




Collège de  
**Maisonneuve**

# **ATELIER SUR LE TDAH CHEZ LES ADULTES**

## **23 MARS 2017**

***Bruno Courville***  
***Claire Deschambault***

# MENU DE L'ATELIER

1. Que connaissez-vous du TDAH chez les adultes ?
  2. Définition et symptômes
  3. Auto-évaluation du TDAH
  4. Manifestations comportementales du TDAH en classe
  5. Activité (Vidéo) Comment interviendriez-vous ?
  6. Manifestations cognitives du TDAH en classe
  7. Stratégies pour interagir en classe
  8. Conclusion
- 

# QUIZ: QUE CONNAISSEZ-VOUS DU TDAH ADULTE ?

1. Le TDAH disparaît avec l'âge ?

A. Vrai    B. Faux

Réponse: B (Faux)

De 60 à 80 % des enfants diagnostiqués continuent de manifester les symptômes du TDAH à l'adolescence et à l'âge adulte, mais les symptômes s'estompent parfois au fil du temps. On estime qu'au moins 4 % des adultes du monde entier sont atteints du TDAH.

## 2. Les aliments vides et sucrés causent le TDAH

A. Vrai B. Faux



Réponse: B (Faux)

Aucune observation scientifique ne permet d'avancer que le sucre et les aliments vides (parfois qualifiés de malbouffe) provoquent le TDAH. Selon des observations récentes, les additifs alimentaires augmentent les niveaux d'activité

Le TDAH est un symptôme de troubles affectifs

A. Vrai B. Faux

Réponse; B ( Faux)

Le TDAH n'est pas dû à des dysfonctions familiales ou à des troubles affectifs. Les facteurs psychosociaux jouent un rôle dans la problématique, mais ne font pas partie de son étiologie.

L'étudiant qui présente un TDAH est paresseux et manque de motivation :

A. Vrai B. Faux

Réponse: B (Faux)

Lorsqu'on présente un TDAH (surtout un trouble de type inattentif), maintenir son attention sur une longue période demande un effort immense. On se fatigue alors très vite et on finit souvent par abandonner au bout d'une courte période de temps.

Les adultes TDAH doivent faire plus d'efforts pour obtenir un résultat comparable

A. Vrai B. Faux

Réponse: A Vrai

L'hyperactivité et l'impulsivité sont les principales causes des difficultés d'apprentissage rencontrées chez les étudiants TDAH.

A. Vrai B. Faux

B. Réponse: B (Faux)

Les symptômes de l'hyperactivité et ceux de l'impulsivité peuvent être contraignants. Toutefois, c'est l'inattention qui est le principal facteur de difficulté d'apprentissage chez les élèves ayant un TDAH. L'inattention devrait donc être la cible principale d'intervention, plutôt que la diminution des comportements d'impulsivité et d'hyperactivité chez les élèves.



Le TDAH implique une surstimulation du cerveau

A. Vrai B. Faux

Réponse: B. Faux

Bien que les comportements d'hyperactivité soient une caractéristique distinctive du TDAH, le trouble implique en fait à la fois une sous-activation et une suractivation des régions cérébrales concernées. À titre d'exemple, lorsque vient le temps de manifester un comportement d'inhibition, le cortex préfrontal d'une personne TDAH s'active moins que celui d'une personne n'ayant pas de TDAH, ce qui entraîne des déficits sur le plan de la mémoire de travail et des fonctions exécutives. À l'inverse, les systèmes visuels et moteurs du cerveau s'activent davantage chez une personne ayant un TDAH, ce qui a pour conséquences d'augmenter les distractions et les mouvements.

# DÉFINITION DU TDAH

*Le TDAH n'est pas un déficit de l'attention, mais plutôt un déficit dans la capacité à contrôler son degré d'attention, d'impulsivité, et d'hyperactivité.*

Lorsqu'elles sont impliquées dans une activité qui stimule leur intérêt ou qui les stimule tout simplement, elles sont capables d'hyperconcentration, c'est-à-dire qu'elles ont la capacité de garder leur attention sur une activité à l'exclusion de toute autre. Donc, ceci sous-entend qu'à la base, le TDAH se manifeste de façon situationnelle !

# SYMPTÔMES

## *Le problème d'attention se traduit ainsi*

- ⑩ Être incapable d'être attentif pendant une période donnée, en particulier pendant la lecture, en effectuant un travail jugé ennuyeux.
- ⑩ Être facilement distrait par ce qui les entoure.
- ⑩ Avoir de la difficulté à porter une attention particulière aux détails.
- ⑩ Se concentrer de manière excessive et être incapable de recentrer son attention, particulièrement lorsque cela concerne des activités jugées stimulantes.
- ⑩ Oublier d'effectuer des tâches, et ce, même si celles-ci font partie des activités quotidiennes.

## *Problèmes d'hyperactivité*

- ⑩ « Avoir la bougeotte », tenir des rythmes avec ses doigts, bouger les jambes, etc.
- ⑩ Avoir une sensation d'agitation intérieure.
- ⑩ Avoir l'impression que ses idées défilent ou que son esprit se disperse fréquemment.
- ⑩ Parler trop.

## *Problèmes d'impulsivité*

- ⑩ Parler à des moments inappropriés.
- ⑩ Interrompre les autres ou laisser échapper des paroles sans réfléchir.
- ⑩ Prendre des décisions impulsives.

## VOICI D'AUTRES SYMPTÔMES

Procrastination

Ne pas avoir le sens de l'organisation (gestion du temps, oubli de rendez-vous, entreprise de nombreux projets sans en mener aucun à terme)

Impatience

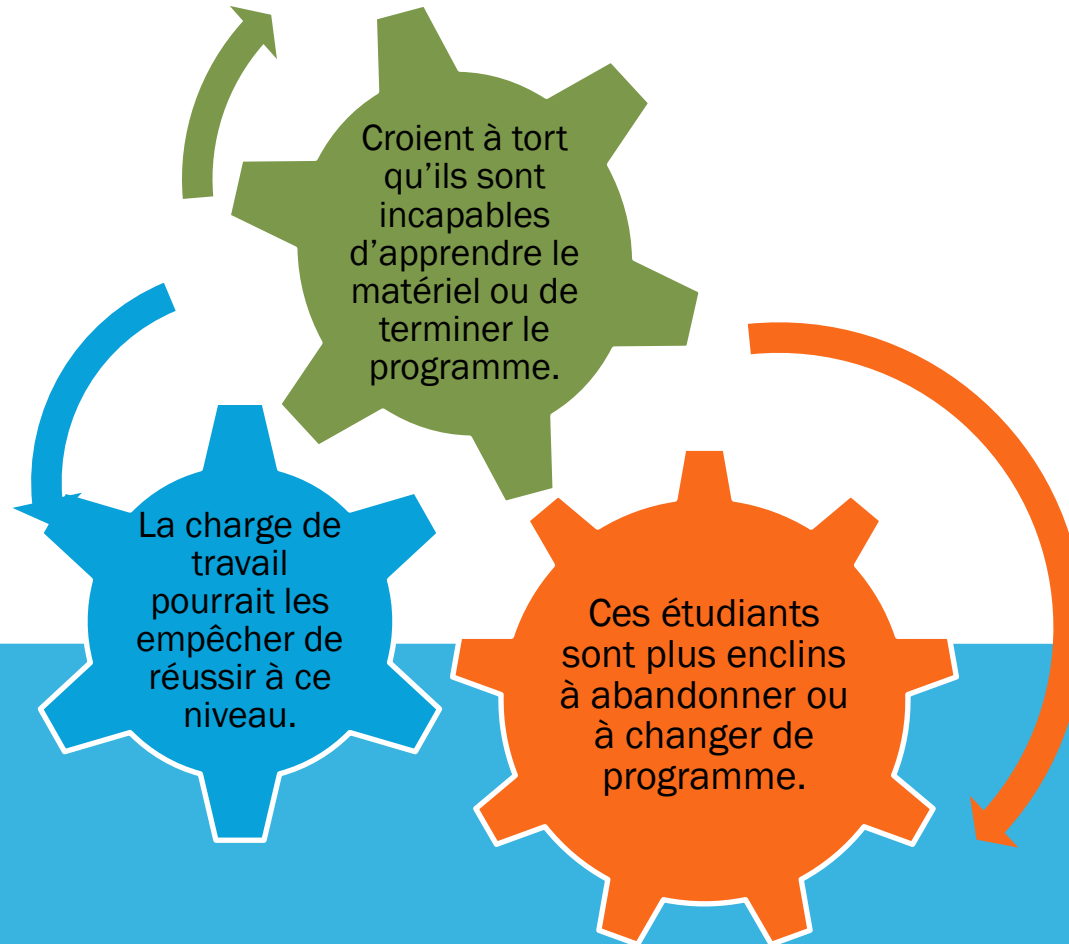
Chercher à pratiquer des activités présentant un risque élevé

S'ennuyer facilement, se désintéresser pendant qu'on nous parle

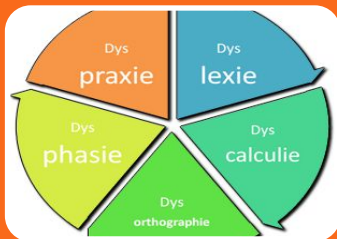
Avoir une faible estime de soi et avoir un sentiment de non-réalisation des objectifs

# LE TDAH ET LES ÉTUDIANTS ADULTES

Les étudiants de niveau postsecondaire atteints d'un TDAH non diagnostiqué pourraient se rendre compte que, bien qu'ils aient réussi à bien s'adapter au niveau primaire ou secondaire, le prochain niveau d'éducation pourrait bien les dépasser :



# Troubles associés



## Les troubles DYS....

- Ils sont indépendants
- Souvent associés



## Trouble oppositionnel

- Méfiant envers l'autorité
- Se manifeste plus fréquemment chez la personne impulsive et hyperactive



## Troubles anxieux

- Anticipe les obstacles
- Perte de ses moyens
- Exacerbe les difficultés attentionnelles

# AUTOÉVALUATION DU TDAH CHEZ L'ADULTE

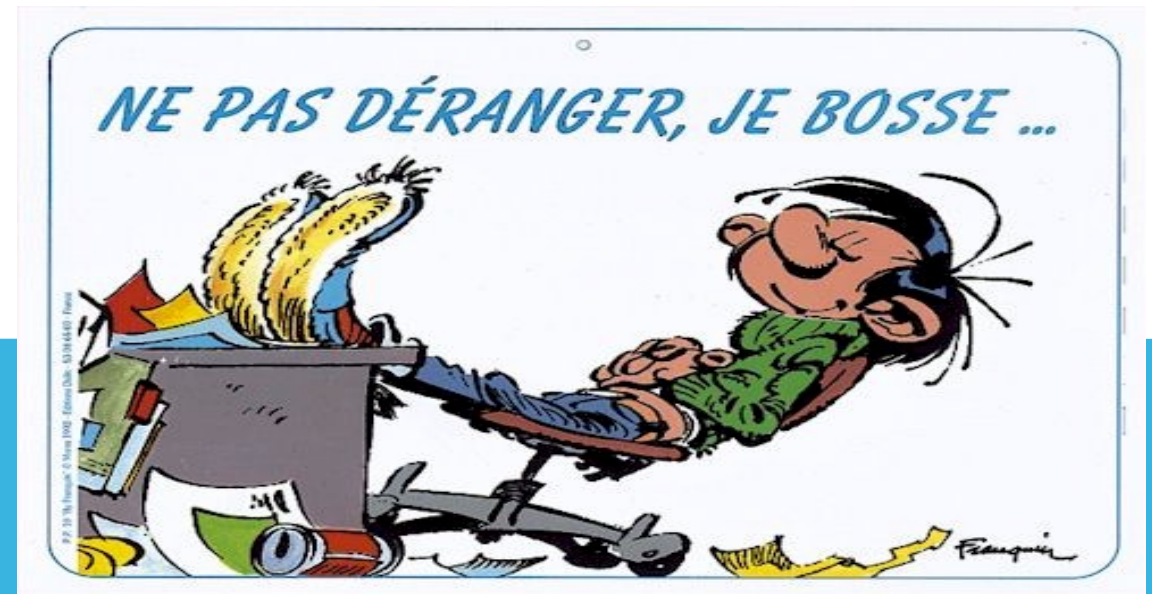
*Les 6 questions suivantes mettent en lumière les 6 symptômes les plus importants du TDAH, ils sont tirés du questionnaire diagnostique comportant 18 questions.*

*Seul un professionnel de la santé peut établir un diagnostic précis du TDAH.*

TIRÉ DE L'ÉCHELLE D'AUTOÉVALUATION DU TDAH CHEZ L'ADULTE (VERSION 1.1 DE L'ÉCHELLE ASRS) QUI A ÉTÉ ÉLABORÉE PAR L'OMS.

# QUESTION 1

À quelle fréquence vous arrive-t-il d'avoir des difficultés à mettre les dernières touches à un projet une fois que les parties les plus stimulantes sont terminées?





## QUESTION 2

À quelle fréquence vous arrive-t-il d'avoir des difficultés à mettre les choses en ordre lorsque vous devez accomplir une tâche qui exige de l'organisation?



## QUESTION 3

À quelle fréquence vous arrive-t-il d'avoir des difficultés à vous rappeler vos rendez-vous ou vos obligations?



## QUESTION 4

Lorsque vous devez faire quelque chose qui demande beaucoup de réflexion, à quelle fréquence vous arrive-t-il d'éviter de le faire ou de le remettre à plus tard?



J'arrête de  
PROCRASTINER  
Je commence  
DEMAIN!  
~~~~~

## QUESTION 5

À quelle fréquence vous arrive-t-il d'« avoir la bougeotte » ou de vous tortiller les mains ou les pieds lorsque vous devez rester assis pendant une période prolongée?



La  
bougeotte

## QUESTION 6

À quelle fréquence vous arrive-t-il de vous sentir excessivement actif et contraint de faire quelque chose, comme si vous étiez entraîné malgré vous par un moteur ?



# MANIFESTATIONS COMPORTEMENTALES DU TDAH EN CLASSE

## L'inattention

- Difficultés à soutenir son attention;
- Ne semble pas écouter quand on lui parle;
- Difficultés à planifier et à organiser ses travaux;
- Ne se conforme pas aux consignes ou il ne termine pas ses tâches;
- Facilement distrait par des stimuli externes;
- Oublis fréquents dans la vie quotidienne

## Hyperactivité

- Bouge sur son siège, il remue les mains, les pieds;
- Se lève fréquemment, sort de la classe;
- Parle souvent trop;
- Fébrile, il a la bougeotte;
- Manipule des objets sans arrêt, ou presque;

## L'impulsivité

- Répond aux questions avant qu'on ait terminé de les poser;
- Interrompt souvent autrui;
- Impatience ou tension
- Impose sa présence;
- Réagit facilement à la frustration

## QUESTIONS ?

Il est suggéré aux enseignants de se déplacer davantage lorsqu'ils enseignent et de passer au moins 50 % du temps ailleurs que devant la classe. Pourquoi ?

# ***ACTIVITÉ: COMMENT INTERVIENDRIEZ-VOUS ?***

Dans la cas illustré suivant (vidéo) le personnage présente des symptômes aux niveaux:

1. Du déficit de l'attention soutenue
2. Distractibilité
3. Hyperactivité

*Si cet étudiant se trouvait dans votre classe, quels types d'interventions privilégieriez-vous avec lui pour chacun des symptômes ?*

# MAXIME ET LE TDAH



<https://www.youtube.com/watch?v=Xxcw5-kq8Wk>



# MANIFESTATIONS COGNITIVES DU TDAH EN CLASSE

## Inattention:

- Erreurs d'inattention;
- Perd le fil de ses idées;
- Ne suit plus le rythme du cours.

## Prise de notes:

- Difficulté à écouter et prendre des notes simultanément;
- Notes incomplètes/ illisibles
- Absence de prise de notes.

## Lecture:

- Relire plusieurs fois le même passage;
- Lecture trop rapide;
- Difficulté à synthétiser;
- Lecture plus lente;
- Fatigabilité;
- Omission de mots/paragraphes.

## Examen:

- Manque de temps pour la réalisation de l'examen;
- Vitesse au détriment de la qualité;
- Absence de révision;
- Incohérence dans les réponses.





C'EST EN  
ÉTUDIANT  
QU'ON  
DEVIENT  
ÉTUDIANT

C'EST EN  
COMMANDANT  
QU'ON DEVIENT  
COMMANDANT

ET C'EST EN  
SAIGNANT  
QU'ON DEVIENT  
ENSEIGNANT

**STRATÉGIES APPLICABLES EN CLASSE  
POUR MIEUX INTERAGIR AVEC UN TDAH**

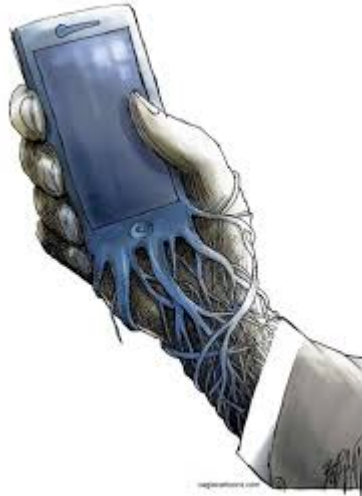
# INATTENTION

## Stimuli parasites externes:

- Éviter les piles de papier qui traînent sur leur bureau.
- S'assurer que l'étudiant est assis stratégiquement dans la classe

## Maintien de l'attention:

- Contact visuel fréquent;
- Support technologique/support vis
- Segmenter les tâches;
- Participation active de l'étudiant.



## Compréhension des consignes :

- S'assure de l'attention de l'étudiant
- Consigne unique/étape;
- Code non verbal/visuel;
- Faire reformuler l'étudiant;
- Phrase courte;
- Inscrire le déroulement du cours au tableau

# ORGANISATION SCOLAIRE

- Prendre le temps de parcourir le plan de cours avec l'étudiant;
- Favoriser des documents brochés (livres, cahier coops etc );
- Inscrire/fournir les étapes successives d'un travail (concret et consultable);
- Informer du temps alloué pour les tâches (rappel au temps);
- Remémorer (fréquents) les échéanciers;



# IMPULSIVITÉ / HYPERACTIVITÉ

- Établir des attentes claires;
- Anticiper le besoin de bouger de l'étudiant (prévoir la pause, si possible);
- Assurer un suivi régulier de l'étudiant (support opportun et encouragement);
- Permettre l'utilisation d'une balle anti-stress;
- Utiliser la technique Pomodoro



# EXEMPLES DE MESURES PÉDAGOGIQUES

- Clarifier le but des apprentissages (à quoi cela sert );
- Rendre concret les concepts abstraits;
- Enseigner la matières plus complexes en début de cours;
- Faire de courts exposés magistraux, entrecoupés d'exercices ;
- Alternier les tâches qui exigent beaucoup d'attention (ex.: prises de notes) et celles qui en demandent moins (ex.: planification de la semaine, révision des notes de cours);
- Diviser une tâche complexe ou plus longue en petites tâches et déterminer un échéancier pour chacune;
- Structurer les étapes de la tâche dans le temps;
- Aider l'étudiant à se fixer des objectifs précis avant de commencer une période de travail en classe, d'étude ou de lecture.



# MOYENS D'INTERVENTIONS EN CLASSE

## Indices non verbaux

- Contact visuel;
- Signe de la main, tête;
- Proximité physique;
- Expression faciale
- Code spécifique
- Image (Impact)

## Rappel Verbal

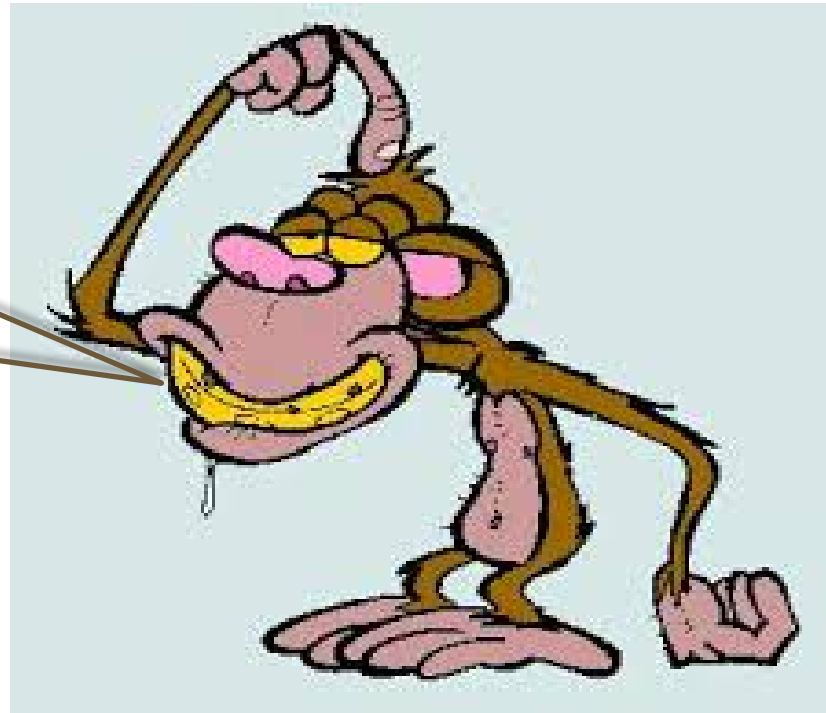
- Intervention verbale discrète;
- Précise les attentes;
- Quoi faire, comment et pourquoi ;
- Évite la confrontation en classe

## Distribution sélective de l'attention

- Attention dirigée vers les comportements appropriés
- Ignorance intentionnelle des comportements inadéquats
- Prendre garde au laxisme



**QUESTIONS ?**





# Pour que la différence soit aussi une force !

Énergie canalisée =  
grande capacité de  
travail

Résilience

## TDAH

Créativité

Détermination à  
réussir

**Une défectuosité de l'outil engendre la virtuosité de l'ouvrier.  
Charles Dantzig (2005)**

# RÉFÉRENCES

- Clinique Focus, Guay, Cégep de St- Jérôme et Ste-Foy , Guay, Marie-Claude et sous la supervision de Annick Vincent , *TDAH et adaptations scolaires (niveau post secondaire), avril 2014*

Archambault, Jean et Chouinard Roch, *Vers une gestion éducative de la classe*, 3 ième édition, 2009

- Nault, Thérèse, L'enseignant et la gestion de classe, *Comment se donner la liberté d'enseigner*, Les éditions Logiques
- Savard, Hélène, Services adaptés du Cégep de Ste-Foy, *Pour mieux comprendre l'étudiant ayant un Trouble Déficitaire de l'Attention avec ou sans Hyperactivité*, mai 2008
- Abel, Dauneen, *The Davis School District, Farmington, Utah, Le TDAH manuel de l'enseignant*, JANSSEN-ORTHO, 2004
- *Agir ensemble pour mieux soutenir les jeunes*, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (MELS).
- <http://rire.ctreq.qc.ca/2015/09/avancees-recherche-tdah/>