



# Apprentissage en ligne pour les enfants et les adolescents atteints de TDAH

*Écrit par Heidi Bernhardt, Centre for ADHD Awareness, Canada*

---

## Contenu

Bienfaits potentiels de l'apprentissage en ligne pour les élèves atteints de TDAH.....	2
Difficultés potentielles de l'apprentissage en ligne pour les élèves atteints de TDAH .....	2
Stratégies d'apprentissage en ligne à la maison pour les élèves atteints de TDAH .....	3
Conseils pour la lecture ou la prise de notes .....	4
Enseigner en ligne à des élèves atteints de TDAH .....	5
Conseils pour les pédagogues.....	6
Ressources de la CADDAC pour les pédagogues.....	7

## Bienfaits potentiels de l'apprentissage en ligne pour les élèves atteints de TDAH

- Possibilité d'effectuer les travaux scolaires durant la meilleure période de la journée, pendant laquelle les apprentissages sont optimaux, souvent quand l'effet du médicament est à son pic;
- Possibilité pour les élèves d'adapter le rythme de leurs apprentissages et de prendre plus ou moins de temps pour assimiler une leçon;
- Possibilité de réduire au minimum les dérangements et les distractions;
- Possibilité de diviser les tâches en plus petites parties;
- Attention individuelle accrue, quand le parent participe au travail;
- Plus d'occasions de prendre des pauses pour bouger et de bouger pendant le travail (ballon d'exercice, station de travail debout, jouets de main) si l'hyperactivité est un enjeu;
- Possibilité de faire des exercices aérobiques pour favoriser la concentration avant de faire les travaux scolaires.

## Difficultés potentielles de l'apprentissage en ligne pour les élèves atteints de TDAH

- Travail plus autonome et moins structuré;
- Milieu de travail ne favorisant pas l'apprentissage, comme le sofa du salon;
- Utilisation d'un ordinateur à la maison permettant un accès facile à de nombreuses distractions (Internet, boîte de courriels, YouTube, Facebook, jeux vidéos, etc.);
- Un déficit de la fonction exécutive peut entraîner des difficultés, par exemple pour comprendre les directives, diviser les tâches d'envergure en petites parties, s'organiser, gérer son temps, placer les tâches par ordre de priorité, commencer un travail et le terminer, se rappeler les tâches à faire et se fixer des objectifs à long terme;
- Une moins bonne autorégulation signifie un plus grand besoin de soutien et de structure de l'extérieur, ce qui est plus difficile à obtenir;
- Le fait d'avoir moins de comptes à rendre facilite la procrastination;
- Le parent devient l'enseignant, ce qui peut nuire à la relation parent-enfant.

## Stratégies d'apprentissage en ligne à la maison pour les élèves atteints de TDAH

En tant que parent, vous devrez vous impliquer davantage dans les apprentissages de votre enfant. Assoyez-vous avec votre enfant et discuter des obstacles énumérés ci-dessus et des stratégies qui suivent. Il pourrait penser que l'apprentissage en ligne sera facile. Il pourrait vouloir se lever tard et travailler quand bon lui semble, mais sans une structure établie il risque d'échouer.

**Remarque :** Les stratégies qui suivent ne profitent pas toutes au même degré à tous les élèves atteints de TDAH. Make sure that the sleep schedule is as consistent as possible.

- S'assurer que l'horaire de sommeil est le plus constant possible;
- Utiliser des outils, par exemple pour que l'ordinateur s'éteigne à une heure précise;
- Établir une structure. Travailler à la même heure chaque jour et réduire le plus possible les distractions;
- Organiser un espace de travail loin des sources de distraction;
- Travailler quand l'enfant est le plus alerte et que le médicament agit le mieux;
- Faire des exercices aérobiques avant de commencer le travail pour accroître la concentration;
- Utiliser un chronomètre pour les périodes de travail et les pauses;
- Avoir une horloge à la vue pour voir l'heure défilier;
- Permettre des pauses pour bouger et l'utilisation d'objets qui favorisent le mouvement pendant le travail, comme un ballon d'exercice pour s'asseoir, une station de travail debout, une chaise qui permet de bouger et des jouets de main;
- Revoir chaque jour les progrès réalisés et décider de ce qui doit être amélioré;
- Quand des pensées distrayantes et des préoccupations surgissent chez l'enfant, les écrire, puis les mettre de côté pendant le travail plutôt que d'en parler ou d'y accorder trop d'attention;
- Utiliser des outils électroniques pour rappeler les heures de travail et les dates de remise des travaux;
- Demander des directives écrites et les imprimer. Revoir les points importants, les souligner et les consulter fréquemment;
- Réécrire les directives trop longues ou compliquées sous forme de points;
- Désigner une personne responsable à qui l'élève devra faire part de ses progrès;
- Prévoir une récompense quand le travail est terminé.

## Conseils pour la lecture ou la prise de notes

- Surligner l'information de différentes couleurs afin de la catégoriser. Doodle notes in the margin when you come to an important point.
- Griffonner des notes dans la marge quand un point est important.
- Utiliser un téléphone ou un autre appareil pour enregistrer des notes audios.
- Essayer de lire debout.
- Se lire un texte à soi-même à voix haute avec enthousiasme.
- Si possible, obtenir les versions audios d'un livre pour prendre des notes pendant l'écoute.

## Enseigner en ligne à des élèves atteints de TDAH

L'apprentissage en ligne est plus difficile pour les élèves atteints de TDAH étant donné qu'ils ont une moins bonne capacité d'autorégulation et qu'ils présentent des déficits touchant la fonction exécutive. L'apprentissage en ligne ne permet pas de structurer leurs journées et leurs cours de la même manière. Ils auront plus de difficultés à commencer leur travail, à comprendre les directives et à bien les interpréter, à demeurer concentrés et motivés à accomplir leurs tâches, à diviser de gros travaux en de plus petites parties plus faciles à gérer et à organiser leur temps de travail. Ils surestimeront ou sous-estimeront le temps nécessaire à l'accomplissement du travail. Le fait d'avoir moins de comptes à rendre et moins de supervision favorisera la procrastination.

L'apprentissage en ligne sera une grande source de stress pour les parents. Ils devront non seulement assumer le rôle de l'enseignant, mais mettre en place la structure requise, gérer le temps et responsabiliser leur enfant, tout en réglant tous les problèmes rencontrés. La plupart des parents trouvent déjà qu'en temps normal les devoirs nuisent à leur relation avec leur enfant. Par ailleurs, les pédagogues doivent être conscients que de nombreux parents d'élèves atteints de TDAH doivent aussi composer avec leur propre TDAH.

## Conseils pour les pédagogues

- Pensez que les parents peuvent devoir être inclus à la chaîne de communication.
- Demandez aux élèves et à leurs parents où ils prévoient rencontrer des problèmes et comment vous pouvez les aider.
- Conseillez les parents sur la façon de mieux structurer l'apprentissage en ligne.
- Établissez des moyens faciles de communication entre vous, les parents et les élèves.
- Soyez disponibles pour clarifier les directives et répondre aux questions.
- Confirmez la compréhension des directives et assurez-vous qu'elles ne sont pas mal interprétées et qu'il n'y a pas de lacunes.
- Commencez par résumer l'objectif de l'exercice d'apprentissage. Les personnes atteintes de TDAH s'engagent mieux lorsqu'elles comprennent le but d'un exercice.
- Présentez d'abord une liste des points importants du travail et ajoutez des détails par la suite.
- Fournissez des directives téléchargeables et imprimables qui comprennent des points faciles à comprendre.
- Essayez de rendre l'expérience d'apprentissage en ligne le plus multisensorielle que possible. Il peut être utile de recourir à un code de couleurs.
- Privilégiez de petites tâches comprenant peu d'étapes.
- Fournissez une liste des étapes à suivre énumérées en points.
- Aidez les élèves à diviser les gros travaux et à gérer le temps alloué à chaque partie.
- Permettez une marge d'erreur dans les travaux détaillés.
- Fournissez une liste de vérification visuelle des étapes requises ou des parties à remplir pour accomplir le travail.
- Soyez souple sur les dates de remise quand la charge de travail est lourde.
- Si possible, donnez une rétroaction et félicitez l'élève sans attendre pour le travail accompli.

## Ressources de la CADDAC pour les pédagogues

- <https://caddac.ca/adhd/understanding-adhd/in-education/information-resources-for-educators/> (en anglais)
- <https://caddac.ca/adhd/wp-content/uploads/2019/02/EF-and-ADHD-Teaching-Strategies-Accommodations-FINAL2018-FR.pdf>
- <https://caddac.ca/adhd/wp-content/uploads/2019/02/Elementary-Impairment-Accomm-chart-with-check-boxes-FINAL-FR2.pdf>
- <https://caddac.ca/adhd/wp-content/uploads/2019/08/Secondary-School-Impairment-Accomm-chart-with-check-boxes-FINAL-FR.pdf>

### Sources utilisées dans ce document pouvant être consultées pour en savoir plus (en anglais)

- <https://openforest.net/6-ways-e-learning-meet-adhd-needs/>
- <https://www.noodle.com/articles/10-ways-college-students-with-adhd-can-succeed-in-online-courses>
- <https://soarnc.org/online-school-for-students-with-adhd/>
- <https://www.verywellmind.com/college-students-with-adhd-20820>
- <https://thisisreno.com/2020/03/covid-19-online-learning-solutions-present-challenges-for-students-with-autism-adhd-kunr/>
- <https://elearningindustry.com/how-develop-online-courses-learners-with-attention-deficit-disorder>