait aussi et je comprendrais tout d'un seul coup. Pour moi, ce qui compte n'est pas ce que vous dites, mais comment vous le dites.

Fatigué par le fait que je perds les clés à chaque fois que nous allons quelque part et que je les trouve toujours dans la poche de ma veste quand on rentre à la maison?

Vous êtes juste habitués. Mon cerveau est un environnement si occupé qu'il n'a pas eu le temps de se rappeler où les choses se trouvent. Je les ai mis loin de moi sans y penser.

Le trouble du déficit de l'attention est intense. Nous savons plus. Nous détestons plus. Nous pleurons plus. Mais nous aimons aussi plus. Car, lorsque nous aimons quelqu'un, nous le faisons non seulement avec le cœur, mais avec tout notre corps.

Lorsque vous sentez que vous n'en pouvez plus d'essayer de nous faire comprendre. Prenez une pause. Prenez une pause loin de nous, nous pouvons être très stressants. Il y a toujours quelque chose qui se passe quand vous êtes avec nous.

Nous sommes constamment en mouvement. Mais nous ne sommes pas seulement intenses et hyperactifs. Nous sommes aussi à la fois intelligents et créatifs. Nous avons juste une façon différente de penser, parce que nous n'avons pas cette soupape de sécurité. Nous devons survivre, créer notre propre façon d'être et d'agir.

Là, vous devez nous laisser.

Et nous donner l'occasion, la chance d'être exactement qui nous sommes, nous permettre de tirer parti de toutes les choses positives que notre handicap implique, vous verrez à quel point nous avons à vous donner. Vous comprendrez. Et serez fiers de croiser notre chemin et découvrir le monde dans notre perspective.