

Association Suisse romande de Parents d'enfants avec Déficit d'Attention et/ou Hyperactivité

LES TROUBLES D'HYPERACTIVITE AVEC DEFICIT D'ATTENTION

CONSEILS AUX ENSEIGNANTS

CONSEILS AUX PARENTS

ASPEDAH Suisse Romande - 1184 VINZEL - SUISSE

copyright ASPEDAH, 1998

Remerciements:

Nous remercions

- la maison d'édition MASSON, Paris, pour son aimable autorisation de publication. La première partie de ce document est basée sur le livre "**Troubles de l'attention, impulsivité et hyperactivité chez l'enfant**" **Approche neurocognitive. De J. Thomas et G. Willems, 1997, p. 123,124,127,129.**
- la maison d'édition DE BOECK Université, Paris, Bruxelles, pour son aimable autorisation de publication. La partie "Conseils aux parents" de ce document est basée sur le livre "**Du calme**" **de T. Compernelle, 1997, pp. 73-91.**
- Mme Carla Tidmarsh, psychopédagogue et thérapeute, Mies (Suisse), pour les suggestions pédagogiques.
- Certaines parties de ce document sont basées sur l'article "**Le syndrome hyperkinétique - le généraliste comme figure centrale**" paru dans "Patient Care", juin 1994, avec autorisation.

Suggestions pédagogiques pour les enseignants:

Généralités:

***Utiliser autant que possible les supports concrets ou visuels;
Donner à l'élève plus de temps pour accomplir des tests/devoirs.***

1. Communication - utiliser des supports concrets si possible

Utiliser la répétition et les phrases courtes.

Travailler le vocabulaire.

Travailler avec le dictionnaire.

Exercices d'expression.

Ne pas demander à l'élève de participer oralement en classe, ou de lire à haute voix - sauf s'il le demande.

2. Inattention

Asseoir l'élève à côté d'un modèle.

Asseoir l'élève loin de toute distraction (fenêtre, porte, poubelle ou

autre lieu de passage).

Donner des consignes courtes et claires.

Donner un exercice à la fois.

Donner les longs "devoirs" ou exercices en plus petites parties.

Aider l'élève à atteindre des objectifs proches.

Amener l'enfant à pratiquer l'auto-correction de son travail.

Grouper les élèves par deux pour vérifier le travail.

Aider l'enfant à maintenir son effort par un signe discret.

3. Impulsivité

Maintenir claires et simples les règles de la vie en classe.

Apprendre à l'élève à adapter son comportement aux différentes

situations de la classe (ex. lever la main).

Ignorer les comportements mineurs gênants pour diminuer les

remarques négatives envers l'élève (ceci peut diminuer

la tension de l'élève et celle de l'enseignant).

Augmenter la fréquence des remarques positives; la gratification immédiate et répétée est absolument nécessaire pour ces enfants.

Asseoir l'élève à côté d'un modèle ou près de l'enseignant.

Préparer l'élève pour les transitions (d'un travail

à un autre,

changements de classe, etc.), avertir cinq minutes avant la transition.

4. Socialisation

Relever un comportement social adapté.

Être attentif aux réactions des autres enfants envers leur camarade.

Enseigner les concepts de communication, participation et coopération

Établir avec l'élève des buts de comportement sociaux et un système de récompense.

Complimenter fréquemment l'enfant devant ses pairs afin d'améliorer son estime de soi.

5. Humeur

Prodiguer réassurance et encouragements.

Relever souvent les comportements positifs.

Mettre en évidence les qualités de l'élève ainsi que ses succès ou ses réussites.

Être attentif à l'augmentation du stress.

Rassurer l'enfant lorsque des signes de frustration apparaissent.

Si possible, prendre le temps de parler à l'élève

qui s'énerve facilement en lui proposant différents moyens de se calmer (ex. s'éloigner, respirer profondément).

6. Comportements sociaux inadaptés - comment trouver des solutions avec l'élève

Identifier le problème.

Créer des stratégies.

Prévoir les conséquences.

Appliquer la stratégie choisie.

Faire un bilan - sans oublier de souligner les éléments positifs.

Ne pas oublier que tout ceci est fait pour aider l'enfant à progressivement

mieux comprendre ses émotions.

exprimer verbalement ce qu'il ressent.

pouvoir se discipliner pour vivre dans la société.

7. L'organisation

Utilisation d'un cahier journalier (une page par jour).

Agenda ou calendrier pour tests, sorties, vacances, etc.

Avoir une boîte de rangement pour chaque matière.

Ranger les divers travaux chaque jour.

Garder tous les livres pour tous les sujets dans un sac.

Mettre les livres, devoirs, cahiers, etc. toujours à la même place.

Conseils aux parents.

Comment se comporter avec les enfants hyperactifs? Conseils pratiques pour les parents.

1. Simplicité et structure

Les enfants ayant le Thada ont un besoin primordial: **l'ordre**. Ces enfants sont incapables d'organiser seuls ordre et régularité: les parents doivent les assister dans ce sens en les encourageant et en les suivant dans le rangement de leurs affaires. Ces enfants sont particulièrement aidés par une **grande régularité d'horaires et de routines bien définies**.

Ces enfants ont besoin de **règles très simples et de réactions claires, positives et encourageantes** lors d'un comportement souhaité et de conséquences désagréables en cas de comportements indésirables.

Les parents devraient poser **des exigences simples et claires**, avec amour et fermeté, et **encourager fortement le comportement souhaité**.

2. Éviter de distraire l'attention

On peut aider un enfant hyperactif à se concentrer sur ce qui est important en **évitant, dans son environnement, toutes les causes possibles de distraction**, par exemple placer l'enfant dans un endroit pauvre en stimulations, en particulier pour les tâches scolaires. Éviter excitations et distractions aux moments où l'enfant a besoin de se concentrer.

3. Prévenir vaut mieux que guérir

Les parents doivent eux-mêmes apprendre à **anticiper les situations problématiques**. Vous devez vous rendre compte qu'une situation qui vous semble tout à fait normale est, pour votre enfant, **nouvelle et inhabituelle**. Il convient de préparer l'enfant à toutes sortes de **nouvelles situations** et intervenir dès que les choses risquent de mal tourner. Pour éviter les problèmes au cours d'une nouvelle situation, il est bon de rester auprès de l'enfant.

Il peut être utile, en matière de prévention, de dresser une **liste d'instructions** et de la placer bien en vue dans un endroit convenu de la maison. On peut également convenir avec l'enfant d'**une récompense** s'il fait convenablement tout ce

qu'il y a sur la liste (ou une partie de la liste). Les parents doivent apprendre à penser **par paliers**.

4. S'arrêter et réfléchir

Beaucoup d'enfants Thada sont **impulsifs**. Ils agissent de façon **irréfléchie et incontrôlée**. Les parents doivent leur apprendre à se contrôler, par exemple en leur apprenant à compter jusqu'à cinq avant de se mettre en action ou, si l'enfant est plus grand, adopter la formule "**Stop, réfléchis, et agis**" avant qu'il ne fasse quelque chose.

Les parents doivent apprendre cette formule à leur enfant en la répétant à haute voix. C'est une très bonne habitude pour les parents d'enfants hyperactifs de penser à **haute voix** lorsqu'ils apprennent quelque chose à leur enfant.

5. Prévoir suffisamment d'espace pour se défouler

Un enfant hyperactif a un grand besoin de pouvoir régulièrement se défouler (promenade, punching-ball, jeux, sports, etc.)

6. Collaboration intensive avec l'école

Celle-ci est d'importance **primordiale**: il faut **régulièrement faire le point avec l'école**.

3 sujets à aborder avec l'enseignant:

- Le fait que l'enfant a le Thada;
- La façon de procéder qui a fait ses preuves à la maison et avec les enseignants précédents;
- Comment travailler ensemble.

Il est important que l'enseignant sache que l'enfant a le Thada et il faut aussi lui expliquer les problèmes spécifiques de l'enfant. Au besoin, lui fournir de la documentation sur le Thada. Enseignants et parents doivent **collaborer**. Si des difficultés surgissent dans cette collaboration, le thérapeute qui suit l'enfant peut intervenir.

7. Un minimum de respect

Les parents doivent exiger un **minimum de respect** de la part de leur enfant, car sans autorité suffisante et acceptée, il n'est pas possible d'éduquer un enfant Thada.

8. Des manifestations d'amour inconditionnel

Il est important pour ces enfants d'avoir chaque jour des moments de calme et d'affection consciemment réservés, une façon d'être ensemble, de se retrouver chaque jour, calmes et tendrement détendus.

N.B. Une nombreuse documentation est à disposition sur demande auprès de

ASPEDAH Secrétariat

CH - 1184 VINZEL

Association [hypsos](#)

Case postale 103
1242 Satigny

Tél.(022) 753-39-12 le lundi 9h. à 11h.

Tél.(022) 779-09-12 le jeudi 14h. à 16h.

Fax (022) 797-37-07

modifié le 19/04/99, [webmaster](#)