



CENTRE FOR ADHD AWARENESS, CANADA
CSTC - Centre de sensibilisation au TDAH Canada

Le retour à l'école des enfants avec un TDAH durant la COVID: Recommandations pour les parents

Camille Guérin-Marion, Étudiante Practicum en Psychologie Clinique

Supervisée par Dre. Julie Desjardins

Présentation adaptée de la version anglaise de Heidi Bernhardt, RN

Le retour à l'école des enfants avec un TDAH durant la COVID: Recommandations pour les parents

- ▷ Le TDAH: un survol
- ▷ Nouveaux défis
- ▷ Nouvelles inquiétudes
- ▷ Comment bien soutenir votre enfant lors de son retour à l'école
- ▷ Aider l'école à se préparer
- ▷ Exemple
- ▷ Ressources



Le TDAH: Un survol



Trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH)

- Trouble neurodéveloppemental
- Trouble qui affecte l'attention et la concentration, ainsi que l'hyperactivité et l'impulsivité
- Affecte plus globalement les **fonctions exécutives** = les fonctions qui nous permettent de d'atteindre différents buts

Nouveaux défis



Le retour à l'école

Une nouvelle réalité pour les élèves

- Les élèves avec des troubles neurodéveloppementaux, comme le TDAH, auront des défis additionnels
- Plusieurs habilités seront mises à l'épreuve dans le nouveau système:
 - Porter attention, résister aux distractions
 - Attention aux détails
 - Suivre des instructions complexes
 - Résister aux tendances impulsives
 - Réadaptation à une (nouvelle) routine/structure
- Difficultés liées à l'autorégulation et à la régulation des émotions (par ex: anxiété) seront aussi mises au défi davantage



Retour à l'école secondaire

- Apprentissage à distance/virtuel, modèle hybride (<https://caddac.ca/adhd/wp-content/uploads/2020/05/Apprentissage-en-ligne-pour-les-enfants-et-les-adolescents-atteints-de-TDAH.pdf>)
 - Moins de structure et d'instructions, davantage d'autonomie
 - Moins de surveillance – plus facile de procrastiner
 - Assistance réduite au niveau de la gestion du temps, de la planification, et de l'organisation du travail
- Accommodements pour les besoins particuliers pourraient être moins bien encadrés (surtout au début)



Manque d'information

- Plusieurs provinces ont laissé la responsabilité de déterminer les nouvelles politiques et procédures scolaires aux commissions/conseils scolaires
 - Manque de cohérence/constance
 - Manque de transparence
- Les parents ont eu des décisions difficiles à faire à la lumière de peu d'information (est-ce que je renvoie mon enfant à l'école?)
- Vous avez le droit de demander à ce que les besoins de votre enfant soient remplis
- La COVID n'enlève pas à votre enfant le droit d'être éduqué de façon égalitaire (par ex: PEI de votre enfant)

Nouvelles inquiétudes



Inquiétudes des parents

Tous les parents partagent certaines inquiétudes et questions primordiales:

- Est-ce que mon enfant est en sécurité?
- Est-ce que mon enfant aura droit à ses accommodements (soutien additionnel) afin qu'il puisse gérer les demandes du nouveau système?
- Sinon, à quoi devrais-je m'attendre?



Inquiétudes des parents

Bien qu'elles soient normales et valides, elles demeurent nos inquiétudes à *nous* – pas les inquiétudes de nos enfants.

- Veillez à ce que vos inquiétudes, anxiété, et stress ne soient pas partagés avec vos enfants.
- Les enfants sont comme des éponges: « *si maman et papa sont anxieux, je le suis automatiquement aussi* »
- Une augmentation de l'anxiété chez les enfants (surtout avec le TDAH) entraînent souvent une augmentation de difficultés comportementales:
 - + hyperactivité, difficulté à s'auto-réguler
 - + difficulté à se concentrer, porter attention, etc.
 - + crises, difficultés de comportement
- Pour inspirer confiance à nos enfants, **il faut nous-même se montrer confiant, calme, et en contrôle.**



Les questions auxquelles vous voulez des réponses

Les parents se posent plusieurs bonnes questions, et au bon moment, elles pourraient être utiles à poser au personnel de l'école.

- Comment l'environnement de mon enfant changera-t-il par rapport à ce qu'il était avant?
- L'horaire sera-t-il modifié par rapport à ce à quoi les enfants sont habitués, et comment? Restera-t-il cohérent après avoir été modifié?
- Quel sera le niveau de soutien de mon enfant à son retour à l'école?
- Pouvons-nous nous attendre à des ressources supplémentaires pour les aider dans cet environnement modifié?
- Comment l'école réagira-t-elle si mon enfant trouve difficile de suivre les règles attendues en raison de son TDAH ou d'autres déficits? Un soutien supplémentaire? Conséquences? Exclusion?

Comment bien soutenir votre enfant lors de son retour à l'école



Co-régulation des émotions

Comme nous, les enfants vivent leurs propres montagnes d'émotions en lien avec leur retour à l'école. Mais contrairement à nous, les enfants n'ont pas toujours le vocabulaire pour exprimer ce qu'ils ressentent de façon calme et cohérente.

- On peut donc s'attendre à plus de difficultés et de résistance pour les premières semaines (*pas de panique – c'est normal!*)
- Remplir la « tasse » émotionnelle de l'enfant
 - temps pour jouer, activités en famille, temps un-à-un privilégié, exercice, repos, sentiment d'auto-efficacité, etc.
- Éviter de surcharger l'horaire de l'enfant
- Thermomètre d'émotions: 8 sur 10? 5 sur 10?
- Reconnecter avec l'enfant à la fin de la journée (5 à 15 minutes, temps privilégié, un-à-un, sans frères et sœurs)
- Important: Trouver moyen de remplir VOTRE tasse à vous!



Rythmes et routines

N'importe quel enfant, mais surtout ceux avec un TDAH, bénéficient beaucoup de la routine.

- Peu de structure depuis le mois de mars; été inhabituel
- On peut s'attendre à ce que nos enfants aient plus de difficulté à se réadapter à une nouvelle routine (*encore une fois, c'est normal!*)
- Dans le contexte de la routine, planifiez amplement de temps temps pour le jeu libre, activités non-structurées
- Moins de focus sur le retour à l'école, plus de focus sur la planification d'une activité plaisante à la fin de la semaine
 - Donner des choix à l'enfant (par ex: souper spécial, faire un fort dans le salon, etc.)
 - S'engager à faire l'activité récompense *peu importe comment la semaine se déroule* (ne pas retirer l'activité pour punir l'enfant)



Stratégies de communication

Plusieurs de nos enfants avec des TDAH ont des compétences linguistiques expressives réduites.

- Si possible, apprenez à votre enfant certaines phrases pour l'aider à exprimer ses besoins lorsqu'il est en difficulté.
- Quelques exemples:
 - « J'ai de la misère en ce moment. »
 - « Je ne sais pas ce que je dois faire. »
 - « J'ai besoin de me lever et de bouger.»
- Cela peut alerter le personnel de l'école que l'enfant a besoin d'aide.



Préparer l'enfant au nouvel environnement

Offrez un rappel à l'enfant des nouvelles attentes de façon claire, brève, et factuelle.



- Expliquez en quoi leur environnement sera différent (par ex: port du masque, cohortes restreintes, récréation)
- Pratiquer le port du masque à la maison, au besoin
- Soyez curieux: Est-ce que l'enfant a des questions?
- Restez factuels.
- Pas trop d'information! (*pas le pichet d'eau au complet!*)
- Pour les adolescents = planifiez des rencontres avec le personnel ressource de l'école (par ex: éducateurs spécialisés, centre pour la réussite, etc.)

Aider l'école à se préparer



Travailler en équipe avec l'école

Faites des enseignants et du personnel scolaire vos alliés.
Ensemble, on va y arriver.

- Tout comme les parents, les enseignants ont une période d'ajustement à vivre aussi.
- Il faut être flexibles, collaboratifs, et patients à leur égard, *surtout au début*.
 - Stress de l'enseignant(e)  = Énergie et disponibilité 
- Entrez en communication avec l'enseignant (par ex: court courriel)
- Laissez un temps raisonnable s'écouler (par ex: 3-4 semaines, peut-être plus) avant d'évaluer le fonctionnement de l'enfant à l'école.
- Si peu ou pas de stabilisation après un laps de temps raisonnable, entrez en contact à nouveau et posez des questions:
 - Horaire, routines
 - Stratégies comportementales
 - Stratégies d'enseignement qui répondent aux besoins de l'enfant
 - Besoin du soutien régulier d'un professeur ressource?



Plans d'éducation individualisés (PEIs)

Rencontrez l'école pour les informer sur:

- Difficultés ou améliorations au niveau des compétences au courant des 5 derniers mois
- Les problèmes que vous anticipez
- Les stratégies que vous avez développées avec votre enfant (plus c'est concret, mieux c'est)
- Éléments déclencheurs qui augmentent le stress de votre enfant et tout indices (par ex: visuels) que l'anxiété de votre enfant s'intensifie
- Les accommodements qui doivent être ajoutés
- Considérations additionnelles (par ex: le port du masque peut aggraver les altérations du trouble du traitement auditif)
- **La clé: maintenir un équilibre entre la *fermeté* et *flexibilité* de vos demandes/suggestions.**



Suivi concernant les PEI

Souvent, les parents sont ceux qui doivent s'assurer que les PEI sont mis en œuvre et que les stratégies fonctionnent.

Établissez un plan de communication avec l'enseignant afin de veiller au bon fonctionnement du PEI:

- obtenir des exemples de la mise en œuvre du PEI et de son fonctionnement,
- demander des exemples de la façon dont les accommodements ne fonctionnent pas ou pourraient être améliorés
- discuter des accommodements facultatifs qui peuvent être modifiés ou ajoutés au PEI de votre enfant.
- Rappelez-vous de conserver des traces écrites de ces discussions.

Exemple



Guillaume, 9 ans

A un diagnostic de TDAH, des difficultés d'apprentissage, et des difficultés d'autorégulation.

- Exprimait ne pas avoir hâte de retourner à l'école (anxiété)
- Hausse dans les difficultés de comportements; plus de conflits avec son petit frère, plus de crises de colère
- Difficultés sensorielles en lien avec le port du masque
- Parents voulait faciliter la transition pour Guillaume



Guillaume, 9 ans

Quoi faire?

- Réajustement des attentes: compassion, tolérance pour soi
- Contacter l'enseignante quelques jours avant le retour, ainsi que l'enseignante ressource
 - Stratégies créatives pour aider Guillaume à évacuer son énergie (par ex: concours à la récréation)
 - Rencontre hebdomadaire avec l'enseignante ressource
- Port du masque à la maison (activité)
- Peu d'emphase sur le retour scolaire → Plus sur les activités
- Planification d'un souper spécial
- Planification d'une activité en famille la fin de semaine

Ressources



PEI - Besoins/Accommodements

Accédez à ces ressources pour plus d'assistance avec les PEIs

Primaire

- [Symptômes de TDAH, atteintes fonctionnelles et accommodements à l'école primaire](#)
- [Stratégies d'enseignement en présence de TDAH et de dysfonctions exécutives types](#)

Secondaire

- [Symptômes de TDAH, atteintes fonctionnelles et accommodements à l'école secondaire](#)

Post-Secondaire

- <https://caddac.ca/adhd/resources/for-medical-professionals/post-secondary-toolkit/>