



Les fiches d'Andy

Fiche n° 10 : Les troubles déficitaires de l'attention (avec ou sans hyperactivité) — TDA/H



Salut, moi c'est Andy !

Comme toi, je me pose beaucoup de questions sur le handicap ! Pour en apprendre un peu plus et avoir les bonnes informations, j'ai créé toute une série de fiches pour aider les animateurs et animatrices qui accueillent un-e jeune handicapé-e au sein de leur section. Elles ne visent pas à diagnostiquer l'enfant, mais bien à donner des pistes quant aux aménagements à prévoir.

Présentation du TDA/H

Le trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDA/H) se définit par trois composantes :

- un déficit d'attention ;
- une hyperactivité ;
- une impulsivité.

Les troubles attentionnels sont, chez une personne porteuse, toujours présents. L'hyperactivité et l'impulsivité peuvent s'ajouter à ces difficultés. On peut donc rencontrer des enfants présentant :

- un trouble de l'attention seul ou nettement dominant ;
- un trouble de l'attention avec l'hyperactivité ou l'impulsivité ;
- un trouble de l'attention avec l'hyperactivité et l'impulsivité.

Il n'existe pas un TDA/H type, et l'importance des différentes composantes varie d'un-e enfant à l'autre. De plus, chez un même individu, elles fluctuent en fonction d'une multitude de circonstances (fatigue, stress, etc.). Elles peuvent aussi évoluer au cours de son développement.

Le TDA/H pourrait trouver ses origines dans la génétique, mais cela n'a pas encore été prouvé par la recherche médicale.

On préfère utiliser le terme trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité aux anciennes dénominations (hyperkinétique, hyperactif ou instable), qui sont plus réductrices.



Caractéristiques physiologiques

Le déficit de l'attention

L'attention est un processus cérébral complexe qui permet de sélectionner les stimulations adéquates dans notre environnement. Elle nous permet de nous orienter et de choisir l'une ou l'autre réaction en fonction des situations.

Quand on parle d'attention, on parle en fait d'un système composé de :

- L'attention sélective : c'est la capacité à se concentrer sur une seule information à la fois. Elle est visuelle ou auditive (par exemple, l'attention sélective auditive nous permet de détecter un coup de sifflet au milieu d'un petit jeu).
- L'attention divisée : c'est la possibilité d'orienter son attention vers deux sources de manière simultanée, de partager son attention (par exemple, utiliser l'attention sélective visuelle pour regarder le plateau de jeu, tout en utilisant l'attention sélective auditive pour écouter les consignes).
- L'attention soutenue : c'est la capacité à maintenir son attention dans la durée (par exemple, écouter une histoire pendant plus de 10 minutes).

Chez les personnes atteintes de TDA/H, une ou plusieurs de ces attentions peut être difficile à mobiliser. Elles auront des difficultés à choisir les bons stimuli, à identifier le stimuli cible et/ou à rester concentrées longtemps.

Normalement, le processus attentionnel est inconscient. Les personnes atteintes de TDA/H savent maintenir leur attention mais, contrairement aux autres, elles vont devoir le faire consciemment et cela leur demande énormément d'efforts.

L'hyperactivité

L'hyperactivité peut être motrice ou intellectuelle. Dans le premier cas, elle se caractérise par une activité motrice augmentée, désordonnée et non constructive. La personne est toujours en mouvement, parle beaucoup et multiplie les tâches et activités. Elle a de grandes difficultés pour rester tranquille ou s'apaiser. Dans le second cas, la personne éprouve des difficultés à fixer son attention sur une courte période. Elle a son cerveau en ébullition constante et un rythme de pensée accéléré. Elle a de nouvelles idées en continu, passe d'un sujet à l'autre très rapidement et se distrait ainsi facilement.

L'hyperactivité peut être perçue de manière positive comme la capacité à faire plus, mieux et plus rapidement certaines tâches lorsqu'elles sont adéquates. Mais elle est souvent une véritable gêne pour les personnes qui en souffrent, alors qu'elles ressentent un besoin important à satisfaire.

L'impulsivité

La vie en communauté nécessite d'inhiber ses réactions à certains moments. L'inhibition permet de filtrer les diverses réactions possibles et de sélectionner la plus indiquée au vu de la situation.

Pour la personne souffrant de TDA/H, ce filtre ne fonctionne pas toujours : elle a alors des difficultés à inhiber ses actions verbales, motrices, cognitives ou émotionnelles. Cela lui fait commettre des actions irréfléchies sans qu'elle n'en mesure les conséquences. Elle aura des difficultés à attendre ce qui est promis, à attendre son tour et voudra tout et tout de suite.



Les spécificités d'une personne avec un TDA/H

Développement physique

Il n'y a pas de particularité sur le plan du développement physique. L'enfant peut toutefois avoir des difficultés à dormir.

Développement intellectuel

Il n'y a pas de particularité sur le plan du développement intellectuel. Un-e enfant ayant des difficultés de concentration présentera des difficultés d'apprentissage, mais cela n'a aucun lien avec son niveau intellectuel. Il peut parfois éprouver des difficultés pour partager ses idées, comme son cerveau est en ébullition constamment.

Développement social

Pour certains enfants TDA/H, se faire des ami-es est source de complications. Ces enfants ont du mal à attendre leur tour, parlent tout le temps, parlent sans réfléchir, etc. Les autres n'ont pas forcément envie d'être amis avec une personne si remuante. L'enfant avec un trouble peut s'isoler ou, au contraire, devenir le bouc émissaire de son groupe



Déjà entendu parler de Rilatine ?

La Rilatine est un des noms de médicaments permettant de soulager l'enfant (et non le guérir). Il s'agit d'un psychostimulant. Ce médicament a une action rapide (il peut agir en 20 min), mais n'est efficace que pendant 3 à 6 heures. La prescription obéit à des règles très précises, qu'il convient de respecter (pour le camp, attention aux activités et changements d'heures).

Développement spirituel.

Il n'y a pas de particularité sur le plan du développement spirituel.

Développement affectif

L'enfant avec un TDA/H est quelqu'un de très sensible. S'il accumule échecs, moqueries et problèmes relationnels, son estime de lui-même peut être sérieusement mise à mal.



Déjà entendu parler de Fidget ?

Fidget vient de l'anglais : remuer, tripoter, frétiller, avoir la bougeotte. Les fidgets sont des petits outils s'adressant notamment aux enfants et adultes ayant un trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDA/H). Ils aident à focaliser l'attention en proposant un exutoire moteur aux tensions et désirs de mouvement.

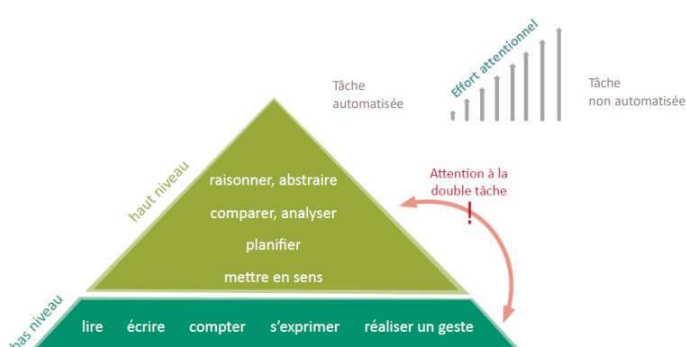


Zoom sur le handicap de la double tâche

Tout apprentissage de tâche nécessite une énergie cognitive importante, et ce jusqu'à son automatisation. Lorsqu'on apprend une tâche, on doit mobiliser une certaine dose de concentration afin d'imiter au mieux ce qu'on nous montre ou explique, puis on doit mobiliser un surcroît de concentration pour répéter la tâche apprise pendant un certain nombre de répétitions. À un moment, la tâche acquise devient plus facile et demande aussi moins de concentration : elle est automatisée.

Lorsqu'une tâche n'est pas efficiente (elle consomme beaucoup de concentration), il est alors difficile d'exécuter cette tâche simultanément avec une autre. La concentration déployée pour l'une ne permet pas de partager l'attention nécessaire à une seconde.

Handicap de la double tâche



C'est le concept de la double tâche. Nous nous reposons inconsciemment sur les automatismes acquis pour pouvoir faire plusieurs choses en même temps (manger et parler, conduire et discuter, écrire sous la dictée...).

Les enfants avec troubles d'apprentissage ont tous le handicap invisible et souvent méconnu de la double tâche. Par exemple, pour certains, la lecture va demander une telle concentration au niveau du décodage des lettres qu'ils n'auront pas

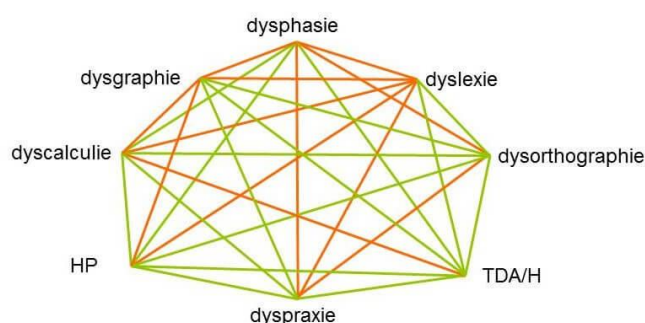
l'énergie de comprendre le contenu du texte (alors qu'ils en ont toutes les capacités intellectuelles). Seuls des systèmes de compensation et des aménagements leur permettent de réaliser cette double tâche.

Troubles associés

Un trouble dys vient rarement seul. En effet, dans près de 40 % des cas, une personne concernée par un trouble dys présente plusieurs types de troubles d'apprentissage. On les définit alors comme multidys et/ou troubles associés. Les professionnels parlent de comorbidité.

C'est ainsi que, par exemple, à chaque dyslexie se combine une dysorthographe, de même à chaque dyspraxie, une dysgraphie. Comme illustré sur le schéma, toutes les combinaisons sont possibles, ce qui fait que chaque enfant dys est unique.

Au-delà des troubles d'apprentissage, on note également le trouble dit de « double tâche », une perte de confiance et d'estime de soi, une exclusion sociale, ainsi que des troubles psychologiques tels que l'anxiété et la dépression. Ces troubles seront d'autant plus présents si la prise en considération et les aménagements adéquats font défaut.



Les conséquences dans l'animation scout

Communication



- Sois bref dans tes consignes.
- Assure-toi d'être regardé-e et écouté-e : capte l'attention.
- Montre lentement, en exagérant les gestes et en attirant l'attention de l'enfant sur l'aspect le plus important.
- Essaie avec lui l'activité et demande-lui de verbaliser les consignes, les étapes. Avant de commencer, on peut lui demander d'imaginer de le faire, ainsi il projette son idée.
- Sois précis-e dans tes demandes. Par exemple, nomme l'action à produire et la partie du corps qui s'en charge : tu frappes le ballon avec ton pied.

Aménager



- Ne sois pas trop exigeant-e lors des actions pour éviter les débordements moteurs. Réduis les exigences motrices : lancer moins haut, moins fort, ne pas être pointilleux sur la précision, etc.
- Facilite l'orientation et les changements de direction dans l'espace en donnant des indices visuels (code de couleurs, rubans) et sonores (musique).
- Propose à l'enfant des rôles variés : comptage des points, responsable du chronométrage, arbitre, ainsi son besoin d'action et son besoin de changement sont satisfaits.
- Évite trop de compétition, mais favorise les défis personnels comme lancer avec plus de précision vers la cible.
- Les activités qui demandent de la concentration ne sont pas à bannir, il faut cependant créer un environnement favorable où l'enfant sera stimulé-e pour apprendre, mais où il y aura moins de perturbateurs. Il faudra privilégier la qualité plutôt que la quantité et soutenir l'enfant dans sa tâche, tant pour le féliciter que pour l'aider à corriger s'il en a besoin.

Comportements défis (impulsivité, colères, bagarres, etc.)



- Offre à l'enfant des soupapes de sécurité pour lui permettre de se défouler quand il se sent trop agité (un punchingball, par exemple), cela lui permettra de mieux gérer son agitation et d'être plus calme et plus participatif en groupe.
- Approuve le comportement positif, ce que l'enfant fait bien lors de la journée ou d'une tâche précise pour renforcer l'estime de soi et la confiance en soi de l'enfant.
- Propose des contrats à l'enfant pour favoriser les comportements à atteindre. En effet, il n'est peut-être pas directement possible pour lui de respecter toutes les règles de la charte de section. Dans ce contrat, communique avec l'enfant pour voir comment il veut être accompagné pour atteindre ces comportements et comment l'aider. Ces difficultés peuvent passer pour une « mauvaise éducation », mais il faut voir au-delà de ces impressions : comme animateur ou animatrice, tu es un-e partenaire privilégié-e pour le jeune.
- Propose des sanctions qui lui correspondent. L'enfant atteint de TDA/H a besoin de se défouler, plus que les autres. Évitez donc de le priver de temps libre ou de lui demander de rester assis pendant une longue durée : il risque de ne pas réussir à appliquer la sanction. Par contre, vous pouvez lui proposer une activité qui bouge ou une manière active (mind-mapping, dessin...) de réfléchir à ses difficultés.



- Veille à la relation positive avec les autres enfants. Un enfant TDA/H est parfois brusque et maladroit avec les autres. Ils n'accepteront pas toujours ces comportements. Veille à le valoriser et à lui apprendre à interagir de manière positive avec les autres.
- Un outil qui fonctionne bien : la bouteille « positive » et la bouteille « négative ». Chaque action réalisée par l'enfant est liée au remplissage d'une section des bouteilles. Son objectif est d'avoir une bouteille positive plus remplie que la négative. Les bouteilles sont mises à un endroit visible par l'enfant. Elles permettent en fait de représenter sur une jauge les comportements de l'enfant. L'enfant peut lui-même solliciter l'animateur ou l'animatrice pour remplir la bouteille.

Rythme de vie

Planifie le déroulement de la journée, mets en place une certaine routine et structure les tâches proposées. Cela lui permettra d'être plus calme : pour l'enfant, le cadre sera rassurant.



Pour te soutenir

- N'hésite pas à en parler avec ton équipe d'unité ou ton équipe fédérale.
- Contacte le service Diversité & inclusion (lesscouts@lesscouts.be).



Outils et ressources (à retrouver sur notre site)

- **Les fiches d'Andy** : série de fiches parlant de différents handicaps pour aider les animateurs et animatrices qui accueillent un-e jeune handicapé-e au sein de leur section.
 - Fiche 1 : Le handicap
 - Fiche 11 : Les troubles dys
 - Fiche 22 : La relation avec les proches
- **Le guide de l'inclusion** : guide conçu pour accompagner les animateurs et animatrices dans l'inclusion d'une personne handicapée au sein de l'unité.
- **Les mindmaps d'Andy** : outil pour aider les animateurs et animatrices à baliser toutes les thématiques qui pourraient être abordées avec les proches d'un-e scout-e en situation de handicap ou avec des difficultés spécifiques.
- **La malle d'Andy** : une malle et des animations clés sur porte qui permettent aux animateurs et animatrices d'organiser une animation de sensibilisation au handicap avec la section (à commander auprès de lesscouts@lesscouts.be).
- **Associations** :
 - TDA/H Belgique : <http://www.tdah.be/>
 - APEDA (Association belge pour les Personnes en Difficulté d'Apprentissage) : <https://www.apeda.be/>

