

Le passage à l'autonomie

« L'enseignement peut ouvrir beaucoup de portes, mais on ne peut les ouvrir que soi-même. » [Traduction]

– Ancien proverbe chinois

Les élèves ayant le TDA/H profitent d'une structure uniforme et de mesures de soutien qui visent leurs difficultés en matière d'attention, d'hyperactivité et d'impulsivité. En même temps, leur réussite à l'école et dans la vie augmente à mesure qu'ils acquièrent de l'indépendance en développant des habiletés d'autosurveillance, d'organisation et d'autonomie sociale. La planification des transitions est également importante pour les aider à passer à un nouvel environnement.

Organisation

Les troubles de l'attention interfèrent souvent avec l'organisation et la gestion du temps. Afin d'augmenter leur indépendance, les élèves ayant le TDA/H doivent développer des stratégies pour améliorer l'organisation et la gestion du temps. À mesure que les élèves vieillissent, ils doivent de plus en plus souvent être à l'heure, avoir un plan, établir des priorités et gérer leurs biens – conserver ce qui est important et se débarrasser de ce qui ne l'est pas. Pour être organisé, il faut pouvoir concentrer son attention, ce qui représente un défi important pour les élèves ayant le TDA/H.

Les stratégies décrites précédemment portent sur des structures externes et des routines qui aident les élèves à s'organiser, comme des listes de choses à faire, des agendas de devoirs, des horaires, la planification de projets et le chromocodage du matériel. Il est important de démontrer l'utilisation de stratégies organisationnelles, d'encourager les élèves à les mettre à l'essai et de donner des rétroactions précises et révélatrices au sujet des résultats. L'élève devient autonome lorsqu'il découvre

ce qui fonctionne le mieux et devient « suffisamment » organisé pour réduire son niveau de stress et répondre aux demandes de la vie quotidienne.

Autosurveillance

Une composante importante de l'attention est l'autosurveillance. Cette composante consiste à vérifier une tâche en cours, à en évaluer les progrès et à procéder à des ajustements au besoin. Cela signifie également analyser une tâche terminée et s'assurer qu'elle a été accomplie correctement. En bref, l'autosurveillance est le processus de se « regarder » faire quelque chose pendant que nous la faisons.²³

La précision de l'autosurveillance est moins importante que la conscience de soi qui en découle.

EXEMPLES DE STRATÉGIES

■ Créez des occasions pour que les élèves deviennent plus conscients de leurs propres comportements et de leur rendement

- Encouragez les élèves à recueillir des renseignements sur leur comportement. Ciblez un comportement désirable et présentez à l'élève une méthode pour noter la fréquence de ce comportement durant une période donnée. Les élèves pourraient, par exemple, utiliser des feuillets autocollants sur leur bureau pour noter chaque fois qu'ils contribuent à une discussion pendant une période de cours sur les langues.
- Donnez des listes de vérification et des critères pour aider les élèves à évaluer leur propre travail. La liste de vérification suivante est un exemple de la façon dont un élève peut évaluer son approche d'apprentissage.

23. Thorne et Thomas, 2003.

Autoévaluation Travailler de façon autonome			
Aujourd'hui :	La plus grande partie de la journée	Une partie de la journée	Pas du tout
1. J'ai bien écouté.			
2. J'ai suivi les instructions de l'enseignant.			
3. Je me suis demandé « Que dois-je faire? »			
4. J'ai commencé à travailler immédiatement.			
5. J'ai terminé toutes les tâches.			
6. J'ai vérifié mes travaux finis.			
7. Je me suis dit : « Bon travail! »			

- Donnez un signal qui indique à l'élève qu'il doit penser à ce qu'il fait. Le signal pourrait être une minuterie sur la montre de l'élève ou un bip sonore sur une bande vidéo lorsque l'élève porte un casque d'écoute. Lorsque le signal se fait entendre, l'élève doit se poser des questions d'autosurveillance comme « Est-ce que je fais ce que je suis censé faire? » « Suis-je concentré sur la tâche? » Une carte posée sur le bureau et illustrant le fait de participer à la tâche en cours peut être utile. Les élèves peuvent également tenir un registre de leurs propres comportements pour suivre leurs progrès au fil du temps.

■ Enseignez les stratégies d'autosurveillance

- Montrez aux élèves comment dresser une liste de choses à faire chaque jour et développer une routine de vérification de cette liste. Ils peuvent utiliser cette liste pour se faire des aide-mémoire.
- Travaillez avec les élèves pour créer des listes de vérification permettant de guider leur comportement dans les domaines où ils ont de la difficulté ou aidez-les à dresser des listes de vérification personnelles. Une liste de vérification pour le « départ de l'école » peut, par exemple, aider l'élève à s'assurer qu'il a tout le matériel qu'il doit apporter à la maison (voir la section intitulée « Cartes de crédit cognitives » aux pages 96 et 97 pour de plus amples renseignements sur l'utilisation d'indices autogérés).

- Utilisez la technique de « Réfléchir à voix haute » pour montrer aux élèves comment se poser à **eux-mêmes** quatre questions pour faciliter le processus de résolution des problèmes.²⁴ Cela les aide à organiser leur pensée et favorise la verbalisation puisqu'ils doivent répondre à une série de questions. Le processus est plus efficace lorsque les élèves se posent à **eux-mêmes** les questions plutôt que de répondre aux questions posées par l'enseignant.

Réfléchir à voix haute

1. Définir le problème : Que suis-je censé faire?
 2. Penser aux solutions de rechange et préparer un plan : Quels sont les plans?
 3. Surveiller l'évolution du plan : Comment fonctionne mon plan?
 4. Évaluer son plan : Est-ce bien fait?
- Identifiez les stratégies que les élèves peuvent utiliser lorsqu'ils sont bloqués, comme les stratégies suivantes : ²⁵

Que faire lorsque je suis bloqué

1. Lire les instructions deux autres fois.
2. Souligner les mots clés.
3. Examiner un exemple et répéter les étapes dans ma tête.
4. Copier l'exemple et le refaire seul.
5. Repartir à zéro. Copier la question ou essayer d'écrire la réponse sur une autre feuille de papier et refaire le problème seul.
6. Inscrive une étoile près de la question, la passer et y revenir plus tard.

24. Adapté avec permission de Bonnie W. Camp et Mary Ann S. Bash, *Think Aloud: Increasing Social and Cognitive Skills – A Problem Solving Program for Children: Classroom Program Grades 1-2*, Champaign (IL), Research Press, 1985, p. 41, 56.

25. Adapté avec permission de Dana Antayá-Moore et Catherine M. Walker, *Smart Learning: Strategies for Parents, Teachers and Kids*, Edmonton (AB), Smart Learning, 1996, p. 5.

Encouragez les élèves à essayer au moins trois de ces stratégies avant de demander de l'aide.

Autonomie sociale

L'autonomie sociale est la capacité d'une personne à agir en son nom propre. L'autonomie sociale encourage les personnes à évaluer les options et à faire des choix réfléchis pour l'avenir.

Pour faire preuve d'autonomie sociale, les élèves avec le TDA/H doivent reconnaître, accepter et comprendre leurs troubles de l'attention et les répercussions qu'ils ont sur leur apprentissage et leur comportement. Ils doivent être responsables d'eux-mêmes et apprendre des stratégies de résolution de problèmes et d'établissement d'objectifs. Le processus d'autonomie sociale doit commencer dès les premières années d'école et être mis en pratique activement durant le premier et le deuxième cycle du secondaire.

Les élèves ayant le TDA/H peuvent ne pas avoir un haut niveau d'autonomie sociale pour différentes raisons, dont les suivantes :

- Ils sont incapables d'identifier clairement et de décrire leurs capacités, leurs besoins et les conditions d'apprentissage qu'ils préfèrent. Ces difficultés peuvent se produire en raison de troubles du langage, d'un manque d'habiletés sociales, d'un manque de pratique ou d'un manque de connaissance d'eux-mêmes en tant qu'apprenants.
- On ne leur a jamais enseigné directement les habiletés d'autonomie sociale, ou encore personne ne les a aidés dans les situations où ils auraient eu besoin de faire preuve d'autonomie sociale.
- Ils ont une confiance limitée en leurs capacités et, par conséquent, sont réticents à poser des questions en classe ou à demander de l'aide.
- Ils craignent qu'on ne les trouve stupides ou dérangeants.
- Ils ont une approche passive quant à leur propre apprentissage et croient que leur avenir est hors de leur contrôle – ils ont tendance à trop se fier à leurs parents et à leurs enseignants pour qu'ils fassent des choix à leur place.
- Ils ne savent pas à qui demander de l'aide, quoi demander ou comment utiliser les mesures de soutien.
- Ils sont découragés parce qu'ils ont rencontré des gens qui ne comprenaient pas le TDA/H ou qui estimaient que des adaptations et de l'aide n'étaient pas nécessaires.

En raison de ces obstacles, les élèves ayant le TDA/H ont besoin de soutien pour apprendre et pratiquer l'autonomie sociale.

EXEMPLES DE STRATÉGIES

■ Créez des occasions pour les élèves d'augmenter leurs connaissances et leur compréhension de leur propre TDA/H

- « Démystifiez » le trouble. Utilisez des analogies pour aider les élèves à comprendre comment le TDA/H affecte les particuliers. Par exemple :
 - votre cerveau est comme une voiture de course turbocompressée, mais les freins ne fonctionnent pas bien;
 - avoir le TDA/H, c'est comme conduire une voiture quand les essuie-glaces fonctionnent.
- Présentez des renseignements sur les défis et les « bons côtés » du TDA/H.
- Fournissez des ressources complémentaires sur le TDA/H comme des vidéos, des livres et des sites web fiables.
- Donnez aux élèves plus âgés l'occasion de faire des projets et des recherches sur le TDA/H.

■ Créez des occasions pour les élèves d'identifier et d'explorer leurs propres forces et besoins

A-14

- Faites participer les élèves à des activités structurées pour explorer leurs préférences en matière d'apprentissage, leurs forces et leurs difficultés. Voir les annexes A-14 et A-15 pour deux outils que les élèves peuvent utiliser « Fais l'inventaire de tes forces » et « Découvre ce que tu as à améliorer ».

A-15

- Encouragez les élèves à parler à voix haute de leur processus de réflexion. Aidez-les à reformuler leurs idées en termes positifs pour souligner leurs forces et leurs besoins en matière d'apprentissage.
- Expliquez les résultats des évaluations afin que les élèves puissent comprendre leurs capacités, leurs besoins et les répercussions sur leur apprentissage scolaire et leur avenir.

- Donnez des rétroactions précises pour aider les élèves à comprendre leurs forces et leurs besoins et comment le TDA/H les affecte personnellement.
- Faites participer les élèves au processus d'identification et de mise à l'essai de différentes stratégies et de mesures de soutien et de réflexion sur celles-ci afin qu'ils puissent mieux comprendre les stratégies correspondant le mieux à leurs forces et à leurs besoins.

■ Enseignez des stratégies pour améliorer les habiletés de communication

A-16

- Aidez les élèves à expliquer leur TDA/H aux autres. Encouragez l'utilisation de repères graphiques, comme le tableau S-V-A pour noter les questions et les réponses au sujet de leur TDA/H. Voir l'annexe A-16 pour un exemple de tableau S-V-A.

A-17

- Les personnes autonomes socialement doivent être bien informées et organisées afin d'être efficaces. Aidez les élèves à se préparer pour des réunions, des conversations avec les enseignants de différentes matières et d'autres situations liées à la planification de leur avenir. Démontrez les interactions et les approches de résolution de problèmes appropriées et faites faire des jeux de rôle. Consultez l'annexe A-17 pour une feuille de conseils intitulée « Développe ton autonomie sociale ».

A-18

- Présentez aux élèves des moyens alternatifs de demander de l'aide, comme le formulaire « Billet de demande d'aide » ci-dessous.²⁶ Une fiche reproductible est présentée à l'annexe A-18.

Demande d'aide

Date : _____

Monsieur, Madame, _____
(nom de l'enseignant)

Voici les points avec lesquels j'éprouve de la difficulté :

- comprendre mes manuels
- savoir quels sont mes devoirs
- faire mes devoirs

26. Ce formulaire est adapté avec l'autorisation de Mary Cole et Anne Price, *T'NT: Tips 'N Tricks for Dynamite Learning!!*, Calgary (AB), Calgary Learning Centre, 1999, p. ii (Fiches reproductibles).

- écouter en classe
- prendre des notes
- faire des tests
- finir mes devoirs
- autres _____

Pourrions-nous nous rencontrer pour en discuter?

Deux périodes où je pourrais vous rencontrer :

Signature de l'élève : _____

■ Donnez aux élèves des occasions de planifier et de résoudre les problèmes

- Aidez les élèves à être socialement autonomes avant que les problèmes ne commencent.
 - Faites participer les élèves à la résolution de problèmes et à l'élaboration de plans portant sur leurs propres difficultés. La consultation des élèves et leur participation devraient augmenter à mesure qu'ils évoluent à l'école.
- A-19**
- Aidez les élèves à établir des objectifs appropriés et réalistes pour leur apprentissage. Une des stratégies est d'établir des objectifs SMART : Spécifiques, Mesurables, Atteignables, Réalistes, en Temps opportun. Consulter l'annexe A-19 pour un exemple d'organisateur d'objectifs.
 - Utilisez les évaluations du rendement et des dossiers. Donnez des modèles, des séances de pratique et des rétroactions sur l'autosurveillance afin de faire participer activement les élèves à l'évaluation de leur rendement et de les rendre plus responsables face à leur apprentissage.
 - Faites un suivi avec les élèves pour évaluer jusqu'à quel point ils ont atteint leurs objectifs. L'autosurveillance et l'évaluation sont importantes pour établir des objectifs réalistes.
 - Facilitez les relations entre les élèves et les conseillers scolaires ou les mentors.

Planifier les transitions

À mesure que les élèves avancent à l'école, ils feront face à plusieurs transitions. Tous les élèves pourraient profiter de la planification des transitions, mais cela est particulièrement important pour les élèves ayant le TDA/H.

Planifier les transitions signifie aider les élèves à examiner les options, à développer des compétences, à identifier des ressources et à développer des connaissances pour réagir efficacement aux changements qu'ils vivront durant leurs années d'école et tout au long de leur vie.

Une transition réussie implique une planification, une collaboration et une compréhension réussies.

EXEMPLES DE STRATÉGIES

■ Faire de la planification des transitions une activité continue

- Commencez longtemps avant la transition.
- Prenez les décisions en fonction de votre compréhension des besoins des élèves, de leurs champs d'intérêt et de leurs préférences.
- Soyez ouverts aux nouvelles idées et possibilités puisque les plans et les objectifs de transition changeront avec le temps.
- Gardez un registre écrit du processus de planification des transitions, y compris des objectifs et des engagements pris par les personnes participant à la planification.

■ Faire de la planification des transitions un processus de collaboration

- Faites participer les parents et les élèves au processus de planification et de prise de décisions. Les élèves devraient graduellement assumer une plus grande responsabilité en matière de planification.
- Mettez à profit les préférences et les champs d'intérêt des élèves et assurez-vous que toutes les personnes qui participent conviennent que la planification est axée sur l'élève.
- Respectez la langue et la culture de l'élève et des parents.

- Faites participer des partenaires communautaires, comme des conseillers du postsecondaire ou des conseillers en emploi, lorsque cela est approprié.

■ S'assurer que la planification des transitions a une plus grande portée

- Tenez compte des besoins sociaux, professionnels et personnels des élèves, en plus de leurs besoins scolaires.
- Aidez les élèves à devenir conscients de leurs forces, de leurs champs d'intérêt et de leurs besoins et encouragez-les à utiliser ces connaissances comme un point de départ pour la prise de décisions et la résolution de problèmes.
- Donnez aux élèves des occasions de développer des habiletés de résolution des problèmes, de surveiller et de contrôler leur propre rendement et d'interagir de façon appropriée avec leurs pairs, leurs enseignants et d'autres adultes.
- Aidez les élèves et leurs parents à apprendre quels sont les soutiens et les adaptations qui pourraient les aider à atténuer leurs problèmes d'attention.

La planification des transitions est un processus continu qui consiste à aider les élèves à se préparer pour l'avenir. Il commence le premier jour d'école et se poursuit tout au long de la vie. Lorsque les élèves font face à un changement important de leurs routines, de leurs environnements ou de leurs expériences, ils profiteront de plans et de mesures de soutien qui tiennent compte de leurs besoins et de leurs forces. Lorsque les élèves ayant le TDA/H approchent de la fin de leurs études secondaires, la planification des transitions revêt un caractère encore plus critique.

Durant les années à l'élémentaire

Durant les études au niveau élémentaire, les problèmes de transition sont souvent axés sur des changements dans la classe ou dans l'école et des changements de routine, comme le fait d'utiliser un moyen de transport différent (p. ex., prendre l'autobus pour la première fois, utiliser les transports en commun seul) ou de gérer de longues périodes non structurées, comme les heures de lunch.

EXEMPLES DE STRATÉGIES

■ Soutenir les élèves et leurs parents dans leur préparation pour les transitions à venir

- Identifiez les habiletés requises dans le prochain environnement et donnez des occasions de développer ces habiletés.
- Écoutez les préoccupations de l'élève au sujet des transitions et discutez fréquemment des transitions.
- Soulignez les aspects positifs du nouvel environnement.
- Aidez les élèves à comprendre les différences entre l'environnement actuel et le nouvel environnement, y compris les changements de routine, d'attentes ou de règles.
- Encouragez l'indépendance en aidant les élèves à établir des routines régulières pour les devoirs et l'étude.
- Permettez aux élèves de visiter leur nouvelle salle de classe ou leur nouvelle école et de rencontrer leur nouvel enseignant.
- Encouragez les parents à devenir des défenseurs pour leurs enfants.

Durant le premier cycle du secondaire

C'est souvent pendant les années d'études secondaires que les élèves et leurs parents commencent à penser à ce que l'élève pourrait vivre une fois qu'il aura quitté l'école secondaire.

EXEMPLES DE STRATÉGIES

■ Commencez la planification de la transition durant le premier cycle du secondaire

- Encouragez les élèves à apprendre quels sont leurs forces et leurs besoins.
- Faites participer les élèves à la planification des transitions et à l'établissement d'objectifs.

- Créez des possibilités pour les élèves d'évaluer leurs progrès pour atteindre leurs objectifs et d'élaborer des plans pour partager ces renseignements avec leurs enseignants et leurs parents.
- Montrez aux élèves comment expliquer leurs besoins aux autres et à devenir socialement autonome.
- Enseignez des stratégies d'étude efficaces, comme la gestion du temps, la prise de notes, les habiletés aux études et les stratégies pour les aider à passer leurs tests.
- Examinez la possibilité d'utiliser des technologies d'aide comme mesure de soutien à l'apprentissage.
- Encouragez les élèves à commencer à penser aux possibilités de carrière.

MYTHE

Le TDA/H est un trouble de l'enfance uniquement.

RÉALITÉ

Le TDA/H affecte les enfants et les adultes. La plupart des enfants ayant le TDA/H continuent de montrer des signes importants d'hyperactivité et de distraction durant l'adolescence et la vie adulte, même si les caractéristiques changent à mesure que la personne vieillit. Par exemple, l'hyperactivité et l'impulsivité peuvent diminuer et la capacité à se concentrer peut augmenter. De plus, plusieurs adolescents et adultes apprennent des stratégies qui les aident à surmonter leurs troubles de l'attention et semblent avoir « surmonté » leur TDA/H. Les adultes peuvent avoir d'autres symptômes, comme des troubles émotifs (p. ex., changements brusques d'humeur, stress, intolérance) en raison de leurs problèmes d'attention.

Durant le secondaire deuxième cycle

La planification des transitions durant le deuxième cycle du secondaire est généralement axée sur le passage à l'éducation postsecondaire ou à l'emploi et à une vie autonome. Les élèves doivent commencer à restreindre leurs choix et à choisir des carrières ou des études postsecondaires en fonction de leurs champs d'intérêt, préférences, besoins, forces et capacités.

Pour de plus amples informations sur les moyens d'aider les élèves à planifier leurs études postsecondaires, visitez le site web de l'Alberta Learning Information Service (ALIS) au www.alis.gov.ab.ca/ et téléchargez des copies du guide intitulé *La planification des études postsecondaires* pour les élèves et les parents.

À titre d'information

EXEMPLES DE STRATÉGIES

■ Soutenez le processus de planification des transitions durant le deuxième cycle du secondaire

- Évaluez la préparation scolaire de l'élève, son niveau d'autonomie sociale, ses habiletés techniques, ses habiletés sociales et ses habiletés reliées à la vie indépendante.
- Aidez les élèves et leurs familles à examiner les différences et les similitudes entre les environnements de l'école secondaire, d'un établissement postsecondaire et d'un milieu de travail.
- Aidez les élèves et leurs familles à faire le lien entre l'intérêt pour une carrière et l'intérêt pour l'éducation postsecondaire.
- Encouragez les élèves à faire des recherches sur les conditions d'admission des établissements postsecondaires.
- Encouragez les élèves à faire des recherches sur les types de mesures de soutien, d'arrangements et de technologies d'assistance offerts aux élèves avec le TDA/H dans les établissements postsecondaires.
- Donnez aux élèves et à leurs familles des renseignements au sujet des programmes offerts par les agences ou les communautés qui visent à soutenir les jeunes adultes ayant le TDA/H, comme le Alberta Human Resources and Employment et les groupes locaux du Children and Adults with Attention Deficit Disorder (CHADD).
- Discutez des avantages des expériences de bénévolat et des emplois rémunérés pour aider les élèves à explorer leurs intérêts professionnels et d'acquérir des compétences en demande sur le marché.

[Cette page est intentionnellement laissée en blanc.]