

GUIDE PÉDAGOGIQUE

Trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH)



UNIVERSITÉ
LAVAL

Centre d'aide aux étudiants

Le trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité

Le trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) est un problème neurologique qui se manifeste dès l'enfance sous forme d'inattention ou d'hyperactivité-impulsivité.

Dans la majorité des cas, il y a une composante héréditaire. Toutefois, le TDAH peut aussi, plus rarement, être relié à des séquelles d'atteintes neurologiques en bas âge (prématurité, infections ou traumatisme au cerveau).

Le TDAH touche environ 5 % des enfants. Près de la moitié de ces enfants garderont des symptômes à l'âge adulte tels que les troubles cognitifs attentionnels (distractibilité, bougeotte des idées) et la désorganisation (difficulté à commencer et à terminer une tâche, éparpillement, difficulté avec la notion du temps). Souvent, les adultes ont appris à composer avec la bougeotte physique (hyperactivité) et l'ont canalisée dans leur travail ou dans les sports. En revanche, l'impulsivité (décisions impulsives, intolérance à l'attente, tendance à couper la parole, attitude colérique) aura autant de répercussions sur leur travail que sur leur vie privée.

Environ 70 % des personnes atteintes du TDAH présentent le trio distraction-agitation-impulsivité. Les autres éprouvent principalement une difficulté à organiser leurs idées. Elles sont lunatiques, distraites, perdues dans leurs pensées et le diagnostic est souvent établi plus tard, car les symptômes sont moins observables par l'entourage.

Dans plus de la moitié des cas, le TDAH est associé à d'autres problèmes psychologiques tels que la dépression, l'anxiété, la toxicomanie et des problèmes relationnels. Plusieurs des personnes atteintes présentent aussi un trouble d'apprentissage comme la dyslexie. Enfin, certains n'auront pas de difficultés scolaires et seront dépistés plus tard dans leur vie.

L'évaluation du TDAH n'est pas simple. Il s'agit d'un diagnostic qui requiert une évaluation rigoureuse qui peut être réalisée par plusieurs professionnels, par exemple, un médecin de famille, un psychiatre, un neuropsychologue ou un psychologue. Pour établir le diagnostic d'un TDAH chez l'adulte, on doit retrouver, entre autres, les critères suivants :

- avoir eu des symptômes d'inattention ou d'hyperactivité-impulsivité dans l'enfance (avant l'âge de 7 ans);
- souffrir de certains handicaps fonctionnels en raison des symptômes, et ce, dans au moins deux environnements différents (maison, école, travail);

- être atteint de manière significative dans plusieurs sphères de sa vie (sociale, scolaire et professionnelle);
- avoir des symptômes qui durent depuis plus de six mois et qui ne sont pas explicables par un autre trouble de santé mentale comme un trouble d'humeur ou d'anxiété.

Heureusement, il existe des moyens pour atténuer les symptômes du TDAH. Deux types de traitements sont privilégiés : une approche pharmacologique et une approche psychologique. Un traitement qui combine les deux approches s'avère généralement plus efficace. La médication (Ritalin, Concerta) agit comme un frein pour la bougeotte des idées. Les personnes y ayant recours reprennent le contrôle du fil de leurs pensées, sont distraites moins facilement et mieux organisées. Pour ce qui est de l'approche psychologique, le soutien et les conseils d'une aide professionnelle permettent d'apprendre à utiliser au quotidien des techniques de gestion du temps et d'organisation des tâches comme l'utilisation de pense-bêtes, d'un agenda et de listes pour réduire les effets des symptômes.

Les exigences liées aux études universitaires peuvent représenter un défi de taille pour les personnes atteintes du TDAH. Cependant, avec les ressources et le soutien appropriés, elles peuvent réussir leurs études et atteindre leurs objectifs de carrière.

Pour la majorité des étudiants ayant un TDAH, la médication ou les stratégies d'adaptation s'avèrent suffisantes, mais pour une partie d'entre eux, des mesures d'accommodement peuvent être requises.



Accommodements possibles pour les études

En conformité avec la Politique d'intégration des personnes handicapées étudiantes à l'Université Laval, des accommodements peuvent être nécessaires.

- Ils sont planifiés pour répondre à des limitations directement reliées au TDAH de la personne, tout en respectant les objectifs du programme d'études.
- Ils ne sont pas prévus pour remédier à des habiletés de base non acquises antérieurement dans le parcours scolaire (ex. : grammaire de base, préalables en mathématiques, anglais comme langue seconde, etc.).
- Ils sont autorisés et offerts conditionnellement à une rencontre d'évaluation des besoins avec un conseiller du Centre d'aide aux étudiants. Ces accommodements et services sont réévalués périodiquement.

Documents requis

- Chaque personne qui demande des mesures d'accommodements ou des services doit fournir soit un rapport d'évaluation d'un neuropsychologue ou d'un psychologue attestant du TDAH, soit un certificat médical complété par un médecin ou un psychiatre (formulaire : Certificat médical d'attestation de limitations fonctionnelles disponible sur notre site Internet).
- Le rapport d'évaluation diagnostique doit indiquer l'impact actuel du TDAH sur le rendement scolaire, car il servira de base pour déterminer les accommodements et les services qui seront offerts. Il est donc dans l'intérêt de l'étudiante ou de l'étudiant de présenter un rapport d'évaluation récent (deux ans ou moins).
- S'il y a lieu, le rapport doit contenir de l'information concernant les médicaments que prend la personne et les effets secondaires qui peuvent influencer son fonctionnement scolaire.

En classe

Le personnel enseignant doit faire preuve de discrétion et respecter la confidentialité de l'information transmise au sujet d'un étudiant de son groupe. L'identification d'une personne et le dévoilement de son TDAH peuvent conduire à des attitudes négatives ou à des préjugés venant des camarades de classe, ou bien à un sentiment d'embarras chez l'étudiant concerné. Il importe aussi d'éviter les préjugés ou les fausses croyances concernant le TDAH. Beaucoup pensent à tort que le TDAH ne touche que les enfants et qu'il disparaît à l'âge adulte.

Voici des attitudes à adopter face à une personne qui souffre du TDAH :

- s'assurer de son attention en favorisant le contact visuel (regarder dans les yeux) ou sonore (nommer la personne par son nom avant de lui parler);
- lui parler en utilisant des phrases plutôt courtes;
- encourager les messages écrits sur papier ou par courrier électronique, plutôt que des consignes uniquement verbales.

La prise de notes en classe

À cause des difficultés d'attention associées au TDAH, il est possible que l'étudiant ait recours aux services de prise de notes en classe. Notre bureau aide d'ailleurs à embaucher une personne, habituellement un camarade de classe. Certaines personnes préfèrent

enregistrer le cours afin de le réécouter à la maison. Il s'agit alors de convenir de leur discrétion quant à l'usage ultérieur de cet enregistrement. Le document *Engagement à la confidentialité pour enregistrement audio du cours* devra être complété et remis au professeur au préalable.



Oublis des
consignes



Difficulté
à maintenir
l'attention

La lecture

Pour pallier les difficultés de concentration associées au TDAH, il est possible que l'étudiant demande à bénéficier du service d'enregistrement audio des documents à lire dans le cadre du cours. Notre bureau coordonne un service d'enregistrement de lectures et offre de l'aide pour l'utilisation de logiciels spécialisés. Il est alors important de fournir à l'étudiant, le plus tôt possible, la liste des documents de référence pour le cours et l'échéancier qui s'y rattache. Si une version électronique des documents est disponible, il serait souhaitable de la fournir à l'étudiant.

Les examens

La situation de chaque personne étant unique, lorsque des accommodements aux examens sont requis, ils sont nécessairement indiqués dans la lettre d'attestation d'accommodement présentée par l'étudiant à chaque début de session, au département concerné (professeur ou personne responsable).

Il est souhaitable de prévoir rapidement les aménagements nécessaires à la passation des examens. Dans certains cas, afin de ne pas pénaliser l'étudiant qui éprouve une difficulté accrue à se concentrer dans un contexte d'examen, il faudra prévoir un local tranquille où la personne pourra être seule, pour éviter les distractions et allouer le temps supplémentaire autorisé. Le surveillant se doit d'être discret et silencieux.

Pour les examens à choix multiples, il est préférable de permettre à l'étudiant de répondre directement sur le questionnaire d'examen afin d'éviter les erreurs d'inattention sur la feuille-réponses.

En résumé, il est souhaitable que professeurs et étudiants s'entendent clairement sur leurs attentes respectives, et ce, dès le départ.



Distracted by
l'environnement

Pour plus de détails concernant le Centre d'aide aux étudiants de l'Université Laval, consultez notre site www.aide.ulaval.ca

Confidentialité

Le Centre d'aide aux étudiants applique une politique de confidentialité par laquelle il s'engage à ne pas transmettre quelque documentation que ce soit sans une autorisation écrite de l'étudiant.

Sources :

NADEAU, K.G. (2006). *Survival Guide for College Students with ADD or LD*. Magination Press, New York.

VINCENT, Annick, M.D. (2005). *Mon cerveau a encore besoin de lunettes : le TDAH chez l'adulte*. Éditions Académie Impact, Lac-Beauport (Québec).

American Psychiatric Association (2013). *DSM-5 : Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux*. 5^e édition. Washington: American Psychiatric Association.

Informations
supplémentaires





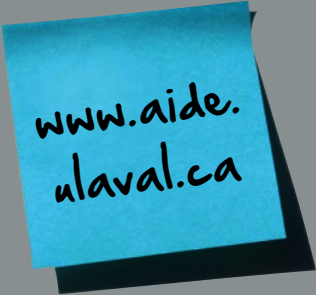
Centre d'aide aux étudiants
Accueil et soutien aux étudiants
en situation de handicap

Pavillon Maurice-Pollack
2305, rue de l'Université, local 2121
Québec (Québec) G1V 0A6

418 656-2880

Télécopieur : 418 656-7866

acsesh@aide.ulaval.ca



[www.aide.
ulaval.ca](http://www.aide.ulaval.ca)