



# Attention l'attention

CONGRÈS DE L'AQIFGA 2017

*NATHALIE MATOS ET KARINE JACQUES*

# GPS de la période

Le TDAH

Les impacts fonctionnels

Les stratégies compensatoires

- ✓ En enseignement
- ✓ En tutorat
- ✓ En organisation
- ✓ En exécution
- ✓ Pour l'inattention
- ✓ Pour l'hyperactivité

Les forces d'un TDAH



C'est à votre tour...

Testez votre  
attention

# Qu'est-ce que le trouble de l'attention?

□ Le TDA/H se définit comme une difficulté ou une incapacité à être attentif, à gérer ses émotions, à organiser ses idées, à planifier ou à rester immobile.

## □ Types de TDA:

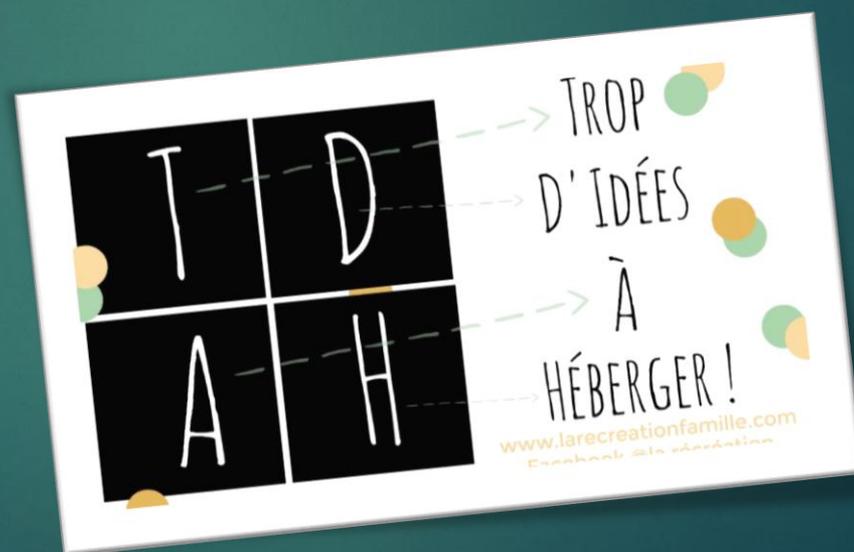
- Prédominance de l'inattention
- Prédominance de l'hyperactivité
- Prédominance de l'impulsivité



□ Chez l'adulte, c'est **l'inattention** qui prédomine

# TDAH

- ▶ **DÉFICIT**, mais plusieurs chercheurs parlent aussi de **DIFFÉRENCE**, voire de **DOUANCE**



# L'impact fonctionnel

Le TDA/H se définit comme un **trouble** de **l'impact fonctionnel** dans différentes sphères de ma vie.

**Pas d'impact fonctionnel ... pas de TDAH!**

# Comprendre l'attention

## ❑ L'ATTENTION SOUTENUE

permet de rester concentré sur une même tâche longtemps.

## ❑ L'ATTENTION DIVISÉE

donne la possibilité d'exécuter plusieurs tâches en même temps.

## ❑ L'ATTENTION SÉLECTIVE

permet de faire une tâche précise tout en ignorant d'autres stimuli qui pourraient nous distraire

<https://www.youtube.com/watch?v=9ayD7vjVfLI>

# Manifestations générales du TDAH

- ❑ Immaturité
- ❑ Humeur instable (hyper réaction)
- ❑ Rapidité ou lenteur
- ❑ Gestion du temps et des priorités déficientes
- ❑ Stress élevé
- ❑ Désorganisation
- ❑ Faible estime de soi
- ❑ Décisions impulsives
- ❑ Provocateur/impatient
- ❑ Oublie ou perd des choses
- ❑ Résultats académiques variables



# Manifestations en mathématiques

- ❑ Difficulté à planifier
- ❑ Difficulté à s'organiser
- ❑ Difficulté à se représenter mentalement des problèmes
- ❑ Peu de minutie
- ❑ Oubli d'étapes de réalisation



# Manifestations en français

- ❑ Opinions sur tous les sujets, mais non fondées
- ❑ Difficulté à formuler sa pensée par écrit, à donner du sens et à faire des liens
- ❑ Difficulté à lire les consignes
- ❑ Difficulté à porter un regard critique sur son travail
- ❑ Écriture malpropre
- ❑ Récurrence dans les erreurs



# Tout est une question d'impact fonctionnel

- ▶ Ce qui est primordial est de **VOIR** ce que la personne et les gens qui l'entourent doivent mettre en place pour **COMPENSER L'IMPACT FONCTIONNEL**

# Stratégies compensatoires pour enseigner

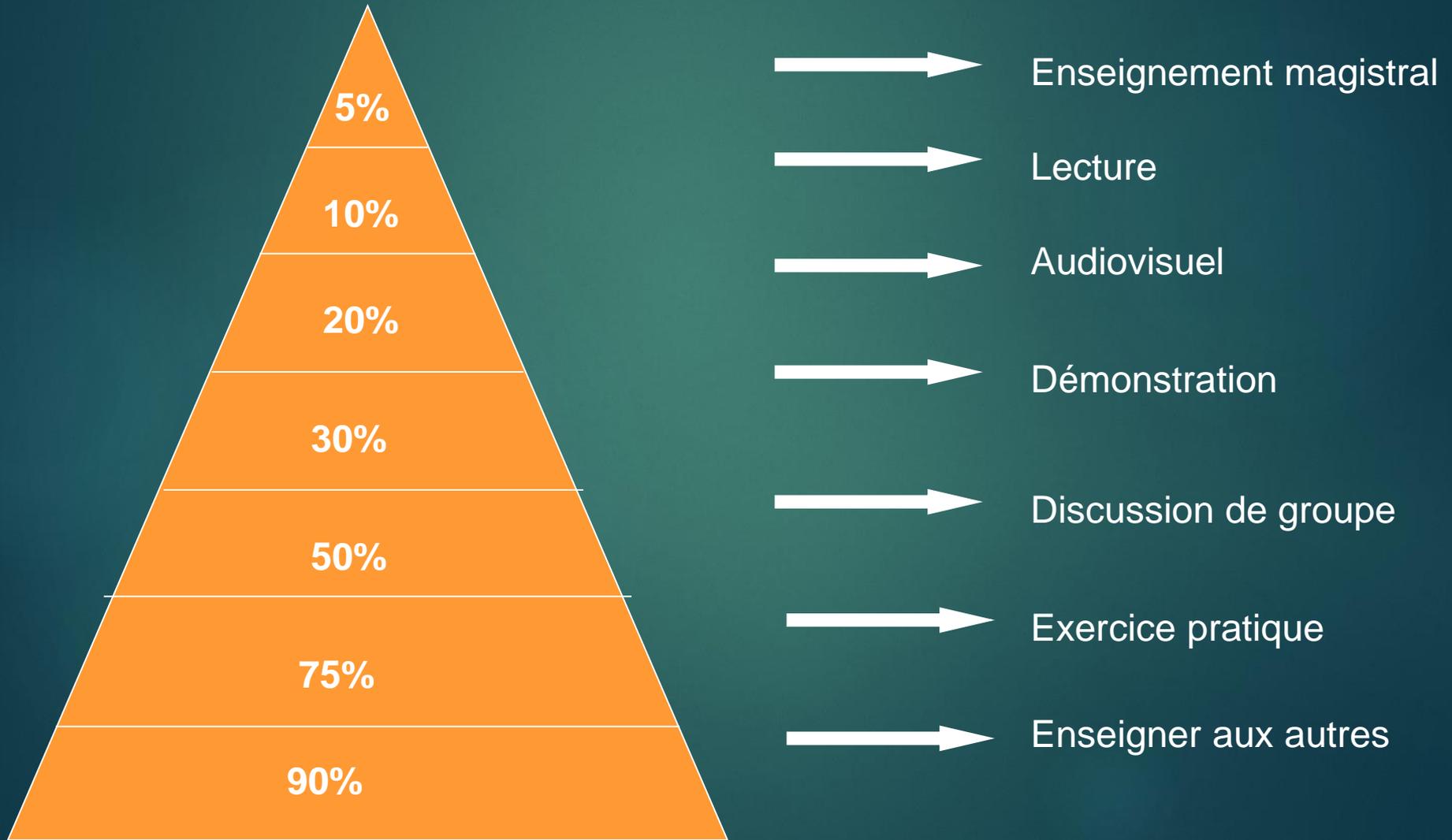
- ▶ Trouver des intérêts, des passions de nos jeunes
- ▶ Diminuer la «drill», augmenter les situations réelles
- ▶ Accepter que les 10 premières minutes servent à créer le lien, à analyser l'environnement
- ▶ Favoriser un contact visuel ou auditif
- ▶ Établir une routine de classe
- ▶ Enseigner la notion principale en début de cours
- ▶ Bouger dans la classe, varier l'intonation de la voix
- ▶ Offrir des capsules vidéo de moins de 3 minutes (Allo profs, formation EDA)

# Stratégies compensatoires pour enseigner

- ❑ Leur demander de répéter la consigne avant de se mettre à la tâche
- ❑ Accorder un délai pour qu'ils puissent traiter l'information
- ❑ Donner une rétroaction fréquente (un nannane)
- ❑ Permettre de se lever, de changer de position
- ❑ Établir des échéanciers
- ❑ Permettre d'alterner entre deux tâches
- ❑ Avoir un signe non verbal avec vos élèves
- ❑ S'adresser directement aux adultes par leur nom

# Rétention de l'information selon la méthode d'enseignement

National Training Laboratories of Bethel (2004)



# Stratégies compensatoires pour le tutorat

- ▶ Les amener à prendre conscience de leur inattention ou de leur impulsivité
- ▶ Faire prendre conscience de leur distribution d'énergie
- ▶ Parler de motivation
- ▶ Discuter de l'importance de la planification (maison et école) et des **saines habitudes de vie**
- ▶ Prioriser



# Stratégies compensatoires pour l'organisation

- ❑ Développer un système de classement facile et clair pour les documents importants
- ❑ Faire une tempête d'idées
- ❑ Mettre bien en vue ce qui doit être traité en priorité
- ❑ Aérer leur bureau de travail
- ❑ Enseigner l'usage stratégique de leur cellulaire
- ❑ Faire une liste à cocher



# Stratégies compensatoires pour l'exécution d'une tâche

- ❑ Favoriser les sous-groupes de travail (modèle RAI)
- ❑ Réexpliquer le **POURQUOI** de la tâche
- ❑ Utilisation d'outils technologiques (vérificateur d'orthographe Antidote ou la synthèse vocale Word Q )
- ❑ **Technique POMODORO**



# Stratégies compensatoires pour l'inattention

- ❑ Mâcher de la gomme
- ❑ Boire de l'eau
- ❑ Avoir une image dans la classe ou sur le bureau
- ❑ Limiter l'exposition aux écrans, car cela gruge la sécrétion de mélatonine (hormone du sommeil)

# Stratégies compensatoires pour gérer l'hyperactivité

- ❑ Marcher ou se lever debout
- ❑ Lire à haute voix ou murmurer
- ❑ Utiliser une balle antistress
- ❑ Apprendre à bouger sans déranger





Pour tous  
les goûts et  
les budgets



# Les **FORCES** d'être TDAH

<b>Créatif</b>	<b>Enthousiaste</b>
<b>Intuitif</b>	<b>Dynamique</b>
<b>Curieux</b>	<b>Extravertis</b>
<b>Audacieux</b>	<b>Visionnaire</b>
<b>Spontané</b>	<b>Capacité de rebondir</b>
<b>Empathique</b>	<b>Capacité d'innovation</b>
<b>Adaptable</b>	<b>Flexibilité</b>

# Conclusion



# Références

## Youtube

[https://www.youtube.com/watch?v=W\\_tX1raPSWg](https://www.youtube.com/watch?v=W_tX1raPSWg)

## Sites web

[www.associationpanda.qc.ca](http://www.associationpanda.qc.ca)

[www.attentiondeficit-info.com](http://www.attentiondeficit-info.com)

[www.cliniquefocus.com](http://www.cliniquefocus.com)

[www.tdahadulte.com](http://www.tdahadulte.com)

[www.tdahadulte.ca](http://www.tdahadulte.ca)

## Bibliographie

**Mon cerveau a besoin de lunettes** Auteur : Annick Vincent

**Mon cerveau a encore besoin de lunettes** Auteur : Annick Vincent

**10 solutions contre le déficit d'attention chez l'adulte** Auteur : StephanieMoulton Sarkis

