



## Enfants TDAH :

# Recommandations pour l'école primaire et secondaire

### École primaire et secondaire

#### Trucs et astuces pour l'école

##### Plan d'intervention (PI)

- Le plan d'intervention (PI) permet la diffusion de l'information, favorise la collaboration école-famille et représente un moyen concret pour s'assurer de l'implication des intervenants et de l'application des moyens ciblés ;

##### École primaire :

##### Organisation du local de classe :

- Éviter de surcharger les murs ou le bureau de l'enfant TDAH, avec beaucoup d'images et d'objets ;
- Éviter d'asseoir l'enfant/l'adolescent TDAH près des sources de distraction comme la fenêtre, le coin ordinateur, le coin lecture, l'aiguise-crayon ;

##### Moyens :

- Assoir l'enfant TDAH près de l'enseignant ;
- Assoir l'enfant TDAH avec des enfants non TDAH ;
- Enseigner et encourager l'enfant à utiliser des « aide-mémoire » (« check-list »), sur son bureau scolaire, dans son agenda ou au vestiaire pour éviter les oublis ;
- Convenir avec lui, d'un signe ou d'un pictogramme pour lui rappeler de regarder et d'écouter l'enseignante ;
- Encourager l'enfant à répéter les consignes dans sa tête (faire le perroquet) ;
- Permettre l'utilisation d'un casque d'écoute lorsque l'enfant doit effectuer une tâche alors qu'il y a du bruit dans la classe ;
- Utiliser un instrument de mesure du temps comme le time timer peut l'aider à augmenter sa vitesse et à lui faire penser à se concentrer et à fournir l'effort mental encore requis pour effectuer les tâches ;



**CLINIQUE FOCUS**

[cliniquefocus.com](http://cliniquefocus.com) / [attentiondeficit-info.com](http://attentiondeficit-info.com)

Développé par la Clinique FOCUS sous la coordination de Johanne Perreault D. Psy avec la collaboration de Annick Vincent, MD. Révision mai 2013.

*Droits réservés. Autorisation de reproduction pour usage non commercial seulement.*

- Permettre à l'enfant de bouger régulièrement :
- Être plus souvent « le facteur » en classe pour lui permettre de bouger régulièrement ;
- Lorsque cela est possible, permettre à l'enfant de travailler debout car cela favorise très souvent le contrôle de l'agitation motrice ;
- Favoriser des pauses régulières où l'enfant peut se lever et bouger ;
- Permettre, lorsque cela ne mobilise pas les ressources attentionnelles, l'utilisation de petits objets («tangles», balle de stress, whisperphone, crayon effaçable) afin de canaliser le besoin de toucher et de favoriser l'attention ;
- Évaluer avec l'enseignante, la pertinence d'un coussin proprioceptif déposé sur sa chaise ou d'un ballon pour s'asseoir pour diminuer l'impact de l'agitation psychomotrice ;
- Si l'enfant est hyperactif, poser un animal lourd sur lui peut l'aider à mieux contrôler son besoin de bouger ;

### École secondaire :

- Enseigner et encourager l'adolescent à utiliser des « aide-mémoire » (« check-list »), dans son agenda ou sa case afin d'éviter les oublis ;
- Coller une copie de l'Horaire des cours dans la porte de la case ;
- Convenir avec l'adolescent d'un signe discret pour lui rappeler de regarder et d'écouter l'enseignante ;
- Permettre l'utilisation d'un casque d'écoute lorsque l'enfant doit effectuer une tâche alors qu'il y a du bruit dans la classe ;
- Permettre, lorsque cela ne mobilise pas les ressources attentionnelles, l'utilisation de petits objets («tangles», balle de stress, whisperphone, crayon effaçable) afin de canaliser le besoin de toucher et de favoriser l'attention ;
- Preneur de notes (copie carbone ou accès facilité à la photocopie su secrétariat) ;
- Obtenir les notes de cours (papier) des enseignants auxquelles l'adolescent TDAH n'aura qu'à ajouter ses propres notes en classe ;
- Lorsque nécessaire, obtenir une copie électronique des notes de cours des enseignants ;
- Utiliser une alarme numérique et un chronomètre numérique (I-POD Touch) peut favoriser l'appropriation des moyens de gestion du temps ;
- L'agenda numérique peut aider l'adolescent à mieux s'organiser (restreindre l'utilisation en classe à cet usage, l'accès aux réseaux sociaux est un puissant distracteur ☺) ;



## Écoles primaire et secondaire :

### Tests, évaluations et examens :

- Accorder, au besoin, jusqu'à 50% plus de temps pour réaliser un test, une évaluation ou un examen ;
- Si possible mettre à la disposition de l'enfant/adolescent TDAH un local individuel avec peu de distracteurs pour effectuer ses tests, évaluations et examens ;
- Permettre le port de casque bloquant les sons ou de bouchons (note : pour certains élèves, un casque d'écoute avec diffusion de musique permet de mieux se concentrer).

Nous vous invitons à visiter

*[www.attentiondeficit-info.com](http://www.attentiondeficit-info.com) et*

*[www.cliniquefocus.com](http://www.cliniquefocus.com)*

Section TRUCS-école

Vous y trouverez plusieurs autres documents en lien avec le TDAH et ses impacts à l'école dont des documents sur les adaptations en milieu scolaire, les documents de soutien pour les élèves/étudiants, leurs parents et leurs enseignants 😊



**CLINIQUE FOCUS**

[cliniquefocus.com](http://cliniquefocus.com) / [attentiondeficit-info.com](http://attentiondeficit-info.com)

Développé par la Clinique FOCUS sous la coordination de Johanne Perreault D. Psy avec la collaboration de Annick Vincent, MD. Révision mai 2013.

*Droits réservés. Autorisation de reproduction pour usage non commercial seulement.*