

6

Créer des liens et donner de l'espoir

« Il faut du temps pour créer une vie sociale riche et il faut du travail pour maintenir ces liens tout au long de la vie... Une vie équilibrée et socialement épanouie crée une joie que même les temps difficiles ne peuvent éteindre. » [Traduction]

- Hallowell et Ratey, 2005, p. 185

Le TDA/H peut présenter des défis difficiles à surmonter pour les élèves, les familles et les enseignants. Mais il peut aussi présenter des bons côtés : ces mêmes défis peuvent devenir des forces de caractère. Et pour certains élèves, le TDA/H peut en fait s'avérer un tremplin vers la créativité, l'innovation et la pensée novatrice. Le fait d'encourager les élèves et leurs parents à voir les bons côtés du TDA/H peut prévenir les expériences négatives. Les enseignants peuvent contribuer à ces effets positifs en offrant aux élèves et à leurs parents des occasions de :

- créer des liens;
- repenser le TDA/H;
- mettre les forces à profit;
- fournir un environnement sécuritaire et aimant;
- favoriser les champs d'intérêt;
- accroître la compréhension du TDA/H de l'élève.

Créez des liens

Un des moyens les plus importants de créer une perspective positive et prometteuse est d'aider l'élève à avoir le sentiment d'avoir des liens avec le reste du monde. Cela peut vouloir dire différentes choses pour différents élèves, entre autres, avoir des amis dans la classe, appartenir à un club, être passionné par une activité ou prendre soin d'un animal. Ce qui importe, c'est que les élèves sentent qu'ils font « partie d'un tout positif, plus grand [qu'eux-mêmes]. » (Hallowell et Ratey, 2005, p. 183).

EXEMPLES DE STRATÉGIES

■ Montrez aux élèves que vous croyez en eux

- Prenez le temps de parler un à un avec les élèves au sujet de leurs forces, leurs talents, leurs intérêts, leurs objectifs et leurs besoins. Demandez aux élèves comment ils apprennent le mieux et ce qui pourrait les aider à mieux apprendre et à se sentir solidaires avec l'environnement scolaire.
- Soutenez et faites participer les parents et les familles. La famille est le principal lien de la plupart des enfants.
- Encouragez les élèves à participer à des activités significatives dans la classe et à l'extérieur de celle-ci. Les activités en groupe et les activités en solitaire, comme la peinture ou la lecture, peuvent créer un sentiment d'appartenance si les élèves sont passionnés.

Repenser le TDA/H

En tant qu'enseignant, notre propre point de vue sur le TDA/H peut influencer la façon dont nous interagissons avec les élèves ainsi que la façon dont ils se sentent au sujet d'eux-mêmes. En recadrant nos jugements du comportement des élèves avec le TDA/H en termes plus compatissants, nous pouvons créer des relations plus positives et faire de meilleurs choix en matière d'enseignement. Demandez-vous comment le fait de repenser le TDA/H peut vous aider et aider vos élèves.

Changements de mentalité au sujet du TDA/H²⁰

De penser que l'enfant...

est mauvais, énervant
est réticent
est paresseux, peu motivé

tente d'attirer l'attention
est inapproprié
n'essaie pas

est cruel
est détaché
refuse de se calmer
est rigide
tente de m'énervier
fait de l'épate

À comprendre que l'enfant...

a des problèmes, tolère mal la frustration
est incapable
en a assez d'échouer et de se sentir impuissant, ne sait pas où ou comment commencer
a besoin de contacts, de soutien et d'être rassuré
est inconscient
ne peut commencer, ne peut prêter attention, est facilement mêlé
est sur la défensive, blessé, malheureux
ne parvient pas à exprimer ses émotions
est sur-stimulé
ne comprend pas, est frustré, embarrassé, anxieux
ne se souvient pas
a peu de jugement, ne se rend pas compte des répercussions sur les autres, surcompense

Repenser le TDA/H peut changer la façon dont les enseignants voient leur rôle et leurs relations avec les élèves. Cela peut entraîner un changement professionnel comme dans les exemples ci-dessous :

Changement professionnel – passer de :

Arrêter les comportements	à	prévenir les problèmes, limiter les mauvais choix,
Modifier les comportements	à	servir de modèle, utiliser des indices visuels,
Changer les personnes	à	changer les environnements, changer les stratégies

Mettez les forces à profit

Les personnes avec le TDA/H peuvent accomplir de grandes choses une fois qu'ils ont appris à canaliser leur énergie de façon positive. Elles deviennent souvent, par besoin, des apprenants créateurs et débrouillards.

20. Adapté avec permission de Diane Malbin, « Paradigm Shifts and FASD », Portland, (OR), Fetal Alcohol Syndrome Consultation, Education and Training Services, Inc., 1997 et de Diane Malbin, *Fetal Alcohol Syndrome and Alcohol-Related Neurodevelopmental Disorders: Trying Differently Rather than Harder*, Portland (OR), Fetal Alcohol Syndrome Consultation, Education and Training Services, Inc., 1999, p. 42.

Plusieurs personnes ayant le TDA/H estiment que leurs capacités créatrices et leur énergie leur donnent un avantage unique. Les personnes ayant le TDA/H ont souvent des traits comme une pensée divergente, de la spontanéité, de la créativité, de la curiosité, de l'intuition, de la débrouillardise et de la résilience. Un bon sens de l'humour et la volonté de faire les choses de façon non traditionnelle peuvent également leur être utiles. Ces personnes peuvent connaître de grandes réussites en choisissant des carrières, qui mettent à profit ces forces et ces capacités uniques. Par exemple, la recherche d'excitation et de stimulation peut mener à une carrière réussie dans le domaine des affaires, des loisirs, des sports et de l'art oratoire. La capacité de penser à plusieurs choses à la fois leur permet de connaître le succès dans les domaines de l'art et de l'innovation.

EXEMPLES DE STRATÉGIES

■ Mettez à profit les forces et les champs d'intérêt des élèves

- Recherchez des renseignements sur les champs d'intérêt et les passions de l'élève. Fournissez-lui des occasions d'apprendre basées sur ces champs d'intérêt.
- Donnez des choix de projets et de travaux qui encouragent les élèves à utiliser et à démontrer leurs forces.
- Donnez des rétroactions précises sur les champs d'intérêt et les forces. Montrez aux élèves que vous avez remarqué ce qu'ils font et que vous y accordez de l'importance.

Fournissez un environnement sécuritaire

Plusieurs élèves ayant le TDA/H sont, selon Mel Levine « en mission [quotidienne] pour sauver l'honneur » (2002, p. 286, trad.). Il est essentiel que ces élèves aient un environnement sécuritaire et positif et que les enseignants les protègent des situations où ils peuvent se sentir humiliés ou rabaissés.

EXEMPLES DE STRATÉGIES

■ Créez un environnement d'enseignement accueillant pour tous les élèves

- Créez un climat où tous les élèves sentent qu'ils peuvent faire des erreurs, sans craindre la critique ou le ridicule.
- Donnez des occasions aux élèves d'exprimer leurs sentiments, leurs préoccupations et leurs idées dans des journaux, des discussions, des réunions de classe et des réunions un à un avec l'enseignant.

Développez les champs d'intérêt

Les élèves ayant le TDA/H peuvent être frustrés par plusieurs des activités qu'ils ont à faire à l'école. Il est important que ces élèves trouvent des activités dans lesquelles ils sentent qu'ils réussissent, en classe ou à l'extérieur. Développer leurs champs d'intérêt donne aux élèves l'occasion d'être heureux, d'augmenter leur confiance et d'avoir un sentiment de pertinence.

EXEMPLES DE STRATÉGIES

■ Reconnaissez et respectez les champs d'intérêt choisis par l'élève

- Donnez aux élèves des occasions d'augmenter leurs connaissances dans un de leurs champs d'intérêt. En augmentant leurs connaissances, les élèves pourraient également développer de la passion, de la motivation et de la confiance.
- Donnez aux élèves la chance de découvrir des activités qui font appel à leur imagination et qui ressemblent à des jeux pour eux. Cette exploration peut mener à la découverte de talents et de forces.
- Célébrez l'expertise des élèves. Le fait qu'on reconnaisse leur connaissance approfondie d'un sujet contribue à la confiance intellectuelle d'un élève ou à son impression d'être « intelligent ».
- Donnez aux élèves la chance de participer à des activités scolaires qui présentent leurs forces à leurs pairs (p. ex., arts, musique, théâtre, éducation physique).

- Encouragez les élèves à se joindre à des groupes, des équipes ou des organisations qui leur permettent de poursuivre leurs champs d'intérêt à l'école ou dans la communauté. Aidez-les à développer les habiletés sociales (p. ex., attendre son tour, écouter les autres) qui sont essentielles pour être un membre efficace d'un groupe.

Augmenter la compréhension du TDA/H de l'élève

Un moyen important de créer de l'espoir pour les élèves est de les aider à mieux comprendre le TDA/H ainsi que ses côtés positifs.

EXEMPLES DE STRATÉGIES

■ Créer des occasions pour les élèves de mieux connaître le TDA/H

- Décrire les difficultés de l'élève en termes réalistes mais positifs. Par exemple, Hallowell décrit le TDA/H de type principalement hyperactif impulsif de la façon suivante :
 - « ... ton cerveau est turbocompressé. Cela signifie qu'il peut fonctionner très très vite. Le seul problème est que parfois, il ne parvient pas à freiner. Et il faut parfois lui donner une huile de moteur spéciale afin qu'il ne surchauffe pas. Mais avec la bonne huile et les bons freins, il pourrait gagner plusieurs courses » (Hallowell et Ratey, 2005, p. 129 [trad.]).
- Encouragez les élèves à discuter des répercussions du TDA/H sur l'école et sur les autres parties de leur vie. Examinez les moyens de présenter les côtés positifs du TDA/H dans le tableau « Un négatif peut être un positif! », élaboré par le Calgary Learning Centre.²¹

21. Adapté avec la permission du Calgary Learning Centre, Calgary (AB), 2000.

Créer des liens et donner de l'espoir

Un négatif peut être un positif!

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Hyperactif et ne peut rester assis calmement • Facilement distrait, ne peut se concentrer • Parle trop en classe • Ne peut garder la tête à ses devoirs • Passe des heures à jouer à l'ordinateur • Est têtu et porté à se disputer • Ne planifie jamais; est impulsif • N'a pas la discipline nécessaire pour étudier • Ne termine rien • Rêve éveillé | <ul style="list-style-type: none"> • A beaucoup d'énergie et d'entrain • Remarque tout ce qui se passe autour de lui • Est très sociable et se lie bien aux gens • Est fasciné par la nature • Peut s'investir entièrement dans un projet • Est indépendant; sait ce qu'il veut • Réfléchit sur le moment et peut réagir rapidement • Apprend rapidement en observant et en pratiquant • Lance souvent de nouveaux projets • A des tas d'idées créatrices |
|--|---|
-
- Raconter des histoires positives au sujet de personnes ayant le TDA/H et de la façon dont le TDA/H affecte leurs vies. Par exemple :

L'histoire de David Neelan est intéressante. En raison de son TDA/H, David oubliait souvent son billet lorsqu'il se rendait à l'aéroport. Cette expérience l'a incité à créer le billet électronique. David est maintenant le PDG de JetBlue Airlines et nous pouvons voyager l'esprit en paix sans penser à nos billets.
 - Encouragez les élèves ayant le TDA/H à dresser une liste des qualités positives associées au TDA/H. Examinez la liste suivante créée par le Calgary Learning Centre dans le cadre de leurs travaux avec les jeunes affectés par le TDA/H.²²

22. Adapté avec permission du Calgary Learning Centre, Calgary (AB), 2000.

Dix bonnes choses au sujet des personnes ayant le TDA/H

- Ont beaucoup d'énergie.
- Peuvent faire plusieurs choses à la fois.
- Posent de bonnes questions.
- Donnent des réponses intéressantes.
- Ont un bon sens de l'humour.
- Voient les détails que d'autres personnes peuvent manquer.
- Peuvent penser à des façons différentes de faire les choses.
- Sont enthousiastes.
- Ont de l'imagination et sont créatives.
- Sont sensibles et font preuve de compassion.

- Fournir des livres sur le TDA/H que les élèves peuvent lire et aborder avec leurs familles. Par exemple :

Vincent, Annick. *Mon cerveau a besoin de lunettes : vivre avec l'hyperactivité*, Lac Beauport (QC), Éditions Académie Impact, 2004.

B-1

Voir l'annexe B-1 pour plus d'informations sur ces livres destinés aux enfants et aux jeunes ayant le TDA/H.