



Le TDAH et l'organisation

La majorité des jeunes ayant un déficit de l'attention ont de la difficulté avec l'**organisation et la planification**. Il est difficile pour eux de mobiliser leur énergie pour se mettre au travail, surtout si la tâche leur apparaît peu intéressante ou demande un effort mental soutenu. La **gestion du temps** est souvent difficile pour eux. Ainsi, gérer leur agenda, apporter le bon matériel et remettre leurs devoirs à temps sont des tâches ardues pour eux. Ils ont également tendance à faire de **fréquents oublis**, et ce dans tous les domaines (objets, consignes...). Il importe de leur fournir des moyens pour mieux gérer ces aspects.

Moyens suggérés afin d'améliorer l'organisation :

- Utiliser un **chronomètre** pour fournir des repères dans la gestion du temps (ex : habillage, l'exécution d'un travail précis), ou apprendre à l'enfant à lire l'heure et utiliser une **montre**.
- **Coller** sur le bureau un panier dans lequel les élèves rangent leurs outils de travail (crayons, règles, gomme à effacer) après chaque utilisation.
- Établir des **routines** dans la classe, en **afficher** les illustrations ou la séquence écrite.
- Utiliser des **listes de vérifications** sur lesquelles l'élève coche les tâches terminées.
- Assigner à l'enfant un **partenaire** qui l'aidera à noter ses travaux à faire à la maison, ainsi qu'à placer ses travaux dans les bonnes chemises...
- **Organiser le matériel** selon un code de couleurs faciles à utiliser. Montrer aux élèves comment s'en servir.
- Montrer à l'enfant comment **prendre des notes** afin de mieux organiser les concepts académiques de base.



- **Limit**er le nombre de livres et l'espace de rangement (ex : l'utilisation d'un gros cartable est préférable à l'utilisation de plusieurs petits; utilisation d'un cahier d'écriture pour plusieurs sujets plutôt qu'un pour chacun des sujets). *Moins il y aura d'objets à gérer, moins il y aura de pertes ou d'oublis.*
- Divers **choix de trottoirs et d'interlignes** sont possibles pour faciliter l'organisation lors de l'écriture, ou diminuer l'exigence en matière de précision. *Le choix du meilleur matériel se fait en fonction d'une évaluation éclairée des difficultés de l'enfant.*
- Utiliser autant d'**entrées sensorielles** que possible quand on montre à l'enfant comment s'organiser : y mettre de la couleur, le dire, le répéter, l'écrire...
- Utiliser des **calendriers**, surtout pour les devoirs à faire à la maison et pour les travaux plus longs. Montrer à l'enfant comment le lire et l'utiliser.
- **Découper une tâche** en plusieurs éléments plus simples avec des échéances claires. (ex : « d'ici vendredi, tu dois finir ton plan de travail »). Fournir à l'enfant des occasions où l'on **supervise** la décomposition d'une tâche complexe en une séquence de courtes activités.
- Encourager les élèves à **étudier à deux**.
- S'assurer que les **parents** ont bien compris le système de classeurs et de chemises, et leur demander de les vérifier tous les jours.
- Avec un ruban adhésif, **fixer** sur le bureau une copie du **programme d'activités** à suivre.
- Dans la classe, délimiter son espace personnel autour de son bureau à l'aide d'un ruban gommé.