HyperSupers
TDAH FRANCE

COMPRENDRE LE TDAH

à l'école et à la maison



Intervention de 30 minutes

Christine Gétin, directrice et fondatrice d'HyperSupers – TDAH France

* Trouble Déficit d'Attention / Hyperactivité

Qui je suis, ce que nous allons voir



Christine Gétin

Directrice et fondatrice, HyperSupers – TDAH France

- Experte auprès de la HAS
- Enseignante, licence de psychologie
- DU Accompagnement des personnes ayant une maladie génétique
- DIU Attaché de recherche clinique

1	**L'association HyperSupers – TDAH France**	2 min
2	**Les symptômes du TDAH**	5 min
3	**Les fonctions exécutives**	6 min
4	**Les émotions**	4 min
5	**Agir en classe**	8 min
6	**Agir à la maison**	5 min

Durée totale de l'intervention : 30 minutes

L'association HyperSupers – TDAH France

2002
année de création

28 120
membres

9 050
membres à jour de cotisation

6 000+
Formation validée

Écouter, informer et soutenir depuis 2002

Association loi 1901, reconnue d'utilité publique

Notre mission

- Mieux faire connaître le TDAH
- Informer et accompagner les personnes TDAH et leur famille
- Agir auprès des institutions : dépistage, soins, traitements, recherche, scolarité et emploi
- Favoriser l'accessibilité scolaire, sociale et professionnelle

Informer

3 sites, livrets, brochures pour les enseignants, chaînes YouTube

Se former

Plateforme de formation depuis 2023, pour les personnes TDAH et leurs aidants

S'entraider

Groupes de pairs, soutien aux adultes chaque mardi, bénévoles locaux

Témoigner

Deux documentaires de 48 min : Plongez en nos troubles et TDAH de l'adulte

Une voix auprès des institutions : membre expert de la HAS

Le TDAH en bref

Trouble Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité : un trouble neurodéveloppemental fréquent, d'origine largement génétique

≈ 5 %

des enfants et adolescents

soit 1 à 2 élèves par classe

≈ 74 %

d'héritabilité

les facteurs génétiques dominent

< 12 ans

début des symptômes

présents dans au moins 2 contextes (école, maison…)

Sources : Polanczyk et al., Am J Psychiatry 2007 (prévalence) · Faraone & Larsson, Mol Psychiatry 2019 (héritabilité) · DSM-5

Trois dimensions de symptômes

Inattention

« Dans la lune »

- Difficulté à soutenir son attention
- Erreurs d'étourderie, oublis fréquents
- Semble ne pas écouter quand on lui parle
- Perd ses affaires, ne termine pas

Hyperactivité motrice

« Un moteur qui tourne »

- Bouge, se tortille, se lève en classe
- A du mal à rester calme dans les activités
- Parle beaucoup, fait du bruit
- Besoin de bouger, même assis

Impulsivité

« Sans filtre »

- Répond avant la fin de la question
- Coupe la parole, interrompt les autres
- A du mal à attendre son tour
- Agit avant de réfléchir

DSM-5 : au moins 6 symptômes (5 dès 17 ans), depuis plus de 6 mois, dans au moins 2 contextes, avec un retentissement

Un trouble, plusieurs visages

Inattentive

Rêveur, discret, « dans sa bulle » : souvent repéré tard

Hyperactive-impulsive

Très mobile, très réactif : repéré tôt, souvent sanctionné

Combinée

Les trois dimensions réunies : la présentation la plus fréquente

Les symptômes varient d'un jour, d'une activité, d'un adulte à l'autre

Un élève peut rester concentré une heure sur un sujet qui le passionne et décrocher en 5 minutes sur une dictée. Cette variabilité est typique : elle ne veut pas dire « il peut quand il veut ».

Ce qui se passe dans le cerveau

Inhibition

Modèle de Barkley

Difficulté à freiner une réaction et à écarter un distracteur pour rester sur l'action en cours

Délai et motivation

Modèle de Sonuga-Barke

Attendre est pénible : l'enfant préfère la récompense immédiate à une récompense plus grande mais différée

Pensées vagabondes

Réseau du mode par défaut

Ce réseau reste trop actif : les pensées « parasites » perturbent la pensée orientée vers un but

Il ne le fait pas exprès : les circuits de l'auto-régulation (cortex préfrontal) mûrissent plus lentement.

Barkley, Psychol Bull 1997 · Sonuga-Barke, Biol Psychiatry 2005 · Nigg et al., Biol Psychiatry 2005 · Shaw et al., PNAS 2007

Les fonctions exécutives : le chef d'orchestre

HyperSupers TDAH FRANCE

Inhiber

Freiner une réaction, résister aux distractions

Mémoire de travail

Garder la consigne en tête le temps de l'exécuter

Flexibilité

Changer de tâche, s'adapter à l'imprévu

Planifier, organiser

Anticiper les étapes, hiérarchiser, ranger

Initier, persévérer

Se mettre au travail seul, aller jusqu'au bout

Gérer le temps

Estimer une durée, anticiper l'échéance

S'y ajoutent les difficultés d'attention : sélective (filtrer), soutenue (maintenir), partagée (écouter et écrire), contrôle attentionnel (passer d'une tâche à l'autre)

En classe, ça donne quoi ?

Ce qu'on observe	Ce qui se joue
Oublie le matériel, les devoirs, les consignes	**Mémoire de travail, organisation**
Met du temps à démarrer, ne finit pas	**Initiation, planification, persévérance**
Répond sans lever la main, se laisse distraire	**Inhibition, attention sélective**
Supporte mal les changements d'activité	**Flexibilité mentale**
Toujours en retard, « n'a pas vu le temps passer »	**Perception et gestion du temps**
Refait les mêmes erreurs malgré les sanctions	**Apprendre de l'expérience, anticiper les conséquences**

Atouts souvent décrits : créativité, curiosité, énergie, regard différent. À valoriser en classe.

Des émotions à fleur de peau

25 à 45 %

des enfants avec TDAH présentent une dysrégulation émotionnelle (30 à 70 % des adultes)

Elle pèse fortement sur le retentissement du trouble, à l'école comme en famille.

Réactions rapides et intenses
La colère ou les larmes montent vite, le retour au calme est long

Frustration, faible tolérance à l'attente
Un échec, un refus ou un changement de plan déborde l'enfant

Enthousiasme débordant
Les émotions positives aussi sont vécues très fort

Une émotion qui « envahit »
L'enfant a du mal à repérer ce qu'il ressent avant que ça explose

Source : Shaw et al., Am J Psychiatry 2014 (Emotion dysregulation in ADHD)

Quand les difficultés s'accumulent

1	2	3	4	5
Symptômes	**Difficultés scolaires**	**Remarques et punitions**	**Perte d'estime de soi**	**Évitement, anxiété, opposition**
inattention, impulsivité, débordements	travail inachevé, erreurs d'étourderie	répétées, souvent perçues comme injustes	« Je suis nul, je suis méchant »	refus d'école, conflits, repli



La majorité des enfants (65 à 89 % selon les études) ont au moins un trouble associé : troubles des apprentissages (dys), anxiété, opposition, troubles du sommeil…

Quatre principes pour agir



Prévisible

Routines stables, journée annoncée, transitions prévenues



Court

Consignes brèves, une à la fois, tâches fractionnées



Visuel

Écrits, pictogrammes, minuteur : ce qui est dehors aide ce qui manque dedans



Positif

Féliciter tout de suite, valoriser les efforts et les réussites

Compenser n'est pas excuser : les attentes restent, les moyens pour les atteindre s'adaptent.

En classe (1/2) : aménager l'environnement

Placement

Près de l'enseignant, loin des fenêtres et des portes, à côté d'un camarade calme

Consignes

Courtes, une à la fois, regard dans les yeux ; faire reformuler pour vérifier

Fractionner

Tâches en petites étapes, échéances intermédiaires, check-list à cocher

Supports visuels

Emploi du temps affiché, consignes écrites au tableau, minuteur pour le temps restant

Temps et charge

Temps supplémentaire, tâche allégée, éviter d'écouter et d'écrire en même temps

Matériel

Double jeu de livres, classeur simple, cahier de liaison ou agenda vérifié

En classe (2/2) : soutenir motivation et mouvement



Feedback immédiat
Féliciter l'effort et le comportement précis, tout de suite



Le mouvement a sa place
Pauses actives, rôles (distribuer, effacer), objet discret, debout au pupitre



Anticiper les transitions
Prévenir 5 minutes avant le changement d'activité



Rendre la tâche engageante
Nouveauté, défi, choix : l'intérêt soutient l'attention

La carte de comportement quotidienne

Mes objectifs	Matin	Après-midi
Je lève la main pour parler	✓	✓
Je commence seul mon travail	✓	
Je range mon matériel		✓

2 à 3 objectifs précis et positifs, évalués plusieurs fois par jour, avec une récompense convenue avec la famille. Efficacité documentée en méta-analyse.

Gérer les émotions : avant, pendant, après

AVANT
Prévenir

- Repérer les déclencheurs : transitions, échec, attente, bruit
- Apprendre à nommer l'émotion (échelle de 1 à 5)
- Convenir d'un signal discret et d'un lieu de retour au calme

PENDANT
Apaiser

- Voix calme, phrases brèves
- Retirer le public, proposer de bouger ou de sortir
- Ne pas argumenter ni sanctionner à chaud

APRÈS
Réparer

- En parler à froid : que s'est-il passé ?
- Chercher ensemble une autre réaction
- Réparer si besoin, valoriser les réussites

Une crise n'est pas une provocation : l'émotion déborde plus vite que l'enfant ne peut la freiner.

À la maison : cadrer, rassurer, valoriser

HyperSupers TDAH FRANCE



Routines

Matin et soir en images, mêmes horaires, même ordre



Devoirs

Même lieu, même heure, sans écran, par petites séquences avec pauses



Consignes et renforcement

Consignes claires, une à la fois ; féliciter, points ou récompenses



Sommeil

Horaires réguliers, rituel du soir, écrans coupés avant le coucher



Bouger

Activité physique tous les jours, notamment avant les devoirs



Moments partagés

Un temps quotidien à deux, centré sur ce qui va bien

Les programmes de guidance parentale (entraînement aux habiletés parentales) sont recommandés aux familles

Agir ensemble : école, famille, soignants

École

- Enseignant, équipe éducative, AESH
- Médecin de l'Éducation nationale
- PAP, ou PPS via la MDPH si besoins importants

Famille

- Guidance parentale
- Cahier de liaison, échanges réguliers
- Mêmes objectifs qu'à l'école

Soignants

- Diagnostic, psychoéducation
- Bilans (psychologue, orthophoniste…)
- Traitement médicamenteux si indiqué

Un même langage, les mêmes objectifs, des échanges réguliers entre l'école, la famille et les soignants.

À retenir



Un trouble neurodéveloppemental

pas un manque de volonté ni d'éducation



Fonctions exécutives et émotions

au cœur des difficultés scolaires et familiales



Prévisible, court, visuel, positif

des aménagements simples qui changent le quotidien



Agir ensemble

école, famille et soignants avec les mêmes objectifs

Ressources et questions

TDAH-France.fr
Information générale sur le TDAH, annuaire, soutien aux familles

TDAHecole.fr
Ressources et outils pour les enseignants et l'équipe éducative

plongezennostroubles.com
Sensibilisation et information du grand public

tdah-info-service.fr
TDAH info service : écoute, information et orientation, assurées par des psychologues

HyperSupers
TDAH FRANCE

Merci de votre attention

Des questions ?