

LE TDAH : PETIT GUIDE POUR LES ENSEIGNANTS

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.

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 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

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

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 défaillante.

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 (souvent une fois rentrés à la maison).

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

Comment réagir avec un TDAH ?

Le comportement inapproprié en classe d'un TDAH est donc lié au trouble et n'est ni la faute des parents, ni 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, à l'inverse une réaction inadaptée accentue son trouble. La punition ne fonctionne pas sur un enfant avec un TDAH, 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. Alors comment réagir ?

Selon la discipline positive de Nelsen, 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. croyance d'incapacité

Si vous n'arrivez pas à savoir dans quel objectif 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

C'est que l'enfant veut *accaparer l'attention*

Sa croyance : je compte seulement quand on me remarque

Véritable besoin de l'enfant : Remarquez-moi, impliquez-moi

La réponse appropriée :

- 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

C'est que l'enfant veut *prendre le pouvoir*

Sa croyance : je n'appartient au groupe que quand c'est moi le chef

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

La réponse appropriée :

- 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

C'est que l'enfant veut *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

La réponse appropriée :

- 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

C'est que l'enfant est dans la *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

La réponse appropriée :

- Saisir les opportunités d'apprentissage
- Fixer des étapes intermédiaires
- Rendre les tâches plus simples jusqu'aux 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