

Exemples de stratégies pour améliorer les capacités d'attention des enfants atteints de TDAH (ou pas!)

1. Stimulez ou maintenez l'attention

- En changeant le ton de voix, en se rapprochant de lui et en le félicitant de bien écouter.
- Si cela est possible, prévoyez les activités plus exigeantes en matinée ou dans une période où il risque de se sentir moins fatigué.
- Donnez des directives simples et claires, avec des exemples à l'appui
- Demandez périodiquement à l'enfant de vous répéter les directives, tentez de le garder le plus interactif possible
- Fournir des directives écrites (sur un tableau, une feuille de travail, des pictogrammes, etc.)

2. Utilisez des stratégies pour favoriser l'écoute

- Assurez-vous d'avoir l'attention de l'enfant avant de parler : évitez de commencer à parler dans le bruit.
- Établissez un contact visuel, utilisez des indices visuels, auditifs ou tactiles pour avoir son attention (le toucher, fermer/ouvrir la lumière, utiliser une alarme, etc).
- Utilisez des outils qui l'aide à canaliser leur attention, que ce soit une balle sensorielle, des mâchouilles, un élastique sous la chaise, une feuille pour gribouiller, un coussin sensoriel, une peluche lourde, etc. Rappelez-vous qu'un outil n'est pas forcément bon pour tous, il faut trouver celui qui s'avère efficace. Par exemple, de nombreuses personnes vont dessiner en même temps qu'elles parleront au téléphone, car cela les aide à être plus attentives sur la conversation tandis que d'autres préféreront marcher de long en large tout en discutant. Chacun a sa façon de canaliser cette énergie mentale pour leur permettre de diriger leur attention sur ce qui est important, même si cela n'en a pas l'air. D'autres auront, au contraire, besoin d'éviter toute stimulation comme en utilisant des coquilles anti-bruit.
- Placer l'enfant dans un endroit stratégique pour réduire les distractions externes.

3. Enseignez des stratégies qui favorisent l'attention

On peut aider l'enfant à développer des trucs pour favoriser son attention, par exemple, en l'incitant à prendre des notes, en écrivant des mots-clés, en faisant des croquis ou en repérant les mots non compris pour demander des explications.

On peut aussi lui apprendre à développer ses habiletés d'auto-interrogation (capacité à se poser des questions), par exemple: « Qu'est-ce que je dois faire? », « Est-ce que j'ai toutes les informations essentielles en main? ». Il peut se faire une liste de questions à se poser («check list») pour pouvoir s'y référer.

4. Éliminez les distractions externes

- Réduisez les distractions liées au bruit : par exemple privilégier des outils sensoriels non bruyants ou très peu, mettre des embouts de plastique ou des balles de tennis sous les pattes de chaises ou de table pour réduire le bruit, etc.
- Réduisez les distractions liées à l'environnement physique : Par exemple, éliminer les stimuli visuels qui pourraient distraire l'enfant (être près de la fenêtre, avoir des objets voyants ou qui bougent près de lui, etc.), s'assurer que le niveau de luminosité est bien dosé si c'est possible, etc.

5. Faites de courtes pauses régulièrement

Le temps de concentration optimal d'un enfant est restreint, selon certains chercheurs, on dit qu'un enfant gagne 3 minutes de concentration par année, donc par exemple, un enfant de 5 ans pourrait se concentrer de manière optimale pendant environ 15 minutes (5 x 3 minutes). Cette durée est souvent moindre pour les personnes qui cheminent avec un trouble d'attention ou d'apprentissage.

Pour maximiser les périodes d'apprentissage de l'enfant, pensez à lui faire faire de courtes pauses régulièrement. Vous pouvez faire des pauses motrices, alterner théorie et questions, petits jeux (devinettes), etc.

Rappelez-vous que demander à un enfant atteint d'un déficit d'attention d'être attentif, c'est comme demander à un aveugle de voir... Mieux vaut l'aider en lui fournissant des outils pour pallier ses difficultés, un peu comme un chien guide aide une personne non-voyante.

Exemples de stratégies pour décomposer les tâches complexes

Devant une tâche impliquant diverses étapes, plusieurs enfants (et adultes) peuvent se sentir vite dépassés. Ils ne savent pas par quoi commencer ni comment s'organiser. Finaliser la tâche représente également un défi. Vous pouvez rendre les tâches complexes plus faciles à gérer en les décomposant en petits pas. Certaines situations sont plus susceptibles d'engendrer de la procrastination, comme étudier en vue d'un examen, terminer un long travail ou prendre des décisions difficiles. Voici cinq conseils pour aider un enfant à arrêter de procrastiner.

1. Aider l'enfant à déterminer ses priorités

Il est important qu'un enfant apprenne à déterminer ses priorités. Commencez par lui demander de dresser une liste de ses tâches à court et à long terme. Aidez-le à les mettre en ordre d'importance (important, urgent, pas urgent, etc.) et si possible, de fixer un objectif spécifique et mesurable dans le temps afin qu'il puisse facilement savoir s'il est parvenu à l'atteindre ou dans le cas contraire, savoir à quel point il en était proche. Il faut éviter les objectifs trop généraux comme "Je vais étudier mon examen bientôt» et d'en fixer trop en même temps, car l'enfant risque de voir ses objectifs comme une montagne, de se décourager et de procrastiner. Si c'est possible, mieux vaut morceler une tâche qui prévoit être longue. Par exemple, pour planifier les devoirs et l'étude d'un examen:

Lundi soir = Étudier les pages 4 à 7 de mon cahier d'univers social pour l'examen prévu vendredi
Étudier les mots de la semaine

Mardi soir = Étudier les pages 7 à 10 de mon cahier d'univers social pour l'examen prévu vendredi
Compléter les pages 29-31 de mon livre Mathéo

Mercredi soir = Étudier les pages 11 à 13 de mon cahier d'univers social pour l'examen prévu vendredi
Étudier les verbes avoir et être à l'indicatif présent

Jeudi soir = Relire les pages 4 à 13 de mon cahier d'univers social
Réviser les mots de la semaine
Réviser les verbes avoir et être à l'indicatif présent

Notez qu'un enfant peut se fixer des objectifs autant pour une tâche, qu'un comportement à changer, qu'une stratégie à utiliser régulièrement, etc. On peut aussi l'aider à prendre conscience de ses efforts en rayant ou cochant ce qui a été accompli pour le motiver. Il existe bien d'autres façons de motiver un enfant pour réduire la procrastination, en voici quelques exemples:

- Conscientisez-le aux comportements conduisant à la procrastination (travailler sur d'autres tâches moins importantes, regarder la tablette ou le téléphone) ;
- Enseignez des stratégies pour changer son comportement (utiliser des coquilles anti-bruit, utiliser des outils sensoriels, choisir un endroit adéquat, mettre les écrans hors de sa portée, prévoir des courtes pauses entre chaque tâche, etc.) ;
- Rappelez-lui les résultats positifs de faire les choses sans attendre (plus de temps libre, sentiment de fierté, diminution de l'anxiété d'être «dernière minute» et mal préparé)

2. Aidez-le à gérer son temps

Le temps peut passer rapidement et parfois sans que rien n'ait avancé. L'utilisation d'une minuterie ou de rappels périodiques peuvent être profitables.

3. Utilisez un outil d'aide à la planification

Il est important de noter les dates d'échéance des tâches, d'écrire les étapes du plan de travail, les rendez-vous, etc. Ce qui est important est qu'un enfant se sente à l'aise avec le système qu'il a choisi, peu importe qu'il préfère organiser son emploi du temps à l'aide d'un agenda en papier, de pictogrammes, d'un tableau aimanté, etc. Le cellulaire comporte des avantages au niveau de la planification chez les adolescents et les adultes vu que la plupart du temps, la personne l'a sur elle et qu'elle peut programmer des alarmes ainsi que des rappels.

4. Demandez de l'aide

Si vous avez l'impression qu'un enfant a des difficultés à suivre le rythme des devoirs et à terminer son travail à temps, n'hésitez pas à demander de l'aide à vos alliés. En effet, vous pouvez en discuter avec l'équipe-école afin de trouver des solutions. Une bonne communication est très importante.

Le truc des paniers (pour les devoirs)

Avec l'aide de la feuille de route ou de l'agenda, choisir le nombre de paniers nécessaires pour effectuer toutes les tâches demandées. Faire choisir l'enfant l'ordre des devoirs à faire. Prendre le premier panier puis y déposer la première tâche choisie avec le matériel nécessaire (exemple: le cahier d'écriture p.3 avec un crayon et une efface) et poursuivre ainsi pour chaque tâche à faire (exemple: le 2^e panier, laisser le livre Matheo ouvert à la page 51). Vous pouvez mettre des paniers vides entre 2 tâches (s'il y en a beaucoup) pour prendre une pause d'une durée déjà déterminée avec votre enfant et idéalement, dans le dernier panier, mettre un petit jeu ou une idée d'activité afin qu'il agisse comme un élément de motivation. Choisir de préférence un jeu (ou activité) qu'on peut faire avec l'enfant dans le but de passer du temps de qualité avec lui et ainsi lui créer des souvenirs positifs de ces moments. Sa perception des devoirs ne sera plus perçue aussi négativement.

S'il y a un devoir ou une tâche que vous n'avez pas le temps de faire, rien n'empêche de prendre le panier et le reporter à plus tard (durant la journée ou dans les jours suivants), un peu comme un R-V qu'on a manqué et qu'on doit reprendre.

Petite nuance que l'on peut apporter :

On peut établir une durée totale pour faire tous les devoirs, exemple 45 min (incluant le jeu à la fin de 10-15 min) et si l'enfant les fait plus rapidement, exemple en 20 min, il lui restera 25 min de jeu. Peu importe les trucs que vous utiliserez, gardez toujours en tête qu'il faut bien connaître son enfant, par conséquent il faut choisir le meilleur moment pour lui de faire ses devoirs et laissez libre cours à son imagination, comme en lui permettant de les faire couché au sol, en dansant, en sautant autour de la table, en chantant, etc. Bref, en autant qu'il les fasse!

Exemples de stratégies pour répondre au besoin de bouger

1. Permettez aux enfants de bouger

- Vous pouvez aménager un espace restreint pour bouger, par exemple, en délimitant une zone avec une ligne collée au sol, plus large que son bureau d'études, à l'intérieur de laquelle il a le droit de bouger tout en consultant ses cahiers.
- Permettre à l'enfant d'écouter ou de travailler dans une autre position qu'assis à son bureau (assis sur ses genoux, debout, assis sur un ballon d'exercices) quand cela est possible.
- À l'école, le titulaire peut distribuer des responsabilités « actives » à l'enfant (être le messenger, effacer le tableau, ramasser les livres, distribuer les feuilles) ou encore demander à l'enfant de lui présenter chaque partie de travail complétée.

2. Autorisez les stimulations sensorielles

Surtout dans les activités répétitives ou passives (ex. : lecture, écoute d'un exposé) peu stimulantes pour l'enfant, cela lui permet de demeurer concentré. On peut par exemple utiliser une balle anti-stress, s'asseoir sur un ballon thérapeutique ou sur un coussin d'air, mâcher des embouts en plastique, etc.

3. Utilisez des stratégies pédagogiques participatives et actives

Par exemple, animer des jeux de rôle pour mettre l'enfant en action, faire une pause motrice, mettre en place des alternatives aux activités de type papier/crayon (par exemple, compter en faisant des «jumping jacks» ou des sauts sur un pied, etc.).

4. Multipliez les occasions de faire de l'activité physique

Plusieurs recherches démontrent que l'activité physique conduit à des impacts significatifs pour les enfants ayant un TDAH : comme une augmentation des capacités d'attention, une meilleure mémoire de travail ou encore, l'amélioration de la vitesse de traitement.

- Évitez de priver l'enfant du temps d'activités physiques.
- Privilégiez les jeux de coopération plutôt que les jeux qui encouragent la compétition (car cela augmente les difficultés d'autocontrôle des élèves à risque).

5. Ignorez certains comportements mineurs

On parle ici des comportements agaçants, mais qui n'ont pas d'impact sur le déroulement de la classe, comme se tortiller sur sa chaise ou travailler debout. Ces comportements sont involontaires et incontrôlables par l'enfant, souvent il ne se rend pas compte lui-même de ce qu'il fait. On peut toutefois l'aider à en prendre conscience avec un signe discret convenu entre vous deux ou lui suggérer une autre stratégie (outils sensoriel, le faire bouger, lui donner une mission, etc.).

6. Aménagez l'environnement de façon à limiter les problèmes liés à l'agitation

- Demandez à l'enfant de n'avoir sur son bureau que le matériel nécessaire pour réaliser la tâche.
- Placez le à un endroit susceptible de moins déranger les autres, par exemple, loin d'une fenêtre ou d'un endroit où il y a moins de stimuli (bruits, mouvements), etc.
- Aménagez un coin tranquille pour permettre à l'élève de se retirer afin de reprendre le contrôle sur ses comportements.

5. Évitez les temps d'attente

Évitez les délais trop longs entre deux tâches ou les longues explications. Maximisez le temps d'apprentissage.

6. Préparez soigneusement les transitions et les déplacements

Prévoyez des procédures claires qui précisent exactement ce que l'enfant doit faire et quand le faire, que ce soit en utilisant des pictogrammes, un tableau de motivation ou de tâches, etc.