

# cap intégration

Recommandations à l'attention des élèves

**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](http://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.

#### Concentration

##### Mettre visuellement en évidence les

éléments les plus importants (surligner, souligner, utilisation de couleurs).

##### Numérotter 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.

##### Sentraîner 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.

#### 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.