

# TDAH

## Le Trouble Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité

### POUR EN SAVOIR PLUS

Toute l'info sur le TDAH et l'association  
*HyperSupers - TDAH France*  
[www.tdahfrance.fr](http://www.tdahfrance.fr)

Site spécifique sur le TDAH et l'école  
[www.tdahécole.fr](http://www.tdahécole.fr)

#### Web Documentaire

en accès libre et gratuit.  
Les enfants parlent de leur TDAH  
et de leurs difficultés à l'école  
primaire, au collège et au lycée.  
*Plongez en nos troubles,*  
[www.plongezennostroubles.com](http://www.plongezennostroubles.com)



### L'essentiel à savoir pour un enseignant

- **Le TDAH est un trouble neurodéveloppemental:**
  - Fréquent (il touche en moyenne 1 enfant par classe),
  - D'origine polyfactorielle (vulnérabilité développementale),
  - Associant 3 dimensions cliniques : Inattention, impulsivité, hyperactivité.
- **Le TDAH se caractérise par:**
  - Des perturbations durables des fonctions cognitives (attention, mémoire, fonctions exécutives),
  - La fréquence des troubles des apprentissages associés (troubles dit "Dys"),
  - Un fort retentissement sur l'estime de soi (parfois source d'opposition, de provocation, d'anxiété, dépression...).
- **Le TDAH par ses conséquences cognitives, affectives et comportementales:**
  - Est cause d'échec scolaire et de mauvaise inclusion en classe,
  - Entraîne un handicap cognitif,
  - Justifie pleinement l'importance des adaptations éducatives dans la prise en charge à la maison et à l'école (ces aménagements sont un préalable indispensable au traitement médicamenteux éventuel).

#### Association HyperSupers - TDAH France

4, Allée du Brindeau - 75019 PARIS - Tél. 01 42 06 65 19

Email : [info@tdah-france.fr](mailto:info@tdah-france.fr) - Site : [www.tdah-france.fr](http://www.tdah-france.fr)

Association loi 1901 n°W952001008 Reconnue d'intérêt général  
Agréée par le Ministère de la Santé (N2018RN0014, mai 2018)



# TDAH

## Le Trouble Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité

### Présentation du TDAH

Le Trouble Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité est un trouble neurodéveloppemental qui touche :

3,6 % à 5,4 % des écoliers (Lecendreux, 2011), soit un à deux enfants par classe

Environ 3 % des adultes (Caci, 2014)

### Les symptômes s'expriment dans trois dimensions cliniques

#### INATTENTION

Une difficulté à maintenir son attention dans la durée.  
*L'enfant se laisse distraire par des stimuli externes (se retourne pour regarder derrière lui, savoir d'où viennent les bruits).*

#### IMPULSIVITÉ

Une incapacité à attendre pour prendre la parole ou à différer une action.  
La difficulté à gérer ses émotions.  
*L'enfant patiente difficilement dans une file d'attente.*

#### HYPERACTIVITÉ

Un besoin de bouger.  
*L'enfant ne tient pas en place, ne peut rester concentré sur une tâche qu'il ne termine pas avant d'en entreprendre une autre.*

### Perturbation des fonctions cognitives

#### AU NIVEAU ATTENTIONNEL

sont altérées

- **L'attention sélective**, capacité à inhiber des distracteurs pour se focaliser sur une tâche déterminée.
- **L'attention soutenue**, capacité à maintenir durablement son attention pour terminer une tâche.
- **L'attention partagée**, capacité à mener deux tâches simultanément ou alternativement (comme écouter ET prendre des notes).

#### AU NIVEAU DE LA MÉMOIRE

- Des difficultés à maintenir en mémoire de travail une information pendant que l'on en traite une autre (boucle phonologique) ou que l'on en cherche une autre en mémoire (calepin).
- Des difficultés à donner du sens aux informations écrites ou orales de manière rapide, ce qui entraîne une lenteur et une nécessité d'effort important.
- Des difficultés à apprendre d'autant que son attention est mauvaise.

#### AU NIVEAU DES FONCTIONS EXÉCUTIVES

- Des difficultés pour organiser et hiérarchiser les informations reçues par les différents canaux visuel, auditif, sensitif, olfactif.
- L'enfant ne sait ni anticiper, ni projeter, il a donc du mal à résoudre des problèmes ou prendre des décisions.
- Il reproduit souvent les mêmes erreurs et n'apprend pas des erreurs passées.
- Il a une forte tendance à être désorganisé et a du mal à planifier.

### Les troubles associés

Chez 50 à 80 % des enfants le TDAH est associé à d'autres troubles :

- Troubles des apprentissages,
- Troubles du sommeil,
- Anxiété et/ou dépression
- Opposition, avec provocation, et trouble des conduites.

La nature des troubles associés a une grande incidence sur l'évolution du TDAH avec l'âge.



### Le retentissement

Ces manifestations secondaires aux difficultés engendrées par le TDAH sont :

- Une faible estime de soi,
- Des problèmes affectifs,
- La négation de leur responsabilité,
- Une difficulté à évaluer le danger,
- Une alternance entre inhibition et désinhibition,
- Des conflits avec ses pairs, une lenteur d'exécution,
- Un retrait social.

### Tous les enfants ne présentent pas l'ensemble de ces troubles

Chaque enfant ne présente qu'en partie ces manifestations. En fonction de sa personnalité (facteurs tempéramentaux) et selon le contexte, elles constituent soit un atout, soit une perte de chance.

Les symptômes du TDAH évoluent avec l'âge, ils persistent à l'âge adulte dans 50 à 60 % des cas.

Si l'hyperactivité est le symptôme le plus visible, ce sont l'inattention et l'impulsivité (cognitive, émotionnelle et comportementale) qui pénalisent les enfants dans les apprentissages.

Des enfants peuvent présenter un TDAH sans être hyperactifs (en particulier les filles) : ne pas les oublier dans leur coin !

# Aider les enfants et les adolescents au quotidien en classe

## LE PROJET THÉRAPEUTIQUE ASSOCIE :

- Des aménagements de la scolarité,
- Une guidance parentale,
- Une prise en charge pluridisciplinaire.

*Développer avec la famille une démarche commune et coordonnée.*

## REPÉRER LES DIFFICULTÉS D'APPRENTISSAGE (71% DES ENFANTS TDAH)

- Lecture (omissions, ajouts, sauts de lignes...),
- Écriture (problèmes de motricité fine, de lenteur, de copie, d'orthographe),
- Calcul, abstraction, raisonnement logique.

## STRUCTURER ET ENCOURAGER

- Les enfants qui présentent un TDAH ont besoin d'un entourage structurant, sécurisant et rassurant qui pose un cadre clair tout en exerçant un renforcement positif permanent.
- Toutes les formes d'interventions, de compensations, d'aides, ont pour but d'améliorer la motivation et l'estime de soi.
  - L'aider à s'organiser : fragmentation du travail et astuces pratiques ex. repères temporels et visuels, « check-lists », codes visuels...
  - Adapter les demandes et les attentes scolaires : objectifs successifs atteignables.
  - Encourager et valoriser ses réussites.
  - Aider à son intégration sociale.

## Quelques astuces pour mieux faire face à

### L'ATTENTION

- Placer l'enfant en classe pour limiter les distracteurs : près d'un élève calme, loin d'une fenêtre, d'une porte, de la poubelle.
- Segmenter les tâches en éléments successifs.
- Donner les consignes une à une et les fragmenter lorsqu'elles sont longues.
- Faire reformuler la consigne.
- Écrire les consignes au tableau.
- Se tenir assez fréquemment derrière l'enfant lorsqu'il travaille.

### L'IMPULSIVITÉ

- Convenir d'un code qui aide à la contrôler : ex. action ou signe AVANT de se lever, de commencer l'exercice ou de répondre à une question orale.
- Arrêter, d'un geste, de la voix ou du regard toute impulsivité ou ignorer ses commentaires hors contexte.

### L'HYPERACTIVITÉ

- Faire sortir l'enfant ou lui permettre d'interrompre une activité lorsqu'il ne se contrôle plus.
- Canaliser "positivement" son instabilité en lui confiant une tâche.

