



## Ce que les élèves qui ont un TDAH souhaitent que leurs enseignants sachent

Écrit par Lisa Gridley

Bien que chaque enfant doive être traité comme un individu qui possède ses propres forces, défis et besoins, voici une liste des situations les plus souvent rencontrées par les élèves atteints d'un TDAH.

1. J'ai une condition appelée Trouble du Déficit de l'Attention (Hyperactivité). **Il s'agit d'une condition médicale réelle** que les médecins décrivent comme un **mauvais fonctionnement des fonctions exécutives** (système qui gère l'apprentissage) de mon cerveau. Cela signifie qu'il m'est difficile d'apprendre car les fonctions exécutives incluent:
  - L'organisation, l'établissement de priorités, l'estimation du temps et l'amorce des travaux
  - La concentration, le maintien et le déplacement de l'attention
  - La régulation de la vigilance, le maintien de l'effort et la vitesse de traitement de l'information
  - La gestion de la frustration et la modulation des émotions (inquiétude, déception, colère)
  - L'utilisation de la mémoire de travail et l'accès au rappel
  - Le monitoring et l'autorégulation (comportements tels l'impulsivité, l'hyperactivité et les habiletés sociales)
  - La partie de mon cerveau qui gère ces compétences est comme un chef d'orchestre qui dit à tous les musiciens comment jouer ensemble et comment faire de la belle musique. Mon chef d'orchestre a de la difficulté à communiquer avec les musiciens et j'ai donc besoin de votre aide.
2. **Je ne suis pas fou, paresseux, mauvais ou stupide.** En fait, mon QI est fort probablement au-dessus de la moyenne ou dans la moyenne et plusieurs personnes qui ont un TDAH sont même douées. Mais parce que mon cerveau fonctionne différemment de celui des autres élèves, je me sens parfois stupide ou mauvais. Parfois, il m'est difficile d'admettre que j'ai besoin d'aide. Parfois, il est plus facile et moins humiliant d'agir comme si je comprenais ou de me mettre en colère pour que personne ne se rende compte que j'ai de la difficulté. J'ai besoin de savoir que tu ne riras pas de moi et que tu ne m'embarrasseras pas quand je demande de l'aide. Mon TDAH vient avec un autre défi : un jour, je peux très bien réussir quelque chose alors que je ne peux plus le jour suivant. S'il te plaît, ne me fais pas me sentir mal en disant : « Je sais que tu peux le faire si tu essaies réellement. Tu l'as fait hier. » À la place, montre-moi comment commencer comme si je l'apprenais pour la première fois. Tu peux aussi m'aider en me laissant essayer de faire une petite partie du travail et en la vérifiant rapidement pour être sûre que je vais dans la bonne direction. Ne me laisse pas faire une grande partie du travail de façon erronée parce que j'aurai de la difficulté à me sortir de la tête cette mauvaise façon de faire et je serai très ennuyé d'avoir à reprendre le travail.

3. **Parce que tu ne peux pas voir mon TDAH**, tu peux avoir de la difficulté à te rappeler que j'ai besoin de ton aide. Quand tu me regardes, fais semblant que je suis un élève aveugle et pense à comment tu te sentirais si tu devais m'aider.
4. **J'ai parfois beaucoup de difficulté à contrôler mon comportement.** Dans ma tête, c'est comme s'il y avait plusieurs stations de radio qui jouent en même temps et il m'est difficile de n'en écouter qu'une seule. C'est très stressant et frustrant. Parfois, lorsque tu me demandes quelque chose et que je réponds de façon négative, c'est simplement que je ne peux supporter plus de stress.
5. **Tu peux vraiment m'aider en faisant semblant que tu es mon entraîneur.** Les bons entraîneurs obtiennent les meilleures performances de leurs joueurs en les encourageant, en les récompensant et en les félicitant immédiatement, surtout devant les autres. Les punitions pour des choses dans lesquelles je ne suis pas très bon font que je me sens mal face à moi-même. Et s'il te plaît, ne m'embarrasse pas devant la classe. S'il te plaît, parle-moi en privé de tes préoccupations. J'ai parfois de la difficulté à me faire des amis, à les garder et à répondre de façon appropriée lors d'interactions sociales. S'il te plaît, entraîne-moi à mieux faire les choses. Montre-le-moi en détail. Modèle-le pour moi : je n'apprends habituellement pas bien lorsqu'on ne fait que me **dire** comment faire quelque chose. Félicite-moi et encourage-moi lorsque j'essaie.
6. **Pour m'aider à me rappeler des règles**, s'il te plaît, affiche-les à un endroit où je peux les voir constamment. J'aurai besoin de ton aide pour savoir si j'enfreins les règles. J'aurai aussi besoin de rappels et d'avertissements pour les suivre. En fait, j'ai besoin de m'exercer à suivre les règles. Dis-le-moi tout de suite si j'enfreins une règle et dis-moi ce que je devrais faire à la place.
7. **J'aurai besoin de ton aide pour apprendre et m'exercer avec:** les compétences organisationnelles (des choses comme écrire les travaux dans mon agenda, planifier, compléter et te retourner mes travaux à la date d'échéance), la prise de notes, les stratégies d'étude ou lors des évaluations. Quand tu corriges mon travail, s'il te plaît, note ce qui me cause des difficultés et montre-moi comment m'améliorer.
8. **Il m'est très difficile de me rappeler plusieurs consignes qui me sont données en même temps.** S'il te plaît, donne-moi une consigne à la fois. Pour les travaux, les consignes écrites sont vraiment utiles puisque je n'ai pas besoin de m'efforcer de les retenir.
9. Le médicament que je prends m'aide à maintenir mon attention et calme mon hyperactivité. Mais en grandissant, il est possible qu'on ait **besoin d'ajuster ma médication**. Ce serait vraiment aidant que tu informes mes parents si tu remarques que ma médication ne fonctionne plus aussi bien qu'avant.
10. Même avec l'aide des médicaments, **j'ai quand même besoin de bouger.** Le mouvement m'aide à apprendre. Parfois, ça m'aide de pouvoir être debout pendant que tu enseignes. Parfois, j'ai vraiment besoin de dépenser de l'énergie parce que j'ai l'impression qu'il y a un courant électrique à haute intensité qui circule de haut en bas dans mes bras et mes jambes. Développons un signal discret pour t'avertir lorsque j'ai besoin d'une pause après avoir été trop longtemps assis sans bouger. Je pourrais faire une commission au bureau, distribuer ou ramasser des feuilles ou bien effacer le tableau. Tu pourrais aussi proposer à toute la classe de prendre une pause pour faire des étirements et personne ne saurait que c'est vraiment juste pour m'aider.

11. **Ne me punie pas en m'enlevant ma récréation ou mon cours d'éducation physique.** J'ai désespérément besoin d'activité physique plusieurs fois par jour pour me débarrasser de mon excès d'énergie et diminuer le stress occasionné par le fait que je dois rester assis longtemps. Sans ces périodes qui me permettent de dépenser mon énergie, il est fort probable que mon hyperactivité et mon impulsivité augmentent.
12. Avoir **quelque chose à faire avec mes mains** est quelque chose qui m'aide beaucoup. De l'argile, une balle antistress ou même un élastique aide mon corps à se débarrasser de ce trop plein d'énergie.
13. **Une bonne place dans la salle de classe est importante.** Je peux avoir besoin de m'asseoir à l'avant de la classe pour ne pas être distrait par tout ce que font les autres élèves et pour être plus près de toi lorsque j'ai besoin d'aide. Ou à l'arrière de la classe peut être préférable pour m'empêcher de me tourner pour voir ce qui se passe derrière moi. Être à l'arrière m'enlève aussi mon « public » et me permet de me lever si j'en ressens le besoin sans déranger les autres élèves. J'ai aussi besoin de m'asseoir loin d'autres distractions telles les fenêtres, les taille-crayons et les autres élèves qui éprouvent des difficultés. Et ça m'aide de m'asseoir à côté d'un élève qui peut m'aider lorsque tu es trop occupé parce que quand j'ai besoin d'aide, c'est difficile pour moi d'attendre.
14. **Si tu vois que je ne porte plus attention,** s'il te plaît, fais-moi un signal discret pour me ramener ou marche près de mon pupitre et touche mon épaule. Ou dit quelque chose comme : « Maintenant, c'est très important. S'il vous plaît portez attention.» S'il te plaît, ne m'humilie pas en utilisant le sarcasme ou par des propos tels : « Terre à \_\_\_\_\_ ».
15. **Je peux être très sensible à de faibles bruits et sensations** comme le bourdonnement des lumières fluorescentes, la température de la pièce, les étiquettes de mes vêtements ou le son fait par l'enfant qui écrit derrière moi. Parfois, je ne peux tout simplement pas me concentrer car ces petites choses sont trop dérangeantes. Ça m'aide d'avoir un endroit tranquille où je peux aller si j'en ressens le besoin ou si tu vois que j'ai de la difficulté à me concentrer, mais s'il te plaît, laisse-moi **choisir** d'y aller. Ne me force pas à y aller car je me sentirais humilié devant mes amis. Si tu offres cet « endroit tranquille » à toute la classe, il me sera plus facile d'accepter cette option sans me sentir cibler.
16. **J'ai de la difficulté à faire la transition d'une tâche à l'autre** surtout si je fais quelque chose que j'aime. Parfois, je peux être hyper-concentré et il m'est difficile de m'arrêter et de changer de tâche. Tu peux m'aider en m'informant à l'avance que nous allons commencer quelque chose de nouveau dans quelques minutes. J'ai ainsi le temps dont j'ai besoin pour mettre les freins dans mon cerveau. Passer d'une situation active à du travail assis (en rentrant de la récréation ou après le cours d'éducation physique) est particulièrement difficile pour moi. Aide-moi à ralentir graduellement et récompense-moi quand je m'installe et me calme rapidement.
17. **La calligraphie est pour moi difficile.** S'il te plaît, laisse-moi écrire en lettres scriptes si je le veux. Il est même préférable que j'utilise un ordinateur car je peux penser plus rapidement que je peux écrire et un ordinateur m'aidera à écrire mes pensées sans m'inquiéter des erreurs et de l'organisation qui pourront être corrigées plus tard.

