

## Conseils pour les parents/éducateurs éducatrices de la petite enfance et stratégies pour l'environnement scolaire

### Introduction

En 2019, une étude de [Sandford Medicine](#) a révélé que 79 % des enfants de 4 et 5 ans atteints du TDAH participant à l'étude présentaient des difficultés en matière de la préparation à l'école, contre 13 % des enfants sans un TDAH. Mais ce qui est peut-être plus important, c'est que l'étude a également révélé que la déficience n'était pas toujours évidente au premier coup d'œil. Le QI et les niveaux de cognition et de connaissance n'étaient pas altérés chez les participants atteints du TDAH. Les enfants connaissaient leurs lettres, leurs chiffres, leurs formes et leurs couleurs aussi bien que les enfants sans un TDAH. Cependant, lorsque l'étude a comparé les différentes facettes de la préparation à l'école, il a été constaté que les enfants atteints du TDAH étaient 73 fois plus susceptibles d'avoir des difficultés de l'apprentissage, plus de 7 fois plus susceptibles d'avoir des difficultés dans leur développement social et émotionnel, 6 fois plus susceptibles d'avoir des difficultés dans le développement du langage et 3 fois plus susceptibles de présenter des déficiences dans le bien-être physique et le développement de la motricité.

Les auteurs de l'étude affirment que l'identification des symptômes et le soutien des enfants d'âge préscolaire ayant un TDAH pourraient permettre de réduire leurs difficultés futures à l'école primaire.

Les éducateurs et éducatrices de la petite enfance sont dans une position très particulière qui leur permet de reconnaître plus facilement les signaux d'alarme qui peuvent être des signes précoces du TDAH :

- ① Capacité d'attention courte, difficulté à se concentrer, facilement distrait.e
- ① Difficulté à rester concentré sur une tâche
- ① Difficulté à suivre les directives
- ① Difficulté à effectuer des changements cognitifs: à passer mentalement d'une activité à une autre
- ① Comportement impulsif
- ① Agir avant de réfléchir (à un degré supérieur à ce qui est attendu pour leur âge)
- ① Facilement frustré.e et incapable de gérer sa frustration de manière appropriée

L'évaluation et le diagnostic précoces du TDAH permettent de mettre en œuvre des stratégies comportementales spécialisées, un soutien à l'école et à la maison, ainsi que d'autres traitements du TDAH qui contribueraient à atténuer les effets secondaires à long terme d'un trouble non traité.

## Étapes pour les éducateurs et éducatrices

1. Informez-vous sur la façon dont le TDAH affecte le fonctionnement d'un enfant. Renseignez-vous sur la déficience des fonctions exécutives et sur la façon dont elle va de pair avec le TDAH. Comprendre que les symptômes du TDAH et les déficiences du fonctionnement exécutif ne sont pas un choix modifiera votre perception et vos interactions avec l'élève.
2. Apprenez comment le TDAH affecte cet enfant spécifique.
3. Observez et documentez tout comportement et toute compétence qui semblent être en retard. Documentez également toutes les interventions que vous avez essayées et leurs résultats.
4. Discutez avec votre superviseur et vos collègues pour déterminer si les observations concordent.
5. Rencontrez les parents pour leur faire part de vos observations, de vos préoccupations et des interventions mises en œuvre.
6. S'accorder sur d'autres stratégies à adopter, car elles peuvent être utiles avec ou sans un diagnostic.

Il appartient toujours aux parents de décider s'ils veulent obtenir une évaluation médicale immédiatement ou continuer à surveiller le fonctionnement de l'enfant, mais le fait de leur fournir un feedback approprié et continu les aidera à prendre leur décision. En partageant le fait qu'une évaluation est possible, sans suggérer votre avis sur un diagnostic, ce qui serait inapproprié, vous leur offrez la possibilité de prendre une décision éclairée.

## Première rentrée à l'école préscolaire

Encouragez une visite à l'école pour que l'enfant puisse se familiariser avec son nouvel environnement et rencontrer les enseignants. Cela réduira l'anxiété que l'enfant ressent à l'idée d'entrer dans un nouvel environnement.

Encouragez l'enfant à partager ses pensées et ses sentiments sur cette nouvelle expérience. Cela peut vous donner un aperçu des attentes de l'enfant et de ce qu'il/elle pense que l'on attendra de lui/elle.



Avant que l'enfant ne commence l'école, rencontrez les parents pour discuter du profil comportemental de l'élève. Encouragez-les à partager les points forts et les points faibles de l'enfant, leurs préoccupations et les stratégies qu'ils ont trouvées efficaces dans l'environnement familial. Il se peut que l'enfant ait déjà reçu un diagnostic de TDAH, mais à ce jeune âge, ce n'est souvent pas le cas. Les parents peuvent toutefois vous faire part, au cours de la réunion, de certains signaux d'alarme qui peuvent vous signaler la possibilité d'un TDAH. Ne tirez pas de conclusions hâtives, mais une fois que l'enfant commence l'école, observez comment il fonctionne dans un environnement structuré et regardez si ses compétences s'améliorent avec des interventions mineures.

## Conseils et stratégies

### Conseils généraux

- ✓ Reconnaissez et profitez des points forts de l'enfant. Cela renforcera également sa confiance.
- ✓ L'enfant sera plus engagé s'il sent que vous comprenez ses difficultés et que vous êtes de son côté.
- ✓ L'enfant aura probablement déjà reçu une abondance de commentaires négatifs au cours de sa courte vie, il est donc préférable de limiter le feedback négatif.
- ✓ Les interactions positives doivent être trois fois plus nombreuses que les interactions négatives.
- ✓ Si le contenu, un concept ou une situation sont nouveaux, une intervention précoce et un niveau de soutien seront nécessaires.

## Structure et routines en classe

- ✓ Les enfants ayant un TDAH peuvent avoir besoin d'une activité alternative à la sieste et dans un autre endroit.
- ✓ Planifier les activités qui demandent plus d'attention à des moments où ils ont habituellement plus d'énergie et de concentration, généralement le matin, mais pas toujours.
- ✓ Attribuer des espaces de travail et de jeu pour que l'enfant sache ce que l'on attend de lui et dans quel environnement.
- ✓ Afficher les horaires avec des images.
- ✓ Avoir une routine cohérente aide les enfants à anticiper ce qui va se passer.
- ✓ En cas de changements, donner des indications et des rappels fréquents que les choses seront différentes.
- ✓ Anticiper la nécessité d'une surveillance supplémentaire pendant les périodes de changement, de transition et d'activités stimulantes ou frustrantes et utiliser des mesures d'apaisement.

## Soutenir un élève ayant une déficience de la régulation de l'attention

- ✓ Limiter autant que possible les distractions.
- ✓ Faire asseoir l'enfant loin des zones de distraction (comme près d'une porte ou d'une fenêtre).
- ✓ Comprendre que les distractions (comme rêvasser) peuvent être internes.
- ✓ Attirez l'attention de l'enfant en lui faisant signe, i.e., en lui disant « cela est important ! »
- ✓ Certains enfants sont plus attentifs avec un contact visuel, mais d'autres peuvent devenir anxieux.
- ✓ Avec l'accord des parents, élaborer un code entre l'éducateur et l'enfant, qui pourrait être utilisé pour ramener l'enfant à la tâche ou attirer son attention, (par exemple en lui touchant l'épaule, en lui tapant sur le bureau, en levant le doigt, etc.)
- ✓ Alternier entre les activités plus calmes et des pauses ou des activités qui permettent de bouger.

## Donner les instructions

Un enfant atteint du TDAH aura des difficultés à suivre une liste d'instructions.

- ✓ Diviser les instructions en une ou deux étapes simples, puis confirmer la compréhension des instructions en lui demandant d'expliquer ce qu'il doit faire
- ✓ Demander à l'enfant de vous rendre compte de l'accomplissement de sa tâche.
- ✓ Offrir l'éloge et donner les prochaines étapes, ou répéter ce qui était attendu.
- ✓ Lorsque la tâche est achevée, félicite l'enfant et donner les prochaines étapes.

## Comment gérer l'hyperactivité en classe

- ✓ Encourager les enfants à faire des pauses fréquentes pour bouger.
- ✓ Développer de manière proactive des moyens appropriés pour qu'ils puissent bouger dans la classe.
- ✓ Intégrer le mouvement dans les activités de classe.
- ✓ Noter que ces enfants peuvent avoir besoin d'une surveillance accrue pendant les pauses et les périodes de mouvement.
- ✓ Permettre l'usage des jouets fidget.
- ✓ Permettre l'enfant hyperactif de s'asseoir en dehors du cercle pour faciliter le mouvement supplémentaire.

## Stratégies pour l'impulsivité

Symptôme principal chez certains enfants, l'impulsivité empêche les enfants ayant un TDAH de tenir compte des conséquences avant d'agir. Les adultes doivent donc être proactifs plutôt que réactifs face à ce comportement. Anticiper les moments où le comportement impulsif se produit généralement et utiliser les moyens suivants :

- ✓ Rappels fréquents, redirection et limiter les distractions
- ✓ Préparer et signaler les transitions physiques/mentales
- ✓ Respecter autant que possible un horaire structuré
- ✓ Enseigner et montrer comment s'arrêter et réfléchir, tout en sachant que cela peut être hors de son contrôle
- ✓ Féliciter l'enfant chaque fois que vous le voyez considérer les conséquences de ses actions

## Déficience de l'autorégulation

Comprendre les déficiences spécifiques de l'enfant en matière d'autorégulation et ses déclencheurs vous permettra d'aider l'enfant à s'autoréguler. Voici quelques déclencheurs courants :

- ① Lorsqu'on lui demande de faire quelque chose qu'il/elle trouve difficile, frustrant ou qui nécessite l'utilisation de compétences qu'il/elle ne possède pas.
- ① Transitions physiques et mentales
- ① Sensibilités environnementales, ou un environnement trop stimulant
- ① Difficulté à exprimer ses sentiments verbalement. L'enfant peut faire une crise de colère ou d'émotion (par exemple, en pleurant, en reculant, en fuyant, en frappant, en poussant ou en mordant)

## Règles et gestion du comportement

Les enfants atteints du TDAH auront besoin de stratégies comportementales spécialisées.

---

**Centre de sensibilisation au TDAH, Canada**

(416) 637-8584 | [info@CADDAC.ca](mailto:info@CADDAC.ca) | [www.CADDAC.ca](http://www.CADDAC.ca) |    @centre\_tdah

- ✓ Établir des règles très simples et claires.
- ✓ Revenir sur les attentes, afficher des rappels avec des images et revoir les conséquences.
- ✓ Vérifier que l'enfant a bien compris les règles.
- ✓ Parler moins et agir plus - ne pas harceler l'enfant, sinon il ne vous écoutera pas.
- ✓ Ne disputer pas, ne débattre pas et ne pas engager dans des luttes de pouvoir. Énoncer les règles calmement et ne pas faire des règles le « méchant ».
- ✓ Utiliser un feedback verbal positif, cohérent et immédiat, ainsi que des conséquences positives (récompenses). Préciser à l'enfant ce qui a été fait correctement afin qu'il/elle sache quels comportements répéter.
- ✓ Permettre à l'enfant de choisir entre deux options, dont les deux sont acceptables pour vous.
- ✓ Ignorer autant que possible le comportement perturbateur mineur, qui est souvent indépendant de la volonté de l'enfant.
- ✓ Apprendre à reconnaître les situations déclenchantes pour l'enfant et à mettre en place des mesures d'adaptation de manière proactive.
- ✓ Essayer d'utiliser les erreurs de comportement comme des opportunités d'apprentissage. Passer en revue ce que l'enfant aurait pu faire différemment, les comportements attendus, puis lui faire expliquer ce qu'il compte faire la prochaine fois.
- ✓ Observer tout comportement amélioré et féliciter l'enfant fréquemment.

### **Stratégies pour les troubles de la fonction exécutive en matière de : l'organisation/la gestion du temps et les transitions**

Les enfants atteints du TDAH ont presque toujours des difficultés importantes à s'organiser et à surveiller le temps.

- ✓ Pratiquer des techniques d'organisation comme la préparation d'un cartable - utiliser des images de ce qu'il faut inclure.
- ✓ Utiliser des rappels visuels comme des tableaux avec des images pour les étapes d'une activité.
- ✓ Utiliser des rappels verbaux et des indices avant de changer d'activité.
- ✓ Attribuer un code de couleur aux éléments qui vont ensemble.
- ✓ Utiliser des horloges à décompte et des minuteurs pour aider à la compréhension du temps.
- ✓ Utiliser des chants et des chansons pour revoir les étapes des tâches.

Les moments de transition, comme passer d'un endroit ou d'une tâche à une autre, faire la queue ou attendre son tour, sont autant d'activités que les enfants atteints du TDAH trouvent difficiles. Utiliser des stratégies telles que :

- ✓ Un signal de dix, cinq et deux minutes indiquant qu'un changement va se produire, ou

qu'une activité doit cesser

- ✓ Demander à l'enfant de rester à l'avant de la ligne, à côté de l'enseignant.e.
- ✓ Demander à l'enfant de tenir quelque chose afin qu'il ne soit pas tenté de toucher les autres.
- ✓ Permettre à un autre enfant avec lequel il/elle s'est lié.e de l'accompagner.
- ✓ Féliciter fréquemment l'enfant pour ses bons résultats et pour être sur le point d'atteindre son objectif.

### Dysrégulation émotionnelle chez les enfants atteints du TDAH

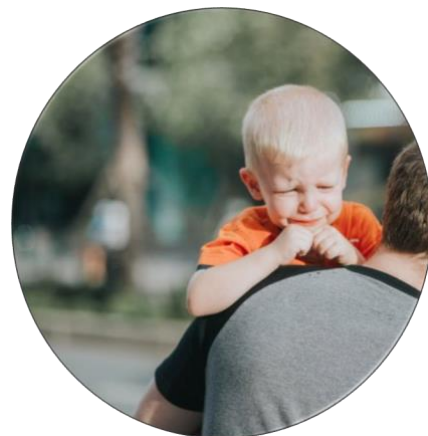
Les troubles de l'autorégulation et des fonctions exécutives chez ces enfants rendront plus difficile la régulation et l'expression de leurs émotions de manière acceptable. Bien que leurs sentiments soient normaux, les enfants atteints du TDAH seront plus facilement frustrés, plus prompts à la colère, plus excitables et plus drôles, moins flexibles et plus lents à retrouver leur calme émotionnel. Ils auront beaucoup de mal à modérer leur réaction aux émotions fortes et à s'apaiser. Plus ses capacités déficientes sont sollicitées, plus vite l'enfant atteindra sa limite au niveau de la régulation, ce qui entraînera un « effondrement ».

### Dysrégulation émotionnelle chez les enfants atteints du TDAH

Les troubles de l'autorégulation et des fonctions exécutives chez ces enfants rendront plus difficile la régulation et l'expression de leurs émotions de manière acceptable. Bien que leurs sentiments soient normaux, les enfants atteints du TDAH seront plus facilement frustrés, plus prompts à la colère, plus excitables et plus drôles, moins flexibles et plus lents à retrouver leur calme émotionnel. Ils auront beaucoup de mal à modérer leur réaction aux émotions fortes et à s'apaiser. Plus ses capacités déficientes sont sollicitées, plus vite l'enfant atteindra sa limite au niveau de la régulation, ce qui entraînera un « effondrement ».

### Stratégies pour aider l'enfant à réguler ses émotions

- ✓ Récompenses immédiates et importantes
- ✓ Encouragement de la part d'autres personnes qui suscitera également un dialogue intérieur positif
- ✓ Pauses fréquentes, dix minutes de travail, trois minutes de repos
- ✓ Exercices de relaxation de trois minutes
- ✓ Visualisation des objectifs
- ✓ Exercice physique régulier
- ✓ Boissons à haute teneur en glucose
- ✓ Enseigner et montrer des stratégies d'apaisement. Prévoir un endroit calme où l'enfant peut se réfugier, par exemple : une tente, un pouf dans un endroit calme, ou un endroit calme et sûr en dehors de la classe.



- ✓ Utiliser un tableau de comportement pour noter les moments et les circonstances des crises de l'enfant, ainsi que l'intervention de l'adulte et le résultat final : a-t-elle aidé à ramener l'enfant au calme ou a-t-elle aggravé la crise ?

### **Comment soutenir le développement des compétences sociales**

- ✓ Discuter, enseigner et modéliser les compétences sociales.
- ✓ Utiliser des images pour enseigner le langage corporel et les expressions faciales. (Ne pas supposer que les enfants savent que le froncement de sourcils d'un enseignant, etc. signifie le mécontentement).
- ✓ Utiliser des histoires sociales avec des images pour revoir les tâches et les interactions usuelles.
- ✓ Chercher d'autres enfants avec lesquels il/elle a des choses en commun pour les jumeler.
- ✓ Organiser des situations pour enseigner, renforcer et pratiquer les compétences sociales.
- ✓ Partager les stratégies avec les parents afin qu'ils puissent organiser des rendez-vous de jeu pour pratiquer davantage les compétences.
- ✓ Veiller à ce que votre langage corporel involontaire, ou vos commentaires en passant, ne donnent pas aux autres enfants le message que cet enfant n'est pas aimé par l'enseignant.e et qu'il est acceptable de le harceler.