

Le trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité



Le TDA/H (trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité) est un trouble d'origine neurologique qui touche de 2 à 3 fois plus de garçons que de filles. Le TDA/H n'est donc pas causé par un retard intellectuel, un déficit sensoriel (trouble de la vision ou de l'audition), des problèmes sociaux, un manque de volonté ou un manque de motivation de la personne qui en est atteinte.

Le TDA/H est un regroupement de symptômes qui cause une perturbation significative du fonctionnement relationnel (social et familial), académique et/ou professionnel.

Il se divise en trois sous-groupes :

- Trouble prédominant d'inattention
- Trouble prédominant d'hyperactivité
- Trouble prédominant d'impulsivité

Le TDA renvoie à des difficultés prononcées d'inattention et de désorganisation alors que le TDA/H fait référence à des difficultés prononcées d'impulsivité et d'hyperactivité. Le TDA/H apparaît avant l'âge de 7 ans. Pour qu'un enfant reçoive le diagnostic, il doit présenter des troubles dans au moins deux des trois sous-groupes mentionnés ci-dessus (certains ont des troubles dans les trois sphères) et ces troubles doivent perdurer depuis au moins 6 mois.

Voici quelques comportements observables du TDA et du TDA/H :

- ✓ S'organise difficilement.
- ✓ Évite ou fait à contrecœur les tâches scolaires trop exigeantes.
- ✓ Perds son matériel scolaire.
- ✓ Coupe la parole aux autres.
- ✓ À du mal à attendre son tour.
- ✓ Se tortille sur sa chaise.
- ✓ Se lève en classe lorsque ce n'est pas le moment.
- ✓ Parle sans arrêt.
- ✓ Grimpe et court dans des endroits inappropriés.
- ✓ N'attend pas la fin de la question avant de répondre.

Le traitement du trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité comprend souvent des stratégies éducatives et comportementales ainsi qu'une médication.

Stratégies utiles à l'école pour un élève ayant un TDA / TDA/H

- ✓ Un environnement structuré, prévisible
 - Afficher quelques règles de vie claires et simples.
 - Afficher clairement l'horaire de la journée.
 - Prévoir des pauses fréquentes.
 - Utiliser des moyens pour attirer l'attention, comme des signaux secrets, des codes de couleurs, etc.
 - Limiter les périodes à 20 minutes lorsque les enfants sont assis.
 - Utiliser des références visuelles.

- ✓ Capter l'attention des élèves
 - Utiliser une minuterie ou un signe auditif : cloche, musique, avertisseur afin d'orienter l'attention vers l'objectif d'apprentissage.
 - Utiliser de la couleur pour un tableau blanc ou sur les transparents.
 - Les élèves devraient être en face de vous lorsque vous vous adressez à eux.
 - Commencer une leçon en posant une question. Soyez enthousiaste et faites preuve de vivacité (vous êtes le modèle à imiter).

- ✓ Orienter l'attention des élèves vers un objectif d'apprentissage
 - Utiliser souvent le rétroprojecteur lorsque vous présentez un enseignement verbalement. Utiliser une baguette ou un pointeur laser.
 - Essayer de limiter les sources de distraction des élèves (bruits) en mettant des balles de tennis sous les chaises par exemple.
 - Intégrer des démonstrations et des activités pratiques.

- ✓ Maintenir l'attention des élèves
 - Parler moins. Vous devez fournir aux élèves l'occasion d'échanger entre eux.
 - Utiliser la structure appropriée de groupe d'apprentissage coopératif.

- ✓ La propension de bouger avec excès
 - Permettre aux élèves de se lever, en particulier à la fin d'une tâche.

- ✓ La difficulté à commencer les tâches
 - Structurer davantage les tâches et indiquer aux élèves leurs composantes les plus importantes.

- ✓ La difficulté à accomplir les tâches à temps
 - Permettre aux élèves d'utiliser plus de listes et d'organiseurs (cahiers d'exercices et des chemises de classement). Écrire les tâches au tableau et assurez-vous de que les élèves les copient.
 - Établir une procédure pour ranger et rapporter des objets fréquemment utilisés.

- ✓ Procédés mnémotechniques pour réactiver ce que l'on sait
 - Les rimes : Les comptines en sont de bons exemples.
 - La réduction mnémotechnique : permet de ramener une grande quantité de données à une forme brève. Vous pouvez utiliser une lettre pour représenter chaque partie ainsi raccourcie. Exemple : ALSAMA; peut aider à restituer les noms des trois provinces situées au centre du Canada : Alberta, Saskatchewan, Manitoba.

Stratégies utiles à la maison pour un élève ayant un TDA / TDA/H

- Complimentez votre enfant lorsqu'il fait quelque chose de bien.
- Établissez des règles claires qui précisent à votre enfant ce qu'il peut faire, et non pas ce qu'il ne peut pas faire. Félicitez votre enfant pour ses bons comportements et récompensez-le.
- Vous pourriez apprendre des techniques d'organisation, établir un programme de récompenses, ignorer des comportements...



MISE EN GARDE

- ✓ Certaines personnes prétendent que le TDA / TDA/H peut être traité principalement avec des mégavitamines, des massages du cuir chevelu, des traitements antiallergiques, des régimes alimentaires, etc.
- ✓ L'efficacité de ces traitements n'a pas été prouvée scientifiquement.
- ✓ Faites preuve d'ouverture en regard de la psychothérapie afin d'aider votre enfant à faire face à ses frustrations, à avoir une plus grande estime de lui-même et à mieux apprendre certaines habiletés sociales de base.
- ✓ Parlez à d'autres parents d'enfants ayant un TDA / TDA/H et partagez vos expériences.
- ✓ Rencontrez les intervenants du milieu scolaire afin d'élaborer pour lui un plan d'intervention.
- ✓ Restez en contact avec les enseignants de votre enfant pour savoir comment ce dernier se comporte à l'école. Dites aussi aux enseignants comment votre enfant se comporte à la maison.
- ✓ De nouvelles recherches pourraient bientôt préciser la nature du TDA / TDA/H et des traitements qui y sont associés. Tenez-vous au courant de ce qui se passe dans ce domaine !

Références

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, Task force on DSM-IV, *DSM-IV: Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux*, 4^e éd., Paris, Masson, 1996. (Traduction de la version originale *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*).

Association québécoise des troubles d'apprentissage (AQETA),
<http://www.aqeta.qc.ca/francais/generale/TDA/H.htm>