

Vous avez un potentiel et des compétences bien réels

mais vous devez tenir compte du trouble dont vous êtes porteur et des difficultés qui y sont liées.

Pour pallier et contourner les difficultés telles l'inattention, l'impulsivité et l'hyperactivité, il existe des moyens et des stratégies qui ont été expérimentés avec succès par d'autres élèves porteurs d'un TDA/H.

Le recours à ces **outils** facilitera certainement votre vie scolaire et vous aidera à mener à bien votre formation. Vous trouverez dans ce document quelques-unes de ces stratégies compensatrices.

Les propositions ci-dessous ne conviennent certainement pas à tous. Il s'agit pour vous de **choisir celles qui répondent le mieux à vos propres besoins**, le cas échéant avec l'aide de votre thérapeute ou de vos parents.

TROUBLE DU DÉFICIT DE L'ATTENTION AVEC OU SANS HYPERACTIVITÉ (TDA/H)



Donner de la valeur à vos réussites et les garder en mémoire

Information

Prendre rendez-vous en début d'année avec votre maître de classe, si possible accompagné de vos parents.

Expliquer les difficultés que vous rencontrez et convenir avec lui des stratégies pour les contourner en classe.

Mettre vos enseignants au courant de vos difficultés liées au TDA/H et ne pas hésiter à en discuter avec eux. La mission de chaque enseignant est de soutenir les élèves dans leur processus d'apprentissage.

Être acteur de votre propre parcours de formation

Différents documents d'information sont à leur disposition sur :

edu.ge.ch/site/capintegration.

TROUBLE DU DÉFICIT DE L'ATTENTION AVEC OU SANS HYPERACTIVITÉ (TDA/H)

Organisation

Fixer des priorités individuelles

qui conviennent le mieux à vos besoins et à votre façon de travailler et d'apprendre.

Déterminer l'ordre dans lequel vous allez effectuer diverses tâches.

Prévoir un temps limite par activité. Privilégier la qualité du travail.

Décomposer les travaux longs en étapes plus courtes clairement définies, les entrecouper de brèves pauses.

Terminer un exercice avant de passer au suivant.

Faire un bref résumé mental du sujet, avant de commencer le travail scolaire.

Faire un bref bilan de ce que vous avez appris (résumé mental, notes personnelles, schéma, tableau) après avoir terminé le travail scolaire.

Préparer votre sac la veille pour éviter des oublis.

Prévoir éventuellement un « double » du matériel scolaire, à déposer dans votre casier.

Mettre visuellement en évidence les éléments les plus importants (surligner, souligner, utilisation de couleurs).

Numéroter les différentes étapes d'un exercice ou d'un travail.

Répéter les questions et consignes dans votre tête avant de commencer le travail et préparer votre réponse par écrit à l'aide d'éléments clés.

Utiliser un système de rangement pratique, simple et rapide (repérages visuels facilitant le classement, utilisation d'une fourre de couleur différente par matière ou par sujet, préférer un cahier par cours plutôt que des feuilles volantes).

Classer au fur et à mesure les documents.

S'entraîner à l'autocorrection. Cela vous sera fort utile pour les évaluations. Une relecture ciblée et par étapes permet de corriger nombre d'erreurs d'inattention.

Préparer un bref aide-mémoire individuel, comprenant les points principaux à vérifier.

Concentration

Choisir une place de travail loin de la fenêtre, en face de l'enseignant car le maintien du contact visuel avec lui favorise votre attention et votre concentration.

Travailler sur un bureau rangé.

Activité motrice

Trouver les moyens qui vous permettent de bouger sans pour autant déranger le cours (distribuer les documents du cours, ouvrir ou fermer les fenêtres, etc.).

Vous servir d'une balle de tension pour occuper les mains (elle ne fait pas de bruit).

Pratiquer une **activité sportive régulière** pendant les loisirs afin de permettre une meilleure gestion des tensions.

Devoirs à domicile

Les mêmes recommandations que données précédemment peuvent vous aider à mieux gérer vos devoirs. Faire les devoirs à l'ordinateur si l'écriture manuelle est difficile ou peu lisible, en accord avec votre enseignant.

Confiance en vos capacités

Ne pas hésiter à expérimenter de nouvelles stratégies pour résoudre des problèmes rencontrés. Vous appuyer sur vos points forts et sur vos compétences nouvellement acquises. Donner de la valeur à vos réussites et les garder en mémoire.