



TDAH et la gestion de l'agitation

L'enfant présentant une agitation motrice semble contrôlé par un moteur en perpétuel mouvement. En classe, il présente beaucoup de **difficultés à rester assis**. Plus souvent qu'autrement, on le retrouvera debout ou dans des positions inappropriées. À l'extérieur de la classe, il sera tout aussi **agité**, éprouvant des difficultés à contrôler ses mouvements et à s'arrêter.

Il faut ainsi **tenir compte** du grand besoin qu'a l'enfant de bouger, en lui permettant de s'activer régulièrement. En fait, ce jeune a besoin d'un **équilibre** entre les périodes où il doit se maîtriser et rester calme et celles où il peut se relâcher un peu. Les interventions visant à **adapter** l'environnement, la séquence des événements et la présentation de la matière sont souvent efficaces pour ce genre d'enfants.

Moyens suggérés visant une meilleure gestion de l'agitation:

- Prévoir des moments où le jeune peut **bouger** sans trop déranger (ex : distribuer des feuilles aux élèves, porter des messages au secrétariat, lui demander d'effacer le tableau, lui permettre d'aller boire de l'eau...).
- À quelques reprises durant la journée, prévoir des **pauses** où les élèves font des exercices de détente ou des mouvements de gymnastique (s'étirer pour toucher le plafond, se pencher pour toucher le sol, courir sur place, sauter en levant ou baissant les bras pendant trois minutes...) C'est important surtout après un travail où l'élève a dû rester assis durant une longue période ou aux moments où les élèves sont plus agités (retour de la récréation, l'après-midi...)
- Demander à l'élève de **présenter** à son enseignant **chacune des parties** terminées d'un travail.
- **Placer le pupitre** de l'élève à un endroit où il sera moins susceptible de se laisser déranger et de déranger les autres.
- À l'aide d'un ruban gommé, **délimiter** autour du pupitre l'**espace** auquel l'enfant a droit, et qu'il ne peut dépasser.
- **Minimiser le bruit** que peut faire l'élève avec son pupitre et sa chaise en plaçant des balles de tennis sous les pattes de la chaise et du pupitre.
- Si une **conséquence** doit être appliquée, il est préférable d'éviter les retraits de la récréation et de prévoir une autre conséquence, ces enfants ayant besoin de ce moment pour se dépenser.
- Donner des **renforceurs verbaux** et des **privileges** aux enfants qui font leur travail en silence, afin de valoriser cette façon de faire.
- **Alterner** les apprentissages actifs pour lesquels les enfants ont besoin de bouger, et les apprentissages plus passifs, qui demandent de rester assis.
- Favoriser une **prise de conscience** chez l'élève de son besoin de bouger. Si possible, lui permettre d'écouter debout, de faire son travail debout ou dans un autre endroit de la classe (ex : assis par terre, sur un fauteuil poire, couché sur le ventre quand l'espace le permet...).
- Permettre des **stimulations sensorielles** dans un contexte a besoin de bouger pour demeurer concentré (ex : changer de position au milieu des devoirs, se taper sur les cuisses ou dans les mains pour compter ou épeler).



- Permettre à l'enfant de **compenser** son besoin de stimulation (ex : manipuler une balle anti-stress, de boire une gourde d'eau entre les leçons...).
- Animer des **jeux de rôles** pour l'apprentissage de certaines matières (sciences de la nature, sciences humaines, enseignement religieux). Les jeux de rôles mettent les élèves en action.
- Suggérer à l'élève de s'inscrire à une **activité sportive**.
- Prévoir des **procédures claires** pour des situations problématiques, précisant exactement ce que l'élève doit le faire et quand le faire (ex : toilettes, taille-crayon, utilisation et rangement du matériel). On peut aussi **délimiter le temps** prévu pour chacune des activités (ex : aiguiser un crayon, une minute; aller à la toilette : 4 minutes...).
- Éviter les **temps d'attente** entre deux tâches, qui sont susceptibles d'amener des comportements dérangeants. **Encadrer** ces moments par des tâches précises à effectuer (ex : livre de lecture) et des consignes précises (« tu prends ton livre et tu t'installes à ton pupitre »...).
- **Superviser** étroitement l'élève TDAH pendant les **transitions**, en se tenant physiquement proche de lui, dans la mesure du possible. Revoir le trajet du déplacement et les procédures de transition jusqu'à ce que la routine soit bien établie. Ne jamais permettre un déplacement s'il n'y a pas une maîtrise totale de tous les individus du groupe.
- Si la période de transition dépasse le temps permis, faire un **retour** avec les élèves.
- **Se déplacer** constamment dans la classe, afin de pouvoir intervenir à **proximité** des enfants.
- **Éviter les files d'attente** pour les corrections ou les explications; demander aux élèves d'inscrire leur nom au tableau, l'enseignant les appelle à tour de rôle et l'élève efface son nom quand son tour est passé.
- Donner le **droit de parole** à l'élève TDAH le plus tôt possible, afin d'éviter qu'il ne réponde avant d'avoir obtenu son droit de parole. Augmenter le délai graduellement avant de lui répondre.
- Annoncer l'**horaire de la journée** et l'afficher. Y faire souvent référence.
- Aviser à l'avance des **changements** (ex : suppléante) et identifier les comportements attendus à ces moments-là.
- Demander à l'élève de n'avoir sur son bureau que le **matériel nécessaire** pour effectuer la tâche.
- Si possible, aménager un **isoloir** ou un **coin de travail calme** dans la classe. L'élève agité pourra s'y retirer pour mieux se concentrer sur un travail ou pour reprendre son contrôle de lui-même.
- Inciter l'élève agité à faire une **activité de détente** : se coucher la tête sur le bureau, se fermer les yeux, dessiner, lire un livre, faire des exercices d'étirement, écouter de la musique calme...
- **Ignorer** des comportements qui nous agacent mais n'empêchent pas le bon fonctionnement de la classe (ex : se tortiller sur sa chaise...).
- **Mettre les exercices d'apprentissage d'automatismes en musique ou en rythme**.