

Agitation

**Marc-Antoine se déplace très fréquemment
et se lève de sa chaise pour aller errer dans la classe ou déranger les
autres dès que l'enseignante n'a pas les yeux rivés sur lui.
Il ne reste pas assis en place plus de 10 minutes.**
(contrôle de son agitation, fébrilité motrice)

Explications possibles :

- L'élève éprouve des difficultés à **contrôler son agitation** comme si le mécanisme de freinage de la bougeotte était difficilement contrôlé. L'enfant ressent donc un trop-plein d'énergie et une fébrilité motrice qui le pousse à s'activer.
- Lorsque l'enfant arrive à contrôler une certaine agitation motrice dans ses mouvements ou comprend qu'il ne peut pas se promener inutilement dans la classe, il ressent quand même un besoin de stimulation physique ou tout au moins une sensation impulsive de se garder occupé. Cela peut se produire lorsqu'il est en situation d'écoute mais également lorsque l'état d'éveil est absent ou partiellement présent. Les petits gestes moteurs semblent répondre à ce besoin.

Démarche proposée :

- Éviter de priver l'enfant de ses récréations. Il a besoin de bouger et de s'activer. Au retour des récréations, prévoir une brève période de transition et de retour au calme (ex. : lecture avec une musique relaxante, dessin, coloriage de mandala, etc.).
- Donner des responsabilités à l'intérieur de la classe répondant au besoin de bouger (ex. : distribuer les feuilles, effacer le tableau, ranger le coin atelier, etc.).
- Délimiter un carré avec du ruban gommé autour du pupitre de l'enfant. Il s'agit ainsi de créer un espace à l'intérieur duquel il peut bouger mais sans outrepasser. Avec les plus petits, nous pouvons l'appeler le carré magique.
- Permettre à l'enfant de faire des petits exercices sur sa chaise comme par exemple des « push-up » (c'est-à-dire soulever ses fesses en appuyant ses bras sur le siège).
- Prévoir quelques moments dans la journée où l'élève peut bouger en accomplissant une responsabilité « bidon » telle qu'aller porter une boîte pesant un certain poids au concierge ou à la secrétaire. Il est utile que le colis pèse un certain poids car cela implique un effort et peut procurer un effet de relaxant musculaire. Au préalable, il faut évaluer si l'enfant risque de se faire trop distraire par les stimuli à l'extérieur de la classe et tarder à revenir en classe.
- Permettre à l'enfant d'aller faire des exercices physiques à l'extérieur de la classe dans un lieu prévu à cet effet pour qu'il puisse évacuer sa décharge d'énergie (ex. : 10 minutes de vélo stationnaire).

Agitation

**Julien se tortille sur sa chaise et a constamment la bougeotte lorsqu'il doit rester assis.
Il est assez bruyant.
(fébrilité motrice)**

Explications possibles :

- L'élève éprouve des difficultés à contrôler son agitation comme si le mécanisme de freinage de la bougeotte était difficilement contrôlé. L'enfant ressent donc un trop-plein d'énergie et une **fébrilité motrice** qui le pousse à s'activer.
- Lorsque l'enfant arrive à contrôler une certaine agitation motrice dans ses mouvements ou comprend qu'il ne peut pas se promener inutilement dans la classe, il ressent quand même un besoin de stimulation physique ou tout au moins une sensation impulsive de se garder occupé. Cela peut se produire lorsqu'il est en situation d'écoute mais également lorsque l'état d'éveil est absent ou partiellement présent. Les petits gestes moteurs semblent répondre à ce besoin.

Démarche proposée :

- Organiser le besoin de bouger en variant les tâches d'enseignement. Une certaine activité motrice devient donc intégrée à la routine. Par exemple, inviter l'enfant à faire un exercice au tableau, à aller au coin lecture ou à participer à un combat de tables de multiplications en étant debout derrière sa chaise, prévoir des périodes de travail d'équipe, etc.
- Tolérer une certaine agitation. Est-ce grave si l'enfant demeure debout derrière sa chaise ou s'il s'assoit en petit bonhomme tout en effectuant le travail demandé?
- Permettre des positions alternatives de travail : écrire en étant à plat ventre au sol, debout face au mur, en genuflexion devant une table basse, etc.
- Faire des routines d'exercices physiques en guise de pause. Par exemple, le jeu du miroir consiste à mettre les enfants 2 par 2 et face à face. Le meneur du jeu fait de grands mouvements lents avec ses bras. Son coéquipier doit le suivre afin d'être son reflet. Ensuite, les rôles sont inversés.
- Placer des balles de tennis sous les pattes de chaise ainsi que des coussins amortisseurs lorsque l'élève abaisse le couvercle du pupitre pour diminuer le bruit.
- Utiliser du matériel spécialisé, et ce, avec l'accord de la direction. Par exemple, l'entreprise FDMT (1 866 465-0559) met sur le marché plusieurs produits. Ces outils favorisent une période maximale d'éveil chez l'élève.
- Déposer pendant 10-15 minutes un « lézard lourd » sur les genoux de l'élève ou dans son cou à certaines moments de la journée lors desquels il importe de diminuer l'agitation.
- Faire asseoir l'élève par petites périodes sur un coussin « Disco'sit » ou un siège adapté, légèrement incliné vers l'avant pour favoriser une position assise et pour centrer l'enfant sur sa tâche.
- Permettre à l'élève d'utiliser des bandes élastiques qu'il doit tendre sous ses pieds.



Agitation

**Alexandre porte tout à sa bouche,
brise ses crayons,
égrène ses effaces.**
(stimulation physique)

Explications possibles :

- L'élève éprouve des difficultés à contrôler son agitation comme si le mécanisme de freinage de la bougeotte était difficilement contrôlé. L'enfant ressent donc un trop-plein d'énergie et une fébrilité motrice qui le poussent à s'activer.
- Lorsque l'enfant arrive à contrôler une certaine agitation motrice dans ses mouvements et qu'il ne peut pas se promener inutilement dans la classe, il ressent quand même un besoin de **stimulation physique** ou, à tout le moins, une **sensation impulsive de se garder occupé**. Cela peut se produire lorsqu'il est en situation d'écoute mais également lorsque l'état d'éveil est absent ou partiellement présent. Les petits gestes moteurs semblent répondre à ce besoin.



Démarche proposée :

- Établir les règles d'une position d'écoute à l'aide d'une routine ou d'une comptine. Ne pas hésiter à utiliser la routine plusieurs fois dans une journée pour réactiver l'état d'éveil de l'enfant.
- Permettre des positions alternatives de travail : écrire en étant à plat ventre au sol, debout face au mur, en genuflexion devant une table basse, etc.
- Enlever tout le matériel non nécessaire et le ranger dans un panier qui n'est pas à proximité de l'enfant. L'enseignant fournit uniquement les choses dont l'enfant a besoin pour accomplir sa tâche.
- Prévoir du matériel en surplus que l'enseignant garde dans ses affaires afin de pallier aux bris faits par l'enfant. Ceci est à convenir avec les parents.
- Prévoir un geste de réparation si l'élève salit son environnement. Par exemple, faire ramasser ses bouts d'efface.
- Permettre à l'élève d'utiliser une balle anti-stress ou de la gommette à manipuler de façon à compenser son besoin de stimulation.
- Permettre à l'élève de prendre des notes ou de gribouiller dans un cahier ou une feuille prévue à cette fin si cela lui permet de demeurer attentif.



Impulsivité

**Jean est verbomoteur et parle constamment.
Il fait des commentaires à haute voix qui sont hors contexte
alors que l'enseignant présente une notion à la classe.**
(autocontrôle, capacité d'inhiber)

Explications possibles :

- Il s'agit, ici, de difficultés au niveau de **l'autocontrôle**. La réaction de l'élève est immédiate et irréfléchie quels que soient le contexte et les consignes données.
- L'élève éprouve des difficultés à **mettre un frein** à ses pensées et il a besoin de les extérioriser.



Démarche proposée :

- Utiliser un système de bâtons de la parole. L'enseignant a des bâtons sur son bureau. Dès que l'enfant parle en levant la main, l'enseignant lui remet un bâton. Le nombre de bâtons obtenu peut être relié à une conséquence positive associée au système de renforcement. Il est important que le système de renforcement soit personnalisé pour l'enfant.
- Quand l'élève a envie de parler, il écrit son commentaire dans un petit carnet. L'enseignant prévoit des moments dans la journée lors desquels il va lire les messages de l'élève et il peut, à son tour, lui répondre par écrit.
- Renforcer positivement l'enfant dès qu'il lève sa main sans parler et souligner ses efforts.
- Prévoir à l'horaire 5 minutes par jour lors desquelles l'enfant verbomoteur peut aller parler devant le groupe. Ce moment peut être appelé « Les 5 minutes de gloire ». Par exemple, s'il est amateur de blagues, il peut se préparer des histoires comiques à raconter à ses pairs. Il peut aussi s'agir d'une période à l'arrivée le matin, le midi ou au retour de la récréation lors de laquelle on permet un échange entre les pairs (avec les élèves de son choix, en petit groupe, 2 par 2). L'important n'est pas la forme mais de comprendre le besoin de communiquer ce qu'il vit ou ce qu'il a vu et entendu.
- Utiliser un rappel visuel (ex. : pictogramme STOP) sur le bureau de l'élève. Ce rappel doit être placé à l'intérieur du champ visuel de l'élève. Il vise à lui faire penser de lever la main s'il veut parler.
- Établir un code non verbal entre l'enseignant et l'élève afin de lui rappeler de lever la main pour parler et ainsi le ramener à la tâche. Par exemple, l'enseignant peut déterminer que lorsqu'il touche l'épaule de l'élève, ce dernier doit attendre son tour pour parler.

Impulsivité

**Frédéric travaille avec rapidité,
de façon non soignée et un peu bâclée.
Il ne révise pas ses travaux écrits.**
(impulsivité cognitive, attention soutenue)

Explications possibles :

- Les tâches d'écriture demandent un effort considérable, c'est-à-dire de l'**attention soutenue**, de l'organisation et de l'anticipation.
- L'**impulsivité cognitive** l'amène, lors d'une production écrite, à avoir plusieurs idées qui se bousculent, donc il se dépêche à les écrire pour ne pas les perdre.

Démarche proposée :

- Diviser la tâche et donner une rétroaction à chaque segment complété. Par exemple, faire une étoile ou apposer un collant au deuxième numéro. Quand l'enfant se rend à cette indication, il va voir l'enseignant. De plus, n'hésitez pas à couper la feuille de travail pour que l'enfant ne voit qu'un segment à la fois et perçoive ainsi la tâche comme étant moins lourde.
- Espacer la présentation du matériel sur les feuilles lors des évaluations importantes.
- Retirer les décorations et détails superflus figurant sur les feuilles remises à l'élève.
- Diminuer les exigences en considérant que le travail ne sera pas parfait. Cependant, il faut se fixer un objectif minimal, l'afficher sur le pupitre de l'élève et veiller à ce que son atteinte mène à un renforcement (feuille d'émulation). Voici des exemples d'objectifs :
 - Écrire la date en haut à gauche;
 - Effacer au lieu de rayer les erreurs;
 - Vérifier si les apostrophes sont écrites;
 - Faire un espace entre chaque mot;
 - Écrire les majuscules;
 - Écrire les points;
 - Utiliser la séquence de tâches affichée sur le bureau;
 - Paginer et écrire le numéro auquel je réponds
 - Relire ce que j'ai écrit (réviser).
 - Faire des paragraphes.
- Sur la feuille, identifier le point de départ et le point d'arrivée.
- Limiter et structurer l'enfant dans le temps (ex. : chronomètre, cadran visuel).



Impulsivité

**Au retour de son cours d'éducation physique,
un élève accroche Olivier dans le rang.
Olivier se fâche aussitôt et lance des objets dans la classe.
Quand l'éducateur le questionne sur les gestes posés,
il ne reconnaît pas ses torts et s'obstine.
Il dit que les adultes de l'école sont toujours sur son dos.
(autocontrôle)**

Explication possible :

- Il s'agit ici de réagir sans avoir pris le temps de réfléchir aux raisons de l'acte ni aux conséquences de son geste (l'**autocontrôle**). Comme son geste n'est pas planifié et qu'il lui est venu spontanément, il est difficile de reconnaître ses torts. L'élève n'a pas tenu compte de la nature et du contexte.

Démarche proposée :

- Proposer à l'enfant un endroit pour aller se calmer.
- Éviter toute négociation tant qu'il n'y a pas eu un retour au calme afin de prévenir une escalade verbale.
- Prévoir une discussion individuelle avec l'enfant pour revenir sur la situation problématique
 - A. Recueillir la perception de l'enfant sur l'événement
 - B. Nommer l'émotion ressentie
 - C. Présenter la perception des autres personnes impliquées dans le conflit
 - D. Rechercher les solutions alternatives à celle qui a été utilisée par l'enfant.
- Faire compléter un canevas favorisant la réflexion sur l'événement qui s'est produit et ainsi enseigner la résolution de conflits. Un adulte doit accompagner l'enfant pour compléter le canevas. Choisir le document qui convient le mieux aux besoins et à l'âge de l'enfant (voir annexes 1 et 2).
- Souligner sur le champ les comportements sociaux acceptables lorsque l'enfant démontre de l'autocontrôle.
- Anticiper les situations potentiellement frustrantes pour l'enfant. Prévoir des moyens d'action pour désamorcer la situation.
- Enseigner à l'enfant des façons de réagir adéquatement face à une frustration (ex : se retirer du groupe, utiliser une balle antistress, etc.).



Impulsivité

**Mathieu agit sans réfléchir
et la situation perturbe fréquemment la classe.
Son enseignant décide de faire les aménagements nécessaires
pour l'aider à se fixer des objectifs réalistes.**
(apprendre à se freiner, réfléchir avant d'agir)

Explications possibles :

- L'élève n'arrive pas à contrôler ses impulsions, que ce soit au niveau de ses pensées, de ses paroles ou de ses gestes. Cela demeure une tâche difficile pour lui.
- Il a besoin qu'on lui donne une structure pour l'aider à mettre en place des stratégies d'autocontrôle. En fait, on doit lui **apprendre à se freiner** dans ses réactions et **réfléchir avant d'agir**.

Démarche proposée :

- Demeurer calme en tout temps car l'enseignant est un modèle pour l'enfant. L'autocontrôle est, en partie, appris par l'observation des modèles autour de soi.
- Nommer le comportement inadéquat pour que l'élève en prenne conscience et lui dire clairement le comportement attendu.
- Encourager l'enfant à se parler à lui-même tout haut s'il ne peut encore le faire intérieurement.
- Amener l'enfant à utiliser une grille d'auto-observation pour qu'il prenne conscience de la fréquence à laquelle il fait un geste impulsif bien défini. L'enfant coche sa grille chaque fois qu'il émet le comportement ciblé (voir annexe 3).
- Donner des séquences visuelles ou écrites à l'enfant lui suggérant les étapes à faire en fonction de différentes situations, que ce soit en lien avec une routine de la classe ou des conduites pro-sociales. L'idée est de le rendre plus responsable.
- Utiliser des techniques d'impact pour développer l'autonomie et l'autocontrôle. Dans son livre «Techniques d'impact pour grandir : illustrations pour développer l'intelligence émotionnelle des enfants », l'auteure Danie Beaulieu propose par exemple l'image d'une porte sur laquelle est inscrit : SVP Sonnez avant d'entrer. Une discussion peut être faite avec l'enfant pour investiguer s'il a l'habitude de sonner avant d'entrer chez quelqu'un, c'est-à-dire s'il tend à interrompre les gens. On lui reflète l'importance d'utiliser une sonnette avant de parler (lever la main!).

Annexe 3

Comportement que je veux changer :

(je fais un X chaque fois que je réalise que je fais ce comportement)



Références

Audet, Janick (2002). *Programme Vers le pacifique*. Centre international de résolution de conflits et de médiation (CIRCM), Montréal, Québec.

Beaulieu, Danie (2003). *Techniques d'impact pour grandir : illustrations pour développer l'intelligence émotionnelle des enfant*. Éditions Académie Impact.

Béliveau, Marie-Claude (2004). *Au retour de l'école... la place des parents dans l'apprentissage scolaire*. Éditions Hôpital Ste-Justine.

Collège des médecins et Ordre des psychologues du Québec. *Évaluation et traitement du TDAH*.

Daigneault, Geneviève et Leblanc, Josée (2003). *Des idées plein la tête*. Édition Chenelière Éducation.

Drouin, Christiane et Huppé, André (2005). *Plan d'intervention pour les difficultés d'attention*. Édition Chenelière Éducation.

Lavigneur, Suzanne (2006, 3^e éd.). *Ces parents à bout de souffle*. Édition Québecor.

Ministère de l'Éducation et Ministère de la Santé et des Services Sociaux. *Agir ensemble pour mieux soutenir les jeunes*.

Pelletier, Emmanuelle et Léger, Carole (2004). Conférence *Les troubles d'apprentissage, guide pour les enseignants*. École Marguerite-Bourgeoys, Caraquet.

St-Laurent, Lise (2002). *Enseigner aux élèves à risque et en difficulté au primaire*. Éditions Gaëtan Morin.

Comité sur la trousse d'interventions pour les difficultés attentionnelles/ agitation motrice et impulsivité, TDAH, C.S. des Samares, juin 2007.