

Trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité

Trouble neurologique

Définition	Les étudiants aux prises avec cette problématique
<p>Le TDA/H est un désordre neurologique complexe qui se reconnaît avant tout par des symptômes d'inattention, d'hyperactivité et d'impulsivité. Chez les adultes, la notion d'inattention est généralement la plus présente et celle qui cause le plus de difficultés au plan des apprentissages.</p> <p>Il en existe 3 types :</p> <ul style="list-style-type: none">• type inattentif (les symptômes sont majoritairement reliés à l'inattention);• type hyperactif-impulsif (les symptômes sont majoritairement reliés à l'hyperactivité et à l'impulsivité);• type mixte (les symptômes concernent les trois catégories de symptômes).	<p>Les étudiants aux prises avec cette problématique :</p> <ul style="list-style-type: none">• manquent de confiance en eux-mêmes;• atteignent rapidement leur seuil de fatigue;• se sentent différents des autres;• peuvent être déçus de leurs résultats scolaires considérant tous les efforts fournis;• peuvent avoir peur des réactions et des jugements des autres.
Les principales manifestations	L'impact sur l'apprentissage de l'étudiant
<ul style="list-style-type: none">• Être distrait.• Avoir de la difficulté à écouter les consignes.• Sembler être à l'écoute, mais avoir les pensées ailleurs.• Avoir de la difficulté à organiser ses idées.• Avoir de la difficulté à s'organiser.• Perdre des objets ou avoir des oublis fréquents.• Avoir de la difficulté à se mettre à la tâche.• S'éparpiller.• Avoir de la difficulté avec la notion de temps.• Éprouver des difficultés au plan de l'impulsivité.• Avoir parfois des difficultés à moduler l'intensité de ses réponses émotionnelles (hypersensibilité, impulsivité, «avoir la mèche courte»).• Avoir tendance, pour certains, à être impulsif au plan verbal ou comportemental.• Avoir de la difficulté à attendre son tour, à ne pas s'imposer dans un groupe ou à ne pas couper la parole, etc.	<ul style="list-style-type: none">• Le plus grand impact sur l'apprentissage de l'étudiant est causé par sa difficulté d'attention. Ex. : l'étudiant échappe certaines notions reliées au contenu, peut être anxieux lors des examens (a peur de manquer de temps parce qu'il est plus distrait et éprouve plus de difficulté à se remettre à la tâche).• Les difficultés au plan de l'organisation ont elles aussi leur lot significatif d'impact sur les apprentissages.• Le TDA/H est associé à un déficit de la modulation de l'attention et de la motivation. L'étudiant arrivera à se concentrer, mais cela lui demandera plus de temps et sera plus difficile. L'étudiant sait comment faire les choses, mais n'y arrive pas. Il veut, mais ne peut pas. Il est important de bien comprendre ce principe pour adapter les interventions pour qu'elles soient efficaces.

Stratégies pédagogiques gagnantes

Stratégies pédagogiques gagnantes :

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Varier les méthodes pédagogiques à l'intérieur d'un cours pour garder l'étudiant attentif. • Écrire le menu du cours au tableau (aide à structurer les notes). • Réserver un espace sur le tableau pour les rappels de notions antérieures ou les mots importants à retenir. • Segmenter la lecture et ouvrir une discussion sur le contenu pour permettre une meilleure rétention, une meilleure compréhension. • Donner des consignes courtes et précises. • Expliquer et clarifier les consignes si nécessaire. • Les faire écrire dans l'agenda. • Faire fréquemment des rappels concernant les travaux à remettre. • Éviter les annotations dévalorisantes lors de la correction. • Rendre les notes de cours accessibles. • Diversifier la présentation des informations. • Structurer les cours sous forme de fiches qui résument l'essentiel du cours. • Utiliser les notes de cours d'un pair afin de mieux comprendre ce qui est expliqué en classe. • Utiliser les techniques de survol pour saisir le contexte. • Faire des fiches sur les notions, les définitions et les éléments à retenir lors de la lecture. | <ul style="list-style-type: none"> • Encourager l'étudiant à faire ses travaux et devoir étape par étape. • Se faire une routine qui encadre les lectures et les travaux à faire (ex. : tous les mercredis en après-midi, je fais mes lectures pour le cours de français). • Utiliser des couleurs pour favoriser la mémorisation (les diaporamas se prêtent plus facilement à cette technique). • Donner plusieurs exemples concrets pour soutenir le contenu. • Morceler les travaux à effectuer en séquences, en étapes à suivre. • Utiliser des éléments de support visuel pour supporter les apprentissages. • Avec l'autorisation de l'étudiant, jumeler celui-ci avec un pair qui peut le ramener à la tâche lors des travaux d'équipe quand il est distrait. • Prendre entente avec l'étudiant pour qu'il se place à l'avant de la classe dans le but de pouvoir l'interpeller ou d'établir un contact visuel pour lui permettre de sortir de la lune. • En individuel, demander à l'étudiant ce qu'il a compris afin de l'aider à consolider des apprentissages et vérifier ce qui a été retenu. • Lors des évaluations, utiliser les mêmes méthodes d'évaluation que celles utilisées en classe lors des exercices formatifs. • À la fin du cours, faire une synthèse des éléments importants vus dans le cadre du cours. |
|---|--|

Que faut-il savoir sur la médication?

Le Ritalin, le Concerta, la Dexedrine sont les médicaments les plus fréquemment utilisés. Cette médication n'est pas un calmant, mais un stimulant afin d'augmenter le degré d'activité, d'éveil et de vigilance du cerveau. Malheureusement, comme toute médication, celle-ci peut avoir des effets secondaires désagréables. Certains étudiants vont jusqu'à arrêter leur médication pour cette raison. Cependant, à l'âge adulte, plusieurs étudiants ont développé suffisamment de stratégies pour pallier leur limitation sans médication.

Neuf difficultés d'inattention possible chez les étudiant ayant un TDAH

- Difficulté à se mettre au travail.
- Difficulté à s'organiser.
- Difficulté à soutenir son attention ou à maintenir sa concentration.
- Difficulté à maintenir un effort ou à centrer son énergie sur une tâche.
- Difficulté à partager l'attention (ex. : faire deux tâches à la fois : écouter et prendre des notes).
- Difficulté à s'ajuster en cours d'action (ex. : difficulté à profiter d'un commentaire pour améliorer sa performance à la suite d'une erreur).
- Mauvaise mémoire de travail (difficulté à maintenir à court terme la représentation mentale d'un événement ou d'une situation et à agir en conséquence; difficulté pour l'étudiant à se rappeler ce qu'il doit faire même si on vient juste de le lui dire ou qu'il vient juste de le lire; difficulté à porter son attention sur plusieurs éléments d'un problème en même temps).
- Difficulté à suivre les règles et les consignes (qui n'est pas due à une opposition).
- Mauvaise perception du temps et de l'espace (difficulté à respecter les échéances ou à fonctionner dans des limites de temps; organisation ardue de l'espace).

Troubles associés

Le TDA/H n'est pas un trouble d'apprentissage, mais il est cependant très souvent associé à un autre trouble d'apprentissage. L'anxiété est également un autre trouble souvent associé au TDA/H.

Il faut se rappeler que :

- le trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité est un problème neurologique qui entraîne des difficultés au plan de la concentration, de l'impulsivité et parfois de l'hyperactivité;
- les difficultés d'attention et d'organisation sont celles ayant le plus d'impact sur les apprentissages. Cependant, l'étudiant peut réussir au même titre que les autres avec ses mesures d'accommodement, ses stratégies et l'utilisation de stratégies pédagogiques adaptées;
- de discuter ouvertement de la problématique avec l'étudiant permet de trouver des méthodes constructives afin de favoriser son apprentissage.

Sources

- Hélène Savard, *Sans discrimination ni privilèges... pour mieux comprendre l'étudiant ayant...: Stratégies pédagogiques, Services adaptés du Cégep de Sainte-Foy*, mai 2008.
- AQÉTA : <http://www.aqeta.qc.ca>
- Association PANDA : www.associationpanda.qc.ca
- Dr Annick Vincent : www.attentiondeficit-info.com