

Unité de pédopsychiatrie
Hôpital de jour pour enfants âgés de 6 à 12 ans
287, avenue du Maréchal JOFFRE
66000 Perpignan
04 68 59 17 20

Stratégies d'adaptation pour le travail solaire
dans le TDA/H

Nom de l'enfant : Prénom :
Date de naissance :

le :

PROPOSITIONS :

Quelques stratégies d'adaptation peuvent être proposées, en fonction des possibilités de l'enfant, de l'entourage familial et scolaire, afin de limiter les conséquences des difficultés de l'enfant dans les activités scolaires et quotidiennes.

- On peut placer l'enfant près de l'enseignant et loin des sources de bruit pour optimiser son attention et favoriser sa concentration.
- Il peut être utile de limiter les sources de distractions visuelles sur les pages d'exercice ou sur le bureau pour l'aider à se concentrer sur une activité unique.
- Il faut attirer son attention avant de lui parler, s'assurer qu'il regarde et qu'il écoute son interlocuteur.
- L'enfant peut être aidé par la présence de repères visuels : l'utilisation des couleurs et des surligneurs devrait être bénéfique. Il peut aussi trouver des techniques (comme encadrer, souligner ...) qui peuvent l'aider à orienter son attention plus efficacement. Il peut être favorable de surligner les informations importantes avec des feutres fluos de couleurs différentes...
- Eviter de diviser son attention en lui demandant, par exemple, de réaliser une activité en même temps que quelqu'un parle.

- Limiter la charge de sa mémoire de travail et privilégier la qualité du raisonnement à la quantité des informations traitées en même temps. Il est donc très important de segmenter et de décomposer les consignes complexes en plusieurs tâches pour l'aider dans les activités scolaires et quotidiennes.
- Insister sur les mots clefs.
- Vérifier la compréhension avant de changer de sujet en demandant à l'enfant ce qu'il a compris des consignes orales ou écrites : compléter ou reformuler au besoin.
- Il semble important de lui apprendre à orienter son attention efficacement vers les informations pertinentes en faisant des listes et des plans.
- Il est préférable d'éviter les exercices à consignes multiples et de lui fournir un plan d'exécution. Le fait de décomposer les tâches en plusieurs parties successives semble indispensable pour faciliter la compréhension, renforcer l'attention et améliorer la réalisation.
- Il est important d'apprendre à l'enfant à contourner ses difficultés en prenant progressivement l'habitude de décomposer les consignes pour organiser la réalisation en tâches successives.
- Le fait de planifier et d'organiser le temps des devoirs en préparant un plan avant de commencer devrait lui permettre de gagner du temps et de l'énergie
- Réaliser les devoirs dans un endroit calme à la maison en contrôlant le bruit et les distractions visuelles.
- Encourager l'enfant à être patient face à une consigne, lui apprendre à réfléchir avant de dire qu'il ne sait pas ou de répondre au hasard.
- Il faut également accorder des temps de pause réguliers pour reprendre le travail plus efficacement ensuite.
- Il peut être utile de réduire le nombre de consignes formulées en même temps et de parler clairement à un rythme modéré avec des pauses occasionnelles pour faciliter la compréhension.

- Limiter dans certains cas les exercices de copie et lui fournir, lorsque les textes sont longs, des photocopies pour qu'il puisse suivre les cours (la copie peut être un exercice très contraignant du fait de la lenteur de l'enfant dans le travail écrit ; cela lui demande alors beaucoup d'énergie, de temps et de concentration, et l'empêche donc de suivre attentivement le cours).
- Ne pas pénaliser l'enfant pour sa lenteur dans certaines tâches notamment à l'écrit.
- Mettre en place un système de renforcement positif afin d'augmenter la confiance en soi.
- Il est indispensable d'encourager, de récompenser et de féliciter l'enfant pour ses progrès, même minimes et de lui donner la possibilité de participer à des activités pour lesquelles il pourrait avoir des talents particuliers et qui pourraient être valorisantes pour lui.

L'usage et l'exploitation de ce document restent confidentiels et limités au dossier médical de l'enfant