

Le programme d'habiletés parentales Barkley dans la prise en charge du TDAH: Principes et implications pratiques

DR HALA KERBAGE

HOPITAL SAINT ELOI

CHU DE MONTPELLIER

Recommandations

Psychoéducation parentale



Aménagements scolaires



Traitement médicamenteux ?

Psychoéducation parentale

PEHP : programme d'entraînement aux habiletés parentales

Programme structuré et évalué

Objectifs de séances précis, retours
de tâches

Exemples : Barkley, incredible years,
faire face

Programme de Barkley

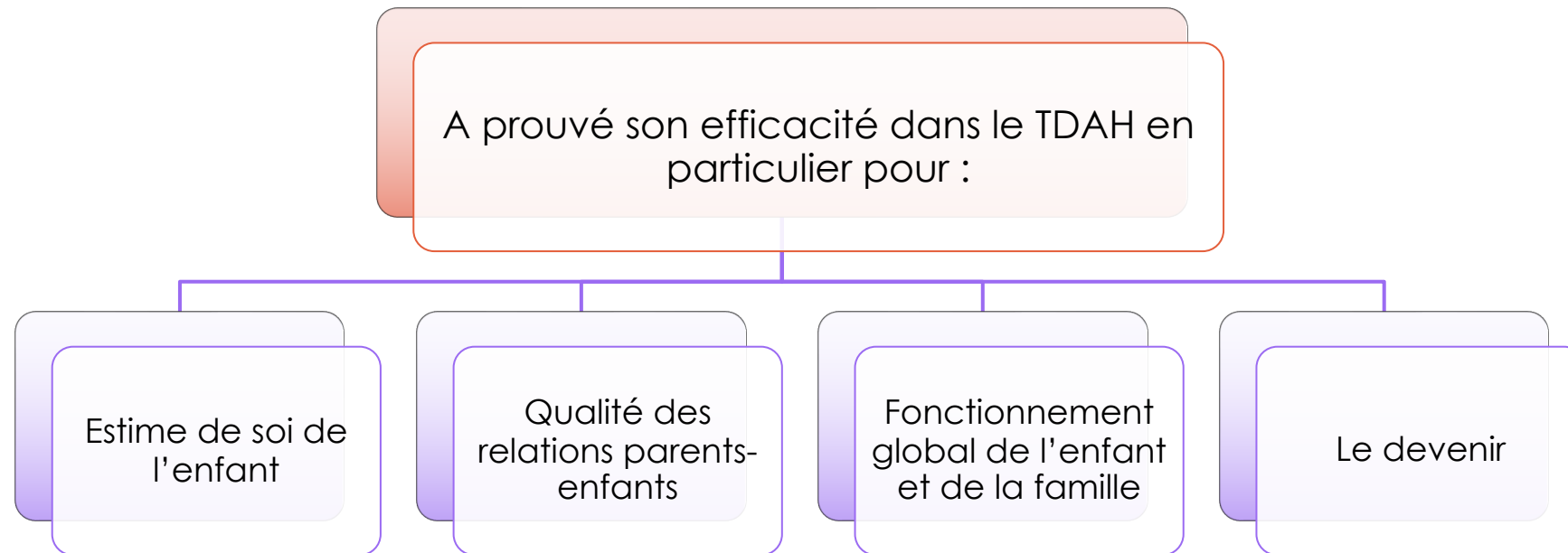
- ▶ Le plus répandu en France
- ▶ Appartient aux Thérapies Comportementales et Cognitives TCC
- ▶ S'adresse aux parents (une dizaine de familles)
- ▶ 8 à 12 séances de 1h30 à 2h
- ▶ A prouvé son efficacité sur :
 - ▶ Qualité de vie de l'enfant
 - ▶ Diminution de stress du parent
 - ▶ Qualité de la relation familiale

Le programme Barkley

- x Présentation générale
- x Particularités du TDAH
- x Les bases du programme
- x Renforcement positif et moment spécial
- x Donner des ordres efficaces
- x Prêter attention à l'enfant lorsqu'il ne vous dérange pas
- x Gestion de la colère
- x Le time out
- x Le système de points
- x La gestion du temps
- x Les devoirs scolaires et les liens avec l'école

Programme Barkley : Présentation générale (1/2)

Dérivé des thérapies comportementales et cognitives (TCC)



Programme Barkley : Présentation générale (2/2)

Pourquoi un programme spécifique ?

Les enfants TDAH ne sont pas réceptifs aux **stratégies éducatives classiques**

- Les stratégies mises en place sont inefficaces voire délétères
- Les punitions ont un impact négatif

Importance de la **non compliance** dans le quotidien familial

- Difficulté à écouter et à exécuter les consignes

Programme Barkley : Particularités du TDAH (1/3)

Retentissement familial majeur ++++

Difficultés
à écouter
retenir
et
automatiser

Aversion
au délai

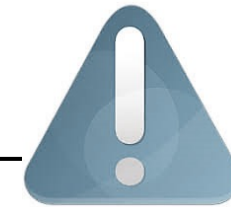
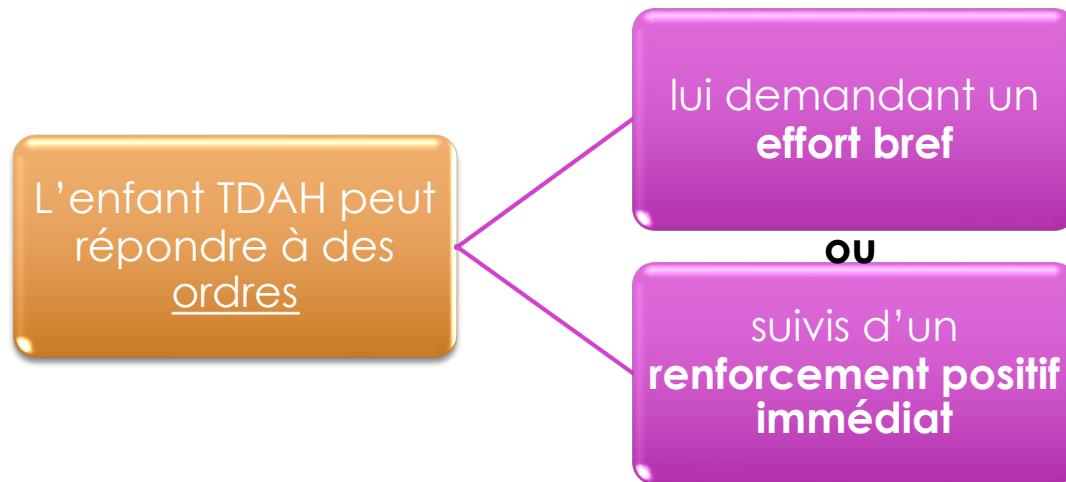
Besoin d'un
renforcement
positif
immédiat

Trouble
de la
perception
du temps

Difficultés
de
régulation
des
émotions

Programme Barkley : Particularités du TDAH (2/3)

La non compliance



Si la compliance de l'enfant n'est pas soulignée par les parents, elle aura tendance à **diminuer avec le temps.**

Programme Barkley : Particularités du TDAH (3/3)

En cas de non compliance

Les parents ont tendance à **répéter l'ordre** sans efficacité, puis à utiliser les **menaces**.

Souvent l'enfant ne répond pas à la menace car celle-ci se répète et ceci aboutit à **la colère, le défi ou l'agressivité**.

Finalement l'enfant est parvenu à **éviter**, même temporairement, de faire une tâche déplaisante.

Son but immédiat est **d'échapper à l'ordre** pour poursuivre l'activité qui lui plaît.

Programme Barkley : Particularités du TDAH (3/3)

Les parents accomplissent la tâche eux-mêmes ou tentent de calmer la colère de peur qu'il ne se blesse.



- **renforcement négatif** (l'enfant échappe à la tâche désagréable)

mais aussi

- **renforcement positif** (la tentative d'apaisement des parents)

→ l'enfant « apprend » qu'en se comportant de façon inadaptée, il peut échapper à l'ordre

Effets indirects sur le fonctionnement familial



- Comportement coercitif des parents : crier, menacer, punir
- Réduction des activités plaisantes de l'enfant
- Moins d'attention aux comportements adaptés de l'enfant

Programme Barkley : Les bases (1/1)

Rappel de quelques concepts des théories de l'apprentissage

Les parents modifieront le comportement de leur enfant plus facilement en récompensant les comportements adaptés qu'en punissant les comportements non adaptés.

Les réponses des parents aux comportements (adaptés ou non) doivent être cohérentes.

Ce sont les parents qui fixent les règles et leurs décisions sont définitives. L'enfant n'a pas à discuter les règles.

Le moment
spécial

Renforcement positif et moment spécial (2/4)

- ❑ Améliore les comportements positifs même chez les « non TDAH » et chez les adultes
- ❑ S'intègre dans les stratégies de coaching et de management pour améliorer le rendement

Le renforcement positif



Objectifs pour les parents



- Montrer à l'enfant qu'ils **s'intéressent** à lui
- Montrer qu'ils prennent **plaisir** à être avec lui lorsqu'il se comporte normalement
- **Exprimer** qu'ils apprécient ce qu'il fait

Comment



- En étant **précis et immédiats** dans l'expression de leur fierté.
- Pour augmenter l'efficacité du **renforcement**

A faire



- **Repérer** les moments où leur enfant présente un **comportement adapté**
- Faire un effort particulier de **valorisation** de leur enfant dans ces moments-là

Renforcement positif et moment spécial (3/3)

1. Choisissez un moment qui deviendra quotidiennement le moment spécial (environ 10 minutes)

2. Pas d'autres enfants impliqués dans ce moment

3. Demandez à l'enfant ce qu'il aimerait faire, c'est lui qui choisit l'activité, vous ne prenez pas le contrôle du jeu et ne donnez aucune directive

4. Soyez détendu(e)

5. Décrivez à haute voix ce qu'il est en train de faire, ceci dans le but de lui montrer que son jeu est intéressant

6. NE POSEZ AUCUNE QUESTION ET NE DONNEZ AUCUN ORDRE !!

7. Donnez lui des marques d'approbation (sans flatterie excessive)

8. Si l'enfant se comporte de façon inadaptée, retournez-vous et regardez ailleurs quelques instants

9. Chaque parent doit passer 10 minutes avec l'enfant

10. Essayez de le faire au moins 5 fois par semaine les première semaines

Objectif:
apprendre à prêter attention au comportement adapté durant les moments de jeu

Si le comportement persiste, dites-lui que le moment spécial est terminé et quittez la pièce. Vous rejouerez plus tard quand il se comportera de façon agréable.

Donner des
ordres efficaces

Donner des ordres efficaces (1/2)

A utiliser vos habiletés à prêter attention aux comportements adaptés

- Pour augmenter la compliance
- Pour augmenter l'efficacité des ordres passés

S'entraîner



Prêtez attention à la compliance de votre enfant

- Lorsque vous donnez un ordre, il est nécessaire d'**apporter un retour immédiat** sur la façon dont votre enfant est en train de se conduire
- Ne partez pas immédiatement mais restez, prêtez attention et **commentez de manière positive la compliance** de votre enfant

Donner des ordres efficaces (2/2)



Soyez sûr de **vosre intention** !



Ce n'est pas une question ou une faveur : **Donnez votre ordre simplement, directement et précisément.**



Un ordre précis à la fois. Si la tâche est compliquée, fragmentez-la en petites étapes et donnez une seule étape à la fois.



Assurez-vous que l'enfant prête attention : nécessité d'un **contact oculaire** avec lui



Réduisez toutes les distractions avant de passer l'ordre



Demandez à l'enfant de répéter l'ordre quand vous n'êtes pas sûr que votre enfant a bien entendu ou bien compris la demande

Comment donner des ordres efficaces ?



Certains utilisent de **fiches** où les étapes nécessaires pour réaliser correctement la tâche y sont énumérées

Prêter attention
à l'enfant
lorsqu'il ne vous
dérange pas

Prêter attention à l'enfant lorsqu'il ne vous dérange pas (1/2)

❑ Beaucoup de parents prêtent attention à l'enfant lorsqu'il les interrompt mais presque pas d'attention lorsqu'il reste à l'écart, joue seul et ne les interrompt pas.

❑ **Prêter attention aux comportements adaptés** = Surprendre son enfant quand il est en train de bien se comporter

S'entraîner



Objectifs

- Étape destinée à vous aider à **apprendre à votre enfant à jouer indépendamment de vous** lorsque vous êtes occupé(e) à une autre activité

Prêter attention à l'enfant lorsqu'il ne vous dérange pas (2/2)

Comment lui apprendre à jouer seul ?



Avant de démarrer

Donnez à votre enfant **un ordre direct**.

Cet ordre doit contenir 2 instructions :

- a) dire à l'enfant **ce qu'il doit faire** pendant que vous êtes occupé(e). L'activité doit être intéressante pour lui.
- b) lui dire spécifiquement qu'il **ne doit pas vous interrompre** ou vous déranger

Exemple: « Je dois téléphoner, je te demande de rester dans cette pièce, de jouer seul et de ne pas me déranger »

Une fois votre activité commencée

Arrêtez-la après un court moment.

Allez voir votre enfant et félicitez-le d'être resté à l'écart et de ne pas vous avoir interrompu(e).

Rappelez-lui ce qu'il doit faire et qu'il ne doit pas vous déranger.

Retournez à ce que vous étiez en train de faire.

Pendant votre activité

Attendez un peu plus de temps avant de retourner le voir.

Félicitez-le à nouveau.

Si vous percevez que votre enfant est sur le point de cesser son activité en cours et de venir vous déranger, arrêtez immédiatement ce que vous êtes en train de faire, allez voir votre enfant, félicitez-le de ne pas vous avoir dérangé(e) et redemandez lui de continuer ce qu'il avait à faire

Objectif :
Réaliser une activité sans être dérangé

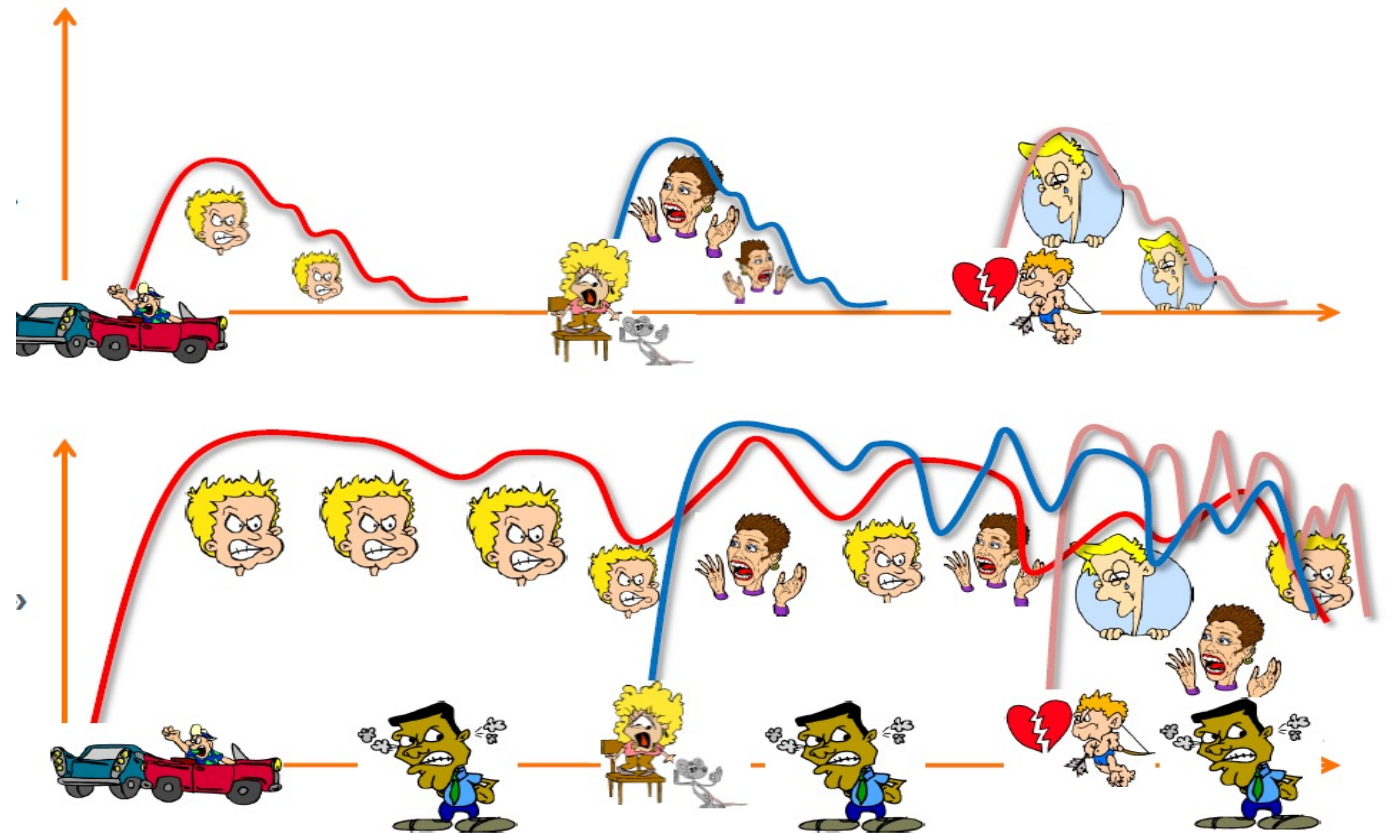
Avec le temps, diminuez progressivement la fréquence de vos compliments tout en augmentant le temps que vous passez à votre activité.

Dès que vous avez fini ce que vous aviez à faire, allez trouver votre enfant et faites-lui un compliment spécial parce qu'il vous a laissé finir ce que vous aviez à faire.

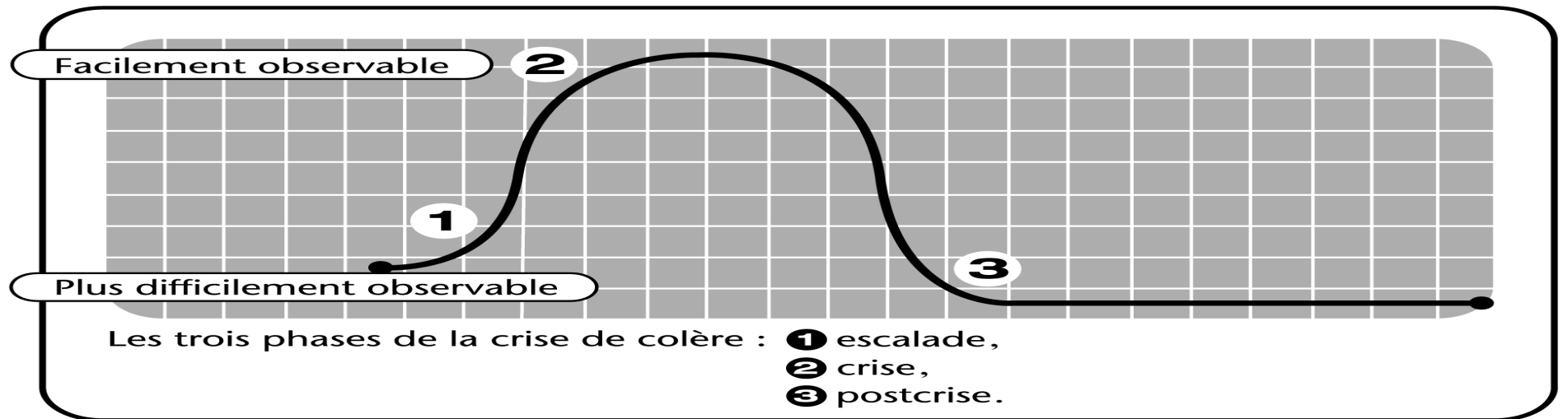
Gestion de la colère

Gestion de la colère : spécificités du TDAH (1/1)

- ▶ Particulièrement fréquentes chez les enfants TDAH en raison de
 - ▶ Leurs difficultés à réguler leurs émotions
 - ▶ L'effet cumulatif des émotions (positives ou négatives) au cours de la journée → effet cocotte-minute
- ▶ Peut représenter la gêne principale de la famille



Gestion de la colère : Déroulement de la crise (1/4)



Déroulement de la crise de colère

- 1: début de la symptomatologie - **le meilleur moment pour intervenir**
- 2: plateau, environ 20 minutes, enfant inaccessible
- 3: enfant, épuisé, arrête ses comportements violents

Gestion de la colère : Déroulement de la crise (2/4)

Phase 1 – L'escalade

- ▶ Phase à part entière de la crise
- ▶ Etre attentif aux **signes précurseurs**
 - ▶ Poings serrés, corps tendu, mais sur les hanches, bras croisés
 - ▶ Regard fixe les yeux mi-clos
 - ▶ Ton de la voix élevé, paroles blessantes
 - ▶ Rythme respiratoire rapide, sudation
- ▶ **Meilleur moment pour agir** avec stratégies précédentes
 - ▶ décharge motrice (taper dans un coussin, sauter sur un trampoline...)
 - ▶ activité calme (musique, dessin, câlin...)
 - ▶ Décharge sensorielle (wasabi...)



Gestion de la colère : Déroulement de la crise

Phase 2 – La crise

!!! Attention à la communication non verbale (posture, ton de voix...)



Eviter les escalades en priorité +++ et garder son calme

Se mettre à l'écart / rompre le contact / attendre le retour au calme

Appeler de l'aide si besoin

Gestion de la colère : Déroulement de la crise (3/4)

Phase 3 – la post-crise

Manifestations physiques

Manifestations :

- ✓ Pleurs, cherche un contact physique, culpabilité, honte...
- ✓ Parfois des spasmes et un rythme respiratoire plus lent.
- On dit alors qu'il entre dans une **phase de repos**.
- C'est le moment idéal pour l'amener à prendre conscience des répercussions de sa perte de contrôle.



Aider l'enfant

À ce stade, aider l'enfant

- ✓ à trouver des moyens pour mieux gérer ses frustrations par la suite
- ✓ En l'amenant à identifier :
 - la source de sa frustration;
 - la raison de l'ampleur de sa crise;
 - d'autres façons de réagir;
 - les conséquences désagréables de sa perte de contrôle.



Mise en garde

- ✓ si parent a lui-même difficulté à bien canaliser son agressivité, du mal à analyser calmement et objectivement la situation avec l'enfant.
- ✓ Si le parent craint trop la violence, il risque de développer de l'animosité envers l'enfant. Cela peut le pousser à lui imposer des conséquences inadéquates, parfois même démesurées.



Gestion de la colère : Déroulement de la crise (4/4)

Important

- **L'attitude du parent** est le facteur le plus important dans une situation de crise.

Interprétation de la crise

- **attaque personnelle**, atteinte à l'autorité = difficile d'accompagner l'enfant dans ce moment
- comprend que **l'enfant a des difficultés** et qu'il a besoin d'aide, l'intervention sera plus efficace.

Le time-out

Le time-out : Présentation générale (1/1)

Soustraction temporaire à la situation problème

- ✓ Un des outils les plus efficaces pour **modifier un comportement déplaisant**
- ✓ Il s'agit d'un **temps « mort »** au cours duquel rien ne se passe et qui permet à l'enfant de revenir à un état calme physiologique et émotionnel
- ✓ L'enfant n'est plus au centre de l'attention (**pas de renforcement**)
- ✓ Utilisé comme conséquence immédiate d'un comportement jugé inacceptable (manque de respect, insolence, geste agressif, mise en danger, provocation)
- ✓ Permet aussi au parent de réorganiser son propre comportement et modifier la perception de la situation

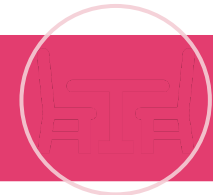
A retenir

- ✓ Ne donnez **JAMAIS** un ordre que vous n'avez pas l'intention de soutenir
- ✓ Exprimez **TOUJOURS** votre fierté et votre approbation à votre enfant lorsqu'il obéit à votre première demande
- ✓ **ESSAYEZ** autant que possible, de ne jamais répéter un ordre une fois que celui-ci a été donné à l'enfant (ou un nombre de fois **défini**), après avoir donné l'ordre, attendez au moins 30 secondes)

Le time-out : Principe et mise en œuvre (1/2)

- L'endroit choisi est **fondamental** et conditionne en grande partie les chances de réussite de la technique
- Déterminer un **endroit calme** (doit être dépourvu de toute possibilité de distraction comme fenêtres, livres, crayons...)
- L'enfant est installé **sur un siège** sur lequel il se sent stable et à distance des murs
- Éviter d'utiliser la chambre de l'enfant (réservée au repos et au jeu)
- Placer le siège à un emplacement où le parent pourra surveiller l'enfant sans pour autant interrompre son activité (important car l'enfant doit comprendre que l'adulte ne s'arrête pas pour lui)

Emplacement



Le time-out : Principe et mise en œuvre (2/2)

- L'enfant doit toujours rester un temps minimum (**2 à 5 minutes**)

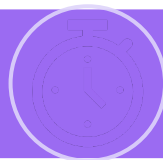
- **S'il ne respecte pas la consigne le temps repart à zéro**

- L'enfant doit alors rester à nouveau un temps minimum, devenir calme et donné son accord sur ce qui a été demandé

- Il ne doit pas quitter l'endroit tant qu'il n'a pas accepté d'obéir à l'ordre initial

/!\ Les premières fois, il est possible que le temps de retour au calme dure 30 minutes voire 1 à 2 heures au total pour seulement 5 minutes à l'origine.

Durée



Que faire si l'enfant quitte la chaise sans permission ?

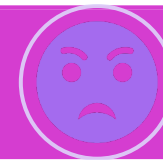
- Beaucoup d'enfant testeront l'autorité parentale lorsque le « time out » sera utilisé pour la première fois.

- Si l'enfant refuse la consigne ou tente de négocier, aidez-le en le guidant physiquement vers l'endroit aller ou l'installer sur la chaise.

- **Ne réagissez pas aux provocations.**

- **Conserver une attitude calme et persuasive**

Si l'enfant refuse



Le système de points

Le système de points : Présentation générale (1/1)

Objectifs

- Les compliments sont souvent insuffisants pour motiver l'enfant à faire des tâches domestiques, suivre des règles ou obéir aux ordres
- Il est donc nécessaire de mettre en place un **système de renforcement positif** plus puissant

Application

- Techniques pouvant paraître simples voire simplistes mais efficacité démontrée.
- Indispensable de **faire preuve de persévérance** et de continuité dans leur application

Matériel

Pour les plus jeunes (jusqu'à 7-8 ans)

- Trouvez ou achetez un ensemble de jetons en plastique de type jetons de cartes ou des gommettes, ainsi qu'une boîte qui servira de banque à l'enfant

Ensuite

- Un tableau permettant de noter les points

Le système de points : Mise en œuvre (1/2)

Présentation du dispositif

- Présentez le dispositif à l'enfant en lui expliquant
 - Que vous trouvez qu'il n' a pas été assez récompensé pour les choses agréables qu'il a faites,
 - que vous voulez changer cela, que vous allez créer un tableau qui récompensera ses comportements positifs et ses efforts
 - qu'il recevra des récompenses et des privilèges
- Faites une banque avec votre enfant dans laquelle il gardera les jetons qu'il a gagné

La liste de privilèges

- Elle ne doit pas inclure uniquement des privilèges spéciaux occasionnels (cinéma, faire du roller, acheter un jouet)
- Elle doit contenir des privilèges quotidiens que votre enfant considère comme allant de soi (TV, console de jeux, vélo, invitation chez un copain...)
- Essayer d'avoir au moins 5 récompenses sur cette liste

- Eviter les choses matérielles comme les cadeaux sup à 3 euros
- Privilèges du quotidien +++ : temps d'écran, choses à manger, jeu partagé
- On peut proposer des récompenses à plus long terme pour lesquelles l'enfant doit économiser (ciné, McDo) si elles sont compatibles avec les principes éducatifs de la famille
- La bonne réussite du système de points nécessite des petites récompenses du quotidien plus efficaces que celles à plus long terme

Les privilèges



Le système de points : Mise en œuvre (2/2)

La liste des tâches

- En l'absence de l'enfant, faites la liste des tâches et activités que vous lui demandez souvent
- Elle peut contenir
 - des tâches domestiques (mettre le couvert, ranger sa chambre, faire son lit...)
 - mais aussi des activités quotidiennes (être habillé pour l'école, se laver et prendre son bain, se brosser les dents...)

Les points : attribution et achat de points

- Pour chaque tâche / activité, décidez de sa valeur en jetons
- Dire à l'enfant que **les jetons ne sont donnés que pour les tâches qui ont été faites dès la première demande.**
- Comptez le nombre de jetons que votre enfant gagnera quotidiennement s'il remplit correctement la plupart des tâches.
- Décidez combien de jetons il devra payer chaque récompense (environ 2/3 de jetons journaliers dépensés pour des privilèges quotidiens)

- Maximum 3 tâches pour éviter trop de comptabilité
- Doivent être faciles : l'enfant sait déjà les réaliser mais ce n'est pas systématique (ex : se brosser les dents sans qu'on le lui demande, ranger son bol dans le lave vaisselle)
- Eviter les tâches complexes (éviter « faire devoirs seul.. »)
- Eviter les tâches longues : (ex : ne pas crier de la journée) et favoriser les choses ponctuelles et précises

Les tâches



Le système de points : Exemples (1/2)

- Comportement cible: Mathis doit être prêt à 8h pour aller à l'école
- Récompense: Mathis gagnera 1 jeton , qu'il pourra échanger contre 20 minutes supplémentaires pour regarder un DVD avant d'aller se coucher.









Exemple

Ex de tableau de suivi

	MERCREDI 26/12	JEUDI 27/12	VENDREDI 28/12	SAMEDI 29/12	DIMANCHE 30/12	LUNDI 31/12	MARDI 01/01	MERCREDI 02/01	JEUDI 03/01	VENDREDI 04/01
<u>Mathis</u> Objectif n°1 ne pas utiliser une voix d'ado. de sa voix d'ado	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
Objectif n°2 ne pas répondre en chouignant en chouignant	😊	😊	😊	😞	😊	😡	😊	😊	😊	😊
Objectif n°3 ne pas répéter plusieurs fois la même chose la même chose	😡	😊	😊	😊	😊	😊	😡	😊	😊	😊
BONUS		★ BRAVO!	★ BRAVO!	★ BRAVE TIENT	★	★ IKEA	★ COURAGE	★ HANO	★ BRAVO!	★ complimenter chanson

Le système de points : Exemples (2/2)

Tableau des activités quotidiennes et comportements

Compor-tements	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Je viens à table à la 3ème demande							
Je ne me lève de table que si l'on me l'a demandé							
Total = 8	1	0	2	1	0	2	2

Liste des récompenses

Récompenses	Nombre de points
Aller à la piscine	14
Inviter un copain un après-midi	10
Faire 20 min de vélo avec papa	7
Choisir le menu du repas du soir	5
10 minutes supplémentaires de jeu vidéo	3

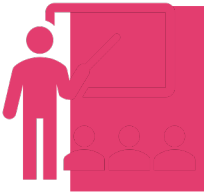
Le système de points : Conclusion (1/1)

- ▶ Avec le système de points l'enfant ne doit pas obtenir davantage que ce qu'il avait déjà mais l'état d'esprit est radicalement différent : gagne son temps de console vs est privé de son temps de console
- ▶ Il faut renouveler les tâches et les récompenses très régulièrement pour éviter la lassitude et la baisse d'efficacité (environ toutes les 2 semaines)



La gestion du temps

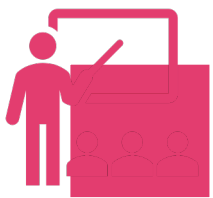
La gestion du temps : spécificités dans le TDAH (1/2)



Généralités

- Les **mauvaises compétences temporelles** font partie intégrante du syndrome
- Déficits liés à un **fonctionnement atypique des structures neurologiques** impliquées dans le traitement du temps (exemple : le cervelet)
- La mauvaise gestion du temps : une des manifestations qui **perdure le plus souvent à l'âge adulte**
- Non pas un mais **plusieurs processus temporels**
 - Estimation des durées
 - Reproduction de temps
 - Tempo personnel
 - Temps de réaction

La gestion du temps : spécificités dans le TDAH (2/2)



Conséquences

- Maîtrise tardivement l'**orientation dans le temps** (confusions dans la connaissance du jour de la semaine, de la date, de l'heure, etc.)
- est **coincé dans un « ici et maintenant »** ou se projette toujours dans « **l'après** »
- **déficit de planification** (manque d'anticipation), **impulsivité** dans ses choix,
- **aversion pour l'attente** : induit 2 types de comportement
 - tendance à la procrastination (tout remettre au lendemain)
 - prédisposition à l'ennui (« bon, qu'est-ce qu'on fait là, je m'ennuie !!! »)

La gestion du temps : Des solutions au quotidien (1/2)

Favoriser la prise de conscience du temps qui passe grâce à des **outils visuels** et des **exercices de jugement temporel**



Le time-timer



Le sablier



Le minuteur de cuisine

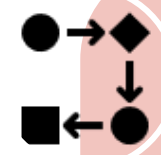


Les montres



Le time-timer

Le conducteur de tâches



Les check-list



Les calendriers



Pour les tâches longues ou complexes, soutenir la planification en utilisant des conducteurs des tâches, des plannings

La gestion du temps : Des solutions au quotidien (2/2)

9H00	9H30	10H00	10H45	11H30

 On goûte On goûte les légumes c'est bon !! On goûte les confitures c'est un fruit.	 On dîne On dîne les légumes c'est bon !! On dîne les confitures c'est un fruit.
 On fait les devoirs On fait les devoirs On fait les devoirs On fait les devoirs.	 On se lave les dents On se lave les dents On se lave les dents On se lave les dents.
 On s'occupe / On joue On s'occupe / On joue On s'occupe / On joue On s'occupe / On joue.	 On lit une histoire On lit une histoire On lit une histoire On lit une histoire.
 On se lave On se lave On se lave On se lave.	 On se couche On se couche On se couche On se couche.

FICHE MAXIME : JE PLANIFIE MES DEVOIRS

DATE :

Exercices :	Temps estimé pour cet exercice	Temps réellement mis	Cocher dès que j'ai terminé
1)			<input type="checkbox"/>
2)			<input type="checkbox"/>
3)			<input type="checkbox"/>
4)			<input type="checkbox"/>



Mes routines du soir

1		Je range mon manteau et mes chaussures
2		Je mets mes chaussons
3		Je me lave les mains
4		Je goûte
5		Je fais mes devoirs et prépare mon cartable
6		J'aide à mettre la table
7		Je dîne
8		Je me lave les dents
9		Je prends mon bain
10		Je mets mon pyjama
11		Je lis une histoire
12		J'éteins la lumière

La gestion du temps : Pour l'adolescent (1/1)

- ▶ Pour l'adolescent TDA/H : utilisation systématique d'un **emploi du temps** dans lequel on inscrit toutes les activités de la semaine:
 - ▶ **les activités scolaires** (horaires des cours, matières, etc.)
 - ▶ **les activités au domicile** (devoirs, internet, repas, temps libres, etc.)
 - ▶ les **activités de loisirs** hors domicile (sport, temps libres...)
 - ▶ les **temps de trajet**

- ▶ Avantages :
 - ▶ meilleure **anticipation** des évènements,
 - ▶ **concilier** travail scolaire et loisirs,
 - ▶ entraînement des compétences d'**organisation** de son temps (avec l'aide des parents)

- ▶ **Modèle d'emploi du temps**

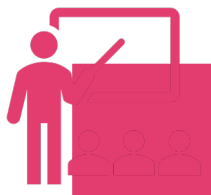
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
08H15 - 09H10	MATH		HIST-GEO	SPORT	MATH	
09H10 - 10H05	HIST-GEO	SVT	EDUCATION MUSICALE			
10H05 - 10H20						
10H20 - 11H15	SPORT piscine	ART PLASTIQUE	ANGLAIS	FRANCAIS	ANGLAIS	
11H15 - 12H10		PERMANENCE			HIST-GEO	
12H10 - 13H30	CANTINE			CANTINE		
13H30 - 14H00						
14H00 - 14H30	FRANCAIS	MATH	DANSE	ANGLAIS	FRANCAIS	
14H30 - 15H00				SVT		
15H00 - 15H30						
15H30 - 16H00		SECOURS				
16H00 - 16H30						
16H30-17H						
17H - 18H		PIANO			DANSE	
18H - 19H						
19H - 20H						

La gestion du temps : Conclusion (1/1)

- ▶ Comprendre que la mauvaise perception et la mauvaise gestion du temps font **partie intégrante du trouble**
- ▶ Des solutions existent avec une priorité : **visualiser le temps pour mieux se l'approprier**

Les devoirs scolaires et les liens avec l'école

Les devoirs scolaires : spécificités dans le TDAH (1/1)



Conséquences
du TDAH

- Une des plaintes les plus importantes dans le quotidien des familles avec enfant TDAH
- **Cumul des difficultés de l'enfant :**
 - Problèmes d'attention
 - Déficit de motivation (du mal à s'y mettre...)
 - Trouble des apprentissages
 - Fin de journée : aggrave les symptômes
- **Moment de conflits**
- **Retard dans l'autonomie**

Les devoirs scolaires : Bonnes pratiques (1/5)

Les bonnes questions à se poser

Où ?

Quand ?

Avec qui ?

Combien de temps ?

Les solutions à envisager

Où ?

- Dans une pièce calme
- Face à un mur (plutôt que face à une fenêtre)
- Bureau vide
- Chaise stable
- Mais attention : certains enfants avec TDAH travaillent mieux avec la radio / la musique

Les devoirs scolaires : Bonnes pratiques (2/5)

Les bonnes questions à se poser

Où ?

Quand ?

Avec qui ?

Combien de temps ?

Les solutions à envisager

Quand ?

- S'avancer lorsque c'est possible
- Pause courte après le retour de l'école
- Avant les écrans
- Toujours à la même heure qui doit être annoncée et prévisible

Les devoirs scolaires : Bonnes pratiques (3/5)

Les bonnes questions à se poser

Où ?

Quand ?

Avec qui ?

Combien de temps ?

Les solutions à envisager

Avec qui ?

- Seul tant que possible ... progressivement
- Avec le parent le plus patient ...
- Idéalement : avec une personne étrangère à la famille**
 - Cours privés (mais question financière)
 - Système d'aide aux devoirs
 - Etude surveillée : difficile pour les enfants TDAH

Les devoirs scolaires : Bonnes pratiques (4/5)

Les bonnes questions à se poser

Où ?

Quand ?

Avec qui ?

Combien de temps ?

Les solutions à envisager

Combien de temps ?

- Limiter le temps des devoirs en fonction de l'âge de l'enfant (et ne pas aller au delà)
- Selon les enfants :
 - Fractionner par tranches de 10 – 15 minutes
 - Ou faire « d'un trait »
 - « Timer » visible
- Réduire la charge totale : aménagements à décider avec l'enseignant(e)
- Importance de lâcher prise et ne pas être contre-productif

Les devoirs scolaires : Bonnes pratiques (5/5)



TEMPS RECOMMANDÉ POUR LES DEVOIRS ET LES LEÇONS

NIVEAU SCOLAIRE	TEMPS MOYEN À CONSACRER AUX DEVOIRS	FRÉQUENCE PAR SEMAINE
Maternelle	1 à 5 minutes	1 à 3 fois
CP / CE1	2 à 10 minutes	1 à 4 fois
CE2 / CM1	5 à 15 minutes	1 à 4 fois
CM2 / 6 ^{ème}	5 à 30 minutes	1 à 4 fois



TEMPS RECOMMANDÉ POUR LES DEVOIRS ET LES LEÇONS

NIVEAU SCOLAIRE	TEMPS MOYEN À CONSACRER AUX DEVOIRS	FRÉQUENCE PAR SEMAINE
5 ^{ème}	15 à 45 minutes	1 à 4 fois
4 ^{ème} / 3 ^{ème}	15 à 60 minutes	1 à 4 fois
2 ^{nde} à terminale	30 à 75 minutes	1 à 4 fois

Source: *Les devoirs scolaires: ce qu'en dit la recherche stratégies gagnantes et apport des technologies*, Thierry Karsenti, Édition Grand Duc, 2015.

Les devoirs scolaires : Quelques techniques(1/1)



- **Système de points** pour motiver l'enfant
- **Renforcement positif immédiat** (éventuellement autorisation aux écrans...)
- Favoriser les **supports ludiques** : ordinateur, logiciels interactifs, tableau, mimes
- **Alléger la tâche** : lecture alternée, écrit réalisé par l'adulte sous dictée de l'enfant
- **Debout, en se déplaçant, ...**

Les liens avec l'école : Introduction (1/1)

- ▶ Parfois complexes
- ▶ Documents transmissibles
- ▶ Liens directs avec l'enseignant(e)
- ▶ Liens avec le médecin scolaire / le directeur d'établissement

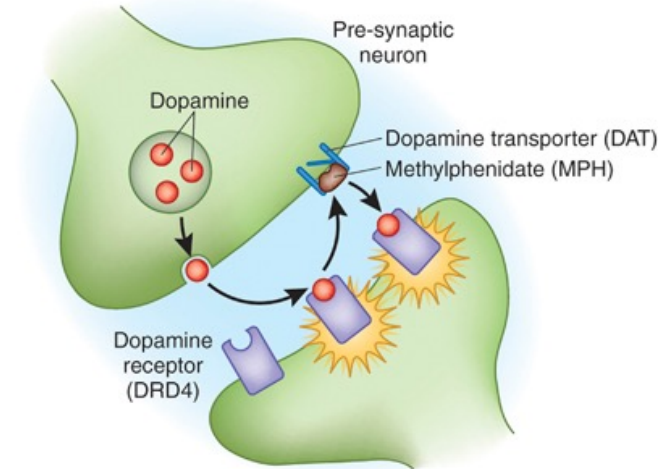


<https://www.tdah-france.fr/Le-TDAH-et-l-ecole-47.html>

Traitement médicamenteux : le méthylphénidate

Qu'est-ce que le Méthylphénidate ?

- ▶ Le seul traitement autorisé pour la prise en charge du TDAH en France (AMM de 6 à 18 ans)
- ▶ Ritaline, Concerta, Quasym, Medikinet
- ▶ Indiqué si échec des stratégies de première ligne
- ▶ Différentes durées d'action
- ▶ Les libérations prolongées sont choisies en première intention
- ▶ Psychostimulant
- ▶ Prescription hospitalière sécurisée



Effets attendus du Méthylphénidate

Augmentation de l'attention

Amélioration du comportement et des apprentissages

Restauration de l'estime de soi

Conditions favorables pour développer de nouvelles stratégies et compétences

Si le *Méthylphénidate* est indiqué ...
(retentissement important)

Il y a plus de risque
à ne pas traiter le TDAH
qu'à le traiter