

# MAITRISE DE SOI – ÉCOLE SECONDAIRE PREMIER ET DEUXIÈME CYCLES

Les élèves ayant des troubles d'apprentissage ou un trouble du déficit de l'attention avec hyperactivité (TDA/H) ont souvent de la difficulté à contrôler leur comportement. Ils ont besoin de reconnaître, de canaliser et de contrôler les frustrations, l'énergie physique excessive et les impulsions qui peuvent en résulter.

L'organisation de l'environnement d'apprentissage et l'enseignement aux élèves de stratégies pour faire face à ces problèmes sont essentiels à leur réussite à l'école et dans la vie.

## Clés pour comprendre et aider

Les études démontrent que les troubles d'apprentissage et le TDA/H sont causés par des facteurs génétiques et/ou neurologiques qui modifient le fonctionnement du cerveau de façon à affecter un ou plusieurs processus liés à l'apprentissage ou à l'attention. Ces fonctions et processus cognitifs sont importants pour la maîtrise de soi et le contrôle du comportement ainsi que pour la performance académique. Généralement, ces élèves ont une intelligence moyenne ou supérieure à la moyenne. Cependant, ils ont de la difficulté à traiter l'information ou à se concentrer. Ils présentent souvent des difficultés en ce qui concerne :

- les fonctions exécutives telles que la planification, l'organisation, le contrôle, la prise de décision et l'accomplissement d'une tâche (toutes des fonctions essentielles à la réussite scolaire),
- la mémoire de travail, qui nous permet de stocker brièvement et de manipuler l'information qui sera ensuite conservée « en ligne » pour guider les actions (la mémoire de travail est essentielle à un éventail d'activités y compris la résolution de problème, l'écoute et la compréhension en lecture),
- la vitesse de traitement, la cadence à laquelle un individu peut gérer l'information entrante et sortante (suivre les directives ou répondre rapidement à des questions peut s'avérer difficile si la vitesse de traitement est lente).

Ce n'est donc pas parce que ces élèves ont l'intention d'être perturbateurs, impolis, etc., c'est simplement la configuration de leur cerveau qui entraîne ce comportement.

Même si nous ne pouvons pas « guérir » ces problèmes, nous pouvons fournir des stratégies, des soutiens et des accommodations pour les aider à réussir dans leur travail scolaire et dans leur vie. Développer les habiletés d'autocontrôle, d'organisation et de défense des intérêts est essentiel.

## Stratégies

### QU'EST-CE QU'ON PEUT FAIRE?

#### CONCEVOIR L'ENVIRONNEMENT POUR PERMETTRE LE MOUVEMENT

Donner aux élèves des occasions de bouger physiquement peut les aider à évacuer leur excès d'énergie, à réduire leur stress et leur anxiété et à redynamiser leur capacité à se concentrer.

- Utilisez les réponses actives pendant les activités d'enseignement. Par exemple, les élèves peuvent se retourner vers un partenaire pour discuter, se lever pour indiquer leur accord ou se déplacer vers différentes parties de la salle pour aller chercher du matériel.
- Laissez les élèves travailler à différents endroits : sur une grande table, au tableau, sur un chevalet, sur le tableau blanc ou encore sur une grande feuille de papier affichée au mur.
- Organisez un coin dans la classe où les élèves peuvent se déplacer sans déranger les autres. Donnez-leur le choix d'y aller lorsqu'ils ont besoin de se dégourdir les jambes.
- Remplacez la chaise d'un élève par un gros ballon.
- Permettez les jouets à malaxer comme les balles antistress.
- Instaurez un système où les élèves utilisent des cartes imprimées pour signaler qu'ils ont besoin de prendre une pause pendant l'activité en classe pour aller dans un coin supervisé organisé à l'avance. Cette stratégie requiert un travail d'équipe et une planification pour développer une routine et un coin sécuritaire vers lequel les élèves peuvent se diriger.
- Incorporez le travail en groupe. Cela exige la définition des rôles et des responsabilités de chaque membre de l'équipe. La clé, c'est d'établir les attentes, d'enseigner le processus, d'entraîner et de surveiller.
  - Questions directrices pour le travail de groupe
    - Que devons-nous accomplir?
    - Chaque personne a un rôle. Quel est mon rôle? Quel est ton rôle?
    - Comment allons-nous saisir les résultats?
    - Combien de temps avons-nous?

#### PLANIFIER LES ATTENTES

Les routines, la structure et l'organisation externes sont cruciales pour les élèves qui n'ont pas le « câblage » interne nécessaire pour planifier et organiser de façon régulière.

- Fournissez des attentes claires en ce qui concerne le comportement et discutez des règlements de la classe avant de les afficher.
- Fournissez des attentes claires en ce qui concerne les devoirs à remettre, par ex., mettez au point une rubrique pour évaluer un devoir écrit avec la classe et remettez-en une copie à chaque élève pour le guider dans son travail.
- Affichez un calendrier quotidien (toujours au même endroit pour que les élèves sachent où regarder).
- Mettez au point des routines constantes pour donner les devoirs à faire, les noter dans les cahiers, les remettre à l'enseignant, etc.

## ENSEIGNER UNE DÉMARCHE DE RÉOLUTION DE PROBLÈME

Enseignez aux élèves une démarche de résolution de problème afin qu'ils aient une meilleure compréhension de leur comportement et de leur responsabilité à trouver des solutions adéquates.

Examinez cette stratégie en cinq étapes :

- Identifiez le problème. Faites des commentaires descriptifs sur le comportement scolaire ou social de l'élève afin qu'il ait une meilleure conscience de ses actions et de leurs effets sur les autres.
- Cherchez des solutions possibles. L'élève aura peut-être besoin d'aide pour trouver des idées.
- Évaluez les options. Aidez l'élève à réfléchir aux résultats ou aux conséquences possibles de chaque option.
- Choisissez une option et élaborer un plan.
- Évaluez le résultat. Est-ce que c'était une réussite? Sinon, pourquoi? Quelle autre solution pourrait convenir? Si oui, félicitez et célébrez!

## ENSEIGNER AUX ÉLÈVES À S'ARRÊTER – RÉFLÉCHIR – PLANIFIER

- Mettez l'accent sur l'importance de planifier avant d'entreprendre une tâche. L'étape initiale de « S'arrêter – Réfléchir – Planifier » avant de commencer est essentielle.
- Modelez la planification en groupe et la réflexion à voix haute pour renforcer le processus.
- Considérez la possibilité d'utiliser un programme de traitement de texte sur ordinateur pour créer des gabarits ou des plans pour la réalisation des tâches. Un tel document peut être une référence utile pour la réalisation de tâches fréquentes (par ex., faire un devoir, résoudre un problème de maths, demander de l'aide en classe).

## ENSEIGNER DES STRATÉGIES POUR SAVOIR QUOI FAIRE LORSQU'ON ATTEND DE L'AIDE

- Encouragez les élèves à se concentrer sur des parties plus faciles de la tâche pendant qu'ils attendent qu'on leur vienne en aide. Par exemple, ils pourraient souligner, surligner ou reformuler les directives avant de commencer une tâche.
- Enseignez des stratégies pour noter des mots clés ou des questions afin que les élèves n'oublient pas ce qu'ils veulent dire pendant qu'ils attendent leur tour. Les notes adhésives sont de très bons outils quand on veut marquer la page d'un livre ou écrire des mots clés.
- Remettez aux élèves une liste de vérification pour « quoi faire lorsque je me retrouve coincé ». Par exemple :
  - lire les directives encore deux fois,
  - surligner les mots clés,
  - regarder un exemple et redire toutes les étapes dans ma tête,
  - copier la question type et l'analyser moi-même,
  - recommencer à zéro en copiant la question ou en essayant d'écrire ma réponse sur une autre feuille de papier et puis en développant moi-même la réponse,
  - marquer la question d'une étoile, la sauter et y revenir plus tard.

## DÉVELOPPER DES SIGNAUX POUR DEMANDER DE L'AIDE

- Dans les classes supérieures, envisagez d'utiliser des cartes de couleur (une ou deux par plage horaire de matière) que les élèves peuvent placer sur leur bureau pour indiquer qu'ils ont besoin de l'aide d'un enseignant ou d'un pair.

## ENSEIGNER DES HABILITÉS D'ORGANISATION

À mesure que les élèves grandissent, il est de plus en plus important pour eux d'être à l'heure, de planifier, d'établir des priorités et de gérer leurs effets personnels – garder ce qui est important et se débarrasser de ce qui ne l'est pas. Les stratégies suivantes aideront les élèves à mettre au point des structures et des routines qui leur permettront de mieux s'organiser :

- les listes de tâches quotidiennes (montrez aux élèves à en réaliser et à mettre au point une routine pour les vérifier, et profitez des applications des téléphones mobiles, des iPads et des tablettes qui ont une fonction pour en créer),
- les codes de couleurs pour le matériel scolaire (encouragez les élèves à en utiliser),
- les calendriers et les agendas (créez-en pour les devoirs),
- les plans de planification pour les projets et les listes de vérification (encouragez les élèves à en créer).

Encouragez les élèves à essayer différentes stratégies et faites des commentaires constructifs sur ce qui fonctionne.

## ENSEIGNER AUX ÉLÈVES À S'AUTOCONTRÔLER

L'autocontrôle consiste à vérifier une tâche en cours, à évaluer les progrès réalisés et à faire des ajustements au besoin. Il consiste aussi à réviser une tâche terminée et afin de s'assurer qu'elle a été correctement effectuée. L'exactitude de l'autocontrôle est moins importante que le degré de conscience atteint pendant le processus.

- Encouragez les élèves à recueillir de l'information sur leur comportement. Prenez pour cible un comportement désiré et donnez à l'élève une méthode pour noter la fréquence du comportement pendant une période spécifique. Par exemple, les élèves peuvent utiliser une note adhésive collée sur leur bureau pour noter chaque fois qu'ils participent aux discussions pendant un cours de langue.
- Remettez aux élèves des listes de vérification et des critères pour évaluer leur propre comportement et ses résultats. Par exemple :

## Autoévaluation : travailler seul

Aujourd'hui :	Pendant la plus grande partie de la journée	Pendant une partie de la journée	Pas du tout
1. J'ai bien écouté.			
2. J'ai suivi les instructions de l'enseignant.			
3. Je me suis demandé : « Qu'est-ce que je dois faire? »			
4. J'ai commencé tout de suite.			
5. J'ai terminé chaque tâche.			
6. J'ai vérifié mon travail une fois que je l'avais terminé.			
7. Je me suis dit : « Bon travail. »			

- Pour qu'ils puissent vérifier leur propre travail, remettez aux élèves des listes de vérification et des critères sous forme de rubriques et de stratégies en étapes. Par exemple, pour réviser le travail écrit : MOPO (Majuscule, Organisation, Ponctuation, Orthographe).
- Donnez un signal qui indique à l'élève qu'il doit réfléchir à ce qu'il est en train de faire. Ce signal peut être un minuteur sur la montre ou sur le téléphone mobile de l'élève. Lorsque le signal sonne, il est temps pour l'élève de se poser des questions d'autocontrôle :
  - Est-ce que je suis en train de faire ce que je suis censé faire?
  - Est-ce que je suis concentré?

### GÉRER LES CONFLITS

- Enseignez aux élèves une méthode structurée pour tempérer les conflits, par exemple :
  - Distinguez chaque point de vue (« Donc, tu dis que... »).
  - Décrivez-le comme un problème commun afin de réduire le niveau de méfiance (en disant par exemple : « C'est un problème » au lieu de : « Tu as un problème »).
  - Demandez aux élèves de participer à trouver une solution (« Alors, qu'est-ce que nous allons faire? »).
  - Amenez-les à créer des alternatives avec l'aide d'adultes.
  - Essayez de trouver une solution que chaque élève trouve acceptable et qui encourage l'appropriation de la solution.

## CONSTRUIRE LA MOTIVATION

Les élèves ayant des TDAH et/ou des troubles d'apprentissage sont souvent privés de réussite et par conséquent finissent par perdre leur confiance et leur motivation. Une des clés de la réussite est d'aider ces élèves à reconnaître leurs forces et leurs réalisations.

- Faites des commentaires positifs.
- Demandez aux élèves d'identifier ce qui a bien été pour eux.
- Créez des occasions de réussite.

## Pour en savoir plus :

Sur les stratégies pour une meilleure organisation, pour obtenir de meilleurs résultats aux examens, pour développer ses habiletés d'étude, pour faciliter la prise de notes, etc. :

### Ressources d'Alberta Education :

*Appuyer la participation à la vie sociale de tous les élèves,*  
<http://www.learnalberta.ca/content/inspf/html/index.html>.

*Mieux réussir à l'école, 2002 (LRC 477019).*

*Viser le succès : enseigner aux élèves ayant un trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité, 2008,* <http://education.alberta.ca/media/781105/guide.pdf>.

### Autre ressource :

James Madison University Special Education Program, « Cornell Notes », *The Learning Toolbox*,  
<http://coe.jmu.edu/LearningToolbox/cornellnotes.html>.

## Outils

Les feuilles de travail suivantes peuvent être utilisées pour aider les élèves à gérer leur travail, leur frustration et leur comportement :

- L'autoévaluation : travailler seul
- Quoi faire pendant que j'attends de l'aide
- Des conseils pour résoudre les problèmes

## Autoévaluation : travailler seul

Aujourd'hui :	Pendant la plus grande partie de la journée	Pendant une partie de la journée	Pas du tout
1. J'ai bien écouté.			
2. J'ai suivi les instructions de l'enseignant.			
3. Je me suis demandé : « Qu'est-ce que je dois faire? »			
4. J'ai commencé tout de suite.			
5. J'ai terminé chaque tâche.			
6. J'ai vérifié mon travail une fois que je l'avais terminé.			
7. Je me suis dit : « Bon travail. »			

## Quoi faire pendant que j'attends de l'aide

Aujourd'hui :	Pendant la plus grande partie de la journée	Pendant une partie de la journée	Pas du tout
1. Lire les directives encore deux fois.			
2. Surligner les mots clés.			
3. Regarder un exemple et redire toutes les étapes dans ma tête.			
4. Copier la question type et l'analyser moi-même.			
5. Recommencer à zéro en copiant la question ou en essayant d'écrire ma réponse sur une autre feuille de papier et puis en développant moi-même la réponse.			
6. Marquer la question d'une étoile, la sauter et y revenir plus tard.			

Adapté avec permission de : Moore, D., et C. Walker, *Smart Learning: Strategies for Parents, Teachers and Kids*, p. 5, Edmonton (AB), Smart Learning, 1996.



## Des conseils pour résoudre les conflits

Aidez les élèves à résoudre les conflits à l'aide d'une méthode structurée en cinq étapes, telle que celle qui est proposée ci-dessous.

Relever chaque point de vue (« Tu dis que... »).

---

---

---

---

Présenter le problème comme un problème commun afin d'atténuer l'attitude défensive (« C'est un problème » et non « Tu as un problème »).

---

---

---

---

Faire participer les élèves à la recherche de solutions (« Qu'allons-nous faire à ce sujet? »).

---

---

---

---

Trouver des solutions avec l'aide d'un adulte.

---

---

---

---

Essayer de trouver une solution que chaque élève accepte et fait sienne.

---

---

---

Adapté de : *Viser le succès : Enseigner aux élèves ayant un trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité*, Alberta Education, 2008.