

COMMENCER UNE NOUVELLE ANNÉE SCOLAIRE AVEC LE TDAH



Passer à une nouvelle année scolaire peut présenter des défis supplémentaires pour les enfants et les adolescents atteints du TDAH.



Exigences scolaires accrues, pendant et après l'école



Plusieurs cours et enseignants



Importance accrue des relations avec les pairs



Charge de travail accrue



Attentes accrues d'organisation, de gestion des échéances et de méthodes de travail

DÉFIS DE L'APPRENTISSAGE EN LIGNE

Comme l'apprentissage en ligne est de plus en plus utilisé, les élèves atteints du TDAH peuvent faire face à des défis supplémentaires.



- Demande accrue d'apprentissage autonome en raison du manque de soutien et de structure en classe;
- Plus de distractions en ligne intéressantes;
- Procrastination plus facile;
- Relation parent-enfant potentiellement tendue, car les parents agissent en tant qu'enseignants;
- Manque de concentration en raison de contextes d'apprentissage inappropriés (p. ex., le divan du salon).

Les répercussions du TDAH : Performance scolaire et au-delà

CONTEXTE

EXEMPLES



À l'école

- Turbulent en classe;
- En retard pour l'autobus, l'école et les cours;
- Difficulté à porter attention;
- Résultats sous le potentiel et/ou les efforts;
- Relations interpersonnelles difficiles avec les autres élèves, les enseignants et les personnes en autorité;



Apprentissage en ligne

- Se laisse facilement distraire par les autres sites Web, applications et jeux;
- Difficultés organisationnelles sans la structure scolaire habituelle;
- Difficulté à rester au même lieu d'étude;
- Sautte des cours en ligne;
- Difficulté à attendre le téléchargement de programmes numériques;



Vie de famille

- Retard pendant la routine matinale;
- Perturbations pendant les repas;
- Conflits avec la fratrie;
- Difficultés relationnelles avec les parents;
- Problèmes pendant les devoirs en soirée;
- Difficulté avec la routine du coucher;



Vie sociale

- Participation à des comportements à risque;
- Relations interpersonnelles difficiles avec les amis.

Une approche thérapeutique personnalisée qui combine les interventions comportementales et la médication est recommandée pour les patients atteints du TDAH.

Conseils pour la nouvelle année scolaire



Conseils pour la salle de classe

- Recherchez une place assise préférablement loin des distractions telles que les fenêtres;
- Demandez du temps supplémentaire pour terminer les jeux-questionnaires, les tests et les examens;
- Demandez à l'avance les copies des notes de cours si possible;
- Évaluez les accommodements individuels en classe offerts par l'école.



Conseils pour l'apprentissage en ligne

- Établissez un espace d'apprentissage dépourvu de distractions;
- Utilisez des rappels électroniques ou une minuterie pour gérer le temps de travail et les pauses;
- Permettez des pauses pour bouger;
- Envisagez l'exercice avant de travailler pour augmenter la concentration.



Conseils pour la maison

- Apposez des rappels visuels, comme des listes ou des calendriers, dans des endroits bien en vue;
- Encouragez un style de vie équilibré composé d'exercices, de loisirs, d'une bonne hygiène de sommeil et d'une saine alimentation;
- Conservez des contenants de différentes couleurs et étiquetés dans des endroits bien en vue pour les articles comme les clés de la maison, les appareils électroniques et les autres objets « faciles à perdre »;
- Soyez patient, encourageant et compréhensif.

Consultez les ressources à la page suivante pour plus de conseils et d'information sur le TDAH.

Fixer des objectifs pour la prochaine année scolaire

Il est important de travailler avec votre médecin et de discuter de vos défis et de vos objectifs spécifiques dans la prise en charge du TDAH.

Les objectifs pour la prise en charge du TDAH devraient être SMART :



Spécifiques



Mesurables



Alignés



Réalistes



déterminés dans
le Temps

Pour faciliter l'évaluation des objectifs de traitement, mettez en place des suivis réguliers et fréquents auprès de votre médecin.

- On recommande aux patients atteints du TDAH de faire un suivi aux 3 à 6 mois auprès de leur médecin;
- Vérifiez si votre médecin peut faire des suivis et des évaluations de façon virtuelle.

POUR DE PLUS AMPLES RENSEIGNEMENTS

Les sites suivants sont d'excellentes ressources pour obtenir plus de conseils et d'information sur le TDAH :

ADHD: A Closer Look — *Aider à identifier les défis constants que vous pouvez discuter avec votre médecin*
www.ADHDACloserLook.com/fr

TDAH et vous — *Maintenant mis à jour avec des ressources liées à l'apprentissage en ligne et à la COVID-19!*
www.TDAHetVOUS.ca

Canadian ADHD Resource Alliance (CADDRA)
www.caddra.ca

Centre for ADHD Awareness Canada (CADDAC) (en anglais seulement)
www.caddac.ca

PANDA
www.associationpanda.qc.ca



Takeda Canada Inc.
TAKEDA^{MC} et le logo TAKEDA^{MD} sont des marques de commerce de
Takeda Pharmaceutical Company Limited, utilisées sous licence.
© 2020 Takeda Pharmaceutical Company Limited.
Tous droits réservés.

PRMCDA/CA//1138 104907-07-2021-F

