

## | Troubles du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité

### QU'EST-CE QUE LE TROUBLE DU DÉFICIT DE L'ATTENTION? (Service aux étudiants)

Le trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDA/H) est un problème neurologique qui se manifeste dès l'enfance sous forme d'inattention ou d'hyperactivité-impulsivité. Dans la majorité des cas, il y a une composante héréditaire. Toutefois, le TDA/H peut aussi, plus rarement, être relié à des séquelles d'atteintes neurologiques en bas âge (prématurité, infections ou traumatisme au cerveau). Le TDA/H touche environ 5 % des enfants.

Près de la moitié de ces enfants garderont des symptômes à l'âge adulte tels que les troubles cognitifs attentionnels (distractibilité, inattention, difficulté à contrôler les idées) et la **désorganisation** (difficulté à commencer et à terminer une tâche, éparpillement, difficulté avec la notion du temps). Souvent, les adultes ont appris à composer avec l'hyperactivité (ex : agitation importante) et l'ont canalisée dans leur travail ou dans les sports. En revanche, l'impulsivité (décisions impulsives, intolérance à l'attente, tendance à couper la parole, attitude colérique) a des répercussions tant sur leur travail que sur leur vie privée.

Environ 70 % des personnes atteintes du TDA/H présentent le trio distraction-agitation-impulsivité. Les autres éprouvent principalement une difficulté à organiser leurs idées. Elles sont **lunatiques, distraites, perdues dans leurs pensées** et le diagnostic est souvent établi plus tard, car les symptômes sont moins observables par l'entourage. Dans plus de la moitié des cas, le TDA/H est associé à d'autres problèmes psychologiques tels que la dépression, l'anxiété, la toxicomanie et des problèmes relationnels.

Cependant, avec les ressources et le soutien appropriés, elles peuvent réussir leurs études et atteindre leurs objectifs de carrière. Pour la majorité des étudiantes et des étudiants ayant un TDA/H, la médication ou les stratégies d'adaptation s'avèrent suffisantes, mais pour une partie d'entre eux, des accommodements peuvent être requis.



ADAPTATIONS SCOLAIRES

Impacts du TDAH dans la vie académique (Clinique FOCUS, 2014) (BowValley College, 2017)	Accommodements possibles pour les études (Service aux étudiants)	Adaptations en vidéoconférence
<b>Fonctions exécutives</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Avoir de difficulté à rester attentif de façon soutenue</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Favoriser fréquemment le contact visuel ou sonore</li> <li>Encourager les messages écrits sur papier ou par courrier électronique, plutôt que des consignes uniquement verbales</li> <li>Utiliser des couleurs pour attirer l'attention sur les éléments importants</li> <li>Favoriser, dans son exposé, la production d'images mentales et la visualisation de concepts.</li> <li>Permettre à l'étudiant de prendre des pauses fréquentes pour se lever et bouger, dépenser son trop-plein d'énergie.</li> <li>Réduire les distractions environnementales</li> <li>Parler à l'étudiant en utilisant des phrases plutôt courtes.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nommer la personne par son nom avant de lui parler <u>au lieu du site</u></li> <li>Faire usage du <i>zoom</i> pour les caméras</li> <li>Utiliser Notebook sur le tableau interactif pour mettre en valeur certaines informations</li> <li>Inviter les étudiants à utiliser des écouteurs pendant les périodes de travail</li> <li>Enregistrer les séances afin que l'étudiant puisse les écouter à nouveau dans un environnement plus tranquille</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Éprouver de la difficulté à planifier et à organiser son travail / à établir des priorités</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Rappeler fréquemment les échéanciers et les consignes.</li> </ol>	

## Troubles du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité

Impacts du TDAH dans la vie académique (Clinique FOCUS, 2014) (BowValley College, 2017)	Accommodements possibles pour les études (Service aux étudiants)	Adaptations en vidéoconférence
	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Montrer à l'étudiant comment faire usage de calendriers (SGA) ou d'agendas électroniques (courriel)</li> <li>3. Fournir des listes de vérification du travail ou des étapes d'un travail à compléter</li> </ol>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gérer difficilement les imprévus</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Afficher le déroulement du cours</li> <li>2. Aviser d'avance de changements : échéanciers, rencontre pour une consultation individuelle, etc.</li> </ol>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Faire des erreurs d'inattention</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mettre en évidence des concepts / mots clés : surbrillance, caractère gras, etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si possible, offrir le cours en matinée, plus particulièrement les cours théoriques.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lire difficilement, perdre le fil et devoir relire</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Donner accès aux contenus du cours à l'avance</li> <li>2. Explorer si le contenu est disponible en format audio, sur une vidéo (YouTube), etc.</li> <li>3. Montrer aux étudiants comment utiliser la fonction <u>Révision</u> dans Word pour ajouter des commentaires dans la marge.</li> <li>4. Inviter l'étudiant à diviser une page en deux parties : ce que je connais, ce que j'ai appris. Avant la lecture, l'étudiant remplit la 1<sup>re</sup> partie du tableau. La deuxième partie est remplie au fur et à mesure de la lecture.</li> </ol>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Répondre impulsivement, sans avoir écouté la fin de l'énoncé ou terminé la lecture de la question</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliser la technique des <i>Talking chips</i></li> </ul>	

## Troubles du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité

Impacts du TDAH dans la vie académique (Clinique FOCUS, 2014) (BowValley College, 2017)	Accommodements possibles pour les études (Service aux étudiants)	Adaptations en vidéoconférence
<b>Mémoire de travail (à court terme)</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Avoir des notes incomplètes, car c'est difficile d'écouter ce que dit l'enseignant tout en écrivant</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Permettre à l'étudiant d'enregistrer les exposés au lieu d'exiger la prise de notes en classe ou utiliser une stratégie qui facilite davantage la prise de notes : p. ex. schéma conceptuel</li> <li>Structurer et simplifier la méthode de présentation de l'information : style télégraphique, tableaux, nuage de mots, etc.</li> </ol>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Avoir tendance à aller vite, à travailler rapidement même si cela occasionne un nombre élevé d'erreurs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fournir des listes de vérification du travail ou des étapes d'un travail à compléter</li> </ul>	
<b>Vitesse de traitement et de production</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Manquer d'efficacité pour repérer, extraire et synthétiser l'information</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Montrer à l'étudiant comment utiliser les schémas conceptuels (<i>mind maps</i>) et le remue-ménages</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Compléter une production dans un délai de temps prescrit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Diviser le travail en étapes logiques : fournir de la rétroaction après chaque étape</li> </ul>	

<http://www.profweb.ca/publications/articles/des-tic-qui-ont-un-impact-positif-sur-les-etudiants-atteints-d-un-tda-h/>

BowValley College. (2017, août 2). *Everyone Can Learn: Strategies for Teaching Adults with ADHD*. Récupéré sur BowValley College - School of Global Access: <https://globalaccess.bowvalleycollege.ca/blog/english-language-learning/everyone-can-learn-strategies-teaching-adults-adhd>

Clinique FOCUS. (2014, avril). *TDAD et adaptations scolaire - niveau postsecondaire*. Récupéré sur Clinique FOCUS: <http://www.attentiondeficit-info.com/pdf/tdah-adaptations-scolaires-post-secondaire.pdf>

Service aux étudiants. (s.d.). *Troubles du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité*. Récupéré sur HEC Montréal: [www.hec.ca/daip/ressources\\_pedagogiques/DeficitAttention.pdf](http://www.hec.ca/daip/ressources_pedagogiques/DeficitAttention.pdf)

