



FÉDÉRATION
WALLONIE-BRUXELLES
FW-B.BE



LE TROUBLE DÉFICITAIRE DE L'ATTENTION AVEC OU SANS HYPERACTIVITÉ (TDA/H)

Besoins spécifiques d'apprentissage
Aménagements raisonnables



“

*Le cerveau c'est comme une commode :
rempli de tiroirs dans lesquels sont rangées les
informations qu'on apprend. Chaque tiroir a une
étiquette pour que l'on sache qu'est-ce qu'il y a à
l'intérieur et qu'on puisse le ressortir quand on en
a besoin. Hé ben chez moi, y a eu un grand coup
de vent et toutes les étiquettes sont mélangées,
les informations je les ai, je sais juste plus trop où
les retrouver!*

Depuis, quand quelque chose lui échappe, Marine réfléchit
en se tapant le front et dit en souriant :

*Attends j'ai l'étiquette... laisse-moi juste la
remettre au bon tiroir! ”*

Marine et sa vision du TDA/H
(Témoignage sur www.tdah.be)

Présentation du trouble de l'attention avec ou sans hyperactivité/impulsivité

- **Trouble cognitif de l'apprentissage** qui se manifeste par des **troubles attentionnels**, auxquels peuvent s'ajouter une **impulsivité** et une **hyperactivité**, pénalisant l'élève de façon dysfonctionnelle **dans les différents aspects de sa vie**.

On parlera d'un TDA quand l'inattention est prédominante ou d'un TDA/H mixte quand l'inattention s'accumule avec une hyperactivité et/ou une impulsivité.

- **Troubles attentionnels, impulsivité et hyperactivité constituent la triade du TDA/H mais il n'existe pas de type clinique unique et le tableau de chaque enfant évolue au cours de son développement.**

Les signes les plus marqués sont représentés par les troubles attentionnels ; l'impulsivité et l'hyperactivité s'amenuisant très souvent à l'adolescence.

En moyenne 3 à 12% des enfants sont atteints du TDA-TDA/H, ce qui correspond à **environ un élève par classe**. Comme pour beaucoup de troubles d'apprentissage scolaire, **les garçons sont plus touchés que les filles**. De plus, **les filles présentent le plus souvent des TDA** (inattention prédominante), forme clinique qui passe plus facilement et/ou plus longtemps inaperçue.

De caractère **fréquemment héréditaire, mais d'étiologie encore à préciser**, le TDA-TDA/H serait la conséquence d'un retard de maturation cérébrale avec déficit en neurotransmetteurs dans le cortex préfrontal, zone des fonctions exécutives, attentionnelles et de la mémoire de travail.

Les recherches récentes par IRM évoquent les dysfonctionnements de connectivité entre les réseaux neuronaux impliqués dans l'engagement cognitif, la manipulation des informations en mémoire de travail, le jugement, la prise de décision dans les comportements dirigés vers un but, la régulation entre repos cognitif ou maintien actif de l'activité cérébrale, la capture attentionnelle et la flexibilité mentale.

Troubles associés éventuels

Le TDA/H a tendance à s'associer à de nombreux autres troubles :

- Autres troubles d'apprentissages « DYS » :
 - Dyscalculie
 - Dysgraphie
 - Dyslexie
 - Dysorthographe
 - Dysphasie
 - Dyspraxie
- Troubles anxieux, instabilité psychoaffective avec la nécessité d'identifier d'éventuels troubles dépressifs ou des troubles bipolaires.

- Troubles oppositionnels avec provocation → syndrome TOP.
- Tics et syndrome Gilles de la Tourette: clignements des yeux, raclement de gorge, reniflements, mouvements faciaux, bruits de croassement...
- Troubles de la communication relationnelle (autisme).
- Les ressemblances et les différences entre les profils HPI et TDA/H interpellent, avec la question de leur coexistence.



Points d'attention / Grille d'alerte

Au minimum cinq symptômes doivent être constatés sur **une longue durée** (minimum 6 mois) : **soit** dans l'inattention, **soit** dans l'hyperactivité et l'impulsivité, **soit** dans les trois aspects du trouble.

INATTENTION Impact sur la scolarité	HYPERACTIVITÉ Difficulté de gestion et fatigue	IMPULSIVITÉ Affecte les relations sociales
<ul style="list-style-type: none">➤ Ne parvient pas à prêter attention aux détails.➤ Conserve une imprécision générale dans son travail.➤ Accumule les erreurs d'inattention en fonction de la longueur du travail.➤ Distractibilité : difficulté à se focaliser sur une tâche (lire, écouter, écrire) sans se laisser distraindre par les stimuli externes (bruits de la classe, bruits extérieurs).➤ Semble ne pas écouter quand on lui parle personnellement (même en l'absence d'une distraction).➤ Difficulté à respecter les consignes.➤ Difficulté à terminer une tâche demandée.➤ Mauvaise gestion de son temps de travail, et mauvaise organisation de travail.➤ Incapacité à réaliser un travail mental soutenu.➤ Tendance à oublier et/ou perdre son matériel.	<ul style="list-style-type: none">➤ Agitation permanente, se tortiller sur son siège = « être monté sur ressorts ».➤ Tendance à se lever sans raison.➤ Facilement excitable et difficulté à revenir à un état normal.➤ Parle beaucoup et difficulté à cesser de parler.➤ Peut se mettre dans des situations de dangers physiques.➤ Difficulté à participer calmement à des projets.	<ul style="list-style-type: none">➤ Gestes brusques ou imprécis engendrant de la maladresse.➤ Répond impulsivement sans attendre la fin de la question.➤ Difficulté à attendre son tour ou toute forme de délai.➤ S'introduit de façon inappropriée dans une discussion, un jeu, une situation sociale.➤ Coupe la parole.➤ Changements d'humeur rapides et marqués.➤ Difficultés dans les relations sociales.➤ Faible tolérance à la frustration.

Il va de soi que ces points ne se retrouvent pas chez tous les enfants TDA ou TDA/H. Il y a autant de TDA – TDA/H que d'enfants différents.

Points forts possibles* (Forces)	Points faibles possibles* (Freins)
<ul style="list-style-type: none"> › Moteur positif pour la classe (quand la motivation est présente). › Esprit participatif (quand la motivation est présente). › Créativité (si le déficit attentionnel est contrôlé) : la richesse des idées qui fusent en tout sens peut déboucher sur une forte créativité. › Esprit intuitif dans son approche de la matière et la résolution de problèmes. › Vision globale (et non séquentielle), ce qui peut déboucher sur une approche originale et pertinente. › Très grande curiosité et ouverture d'esprit à la nouveauté. › Spontanéité et empathie (voire hypersensibilité). › Audace et capacité à foncer. › Hyperfocalisation sur des tâches épanouissantes/motivantes. › Modestie (associée à la mauvaise confiance en soi). › Envie de bien faire. › Courage et persévérance. › Résilience : la force de rebondir. 	<ul style="list-style-type: none"> › Distractibilité quasi permanente. › Difficulté à se concentrer sur une tâche et à la terminer. › Difficulté à respecter les consignes. › Désorganisation du travail. › Procrastination dans le travail. › Difficulté à s'adapter aux changements. › Étourderie et brusquerie dans le mouvement. › Tendance à perdre ses affaires. › Mauvaise gestion du temps. › Manque de motivation. › Faible estime de soi. › Difficulté à construire des relations sociales. › Faible tolérance aux frustrations. › Facilement en conflit avec ses pairs. › Hyperagitation quasi permanente. › Attitude inopportune. › Impatience et interruption de la parole.
*liste non exhaustive	

Remarque :

Situation de double tâche : l'élève doit maîtriser son attention **et** maîtriser les apprentissages scolaires.

Attitudes et aménagements conseillés/déconseillés pour les élèves TDA-TDAH

En général

Rappel : les troubles de l'attention sont présents pour tous les profils, TDA et TDAH.

- Accepter le diagnostic annoncé par les parents si celui-ci émane d'une personne habilitée.
- Élaborer un plan de communication entre l'école et la maison/thérapeute (diagnostic, qui s'occupe de quoi, à quoi l'enseignant doit-il être attentif, les aménagements possibles...).
- Demander aux parents combien de temps est consacré au travail quotidiennement à la maison : cela permet de mieux évaluer le temps consacré, par l'élève, à une tâche.
- Élaborer un plan de communication entre enseignants sur l'évolution de l'élève et les aménagements positifs.
- Expliquer au reste de la classe, avec le consentement de l'élève, la signification des aménagements scolaires.
- Trouver une place en classe stratégique :
 - Soit le mettre devant la classe ou au plus près de l'enseignant, en fonction des possibilités : pour une meilleure gestion de son comportement et pour capter son attention.
 - Soit pour les élèves avec un profil hyperactif/impulsif, les installer à l'arrière de la classe : cela leur permet d'avoir une vue d'ensemble de la classe et de moins intervenir en se retournant sans cesse.
- Éviter si possible de placer l'élève près des fenêtres et de toutes les sources de distraction.
- S'assurer que le banc de l'élève comporte uniquement le matériel nécessaire (éliminer tous les distracteurs).
- Être patient, tolérant et bienveillant face au manque d'attention, aux comportements typiques des profils hyperactifs et impulsifs (cf. pages 3 et 4) et à la fatigabilité.
- Communiquer avec l'élève par gestes codés.

Exemple : une main sur l'épaule quand la circulation dans la classe le permet ; un regard, un geste de la main, un système de cartes colorées. Attention, ce code gestuel devrait idéalement être décidé en début d'année ET communiqué à l'ensemble des enseignants ayant l'élève en classe afin que tous les enseignants (idéalement inclure les parents et thérapeutes) utilisent les mêmes codes.
- Donner une attention positive : mettre le doigt sur les problèmes, mais féliciter les efforts entrepris (en moyenne, il faut 4 remarques positives pour contrer 1 remarque négative !). Utiliser la récompense sous la forme orale et/ou écrite fonctionne bien.

→ Renforcement positif.
- Vérifier régulièrement, avec bienveillance, la tenue du journal de classe et des notes de cours et/ou veiller à ce que l'apprenant possède un camarade référent.
- Éviter de donner plusieurs consignes en même temps. Structurer les consignes.
- Parler en se tournant vers la classe lorsque l'on écrit les consignes au tableau mais pas les deux en même temps.
- Rappeler les consignes si nécessaire pour les élèves présentant de gros troubles de l'attention.
- Travailler à partir de défis afin de favoriser l'attention.

- Recourir au projet de coopération (à la place du travail de groupe traditionnel) pour lequel les compétences préservées de chacun sont utilisées et en évaluant les élèves par compétence fournie. *Exemple : dans un groupe de 4 élèves, celui qui est à l'aise à l'écrit se chargera de la rédaction, celui qui est à l'aise à l'oral se chargera de la présentation orale du travail; celui qui est bon en recherche fera les démarches de recherche, etc. L'évaluation se fera, par conséquent, en fonction de la compétence de chacun.*
- Être attentif au possible harcèlement venant d'autres élèves, en raison de la difficulté d'entretenir des rapports sociaux dus à l'inattention, l'hyperactivité et l'impulsivité.

Pour la gestion de l'inattention en classe

- Fournir un plan de travail journalier, hebdomadaire ou mensuel : cela facilite la structure, l'organisation du travail et la motivation. L'élève peut retrouver le fil du cours s'il l'a perdu par manque d'attention.
- Varier les supports, les canaux d'apprentissage (visuel, auditif, kinesthésique) et les exercices pour maintenir l'attention et la motivation.
- Maintenir un contact visuel lors de l'explication de consignes.
- Fournir une liste séquentielle des points à accomplir pour les travaux aux multiples tâches et de longue haleine.
- Prévoir des temps de travail suffisants en classe pour les travaux de longue durée.
- Prévenir longtemps à l'avance les gros travaux et les contrôles de synthèse et s'assurer que les parents sont au courant en communiquant par le biais du journal de classe.
- Renoncer à attendre la même attitude qu'un autre élève de son âge au niveau de son attention.

Pour la gestion du comportement hyperactif / impulsif

- Apprendre à l'élève à se relaxer (exercices de respiration, Mindfulness, Braingym...)
- Attribuer un rôle à l'élève au sein de la classe (distribution de feuilles, effacer le tableau...) afin de le laisser bouger.
- Autoriser l'utilisation d'une balle antistress à malaxer discrètement pendant le travail.
- Utiliser une communication positive et constructive : cibler le concret en évitant les adjectifs péjoratifs et culpabilisants, les menaces, l'humiliation, etc. *Exemple : « Tu n'arrives pas à rester silencieux, mais tu pourrais progresser à ce sujet-là » est une remarque plus constructive que : « Tu déranges toujours tout le monde ! »*
- Distinguer les problèmes majeurs des problèmes mineurs face au TDA/H.
- Renoncer à attendre la même attitude qu'un autre élève au niveau de son attention et de son calme.
- Énoncer clairement les règles attendues et les rappeler avec bienveillance et fermeté.
- Rester ferme sur certains points (valeurs, règles de base) aide l'élève TDA/H à se structurer. *Exemple : le respect de l'autre, la remise des devoirs à une date fixe, ne pas interrompre, intolérance à l'insulte, etc.*
- Établir une règle de participation par heure de cours dans le cas d'une tendance à la surparticipation. *Exemple : accorder trois questions maximum par heure de cours, en levant la main uniquement. Fournir à l'élève des petits cartons de couleur lui permettant de gérer lui-même sa surparticipation (1 carton = 1 question).*
- Éviter de punir l'élève pour des comportements qu'il ne peut contrôler, d'ordre biochimique (agitation permanente, distraction, impulsivité), mais lui permettre de se lever quelques instants, d'aller faire un tour dans la cour de récréation, etc.

- Placer des balles de tennis sur les pieds de chaises des élèves TDA/H pour atténuer le bruit engendré par l'hyperactivité (en fonction de la moyenne d'âge des élèves). Permettre à l'élève d'utiliser un gros ballon de psychomotricité à la place de sa chaise.

Par rapport aux supports de cours et notes de cours

- Fournir ou écrire au tableau les grands axes, points, chapitres du cours.
- Donner accès au programme des cours à venir (mois, trimestre, année).
- Utiliser tant que possible des supports visuels.
- Fournir un support typographié et numéroté. Attention cependant à respecter une taille de police suffisante (Helvetica, Arial, Verdana, Comic sans MS, Opendyslexic, taille 12, 13 ou 14; interlignes 1,5).
- Équiper l'apprenant, dans la mesure du possible et si nécessaire, de supports en version numérique pour qu'un travail puisse être effectué avec un programme de lecture de textes et/ou avec des applications numériques d'aides spécifiques.
- Fournir des documents numérotés avec une présentation aérée/espacée (pas de pages avec des informations surchargées). Attention à la qualité des photocopies.
- Fournir des rectos uniquement (pas de recto-verso).
- Aider à l'organisation de la feuille, des notes, du classeur... : veiller à ce que tout soit classé, daté... Un camarade de classe peut être désigné hebdomadairement à cet effet. Les parents auront également un rôle précieux à ce niveau.
- Accepter les abréviations, les ratures et corrections au correcteur (effaceur/Tipp-Ex).
- Accepter la possibilité de se mettre en ordre via l'utilisation de photocopies, d'un

scanneur de poche, de photos prises via un smartphone, en nommant un camarade de classe « tuteur » qui prendra des notes avec un stylo numérique, etc. Cela peut permettre aussi à l'élève de rester attentif en classe pour suivre le contenu du cours sans devoir prendre note à tout prix.

Par rapport aux évaluations

- Prévenir longtemps à l'avance les évaluations, les gros travaux, les horaires d'examens et s'assurer que les parents sont au courant en communiquant par le biais du journal de classe.
- Ne pas hésiter à rappeler le planning de l'évaluation.
- Accorder du temps supplémentaire lors des évaluations ou donner un nombre d'exercices réduits/ciblés si les problèmes d'attention sont trop conséquents.
- Accepter l'utilisation d'un Time-Timer (compte à rebours permettant de visualiser rapidement le temps qui reste) s'il est utile à l'élève.
- Favoriser les petites interrogations ponctuelles aux interrogations trop longues et volumineuses.
- Organiser les questions de l'examen du plus difficile (ou ayant la plus grande pondération) vers le moins difficile (ou à la pondération plus faible). Si l'élève est incapable de terminer un examen par déficit d'attention, cela lui garantit d'obtenir un maximum de points équitablement.
- Indiquer la répartition de la cotation.
- Fournir un support typographié et numéroté. Attention cependant à respecter une taille de police suffisante (Helvetica, Arial, Verdana, Comic sans MS, Opendyslexic, taille 12, 13 ou 14; interlignes 1,5).
- Équiper l'apprenant, dans la mesure du possible et si nécessaire, de supports en

version numérique pour qu'un travail puisse être effectué avec un programme de lecture de textes et/ou avec des applications numériques d'aides spécifiques.

- Fournir des documents numérotés avec une présentation aérée/espacée (pas de pages avec des informations surchargées). Attention à la qualité des photocopies.
- Fournir des rectos uniquement (pas de recto-verso).
- Veiller à ce que les consignes soient claires et concises. Séquencer les questions. Une seule consigne à la fois. Formuler sous forme d'une liste de questions celles contenant des sous-questions. La lecture neutre des consignes sera souvent indispensable. Essayer de garder un contact visuel pendant la lecture.
- Laisser le libre choix du type de papier utilisé pour les cahiers, feuilles d'interrogation, etc. (de préférence des carreaux de 1cm/1cm).
- Autorisation de prise de notes en laissant 1 ligne/2 de libre.
- Laisser le libre choix de l'instrument scripteur (ex. certains élèves n'écrivent bien qu'au crayon gris ; certains préfèrent le feutre au stylo, etc.).
- Tolérer les abréviations, des ratures et les corrections au correcteur (effaceur/Tipp-ex).
- Autoriser le recours à des bouchons d'oreille ou les casques antibruits afin de faciliter la concentration pendant les travaux individuels, les évaluations.
- Limiter un maximum tous les distracteurs : bruits, objets inutiles...
- S'assurer que le journal de classe est bien en ordre et permettre de se mettre à jour via l'utilisation d'un appareil photo, d'un smartphone, d'un scanner de poche ou via l'intermédiaire d'un camarade de classe.
- Prendre en considération les difficultés d'attention en n'hésitant pas à rappeler les devoirs et leçons à réaliser.
- Limiter la quantité d'exercices/de leçons à faire à domicile : privilégier la qualité à la quantité.
- Accepter qu'il est illusoire de penser que l'élève peut facilement planifier/réaliser son travail seul.
- Recommander quelques conseils aux parents. Entre autres :
 - Réaliser un planning hebdomadaire pour organiser le travail à faire, en tenant compte des activités extrascolaires (compétition sportive, weekend scout, réunion de famille, logopède, etc.). Utiliser un code de couleurs pour souligner la priorité, indiquer ce qui est à faire, ce qui est en cours, ce qui est déjà terminé.
 - Utiliser une liste personnalisée, à garder dans le journal de classe, pour avoir son matériel en ordre et ne rien oublier.
 - Garder une farde de travail pour y mettre les feuilles volantes et fixer un jour de la semaine pour tout ranger.
 - Favoriser l'accès à l'étude dirigée pour y travailler la méthode de travail.
 - Encourager la mémorisation par des rappels fréquents, des moyens mnémotechniques, des fiches outils et des résumés.

Par rapport au travail à domicile

- Communiquer avec les parents et/ou thérapeutes/médecins.

Par rapport aux sanctions

- › Tenir compte de la double (multiple) tâche.
Exemple : demander à une élève TDA/H de venir 2h en retenue pour recopier des pages parce qu'il est agité en classe ne sert à rien. Lui demander de venir passer 2H à ramasser tous les papiers de la cour lui conviendra mieux.
- › Donner une sanction qui va remettre l'élève sur le droit chemin sans le détruire.
Exemple : demander de réaliser une punition de réflexion (sous forme de Mind Map par exemple) et prendre la peine de corriger/parcourir son travail avec une note d'encouragement « Bon travail, je sais que c'est difficile pour toi, mais il est aussi important que je t'apprenne qu'il y a des limites à ne pas dépasser ».



Vers qui orienter les parents ?

Le **Centre Psycho-Médico-Social** (centre PMS) de l'école peut être un premier point de contact et un relai pour les parents.

Le diagnostic doit être posé par un médecin (pédiatre, neuropédiatre, neuropsychiatre, pédopsychiatre...) après une évaluation rigoureuse.

Selon les difficultés particulières de chaque enfant, de son histoire de vie et de son parcours scolaire, le médecin déterminera quels seront les examens complémentaires indiqués et les tests à faire passer par une équipe pluridisciplinaire.

L'accompagnement de l'élève et de sa famille passera par une approche multimodale : aménagements pédagogiques, rééducation ou prise en charge thérapeutique et/ou médicale.

Bibliographie, livres, sites et outils conseillés

Un tout grand merci au **Docteur Brigitte Henrot**, pédiatre spécialisée en neurologie pédiatrique et rééducation fonctionnelle, pour ses précieux conseils et apports.

- [Anciaux V., de Cartier P., de Hemptinne D., de Schaetzen S., Laporte N., *L'hyperactivité \(TDA/H\), les prises en charges neuropsychologiques et psychoéducatives*. De Boeck - 2013.](#)
- [De Coster P., *TDA/H : Mode d'emploi*. Éditions Erasme.](#)
- [De Coster P., *TDA/H et scolarité*. TDA/H Belgique - 2013.](#)
- [Henry A., *Le TDA/H en quelques mots et quelques images*. TDA/H Belgique.](#)
- [Lecendreux M., *L'hyperactivité, TDAH*. Solar.](#)
- [Lussier F., *100 idées pour mieux gérer les troubles de l'attention avec ou sans hyperactivité \(TDA/H\)*. Tom Pousse.](#)
- [Revol O., *On se calme !* JC Lattes - 2013.](#)
- [Revol O., Brun V., *Trouble Déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité*. Masson.](#)
- [Livret « Enseigner aux élèves avec troubles d'apprentissage », Fédération Wallonie-Bruxelles, Ministère de l'Enseignement - 2013.](#)

Sites internet :

- www.anae-revue.com
Revue d'experts en neuropsychologie des apprentissages chez l'enfant/adolescent traitant des troubles d'apprentissage.
- www.tdah.be
Informations, fiches, brochures, blog, forum, newsletters, page Facebook.
- www.tdahecole.fr
Informations, vidéos d'experts, conseils – France.
- www.familletdah.com
Informations, témoignages.
- www.yapaka.be
Yapaka, Fédération Wallonie-Bruxelles : nombreux articles sur le sujet.
- www.pierrepotvin.com
Outils TDA/H en milieu scolaire, informations et conseils en milieu scolaire fondamental – Canada.
- www.letdah.com
Formations par Anne-Françoise Pirard.
- www.tdah-adulte.org
- <http://www.drlouisvera.com/blog>
Blog de Dr Louis Vera, pédopsychiatre spécialiste du TDA/H : informations et formations.
- www.tdahquebec.com
Site d'information sur le TDA/H Québec : vidéos de 2 à 60 min sur le sujet enfants et adultes.

Notes



A series of horizontal dotted lines for taking notes, spanning the width of the page. A large light blue circle is positioned on the left side, partially overlapping the first few lines.

Mai 2018



FÉDÉRATION
WALLONIE-BRUXELLES
FW-B.BE

Rédaction et conception :

Cabinet de Marie-Martine SCHYNS

Éditeur responsable :

Marie-Martine SCHYNS
Ministre de l'Éducation et des bâtiments scolaires
Gouvernement de la Fédération Wallonie-Bruxelles
Place Surllet de Chokier, 15-17
1000 Bruxelles
Tél 02 801 78 11
<http://schyns.cfwb.be>

Mise en page et illustrations :

Direction Communication - Service Multimédias
Ministère de la Fédération Wallonie-Bruxelles
Crédits photos : © Shutterstock

