



■ Fiche 1 : Le TDAH

À destination des enseignants

1. Qu'est-ce que le TDAH ?

- Trouble neurodéveloppemental affectant l'attention, l'impulsivité et/ou l'activité motrice.
- Présent dès l'enfance et persistant souvent à l'âge adulte.
- Il ne s'agit pas d'un manque de volonté ni d'un problème d'éducation.

2. Trois grands profils

1. Inattentif : distractions fréquentes, oublis, difficultés à terminer une tâche.
2. Hyperactif/impulsif : agitation, besoin de bouger, réponses précipitées.
3. Mixte : combinaison des deux.

3. Manifestations scolaires fréquentes

- Difficulté à rester concentré longtemps.
- Oublis de matériel, consignes mal retenues.
- Besoin de bouger, se lever, parler.
- Réponses impulsives, difficultés à attendre son tour.
- Fluctuation importante des performances (inconstance).

4. Points forts possibles

- Grande créativité, pensée originale.
- Forte énergie et enthousiasme.
- Capacité à se « hyper-focaliser » sur ce qui les passionne.

5. Stratégies pédagogiques

- Fractionner les tâches, donner des consignes courtes et claires.
- Prévoir des pauses actives.
- Utiliser supports visuels et outils de repérage.
- Valoriser les efforts, pas seulement les résultats.
- Installer à un endroit limitant les sources de distraction.
- Favoriser la coopération plutôt que la punition.



■ Fiche 2 : Hypersensibilité et TDAH

À destination des enseignants

1. Qu'est-ce que l'hypersensibilité ?

- Sensibilité émotionnelle et sensorielle plus élevée que la moyenne.
- Beaucoup d'élèves avec TDAH présentent aussi cette caractéristique.
- Se traduit par des réactions émotionnelles intenses ou une grande réactivité aux bruits, lumières, critiques, injustices.

2. Manifestations en classe

- Réactions fortes face aux remarques ou aux échecs.
- Forte sensibilité au ton de voix de l'adulte.
- Perturbation possible par des bruits ou stimulations que les autres tolèrent.
- Tendance à « absorber » l'ambiance émotionnelle du groupe.

3. Points forts possibles

- Grande empathie, capacité à ressentir et comprendre les autres.
- Créativité, sensibilité artistique.
- Sens du détail, intuition fine.

4. Stratégies pédagogiques

- Employer un ton bienveillant, éviter l'humiliation publique.
- Donner des retours constructifs, valoriser les réussites.
- Prévenir avant un changement de routine.
- Aménager si possible un espace calme pour se recentrer.
- Favoriser les activités d'expression.
- Encourager la régulation émotionnelle (respiration, temps calmes).