

Recension d'outils  
pédagogiques pour  
favoriser l'apprentissage  
et limiter la médicalisation  
des comportements des  
élèves du primaire et du  
secondaire

# Recension d'outils pédagogiques pour favoriser l'apprentissage et limiter la médicalisation des comportements des élèves du primaire et du secondaire

Visaj

Chaire UQAC-Cégep de Jonquière  
sur la vie et la santé des jeunes



**UQAC**

Chaire de recherche du Canada  
en enfance, médecine et société  
Université du Québec à Chicoutimi

**CANADA  
RESEARCH CHAIRS  
CHAIRES DE  
RECHERCHE DU  
CANADA**

## RECHERCHE ET RÉDACTION

### Marie-Ève Blackburn

Chercheure, ÉCOBES – Recherche et transfert  
Cotitulaire, Chaire VISAJ

### Laurence Fortin

Assistante de recherche, Chaire VISAJ

### Béatrice Fortin

Assistante de recherche, Chaire VISAJ

### Marie-Christine Brault,

Professeure sociologie, Université du Québec à  
Chicoutimi  
Cotitulaire, Chaire VISAJ et Titulaire de la Chaire de  
recherche du Canada en enfances, médecine et société

### Camélia Dubois-Bouchard

Chercheure, ÉCOBES – Recherche et transfert  
Coordonnatrice, Chaire VISAJ

### Guillaume Beaulieu

Assistant de recherche, Chaire VISAJ

## COORDINATION DU PROJET

### Marie-Ève Blackburn

Chercheure, ÉCOBES – Recherche et transfert  
Cotitulaire, Chaire VISAJ

## ÉDITIQUE ET RÉVISION LINGUISTIQUE

### Joanie Bergeron

Agente de projets, ÉCOBES – Recherche et transfert

**Cette recension a été validée par l'ensemble des membres participants aux ateliers de cocréation d'outils de sensibilisation au problème social du TDAH.**

Un merci spécial s'adresse aux participantes de l'organisme Tutorat Saguenay qui ont révisé attentivement le document, ainsi qu'à Andréane Lambert, psychologue au Centre de services scolaire du Lac-Témiscamingue qui a été l'inspiration du présent document ainsi qu'à Nadia Émond, enseignante au Centre de services scolaire des Rives-du-Saguenay pour sa participation active et ses nombreuses rétroactions.

**Référence suggérée :** Blackburn, M.-È., Fortin, L., Fortin, B., Brault, M.-C., Dubois-Bouchard, C. et Beaulieu, G. 2022. *Recension d'outils pédagogiques pour favoriser l'apprentissage et limiter la médicalisation des comportements des élèves du primaire et du secondaire.* [Recension d'outils].

Pour obtenir des renseignements supplémentaires, veuillez vous adresser à :

### Chaire VISAJ

UQAC

Université du Québec à Chicoutimi

Département des sciences humaines et sociales

555, boul. de l'Université

Chicoutimi (Québec) G7H 2B

Téléphone : 418 545-5011 poste 5087

Courriel : [info@visaj.ca](mailto:info@visaj.ca)

Ce projet a été réalisé grâce à la participation financière du Conseil de recherche en sciences humaines du Canada (CRSH # 430-2017-00926 et programme des Chaires de recherche du Canada), du Fonds de recherche Québécois sur la société et la culture (FRQSC 2018-NP-204941), de l'Institut universitaire Jeunes en difficulté et l'UQAC.

## MISE EN CONTEXTE

Le processus de médicalisation est très fréquent durant l'enfance. Ce processus réfère au fait de transformer un problème non-médical en un problème qui est défini, compris, expliqué ou traité à l'aide d'un discours psychomédical (Conrad, 2007; Morel 2014). Un des exemples les plus frappants est sans aucun doute la prise en charge médicale des comportements d'hyperactivité, d'impulsivité et d'inattention sous le diagnostic de Trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH). Sans nier les bienfaits que peut avoir ce diagnostic lorsqu'il est bien établi et nécessaire, il reste que les plusieurs recherches scientifiques font état d'un surdiagnostic et d'une trop grande consommation de médicaments associés au trouble. De plus, la présence d'inégalités sociales basées sur le genre, l'âge et le statut socioéconomique rappelle que certains enfants ont plus de risque que d'autres de recevoir le diagnostic et donc que des aspects sociaux entrent en jeu dans le processus de médicalisation. Mis à part le TDAH, la médicalisation peut toucher plusieurs autres comportements et attitudes des enfants, tels que l'opposition, la gêne et les difficultés scolaires. Il est nécessaire de réduire la médicalisation, car elle amène son lot de conséquences négatives autant pour les élèves, que pour les adultes de l'école et pour toute la société<sup>1</sup>.

Le présent document a donc été conçu pour rappeler aux intervenants scolaires qu'ils.elles possèdent plusieurs compétences pédagogiques pour agir sur les difficultés et les problèmes, avant de les réfléchir de manière médicale. Ce document a été créé à la suite d'une série d'ateliers de cocréation avec des intervenants scolaires (enseignantes, techniciennes en éducation spécialisée, orthopédagogues, psychologues) visant à les sensibiliser au processus de médicalisation. Ces ateliers (n = 6) se sont tenus sur une période d'un an, d'octobre 2020 à 2021.

Le présent document est conçu comme une boîte à outils – une sorte d'aide-mémoire - où sont recensées plusieurs stratégies pédagogiques visant à aider les intervenants scolaires à faire face aux comportements moins adaptés à l'apprentissage. L'objectif est que les intervenants scolaires aient sous la main, à un seul endroit, une diversité de trucs pédagogiques pour les aider à consigner ce qui fonctionne ou non pour les élèves avec lesquels ils interagissent.

Les différentes stratégies de cette recension sont regroupées selon le problème rencontré (ex. : organisation du temps, agitation, etc.).

---

<sup>1</sup> Pour en savoir plus sur la médicalisation, vous pouvez consulter l'infographie suivante : [http://www.visaj.ca/wp-content/uploads/2020/12/MedicalisationTDAH\\_imprimable\\_VFinale\\_2021.pdf](http://www.visaj.ca/wp-content/uploads/2020/12/MedicalisationTDAH_imprimable_VFinale_2021.pdf)

## **Comment se servir de ce guide?**

- ❑ Rappelez-vous que **l'adhésion des élèves aux mesures utilisées sera beaucoup plus forte s'ils sont eux-mêmes au centre de la mise en place de ces mesures.**
- ❑ Discutez avec l'élève pour qu'il nomme des solutions qui pourraient l'aider à résoudre ce cas précis. Négociez ces solutions pour qu'elles soient réalisables, ou qu'elles correspondent à une de la liste ici. Si vous trouvez une autre solution qui fonctionne bien, veuillez nous la transmettre. Nous serons heureux.ses de l'ajouter.
- ❑ **Tentez, dans la mesure du possible, d'éviter les solutions individuelles qui risqueront de stigmatiser l'élève.** Par exemple, si vous changez un élève de place, changez d'autres élèves aussi pour éviter que l'élève soit vu comme la source de problème. Annoncez à l'avance à toute la classe l'arrivée des mesures de manière à ce que l'intervention ne soit pas vue comme une réponse à un incident.
- ❑ **Permettez à tous d'avoir accès aux méthodes choisies.** Si un élève aime avoir un panier pour garder les choses qu'il a transportées, réalisez cet accommodement dans le contexte de classe où tou.te.s les élèves qui en sentent le besoin peuvent en prendre un. Négociez les façons dont seront faites ces interventions. Par exemple, vous pouvez demander à toute la classe « qui voudrait un panier? », en disant à l'élève qu'il peut lever la main après seulement que d'autres élèves l'aient levé s'il le désire.
- ❑ Vérifiez avec l'élève peu de temps après si la mesure fonctionne pour lui ou elle. Si ce n'est pas le cas, recommencez la discussion précédente. Les informations dégagées sur les solutions pratiques précédentes permettront plus facilement de trouver une solution qui fonctionne. Le but est de résoudre le problème durablement, et des mesures qui ne sont pas adaptées à la réalité de l'élève ne dureront pas longtemps.

# Table des matières

## Organisation ..... 1

Liste de vérification	2
Segmentation de la tâche	3
Structuration des activités	4
Timer/chronomètre	5
Sablier	6
Écrire ou imaginer la routine de la journée	7
Afficher la routine de la journée	8
Montrer chaque partie du travail	9
Le code de couleur	10
Paniers	11
Classeurs	12
Organisation du pupitre	13
Rangement hors pupitre	14
Planchette à pince	15
Utilisation de calendriers, agendas et planificateurs	16

## Comportements généraux..... 17

Définition des règles de la classe	18
Ratio 4 pour 1 pour les rétroactions avec l'enfant	19
Après une situation conflictuelle...	20
Pairage	21
Temps de pause/relaxation ou changement pour une activité ludique	22

## Comportements spécifiques Outils – Agitation ..... 23

Fidget cube	25
Tangle	26
Balle	27
Slime	28
Jouet étirable	29
Jouet à mâchouiller	30
Gomme à mâcher	31
Bouteille de retour au calme	32
Salle sensorielle ou salle de psychomotricité	33
Peluche lourde	34
Collet lourd	35
Veste de pêche + poids	<b>Erreur ! Signet non défini.</b>
Veste de pression	<b>Erreur ! Signet non défini.</b>

Donner des responsabilités	36
Casque antibruit (coquille)	37
Pauses	38
Permettre à l'élève de travailler dans différentes positions	39
Parcours/Exercices physiques	40
Zumba	41
Jeux d'équilibre	42
Bandes et tubes d'exercices	43
Balles et ballons	44
Vélo stationnaire	45
Punching bag	46
Prévoir des moments où le jeune peut bouger en travaillant	47
Exercices de détente	48

## Comportements spécifiques Outils – Impulsivité..... 49

Carnet à questions	50
Indicateur de prise de parole	51
Pictogramme	52
Ignorer le commentaire	53
Féliciter les élèves qui lèvent la main	54
Règles à suivre	55
Conséquences positives/négatives	56
Intervenir dès les premiers signes de désorganisation	57
Verbaliser les tâches	58
Marche à suivre	59
Activités de réflexion	60
Conséquences adaptées	61
Temps d'arrêt	62
Code non verbal	63

## Comportements spécifiques Outils – Opposition..... 64

Être de biais ou de côté	65
Faire les demandes à l'enfant à proximité (1m)	66
Faire une demande à la fois	67
Nommer le comportement attendu ou désiré	68
Demandes positives	69
Offrir à l'enfant un délai pour réagir	70
Visualiser la tâche	71
Montrer un exemple concret de la tâche à accomplir	72
Utilisation de la voix intérieure	73

## Enseignement..... 74

Tutorat avec un élève de la classe	75
Tutorat avec un élève plus vieux	76
Utiliser l'élève dans les exemples	77
Faire répéter les consignes par des élèves	78
Utiliser plusieurs voies d'entrées de l'information	79
Donner des exemples concrets	80
Poser des questions fréquentes	81
Privilégier les mini-leçons (courtes séances d'apprentissage)	82
Établir une communication régulière avec les parents	83
Alterner les apprentissages actifs et passifs	84
Souligner le travail terminé	85
Encourager l'élève lorsqu'il demande de l'aide	86
Renforcement positif	87
Attirer l'attention de l'enfant avant de donner les consignes	88
Formuler des consignes claires et précises	89

## Environnement..... 90

Ballon-chaise	91
Bureau debout	92
Placer le pupitre de l'élève à un endroit stratégique	93
Un élève comme modèle	94
Placer l'élève à l'avant de la classe	95
Vélo-pupitre	96
Élastique pour chaise	97
Casque d'écoute/écouteurs	98
Écoute de « bruits blancs »	99
Écoute en classe	100
Balle de tennis sous les pattes de chaises	101
Installation d'un isoloir portatif	102
Travail en atelier en rotation	103
Vider et ranger le sac d'école	104
Placer une image sur le bureau	105
Pictogrammes	106
Délimiter l'espace	107
Limiter au maximum le matériel nécessaire à une tâche	108

# Organisation

## Organisation du temps

- Liste de vérification
- Segmentation de la tâche
- Structuration des activités
- Timer/chronomètre
- Sablier
- Écrire ou imaginer la routine de la journée
- Afficher la routine de la journée
- Utilisation de calendriers, agendas et planificateurs



## Rangement

- Montrer chaque partie du travail
- Le code de couleur
- Paniers
- Classeurs
- Organisation du pupitre
- Rangement hors pupitre
- Planchette à pince



## Liste de vérification Organisation du temps

### Niveau d'utilisation

Individuel

### Avantages

- ↳ Permet de contrer la frustration associée;
- ↳ Peut être personnalisée en fonction des besoins de l'élève;
- ↳ Gratifiant pour l'élève.

### Inconvénients

- ↳ Peut se perdre facilement;
- ↳ Peut faire en sorte que l'enfant devienne dépendant à la liste.

### Matériel

Feuille de papier ou feuille plastifiée réutilisable

### Coûts

Gratuit (disponible sur Internet ou à faire soi-même)

### Clientèle visée

Primaire

### Références

<https://educationspecialisee.ca/wp-content/uploads/2018/02/check-liste-1.pdf>



<b>Segmentation de la tâche</b> <b>Organisation du temps</b>
<b>Niveau d'utilisation</b> Individuel
<b>Avantages</b> <ul style="list-style-type: none"><li>↳ Permet à l'élève de se concentrer sur une question à la fois au lieu de lui remettre l'ensemble des questions en un seul temps;<ul style="list-style-type: none"><li>↳ Permet à l'élève de ne pas perdre le fil;</li><li>↳ Développe l'autonomie;</li></ul></li><li>↳ Peut être combinée à une liste de vérification.</li></ul>
<b>Inconvénients</b> <ul style="list-style-type: none"><li>↳ Demande à l'enseignant de couper une évaluation en fonction des questions ou des paragraphes à lire.</li></ul>
<b>Matériel</b> Feuille imprimée, ciseau
<b>Coûts</b> Gratuit
<b>Clientèle visée</b> Primaire et secondaire
<b>Références</b> <a href="https://educationspecialisee.ca/wp-content/uploads/2018/02/ENSEIGNANT_TDAH_et_Organisation_1.pdf">https://educationspecialisee.ca/wp-content/uploads/2018/02/ENSEIGNANT_TDAH_et_Organisation_1.pdf</a>



<b>Structuration des activités</b> <b>Organisation du temps</b>
<b>Description</b> Structurer les activités en étape pour éviter la désorganisation.
<b>Niveau d'utilisation</b> Individuel/groupe
<b>Avantages</b> <ul style="list-style-type: none"><li>↳ Permet aux élèves de savoir ce qu'ils ont à faire;</li><li>↳ Permet de garder la concentration des élèves.</li></ul>
<b>Inconvénients</b> <ul style="list-style-type: none"><li>💡 Laisse peu de place à la spontanéité et à l'improvisation selon l'attention ou l'intérêt des élèves;</li><li>💡 Peut faire peur aux enfants si la structure est trop rigide (trop de tâches).</li></ul>
<b>Matériel</b> Feuille de papier grand format, carton, tableau
<b>Coûts</b> Gratuit, possibilité d'utiliser le tableau de la classe
<b>Clientèle visée</b> Primaire



## **Timer/chronomètre**

### **Organisation du temps**

#### **Niveau d'utilisation**

Individuel/groupe

#### **Avantages**

- ↳ Bonne conception visuelle du temps : lumière avec code de couleur ou bande de progression;
- ↳ Utile pour toute la classe;
- ↳ Silencieux (option sonore dans certains cas).

#### **Inconvénients**

- ↳ Fragile;
- ↳ Possible d'aller jusqu'à 60 minutes.

#### **Matériel**

Time timer ou équivalent, application gratuite à télécharger sur un vieux cellulaire ou sur une tablette

#### **Coûts**

Entre 50 \$ et 100 \$ OU gratuit si l'élève a déjà un outil technologique

#### **Clientèle visée**

Primaire

#### **Références**

<https://mamanbooh.com/2017/03/tdah-5-objets-indispensables.html>

<https://www.fdm.ca/gestion-du-temps>



<b>Sabler</b> <b>Organisation du temps</b>
<b>Niveau d'utilisation</b> Individuel/groupe
<b>Avantages</b> <ul style="list-style-type: none"><li>↳ Bonne conception visuelle du temps (pas besoin de savoir lire);</li><li>↳ Utile pour toute la classe;</li><li>↳ Silencieux.</li></ul>
<b>Inconvénients</b> <ul style="list-style-type: none"><li>↳ Fragile;</li><li>↳ Possible d'aller jusqu'à 30 minutes seulement.</li></ul>
<b>Matériel</b> Sablier (grandeurs variées)
<b>Coûts</b> Entre 10 \$ et 70 \$
<b>Clientèle visée</b> Primaire



## **Écrire ou imaginer la routine de la journée**

### **Organisation du temps**

#### **Niveau d'utilisation**

Individuel

#### **Avantages**

- ↳ Aide à rappeler les tâches à faire;
- ↳ Aide l'enfant à se situer dans la journée;
- ↳ Permet de planifier en détail l'organisation du cours ou de la leçon.

#### **Inconvénients**

↳ Aucun.

#### **Matériel**

Petit tableau effaçable OU feuille de papier et pochette en plastique

#### **Coûts**

Tableau blanc personnel = environ 7 \$ (peut être remplacé par une feuille dans une pochette en plastique)

#### **Clientèle visée**

Primaire

#### **Références**

<http://www.psycho-experts.com/centre-expertise-tdah/astuces-enfant-ayant-tdah>

<https://aidersonenfant.com/tdahles-mesures-dadaptation-possibles-a-lecole/>

#### **Commentaires particuliers**

L'utilisation d'un horaire en collaboration avec les parents peut permettre une meilleure transition école-maison

## **Afficher la routine de la journée**

### **Organisation du temps**

#### **Niveau d'utilisation**

Groupe

#### **Avantages**

- ↳ Aide à rappeler les tâches à faire;
- ↳ Aide l'enfant à se situer dans la journée.

#### **Inconvénients**

↳ Aucun.

#### **Matériel**

Aucun

#### **Coûts**

Gratuit (écrit sur le tableau de la classe)

#### **Clientèle visée**

Primaire et secondaire

#### **Références**

<http://www.psicho-experts.com/centre-expertise-tdah/astuces-enfant-ayant-tdah>

<https://aidersonenfant.com/tdahles-mesures-dadaptation-possibles-a-lecole/>

#### **Commentaires particuliers**

L'utilisation d'un horaire en collaboration avec les parents peut permettre une meilleure transition école-maison





<b>Montrer chaque partie du travail</b> <b>Organisation du temps</b>
<b>Description</b> Demander à l'élève de venir montrer chaque partie du travail à l'enseignant (tâche morcelée).
<b>Niveau d'utilisation</b> Individuel
<b>Avantages</b> <ul style="list-style-type: none"><li>↳ Permet de féliciter l'élève lorsqu'il est sur la bonne voie;</li><li>↳ Permet de rediriger l'élève en cas d'incompréhension ou d'éviter des frustrations.</li></ul>
<b>Inconvénients</b> <ul style="list-style-type: none"><li>↳ Fait plus de mouvements dans la classe;</li><li>↳ Augmente les distractions;</li><li>↳ Fait plus d'aller-retour sur le travail de l'élève;</li><li>↳ Peut enlever un peu d'autonomie à l'élève.</li></ul>
<b>Matériel</b> Aucun
<b>Coûts</b> Aucun
<b>Clientèle visée</b> Primaire et secondaire

## **Le code de couleur**

### **Rangement**

#### **Description**

Organiser le matériel de l'enfant selon un code de couleur facile.

#### **Niveau d'utilisation**

Individuel

#### **Avantages**

- ↳ Permet de régler les problèmes d'organisation;
- ↳ Permet à l'élève de se retrouver plus facilement dans le matériel dont il a besoin;
- ↳ Permet d'éviter à l'enfant d'oublier du matériel pour une matière.

#### **Inconvénients**

- ↳ Doit apprendre quelle couleur est associée à chacune des matières;
- ↳ Peut avoir de nombreuses couleurs différentes à mémoriser;
- ↳ Peut générer une source de stress si l'enfant ne se souvient plus des couleurs associées.

#### **Matériel**

Pastilles de couleurs autocollantes OU Duo-tangs/cartables de différentes couleurs

#### **Coûts**

Entre 5 \$ et 10 \$

#### **Clientèle visée**

Primaire et secondaire

#### **Références**

<https://apprendre-reviser-memoriser.fr/un-code-couleur-pour-faciliter-lorganisation-et-la-preparation-des-affaires-scolaires/>

#### **Commentaires particuliers**

Il pourrait être bien que l'ensemble des élèves de la classe utilise la même méthode. L'enseignant pourra donc utiliser le code de couleurs pour les matières.



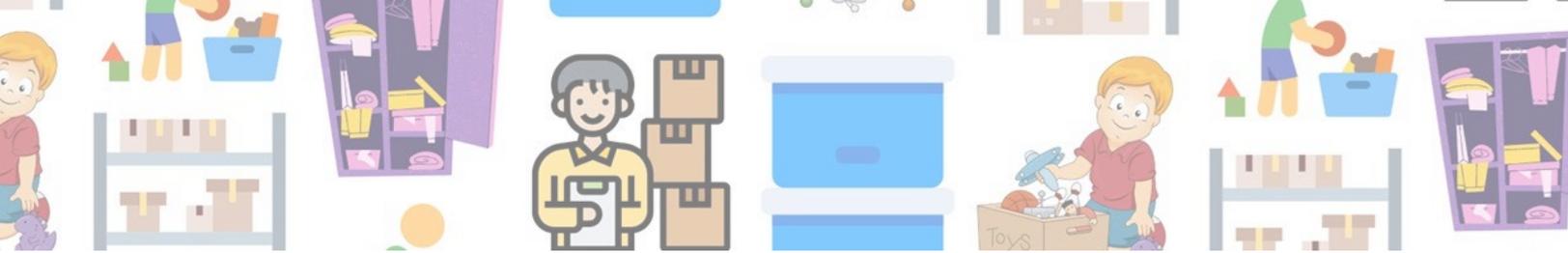
<b>Paniers Rangement</b>
<b>Niveau d'utilisation</b> Individuel/groupe
<b>Avantages</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>↳ Diminue les allers-retours pour le matériel;</li> <li>↳ Permet d'avoir tout le matériel nécessaire pour la période ou la journée;</li> <li>↳ Permet de diminuer le désordre du pupitre.</li> </ul>
<b>Inconvénients</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>↳ Demande quand même de l'organisation afin de garder les paniers en ordre.</li> </ul>
<b>Matériel</b> Paniers de diverses tailles
<b>Coûts</b> Entre 1 \$ et 4 \$
<b>Clientèle visée</b> Primaire



<b>Classeurs Rangement</b>
<b>Niveau d'utilisation</b> Individuel/groupe
<b>Avantages</b> <ul style="list-style-type: none"><li>↳ Diminue les allers-retours pour le matériel;</li><li>↳ Permet d'avoir tout le matériel nécessaire pour la période ou la journée;</li><li>↳ Permet de diminuer le désordre du pupitre.</li></ul>
<b>Inconvénients</b> <ul style="list-style-type: none"><li>↳ Demande quand même de l'organisation afin de garder le classeur en ordre.</li></ul>
<b>Matériel</b> Classeur, bibliothèque ou étagère
<b>Coûts</b> Entre 100 \$ et 300 \$
<b>Clientèle visée</b> Primaire



<b>Organisation du pupitre</b>	
<b>Rangement</b>	
<b>Description</b>	Aider l'enfant à organiser son pupitre ou son bac de rangement.
<b>Niveau d'utilisation</b>	Individuel
<b>Avantages</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Permet d'organiser l'espace de travail;</li> <li>☞ Permet à l'élève de retrouver rapidement son matériel;</li> <li>☞ Donne une méthode.</li> </ul>
<b>Inconvénients</b>	☞ Demande du temps à l'enseignant pour aider l'élève.
<b>Matériel</b>	Photo du rangement, index séparateur, bac de rangement
<b>Coûts</b>	Entre 4 \$ et 15 \$
<b>Clientèle visée</b>	Primaire
<b>Références</b>	<p style="text-align: center;"><a href="https://www.learnalberta.ca/content/inspb1f.html/2_modificationoftheclass.html">https://www.learnalberta.ca/content/inspb1f.html/2_modificationoftheclass.html</a></p>
<b>Commentaires particuliers</b>	Ex. : afficher une photo du rangement, mettre des paniers de rangement, réduire le matériel à disposition.



<h2 style="margin: 0;">Rangement hors pupitre</h2> <h3 style="margin: 0;">Rangement</h3>	
<b>Description</b>	Désigner un endroit à l'élève pour ranger le matériel hors du pupitre.
<b>Niveau d'utilisation</b>	Individuel/groupe
<b>Avantages</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Permet d'organiser l'espace de travail;</li> <li>☞ Permet à l'élève de retrouver rapidement son matériel;</li> <li>☞ Donne une méthode.</li> </ul>
<b>Inconvénients</b>	☞ Aucun.
<b>Matériel</b>	Bac de rangement, boîte de carton, étagère, crochet
<b>Coûts</b>	Entre 4 \$ et 30 \$
<b>Clientèle visée</b>	Primaire

## **Planchette à pince**

### **Rangement**

#### **Niveau d'utilisation**

Individuel

#### **Avantages**

- ↳ Permet de ne pas jouer avec la feuille;
- ↳ Évite à l'élève de jouer ou de manipuler sa feuille pendant les explications;
- ↳ Permet de garder les feuilles en place (évite qu'elles tombent).

#### **Inconvénients**

↳ Aucun

#### **Matériel**

Planchette à pince (disponible dans la majorité des magasins d'articles de bureau)

#### **Coûts**

Entre 3 \$ et 10 \$

#### **Clientèle visée**

Primaire



## **Utilisation de calendriers, agendas et planificateurs**

### **Organisation**

#### **Niveau d'utilisation**

Individuel

#### **Avantages**

- ↳ Permet à l'élève de noter les informations importantes;
- ↳ Réduit les risques d'oubli.

#### **Inconvénients**

- 💡 L'élève peut perdre son calendrier, agenda ou planificateur;
- 💡 La modélisation de son utilisation est nécessaire afin que l'élève puisse l'utiliser efficacement;
- 💡 L'outil demande de l'assiduité de la part de l'élève.

#### **Matériel**

Calendrier, agenda, planificateur ou plateforme web/application (ex : Google Agenda)

#### **Coûts**

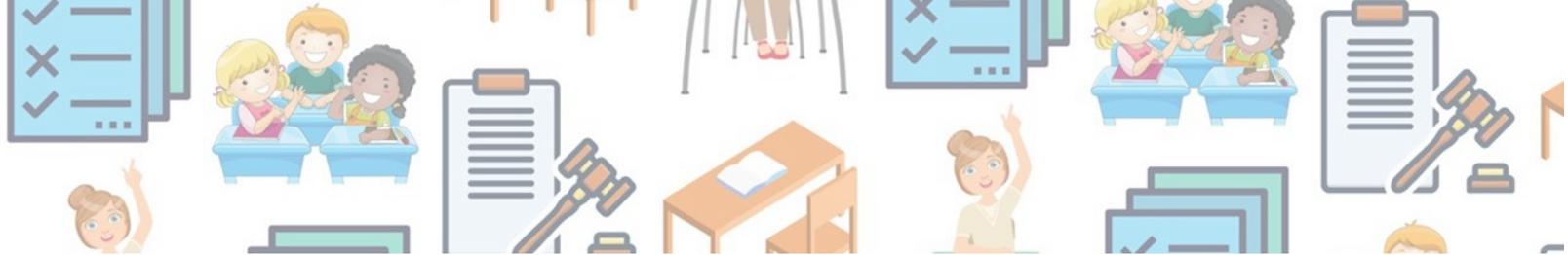
Gratuit si fourni par l'école ou en ligne OU entre 8 \$ et 60 \$

#### **Clientèle visée**

Primaire et secondaire

# Comportements généraux

- ❑ *Définition des règles de la classe*
- ❑ *Ratio 4 pour 1 pour les rétroactions avec l'enfant*
- ❑ *Pairage*
- ❑ *Temps de pause/relaxation ou changement pour une activité ludique*



<b>Définition des règles de la classe</b> <b>Comportements généraux</b>	
<b>Description</b>	Définir avec le groupe les règles de la classe en plus de les afficher et de les modéliser.
<b>Niveau d'utilisation</b>	Groupe
<b>Avantages</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↳ Permet à l'élève de savoir ce qui est permis, ce qui est accepté;</li> <li style="padding-left: 20px;">↳ Permet à l'élève de se sentir mieux dans sa classe;</li> <li>↳ Permet à l'élève d'avoir un rôle à jouer dans l'élaboration des règles.</li> </ul>
<b>Inconvénients</b>	↳ Aucun.
<b>Matériel</b>	Carton ou images pour illustrer le comportement
<b>Coûts</b>	Moins de 5 \$
<b>Clientèle visée</b>	Primaire



<b>Ratio 4 pour 1 pour les rétroactions avec l'enfant</b> <b>Comportements généraux</b>
<b>Niveau d'utilisation</b> Individuel
<b>Avantages</b> ↳ Favorise la rétroaction et valorise les efforts de l'élève.
<b>Inconvénients</b> 💡 Demande une bonne préparation pour l'enseignant qui doit aussi tenir compte de la réaction des parents; 💡 Peut être difficile, à l'occasion, de souligner 4 rétroactions positives en cas de comportements dérangeants à répétition ou d'opposition.
<b>Matériel</b> Aucun
<b>Coûts</b> Aucun
<b>Clientèle visée</b> Primaire
<b>Commentaires particuliers</b> 4 interactions positives pour 1 négative



## **Après une situation conflictuelle... Comportements généraux**

### **Description**

Après une situation conflictuelle, appliquer la démarche de résolution de conflit, favoriser les gestes réparateurs et impliquer l'enfant dans la recherche de solutions.

### **Niveau d'utilisation**

Individuel

### **Avantages**

- ↳ Permet à l'élève de mieux comprendre ses paroles, ses gestes et leurs répercussions;
- ↳ Permet à l'élève d'avoir une rétroaction quant à son comportement;
- ↳ Permet à l'élève de trouver des solutions afin d'enrayer une problématique.

### **Inconvénients**

↳ Aucun.

### **Matériel**

Aucun

### **Coûts**

Aucun



<b>Pairage</b> <b>Comportements généraux</b>
<b>Niveau d'utilisation</b> Individuel/groupe
<b>Avantages</b> <ul style="list-style-type: none"><li>↳ Désire faire comme les autres;</li><li>↳ Permet d'avoir le désir de s'améliorer.</li></ul>
<b>Inconvénients</b> <ul style="list-style-type: none"><li>↳ Comparaison avec les autres.</li></ul>
<b>Matériel</b> Aucun
<b>Coûts</b> Aucun
<b>Clientèle visée</b> Primaire
<b>Commentaires particuliers</b> Pairage avec un élève exemplaire en guise de modèle ou féliciter les bons comportements des élèves du groupe.



## **Temps de pause/relaxation ou changement pour une activité ludique**

### **Comportements généraux**

#### **Niveau d'utilisation**

Individuel

#### **Avantages**

- ↳ La pause est bénéfique pour toute la classe;
- ↳ Le changement d'activité peut désamorcer les comportements indésirables;
- ↳ La pause ou l'activité peut aussi être utilisée en guise de récompense en réponse à de bons comportements.

#### **Inconvénients**

- ↳ L'élève ayant certaines rigidités pourrait être réticent à déroger de sa routine si le temps de pause ou l'activité ludique n'est pas planifié à sa routine.

#### **Matériel**

Carton, tableau de liège sur lequel on peut afficher l'horaire à tous les jours ou tableau de classe

#### **Coûts**

10 \$ à 20 \$ pour l'achat d'un babillard en liège

#### **Clientèle visée**

Primaire

# Comportements spécifiques

## Outils – Agitation

- Fidget cube
- Tangle
- Balle
- Slime
- Jouet étirable
- Jouet à mâchouiller
- Gomme à mâcher
- Salle sensorielle ou salle de psychomotricité
- Peluche lourde
- Donner des responsabilités
- Casque antibruit (coquille)
- Pauses
- Parcours/Exercices physiques
- Zumba
- Jeux d'équilibre
- Bandes et tubes d'exercices
- Balles et ballons

- Vélo stationnaire
- Punching bag
- Prévoir des moments où le jeune peut bouger en travaillant
- Exercices de détente
- Permettre à l'élève de travailler dans différentes positions

## **Fidget cube**

### **Activités sensorielles**

#### **Niveau d'utilisation**

Individuel

#### **Avantages**

- ↳ Favorise la concentration;
- ↳ Aide le cerveau à se calmer grâce à la stimulation sensorielle;
- ↳ Empêche d'autres comportements dérangeants (mâchouiller un crayon, taper avec un crayon, etc.).

#### **Inconvénients**

- ↳ Bruyant;
- ↳ Exige un certain niveau de maturité de la part de l'élève;
  - ↳ Peut devenir une source de distraction;
  - ↳ Peut se perdre facilement.

#### **Matériel**

Fidget cube

#### **Coûts**

Entre 4 \$ et 10 \$

#### **Clientèle visée**

Primaire et secondaire

#### **Commentaires particuliers**

Ce genre de jouets sensoriels peut vite devenir une distraction supplémentaire, par exemple si les élèves se les échangent, les font tomber par terre ou les lancent. Il est alors préférable de les utiliser lors de périodes de temps déterminées et encadrées, par exemple si l'élève se sent particulièrement agité ou angoissé.



<b>Tangle</b> <b>Activités sensorielles</b>	
<b>Niveau d'utilisation</b> Individuel	
<b>Avantages</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>↳ Favorise la concentration;</li> <li>↳ Aide le cerveau à se calmer grâce à la stimulation sensorielle;</li> <li>↳ Empêche d'autres comportements dérangeants (mâchouiller un crayon, taper avec un crayon, etc.).</li> </ul>	
<b>Inconvénients</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>↳ Bruyant;</li> <li>↳ Exige un certain niveau de maturité de la part de l'élève; <ul style="list-style-type: none"> <li>↳ Peut devenir une source de distraction;</li> <li>↳ Peut se perdre facilement.</li> </ul> </li> </ul>	
<b>Matériel</b> Tangle	
<b>Coûts</b> Entre 4 \$ et 10 \$	
<b>Clientèle visée</b> Primaire et secondaire	
<b>Commentaires particuliers</b>	
<p>Ce genre de jouets sensoriels peut vite devenir une distraction supplémentaire, par exemple si les élèves se les échangent, les font tomber par terre ou les lancent. Il est alors préférable de les utiliser lors de périodes de temps déterminées et encadrées, par exemple si l'élève se sent particulièrement agité ou angoissé.</p>	



<b>Balle</b> <b>Activités sensorielles</b>
<b>Niveau d'utilisation</b> Individuel
<p style="text-align: center;"><b>Avantages</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☺ Favorise la concentration;</li> <li>☺ Aide le cerveau à se calmer grâce à la stimulation sensorielle;</li> <li>☺ Empêche d'autres comportements dérangeants (mâchouiller un crayon, taper avec un crayon, etc.).</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Inconvénients</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☹ Exige un certain niveau de maturité de la part de l'élève;</li> <li>☹ Peut devenir une source de distraction pour l'ensemble des élèves de la classe;</li> <li>☹ Peut se perdre facilement.</li> </ul>
<b>Matériel</b> Balle
<b>Coûts</b> Entre 4 \$ et 10 \$
<b>Clientèle visée</b> Primaire et secondaire
<p style="text-align: center;"><b>Commentaires particuliers</b></p> <p>Ce genre de jouets sensoriels peut vite devenir une distraction supplémentaire, par exemple si les élèves se les échangent, les font tomber par terre ou les lancent. Il est alors préférable de les utiliser lors de périodes de temps déterminées et encadrées, par exemple si l'élève se sent particulièrement agité ou angoissé.</p>



<b>Slime</b> <b>Activités sensorielles</b>	
<b>Niveau d'utilisation</b> Individuel	
<b>Avantages</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>↳ Favorise la concentration;</li> <li>↳ Aide le cerveau à se calmer grâce à la stimulation sensorielle;</li> <li>↳ Empêche d'autres comportements dérangeants (mâchouiller un crayon, taper avec un crayon, etc.).</li> </ul>	
<b>Inconvénients</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>↳ Exige un certain niveau de maturité de la part de l'élève;</li> <li>↳ Peut devenir une source de distraction pour l'ensemble des élèves de la classe;</li> <li>↳ Peut salir l'espace de travail des élèves.</li> </ul>	
<b>Matériel</b> Slime	
<b>Coûts</b> Entre 4 \$ et 10 \$	
<b>Clientèle visée</b> Primaire et secondaire	
<b>Commentaires particuliers</b>	
<p>Ce genre de jouets sensoriels peut vite devenir une distraction supplémentaire, par exemple si les élèves se les échangent, les font tomber par terre ou les lancent. Il est alors préférable de les utiliser lors de périodes de temps déterminées et encadrées, par exemple si l'élève se sent particulièrement agité ou angoissé.</p>	



## **Jouet étirable**

### **Activités sensorielles**

#### **Niveau d'utilisation**

Individuel

#### **Avantages**

- ↳ Favorise la concentration;
- ↳ Aide le cerveau à se calmer grâce à la stimulation sensorielle;
- ↳ Empêche d'autres comportements dérangeants (mâchouiller un crayon, taper avec un crayon, etc.).

#### **Inconvénients**

- ↳ Exige un certain niveau de maturité de la part de l'élève;
- ↳ Peut devenir une source de distraction pour l'ensemble des élèves de la classe.

#### **Matériel**

Jouet étirable

#### **Coûts**

Entre 4 \$ et 10 \$

#### **Clientèle visée**

Primaire et secondaire

#### **Références**

<https://www.fdm.ca/produits-pour-la-main>

#### **Commentaires particuliers**

Ce genre de jouets sensoriels peut vite devenir une distraction supplémentaire, par exemple si les élèves se les échangent, les font tomber par terre ou les lancent. Il est alors préférable de les utiliser lors de périodes de temps déterminées et encadrées, par exemple si l'élève se sent particulièrement agité ou angoissé.



# Jouet à mâchouiller

## Activités sensorielles

### Niveau d'utilisation

Individuel

### Avantages

- ↳ Favorise la concentration;
- ↳ Aide le cerveau à se calmer grâce à la stimulation sensorielle;
- ↳ Empêche d'autres comportements dérangeants (mâchouiller un crayon, taper avec un crayon, etc.).

### Inconvénients

- ↳ Exige un certain niveau de maturité de la part de l'élève;
- ↳ Peut devenir une source de distraction pour l'ensemble des élèves de la classe.

### Matériel

Jouet à mâchouiller

### Coûts

Entre 4 \$ et 10 \$

### Clientèle visée

Primaire et secondaire

### Références

<https://www.fdm.ca/machouilles>

<https://www.lemondedutdah.fr/post/pourquoi-certains-enfants-ont-besoin-de-m%C3%A2cher-mordre>

### Commentaires particuliers

Ce genre de jouets sensoriels peut vite devenir une distraction supplémentaire, par exemple si les élèves se les échangent, les font tomber par terre ou les lancent. Il est alors préférable de les utiliser lors de périodes de temps déterminées et encadrées, par exemple si l'élève se sent particulièrement agité ou angoissé.





<b>Gomme à mâcher</b> <b>Activités sensorielles</b>	
<b>Niveau d'utilisation</b> Individuel	
<b>Avantages</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>↳ Favorise la concentration;</li> <li>↳ Aide le cerveau à se calmer grâce à la stimulation sensorielle;</li> <li>↳ Empêche d'autres comportements dérangeants (mâchouiller un crayon, taper avec un crayon, etc.).</li> </ul>	
<b>Inconvénients</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>↳ Exige un certain niveau de maturité de la part de l'élève;</li> <li>↳ Peut devenir une source de frustration pour les autres élèves de la classe si cette astuce est utilisée seulement pour certains élèves.</li> </ul>	
<b>Matériel</b> Gomme à mâcher	
<b>Coûts</b> Entre 4 \$ et 10 \$	
<b>Clientèle visée</b> Primaire et secondaire	
<b>Commentaires particuliers</b>	
<p>Ce genre de jouets sensoriels peut vite devenir une distraction supplémentaire, par exemple si les élèves se les échangent, les font tomber par terre ou les lancent. Il est alors préférable de les utiliser lors de périodes de temps déterminées et encadrées, par exemple si l'élève se sent particulièrement agité ou angoissé.</p>	

<b>Bouteille de retour au calme</b> <b>Activités sensorielles</b>	
<b>Niveau d'utilisation</b> Individuel ou en groupe	
<b>Avantages</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>↳ Détend les enfants lors de moments de stress</li> <li>↳ Aide à contrôler ses émotions (la colère notamment);               <ul style="list-style-type: none"> <li>↳ Permet à l'enfant de retrouver son rythme;                   <ul style="list-style-type: none"> <li>↳ Améliore l'humeur;</li> <li>↳ Aide à rester concentré.</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	
<b>Inconvénients</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>↳ Surtout pour les plus petits (jusqu'à 8 ans)               <ul style="list-style-type: none"> <li>↳ Doit la fabriquer</li> <li>↳ Peut être renversée</li> </ul> </li> </ul>	
<b>Matériel</b>	
Bouteille ou bocal transparent avec couvercle, colle transparent contenant des paillettes ou quelque chose qui brille, colorant alimentaire, shampoing (ou glycérine), eau chaude, pistolet silicone, silicone.	
<b>Coûts</b>	
Dépend du matériel utilisé	
<b>Clientèle visée</b>	
Préscolaire et 1 <sup>er</sup> cycle du Primaire	
<b>Références</b>	
<a href="https://etreparents.com/bouteille-de-retour-au-calme/?utm_source=mcfb&amp;utm_medium=org&amp;utm_campaign=repost&amp;fbclid=IwAR14GRSp9InnG8piHnVrreKiPiFJpVyDhUJ26bENeQPIFv6W0pmXKDVoews">https://etreparents.com/bouteille-de-retour-au-calme/?utm_source=mcfb&amp;utm_medium=org&amp;utm_campaign=repost&amp;fbclid=IwAR14GRSp9InnG8piHnVrreKiPiFJpVyDhUJ26bENeQPIFv6W0pmXKDVoews</a>	



# Salle sensorielle ou salle de psychomotricité

## Activités sensorielles

### Niveau d'utilisation

Individuel ou en groupe

### Avantages

- ↳ Vise à créer un espace multisensoriel permettant l'épanouissement de l'individu dans un cadre apaisant;
  - ↳ Aide à canaliser l'énergie;
  - ↳ Permet de prendre une pause;
    - ↳ Améliore l'humeur;
- ↳ Peut être utilisé pour l'apaisement ou la stimulation.

### Inconvénients

- ↳ Existe peu de constats scientifiques;
- ↳ Nécessite l'utilisation d'une pièce désignée;
- ↳ Nécessite un grand investissement de la part de l'école.

### Matériel

Nécessite une salle aux murs blancs ainsi que plusieurs stimulations sensorielles (lumière LED, projecteur, miroir, bac de plume, sable, piscine à balle, diffuseur d'huile essentielle, ballons, structure en mousse, musique, etc.)

### Coûts

Dépend du matériel utilisé

### Clientèle visée

Primaire/Adaptation scolaire au secondaire

### Références

<https://www.classe-de-demain.fr/accueil/maternelle/la-methode-snoezelen-la-stimulation-par-lespace>

<https://www.educatout.com/edu-conseils/enfants-besoins-particuliers/activites-variees/les-salles-snoezelen.htm>





## **Peluche lourde**

### **Objets lourds**

#### **Niveau d'utilisation**

Individuel

#### **Avantages**

- ↳ Peut favoriser la relaxation;
- ↳ Peut favoriser l'attention et la concentration;
- ↳ Peut apaiser les excès d'énergie;
- ↳ Peut aider la gestion des émotions.

#### **Inconvénients**

- ↳ Exige un certain niveau de maturité de la part de l'élève;
- ↳ Peut devenir une source de frustration pour les autres élèves de la classe si cette astuce est utilisée seulement pour certains élèves.

#### **Matériel**

Peluche lourde (manimo)

#### **Coûts**

Entre 50 \$ et 70 \$

#### **Clientèle visée**

Primaire

#### **Références**

[Proprioception \(fdmt.ca\)](http://Proprioception (fdmt.ca))

<https://manimo.ca/bienfaits/>

<https://mamanbooh.com/2018/09/on-a-teste-le-lezard-lourd-manimo-concours-fdmt.html>

#### **Commentaires particuliers**

L'utilisation d'une housse de protection peut être utile si la peluche lourde est utilisée par plusieurs élèves à la fois. Il est également nécessaire de vérifier le poids de la peluche afin de l'adapter au poids de l'enfant qui l'utilise.

## **Coussin de cou lourd**

### **Objets lourds**

#### **Niveau d'utilisation**

Individuel

#### **Avantages**

- ↳ Peut favoriser la relaxation;
- ↳ Peut favoriser l'attention et la concentration;
- ↳ Peut apaiser les excès d'énergie;
- ↳ Peut aider à la gestion des émotions.

#### **Inconvénients**

- ↳ Peut conduire à la stigmatisation de l'élève.

#### **Matériel**

Coussin de cou spécialisé

#### **Coûts**

Environ 50 \$

#### **Clientèle visée**

Primaire

#### **Références**

[Proprioception \(fdmt.ca\)](http://fdmt.ca)

#### **Commentaires particuliers**

L'utilisation d'un coussin de cou lourd peut demander la recommandation d'un professionnel. Il faut également accorder le poids du coussin en fonction de l'âge et du poids de l'enfant.

## **Donner des responsabilités**

### **Comportements spécifiques**

#### **Niveau d'utilisation**

Individuel

#### **Avantages**

- ↳ Permet à l'élève de bouger;
- ↳ Développe le sens des responsabilités;
- ↳ Peut favoriser la concentration;
- ↳ Apporte de l'aide à l'enseignant.

#### **Inconvénients**

- ↳ Exige un certain niveau de maturité de la part de l'élève;
- ↳ Peut devenir une source de frustration pour les autres élèves de la classe si la distribution des responsabilités est limitée seulement à certains élèves.

#### **Matériel**

Aucun

#### **Coûts**

Aucun

#### **Clientèle visée**

Primaire et secondaire





<b>Casque antibruit (coquille)</b> <b>Comportements spécifiques</b>
<b>Niveau d'utilisation</b> Individuel
<b>Avantages</b> <ul style="list-style-type: none"><li>↳ Réduit les stimulations sonores extérieures;</li><li>↳ Peut favoriser la concentration;</li><li>↳ Est silencieux.</li></ul>
<b>Inconvénients</b> <ul style="list-style-type: none"><li>↳ Ne peut être utilisé que pendant les périodes de travail seul;</li><li>↳ Est impossible pour l'élève d'entendre si l'enseignant s'adresse à la classe;</li><li>↳ Peut conduire à la stigmatisation de l'élève si cet outil n'est pas offert à l'ensemble des élèves de la classe.</li></ul>
<b>Matériel</b> Casque antibruit
<b>Coûts</b> Entre 20 \$ et 30 \$
<b>Clientèle visée</b> Primaire et secondaire
<b>Références</b> <a href="https://www.lemondedutdah.fr/product-page/casque-anti-bruit-enfant">https://www.lemondedutdah.fr/product-page/casque-anti-bruit-enfant</a> <a href="https://www.bloghoptoys.fr/5-produits-pour-stimuler-la-faculte-dattention">https://www.bloghoptoys.fr/5-produits-pour-stimuler-la-faculte-dattention</a>
<b>Commentaires particuliers</b> Le casque antibruit ne doit pas être porté pendant de longues périodes de temps.

<h1 style="text-align: center;">Pauses</h1> <h2 style="text-align: center;">Comportements spécifiques</h2>	
<b>Niveau d'utilisation</b> Individuel ou en groupe	
<b>Avantages</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>↳ Favorise la rétention de l'information;</li> <li>↳ Réduit la monotonie;</li> <li>↳ Peut être ajusté aux besoins de l'élève ou de la classe;</li> <li>↳ Permet d'être plus disposé pour de nouveaux apprentissages par la suite;</li> <li>↳ Peut favoriser la concentration.</li> </ul>	
<b>Inconvénients</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>↳ Peut perturber le rythme d'apprentissage si les pauses sont planifiées à l'avance;</li> <li>↳ Peut entraîner certain retard dans l'enseignement des notions.</li> </ul>	
<b>Matériel</b> Aucun	
<b>Coûts</b> Gratuit	
<b>Clientèle visée</b> Primaire et secondaire	
<b>Références</b> <a href="http://www.attentiondeficit-info.com/pdf/recommandations-ecole-primaire-secondaire.pdf">http://www.attentiondeficit-info.com/pdf/recommandations-ecole-primaire-secondaire.pdf</a>  <a href="http://rire.ctreq.qc.ca/2010/02/prendre-une-pause-pour-mieux-memoriser/">http://rire.ctreq.qc.ca/2010/02/prendre-une-pause-pour-mieux-memoriser/</a>	
<b>Commentaires particuliers</b> Les pauses sont particulièrement efficaces lorsque prises avant le début d'une tâche ou d'une période.	



## Permettre à l'élève de travailler dans différentes positions

### Comportements spécifiques

**Niveau d'utilisation**  
Individuel ou groupe

#### Avantages

- ↳ Permet de répondre au besoin de bouger de l'enfant;
- ↳ Peut favoriser la concentration;
- ↳ Permet de canaliser l'énergie;
- ↳ Peut réduire l'ennui;
- ↳ Permet de répondre au besoin d'être stimulé.

#### Inconvénients

- ↳ Peut distraire les autres élèves;
- ↳ Peut créer certaine déception chez les autres élèves si cette possibilité n'est pas offerte à l'ensemble du groupe.

#### Matériel

Aucun

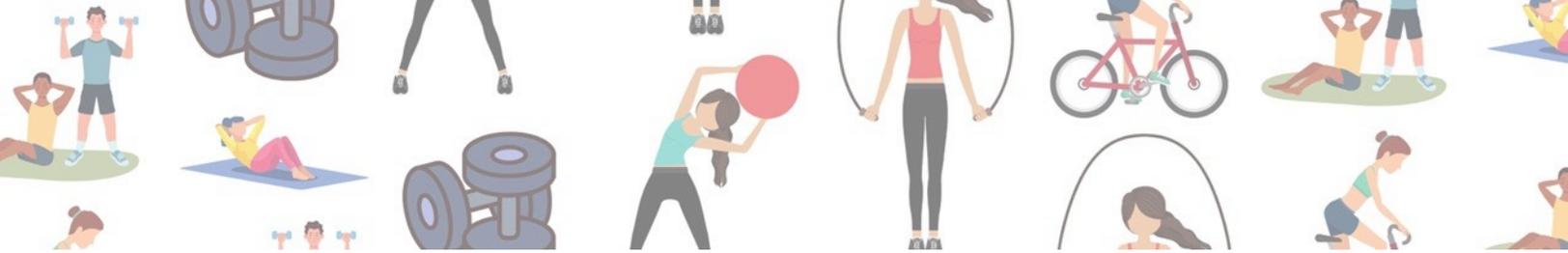
#### Coûts

Gratuit

#### Clientèle visée

Primaire





## **Parcours/Exercices physiques**

### **Activité physique**

#### **Niveau d'utilisation**

Individuel ou en groupe

#### **Avantages**

- ↳ Peut améliorer la concentration;
- ↳ Peut se faire lors des pauses, de la récréation ou de l'heure du midi;
  - ↳ Permet de canaliser l'énergie;
- ↳ Peut se faire de manière individuelle dans le corridor pour les exercices en parcours sans perturber le groupe.

#### **Inconvénients**

- ↳ Peut provoquer davantage d'excitation chez certains élèves.

#### **Matériel**

Fiches imprimées, vidéo/animation projetée sur le TNI ou grands autocollants spécialisés pour le plancher pour tracer le parcours

#### **Coûts**

Gratuit

#### **Clientèle visée**

Primaire

#### **Références**

<https://vifamagazine.ca/comprendre/sante-physique/tdah-5-minutes-d-activite-physique-ameliorent-l-attention/>

<https://psycorh.com/activite-physique-tdah/>

#### **Commentaires particuliers**

Les activités physiques lors de pauses demandent une grande gestion de la part de l'enseignante, surtout au moment de faire un retour au calme. Les effets apaisants pourraient être contrecarrés par l'excitation.



<p><b>Zumba</b> <b>Activité physique</b></p>
<p><b>Niveau d'utilisation</b> Groupe</p>
<p><b>Avantages</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>↳ Peut améliorer la concentration;</li> <li>↳ Peut se faire lors des pauses, de la récréation ou de l'heure du midi;</li> <li>↳ Permet de canaliser l'énergie;</li> <li>↳ Favorise les interactions sociales.</li> </ul>
<p><b>Inconvénients</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>↳ Peut provoquer davantage d'excitation chez certains élèves.</li> </ul>
<p><b>Matériel</b> Accès à Internet</p>
<p><b>Coûts</b> Gratuit sur Internet</p>
<p><b>Clientèle visée</b> Primaire et secondaire</p>
<p><b>Commentaires particuliers</b></p> <p>Les activités physiques lors de pauses demandent une grande gestion de la part de l'enseignante, surtout au moment de faire un retour au calme. Les effets apaisants pourraient être contrecarrés par l'excitation.</p>

## **Jeux d'équilibre**

### **Activité physique**

#### **Niveau d'utilisation**

Individuel

#### **Avantages**

- ↳ Peut améliorer la concentration;
- ↳ Peut se faire lors des pauses, de la récréation ou de l'heure du midi;
- ↳ Permet de canaliser l'énergie.

#### **Inconvénients**

- ↳ Peut provoquer davantage d'excitation chez certains élèves.

#### **Matériel**

Structure et jeux d'équilibre

#### **Coûts**

Entre 40 \$ et 400 \$ dépendamment de l'activité

#### **Clientèle visée**

Primaire

#### **Commentaires particuliers**

Les activités physiques lors de pauses demandent une grande gestion de la part de l'enseignante, surtout au moment de faire un retour au calme. Les effets apaisants pourraient être contrecarrés par l'excitation.





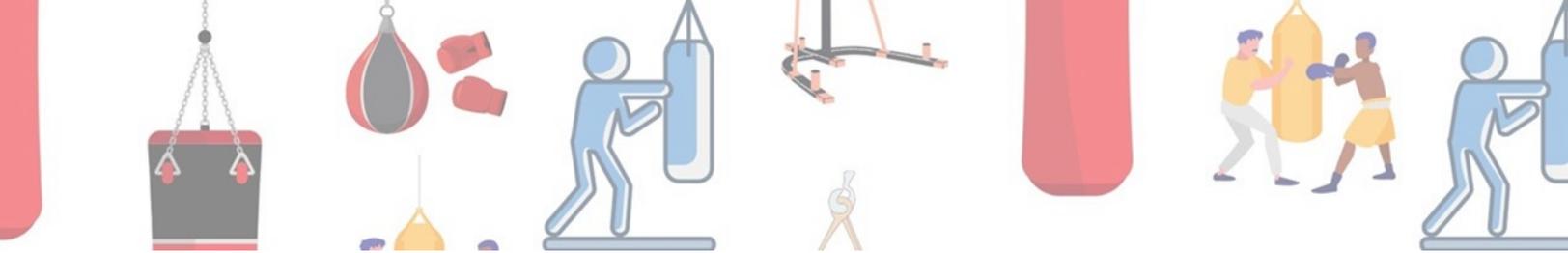
<b>Bandes et tubes d'exercices</b> <b>Activité physique</b>
<b>Niveau d'utilisation</b> Individuel
<b>Avantages</b> <ul style="list-style-type: none"><li>↳ Peut améliorer la concentration;</li><li>↳ Peut se faire lors des pauses, de la récréation ou de l'heure du midi;</li><li>↳ Permet de canaliser l'énergie.</li></ul>
<b>Inconvénients</b> <ul style="list-style-type: none"><li>↳ Peut provoquer davantage d'excitation chez certains élèves.</li></ul>
<b>Matériel</b> Bandes et tubes d'exercice
<b>Coûts</b> Entre 15 \$ et 20 \$ par bande
<b>Clientèle visée</b> Primaire
<b>Commentaires particuliers</b> Les activités physiques lors de pauses demandent une grande gestion de la part de l'enseignante, surtout au moment de faire un retour au calme. Les effets apaisants pourraient être contrecarrés par l'excitation.



<b>Balles et ballons</b> <b>Activité physique</b>
<b>Niveau d'utilisation</b> Individuel
<b>Avantages</b> <ul style="list-style-type: none"><li>↳ Peut améliorer la concentration;</li><li>↳ Peut se faire lors des pauses, de la récréation ou de l'heure du midi;</li><li>↳ Permet de canaliser l'énergie.</li></ul>
<b>Inconvénients</b> <ul style="list-style-type: none"><li>↳ Peut provoquer davantage d'excitation chez certains élèves.</li></ul>
<b>Matériel</b> Balles et ballons d'exercices
<b>Coûts</b> Entre 10 \$ et 40 \$
<b>Clientèle visée</b> Primaire
<b>Commentaires particuliers</b> Les activités physiques lors de pauses demandent une grande gestion de la part de l'enseignante, surtout au moment de faire un retour au calme. Les effets apaisants pourraient être contrecarrés par l'excitation.



<b>Vélo stationnaire</b> <b>Activité physique</b>
<b>Niveau d'utilisation</b> Individuel
<b>Avantages</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>↳ Peut améliorer la concentration;</li> <li>↳ Peut se faire lors des pauses, de la récréation ou de l'heure du midi;</li> <li>↳ Permet de canaliser l'énergie.</li> </ul>
<b>Inconvénients</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>↳ Peut provoquer davantage d'excitation chez certains élèves.</li> </ul>
<b>Matériel</b> Vélo stationnaire
<b>Coûts</b> Environ 400 \$ neuf mais peut se trouver usagé
<b>Clientèle visée</b> Primaire
<b>Commentaires particuliers</b> Les activités physiques lors de pauses demandent une grande gestion de la part de l'enseignante, surtout au moment de faire un retour au calme. Les effets apaisants pourraient être contrecarrés par l'excitation.



<b>Punching bag</b> <b>Activité physique</b>
<b>Niveau d'utilisation</b> Individuel
<b>Avantages</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>↳ Peut améliorer la concentration;</li> <li>↳ Peut se faire lors des pauses, de la récréation ou de l'heure du midi;</li> <li>↳ Permet de canaliser l'énergie.</li> </ul>
<b>Inconvénients</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>↳ Peut provoquer davantage d'excitation chez certains élèves.</li> </ul>
<b>Matériel</b> Punching bag
<b>Coûts</b> Entre 50 \$ et 150 \$ neuf mais peut se trouver usagé
<b>Clientèle visée</b> Primaire
<b>Commentaires particuliers</b> Les activités physiques lors de pauses demandent une grande gestion de la part de l'enseignante, surtout au moment de faire un retour au calme. Les effets apaisants pourraient être contrecarrés par l'excitation.

## Prévoir des moments où le jeune peut bouger en travaillant

### Activité physique

#### Niveau d'utilisation

Individuel

#### Avantages

- ↳ Permet de répondre au besoin de bouger de l'enfant;
- ↳ Peut favoriser la concentration;
- ↳ Permet de canaliser l'énergie;
- ↳ Permet de rendre l'élève responsable.

#### Inconvénients

- ↳ Peut distraire les autres élèves;
- ↳ Peut créer certaine déception chez les autres élèves si cette possibilité n'est pas offerte à l'ensemble du groupe.

#### Matériel

Aucun

#### Coûts

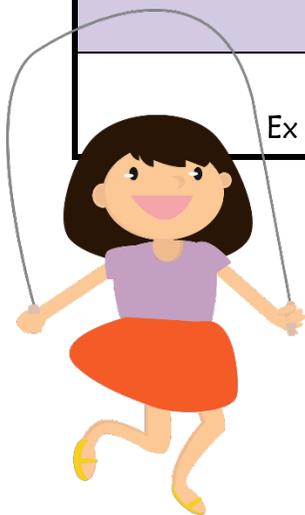
Gratuit

#### Clientèle visée

Primaire

#### Commentaires particuliers

Ex : Donner des responsabilités, travailler debout, etc.)





<b>Exercices de détente</b> <b>Activité physique</b>
<b>Niveau d'utilisation</b> Individuel ou en groupe
<b>Avantages</b> <ul style="list-style-type: none"><li>↳ Permet à l'élève de se recentrer sur les tâches à faire;</li><li>↳ Peut se faire en quelques exercices, de courtes ou de longues séances.</li></ul>
<b>Inconvénients</b> <ul style="list-style-type: none"><li>↳ Peut perturber le rythme d'apprentissage si les pauses sont planifiées à l'avance;</li><li>↳ Peut entraîner certain retard dans l'enseignement des notions.</li></ul>
<b>Matériel</b> Tapis, ballon, crayon, corde, selon les activités choisies
<b>Coûts</b> La plupart du matériel peut se retrouver au département d'éducation physique
<b>Clientèle visée</b> Primaire
<b>Références</b> <a href="https://dessinmoiunehistoire.net/relaxation-maternelle/">https://dessinmoiunehistoire.net/relaxation-maternelle/</a>

# Comportements spécifiques

## Outils – Impulsivité

- Carnet à questions
- Indicateur de prise de parole
- Pictogramme
- Ignorer le commentaire
- Féliciter les élèves qui lèvent la main
- Règles à suivre
- Conséquences positives/négatives
- Intervenir dès les premiers signes de désorganisation
- Verbaliser les tâches
- Marche à suivre
- Activités de réflexion
- Conséquences adaptées
- Temps d'arrêt
- Code non verbal



<b>Carnet à questions</b> <b>Impulsivité verbale</b>
<b>Niveau d'utilisation</b> Individuel
<b>Avantages</b> <ul style="list-style-type: none"><li>↳ Permet de ne pas interrompre l'enseignant;</li><li>↳ Aide au contrôle de l'impulsivité;</li><li>↳ Peut permettre de contrer les outils.</li></ul>
<b>Inconvénients</b> <ul style="list-style-type: none"><li>↳ Ne s'applique pas aux enfants qui ne savent pas écrire;</li><li>↳ L'enfant est moins attentif le temps d'écrire sa question;</li><li>↳ Peut devenir une distraction supplémentaire dû au carnet.</li></ul>
<b>Matériel</b> Carnet et crayon
<b>Coûts</b> Environ 5 \$
<b>Clientèle visée</b> Primaire et secondaire

## Indicateur de prise de parole Impulsivité verbale

### Niveau d'utilisation

Individuel

### Avantages

- ↳ Peut permettre de ne pas déranger les autres;
- ↳ Peut permettre de contrôler l'impulsivité;
- ↳ Permet d'apprendre comment attendre son tour.

### Inconvénients

- ⚠ L'enfant peut oublier son commentaire durant le temps de parole des autres;
- ⚠ L'enfant peut ignorer volontairement les propos de l'enseignant ou de ses pairs pour éviter de perdre son idée

### Matériel

Jetons, bâtons, cartons, etc.

### Coûts

Entre gratuit et 15 \$

### Clientèle visée

Primaire





<b>Pictogramme Impulsivité verbale</b>
<b>Niveau d'utilisation</b> Individuel
<b>Avantages</b> <ul style="list-style-type: none"><li>☞ Peut permettre à l'élève de ne pas ou de moins oublier la consigne;</li><li>☞ Permet de faire comprendre à l'élève comment attendre son tour;<ul style="list-style-type: none"><li>☞ Peut aider à contrôler l'impulsivité.</li></ul></li></ul>
<b>Inconvénients</b> <ul style="list-style-type: none"><li>💡 L'enfant peut oublier sa question ou son commentaire.</li></ul>
<b>Matériel</b> Pictogramme indiquant de lever la main
<b>Coûts</b> Gratuit ou quelques dollars
<b>Clientèle visée</b> Primaire
<b>Commentaires particuliers</b> Placer sur le bureau de l'élève un pictogramme représentant la règle de lever la main et attendre son tour de parole. On peut retrouver des pictogrammes sur Google gratuitement ou sur des sites tels que Shutterstock.

# Ignorer le commentaire

## Impulsivité verbale

### Niveau d'utilisation

Individuel

### Avantages

- ↳ Montre à l'élève les règles à suivre;
- ↳ Encourage l'élève à lever sa main.

### Inconvénients

- 💡 L'élève peut devenir davantage impulsif ou vouloir attirer l'attention de l'enseignant;
- 💡 L'action peut déconcentrer l'enseignant et les autres élèves.

### Matériel

Aucun

### Coûts

Gratuit

### Clientèle visée

Primaire et secondaire

### Références

[http://rh.cssmi.qc.ca/wp-content/uploads/2012/12/ENSEIGNANT\\_TDAH\\_et\\_Impulsivite\\_1.pdf](http://rh.cssmi.qc.ca/wp-content/uploads/2012/12/ENSEIGNANT_TDAH_et_Impulsivite_1.pdf)

### Commentaires particuliers

Ignorer le commentaire de l'élève s'il le formule sans avoir levé la main.





## **Féliciter les élèves qui lèvent la main**

### **Impulsivité verbale**

#### **Niveau d'utilisation**

Individuel

#### **Avantages**

- ↳ Montre à l'élève les règles à suivre;
- ↳ Encourage l'élève à lever sa main.

#### **Inconvénients**

- ↳ Peut entraîner une surgénéralisation du comportement (ex : l'élève peut lever sa main en tout temps, peu importe le sujet dans le but d'être félicité).

#### **Matériel**

Aucun

#### **Coûts**

Gratuit

#### **Clientèle visée**

Primaire

#### **Références**

[http://rh.cssmi.qc.ca/wp-content/uploads/2012/12/ENSEIGNANT\\_TDAH\\_et\\_Impulsivite\\_1.pdf](http://rh.cssmi.qc.ca/wp-content/uploads/2012/12/ENSEIGNANT_TDAH_et_Impulsivite_1.pdf)

## Règles à suivre

### Comportements spécifiques

#### Description

Réduire à l'essentiel les règles à suivre et les formuler de façon claire.

#### Niveau d'utilisation

Groupe

#### Avantages

- ↳ Peut aider à l'autocontrôle de l'élève;
- ↳ Évite la désorganisation;
- ↳ Peut éviter que l'élève oublie les règles.

#### Inconvénients

↳ Aucun.

#### Matériel

Pictogrammes ou photographies des règles à suivre

#### Coûts

Gratuit ou quelques dollars

#### Clientèle visée

Primaire

#### Références

[http://rh.cssmi.qc.ca/wp-content/uploads/2012/12/ENSEIGNANT\\_TDAH\\_et\\_Impulsivite\\_1.pdf](http://rh.cssmi.qc.ca/wp-content/uploads/2012/12/ENSEIGNANT_TDAH_et_Impulsivite_1.pdf)

#### Commentaires particuliers

On peut trouver des photographies ou des pictogrammes gratuitement sur Google. Sinon, des sites Internet en proposent contre quelques dollars. Peut-être aussi sur des sites de matériel éducatif.





<b>Conséquences positives/négatives Comportements spécifiques</b>
<b>Niveau d'utilisation</b> Groupe
<b>Avantages</b> <ul style="list-style-type: none"><li>↳ Encadre à l'externe l'élève;</li><li>↳ Encourage l'élève à suivre les règles et le décourage à les transgresser.</li></ul>
<b>Inconvénients</b> <ul style="list-style-type: none"><li>↳ Exige un encadrement ferme;</li><li>↳ Les conséquences doivent être logiques et constantes.</li></ul>
<b>Matériel</b> Aucun
<b>Coûts</b> Gratuit
<b>Clientèle visée</b> Primaire et secondaire
<b>Références</b> <a href="http://rh.cssmi.qc.ca/wp-content/uploads/2012/12/ENSEIGNANT_TDAH_et_Impulsivite_1.pdf">http://rh.cssmi.qc.ca/wp-content/uploads/2012/12/ENSEIGNANT_TDAH_et_Impulsivite_1.pdf</a>
<b>Commentaires particuliers</b> Prévoir des conséquences positives et négatives reliées aux règles du groupe.



## **Intervenir dès les premiers signes de désorganisation**

### **Comportements spécifiques**

#### **Niveau d'utilisation**

Individuel

#### **Avantages**

- ☺ Permet un encadrement personnalisé à l'élève;
- ☺ Aide l'enfant à mieux définir ce qui est permis et ce qui est interdit.

#### **Inconvénients**

- ☹ Exige un encadrement plus rigoureux.

#### **Matériel**

Aucun

#### **Coûts**

Gratuit

#### **Clientèle visée**

Primaire et secondaire

#### **Références**

[http://rh.cssmi.qc.ca/wp-content/uploads/2012/12/ENSEIGNANT\\_TDAH\\_et\\_Impulsivite\\_1.pdf](http://rh.cssmi.qc.ca/wp-content/uploads/2012/12/ENSEIGNANT_TDAH_et_Impulsivite_1.pdf)

#### **Commentaires particuliers**

Cette stratégie peut aussi être utilisée lorsque l'on observe les signes précurseurs d'un comportement positif attendu. L'enseignant pourra renforcer le comportement.



<b>Verbaliser les tâches</b> <b>Comportements spécifiques</b>
<b>Description</b> Verbaliser les tâches par des consignes simples ou les comportements souhaités pour une activité spécifique pour mieux préparer l'élève.
<b>Niveau d'utilisation</b> Individuel
<b>Avantages</b> <ul style="list-style-type: none"><li>↳ Peut éviter la désorganisation;</li><li>↳ L'élève connaît le comportement attendu.</li></ul>
<b>Inconvénients</b> <ul style="list-style-type: none"><li>↳ Aucun.</li></ul>
<b>Matériel</b> Aucun
<b>Coûts</b> Gratuit
<b>Clientèle visée</b> Primaire et secondaire
<b>Références</b> <a href="http://rh.cssmi.qc.ca/wp-content/uploads/2012/12/ENSEIGNANT_TDAH_et_Impulsivite__1.pdf">http://rh.cssmi.qc.ca/wp-content/uploads/2012/12/ENSEIGNANT_TDAH_et_Impulsivite__1.pdf</a>
<b>Commentaires particuliers</b> Il est mentionné que l'on doit énoncer clairement ce que l'on attend de l'élève. Faire des transitions les plus courtes possible. Exemples : transition vers un autre local, récréations, activités spéciales. On peut annoncer un privilège si la classe se comporte de la façon attendue.

## **Marche à suivre**

### **Comportements spécifiques**

#### **Description**

Prévoir avec l'enfant une marche à suivre lors de l'escalade de sa colère.

#### **Niveau d'utilisation**

Individuel

#### **Avantages**

- ↳ Peut aider à l'autocontrôle de l'élève;
- ↳ Encourage les retraits volontaires;
- ↳ Implique l'élève dans la solution.

#### **Inconvénients**

- ↳ Exige un encadrement ferme afin de montrer la marche à suivre.

#### **Matériel**

Aucun

#### **Coûts**

Gratuit

#### **Clientèle visée**

Primaire et secondaire

#### **Références**

[http://rh.cssmi.qc.ca/wp-content/uploads/2012/12/ENSEIGNANT\\_TDAH\\_et\\_Impulsivite\\_1.pdf](http://rh.cssmi.qc.ca/wp-content/uploads/2012/12/ENSEIGNANT_TDAH_et_Impulsivite_1.pdf)





<b>Activités de réflexion</b> <b>Comportements spécifiques</b>
<b>Description</b> Aider l'élève à réfléchir sur son comportement en lui proposant des activités de réflexion et en lui donnant des rétroactions positives ou constructives.
<b>Niveau d'utilisation</b> Individuel
<b>Avantages</b> ↳ Peut aider à l'autocontrôle de l'élève.
<b>Inconvénients</b> ↳ Peut être plus difficile selon l'âge de l'élève.
<b>Matériel</b> Aucun
<b>Coûts</b> Gratuit
<b>Clientèle visée</b> Primaire et secondaire
<b>Références</b> <a href="http://rh.cssmi.qc.ca/wp-content/uploads/2012/12/ENSEIGNANT_TDAH_et_Impulsivite_1.pdf">http://rh.cssmi.qc.ca/wp-content/uploads/2012/12/ENSEIGNANT_TDAH_et_Impulsivite_1.pdf</a>

## **Conséquences adaptées Comportements spécifiques**

### **Description**

Imposer des conséquences adaptées à la situation immédiate et automatique.

### **Niveau d'utilisation**

Individuel

### **Avantages**

- ☞ Encourage l'élève à suivre les règles de la classe;
- ☞ Encadre l'élève.

### **Inconvénients**

- ☞ Exige un encadrement ferme.

### **Matériel**

Aucun

### **Coûts**

Gratuit

### **Clientèle visée**

Primaire et secondaire

### **Références**

[http://rh.cssmi.qc.ca/wp-content/uploads/2012/12/ENSEIGNANT\\_TDAH\\_et\\_Impulsivite\\_1.pdf](http://rh.cssmi.qc.ca/wp-content/uploads/2012/12/ENSEIGNANT_TDAH_et_Impulsivite_1.pdf)



<b>Temps d'arrêt</b> <b>Comportements spécifiques</b>	
<b>Description</b>	Utiliser le temps d'arrêt pour éviter les escalades négatives.
<b>Niveau d'utilisation</b>	Individuel
<b>Avantages</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↳ Peut permettre à l'élève d'aller se calmer;</li> <li>↳ Peut éviter les escalades négatives;</li> <li>↳ Peut aider à l'autocontrôle de l'élève.</li> </ul>
<b>Inconvénients</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↳ Un endroit isolé doit être prévu afin que l'élève puisse aller s'y calmer.</li> </ul>
<b>Matériel</b>	Aucun
<b>Coûts</b>	Gratuit OU aménagement d'un espace sécuritaire
<b>Clientèle visée</b>	Primaire et secondaire
<b>Références</b>	<a href="http://rh.cssmi.qc.ca/wp-content/uploads/2012/12/ENSEIGNANT_TDAH_et_Impulsivite_1.pdf">http://rh.cssmi.qc.ca/wp-content/uploads/2012/12/ENSEIGNANT_TDAH_et_Impulsivite_1.pdf</a>
<b>Commentaires particuliers</b>	<p>Il est mentionné que l'endroit isolé doit tout de même être à la vue de l'adulte. Il est également mentionné que l'adulte en autorité (enseignant, etc.) doit revenir sur la situation avec le ou les élèves afin d'indiquer le comportement à avoir dans ce genre de situation. Utiliser des conseils de coopération (amène l'élève à gérer le conflit en s'excusant, en trouvant des solutions sur la manière d'agir et à exprimer ses sentiments) peuvent aider, mais ce n'est pas tous les enfants qui répondent à régler les problèmes devant le groupe. Il faut donc prévoir des rencontres individuelles avec le ou les élèves impliqués.</p>



<b>Code non verbal</b> <b>Comportements spécifiques</b>
<b>Description</b> Utiliser un code non verbal pour signifier à l'enfant qu'il n'est pas attentif.
<b>Niveau d'utilisation</b> Individuel
<b>Avantages</b> <ul style="list-style-type: none"><li>↳ Augmente la capacité de l'élève à rester concentré à une tâche;</li><li>↳ Évite de stigmatiser l'élève;</li><li>↳ Permet une certaine complicité entre l'élève et l'enseignant.</li></ul>
<b>Inconvénients</b> <ul style="list-style-type: none"><li>↳ Cette stratégie doit être maintenue au quotidien.</li></ul>
<b>Matériel</b> Aucun
<b>Coûts</b> Gratuit
<b>Clientèle visée</b> Primaire et secondaire
<b>Références</b> <a href="http://www.attentiondeficit-info.com/pdf/TDAH-et-ecole-impacts-strategies-et-mesures-d-aide.pdf">http://www.attentiondeficit-info.com/pdf/TDAH-et-ecole-impacts-strategies-et-mesures-d-aide.pdf</a>  <a href="http://rh.cssmi.qc.ca/wp-content/uploads/2012/12/ENSEIGNANT_TDAH_et_Impulsivite_1.pdf">http://rh.cssmi.qc.ca/wp-content/uploads/2012/12/ENSEIGNANT_TDAH_et_Impulsivite_1.pdf</a>

# Comportements spécifiques

## Outils – Opposition

---

- Être de biais ou de côté
- Faire les demandes à l'enfant à proximité (1m)
- Faire une demande à la fois
- Nommer le comportement attendu ou désiré
- Demandes positives
- Offrir à l'enfant un délai pour réagir
- Visualiser la tâche
- Montrer un exemple concret de la tâche à accomplir
- Utilisation de la voix intérieure



<b>Être de biais ou de côté</b>	
<b>Position</b>	
<b>Description</b> Se mettre la position physique de biais ou de côté pour discuter avec l'élève.	
<b>Niveau d'utilisation</b> Individuel	
<b>Avantages</b> ↳ Peut aider à éviter la confrontation ou l'opposition.	
<b>Inconvénients</b> ↳ Aucun.	
<b>Matériel</b> Aucun	
<b>Coûts</b> Gratuit	
<b>Clientèle visée</b> Primaire et secondaire	

## Faire les demandes à l'enfant à proximité (1m)

### Position

#### Niveau d'utilisation

Individuel

#### Avantages

- ☺ Peut favoriser l'attention de l'élève;
- ☺ Peut favoriser le lien entre l'enseignant et l'élève.

#### Inconvénients

☹ Aucun.

#### Matériel

Aucun

#### Coûts

Gratuit

#### Clientèle visée

Primaire et secondaire



## Faire une demande à la fois

### Comportements spécifiques

#### Niveau d'utilisation

Individuel

#### Avantages

- ☺ Peut aider à se concentrer sur la tâche ou la demande;
- ☺ Peut aider à éviter les oublis.

#### Inconvénients

☹ Aucun.

#### Matériel

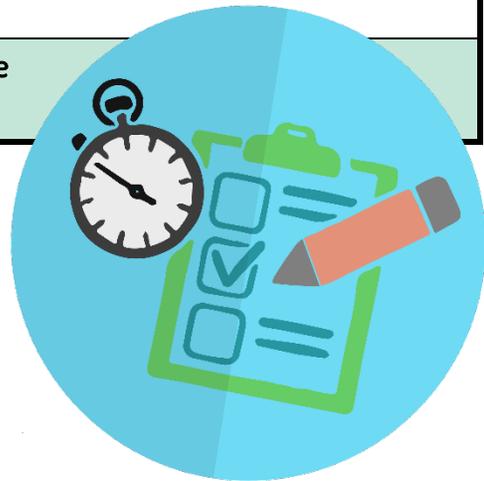
Aucun

#### Coûts

Gratuit

#### Clientèle visée

Primaire



## Nommer le comportement attendu ou désiré

### Comportements spécifiques

#### Niveau d'utilisation

Individuel et groupe

#### Avantages

- ↳ Permet à l'élève de savoir quel comportement adopter;
- ↳ Permet à l'enseignant de définir clairement les attentes.

#### Inconvénients

- 💡 L'élève peut être déçu ou frustré si jamais il n'a pas le comportement attendu.

#### Matériel

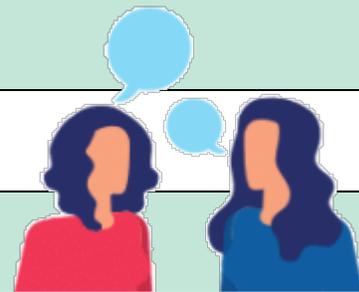
Aucun

#### Coûts

Gratuit

#### Clientèle visée

Primaire et secondaire





<b>Demandes positives Comportements spécifiques</b>
<b>Description</b> Formuler des demandes positives à l'élève et lui offrir un choix de 2 ou 3 tâches au besoin.
<b>Niveau d'utilisation</b> Individuel
<b>Avantages</b> <ul style="list-style-type: none"><li>↳ Peut aider à éviter l'opposition;</li><li>↳ Permet à l'élève de se sentir concerné par le travail à accomplir.</li></ul>
<b>Inconvénients</b> <ul style="list-style-type: none"><li>↳ L'élève peut choisir toujours le même type de tâches si l'enseignant ne varie pas les choix offerts.</li></ul>
<b>Matériel</b> Aucun
<b>Coûts</b> Gratuit
<b>Clientèle visée</b> Primaire
<b>Commentaires particuliers</b> Il peut être important d'impliquer les enfants dans le choix des textes à lire, des activités à réaliser, pour soutenir l'attention des élèves, etc.



## **Offrir à l'enfant un délai pour réagir** **Comportements spécifiques**

### **Niveau d'utilisation**

Individuel

### **Avantages**

↳ Aucun.

### **Inconvénients**

💡 L'élève peut ignorer la demande de l'enseignant.

### **Clientèle visée**

Primaire et secondaire



<b>Visualiser la tâche</b> <b>Comportements spécifiques</b>
<b>Description</b> Encourager les élèves à visualiser dans leur tête la tâche à exécuter.
<b>Niveau d'utilisation</b> Individuel/Groupe
<b>Avantages</b> ☞ Encourage l'élève à développer sa visualisation (imagine dans sa tête la tâche demandée).
<b>Inconvénients</b> ☞ La visualisation mentale doit être adaptée selon l'âge et le développement intellectuel du jeune.
<b>Matériel</b> Aucun
<b>Coûts</b> Gratuit
<b>Clientèle visée</b> Secondaire



<b>Montrer un exemple concret de la tâche à accomplir</b> <b>Comportements spécifiques</b>
<b>Niveau d'utilisation</b> Individuel ou en groupe
<b>Avantages</b> <ul style="list-style-type: none"><li>↳ Illustre clairement ce qui est attendu par l'élève;</li><li>↳ Aide les élèves ayant peu d'idées ou d'imagination.</li></ul>
<b>Inconvénients</b> <ul style="list-style-type: none"><li>↳ Exige un peu plus de temps de préparation de la part de l'enseignant;</li><li>↳ Peut restreindre l'imagination de certains enfants.</li></ul>
<b>Matériel</b> Papier ou Tableau numérique interactif (TNI)
<b>Coûts</b> Gratuit
<b>Clientèle visée</b> Primaire et secondaire



<b>Utilisation de la voix intérieure</b> <b>Comportements spécifiques</b>
<b>Description</b> Favoriser le discours intérieur en donnant des exemples concrets sur la façon d'utiliser sa voix intérieure pour accomplir une tâche. Donner des consignes à soi-même.
<b>Niveau d'utilisation</b> Individuel
<b>Avantages</b> ↳ Permet à l'élève de se donner des consignes à lui-même.
<b>Inconvénients</b> 🔗 Demande un accompagnement plus important de la part de l'enseignant au début et des suivis réguliers avec l'élève.
<b>Matériel</b> Aucun
<b>Coûts</b> Aucun
<b>Clientèle visée</b> Primaire et secondaire

# Enseignement

- Tutorat avec l'élève de la classe
- Tutorat avec un élève plus vieux
- Utiliser l'élève dans les exemples
- Faire répéter les consignes par l'élève
- Utiliser plusieurs voies d'entrées de l'information
- Donner des exemples concrets
- Poser des questions fréquentes
- Privilégier les mini-leçons (courtes séances d'apprentissage)
- Établir une communication régulière avec les parents
- Alternner les apprentissages actifs et passifs
- Souligner le travail terminé
- Encourager l'élève lorsqu'il demande de l'aide
- Renforcement positif
- Attirer l'attention de l'enfant avant de donner les consignes
- Formuler des consignes claires et précises



## **Tutorat avec un élève de la classe**

### **Tutorat par les pairs**

#### **Niveau d'utilisation**

Individuel

#### **Avantages**

- ↳ Permet aux élèves de réagir à l'enseignement;
- ↳ Permet une vulgarisation des notions enseignées et une certaine guidance dans une tâche;
- ↳ Favorise la socialisation.

#### **Inconvénients**

↳ Aucun.

#### **Matériel**

Aucun

#### **Coûts**

Gratuit

#### **Clientèle visée**

Primaire et secondaire

#### **Références**

<https://educationspecialisee.ca/wp-content/uploads/2018/02/Sympomasse.pdf>

#### **Commentaires particuliers**

Ce type de tutorat sert surtout à ce que l'élève n'oublie pas son matériel avant de commencer une tâche ou en début et fin de journée. L'élève tuteur peut donc aider l'élève à écrire ses devoirs, à faire son sac d'école ou à regrouper le matériel nécessaire pour une activité.



<b>Tutorat avec un élève plus vieux</b> <b>Tutorat par les pairs</b>	
<b>Niveau d'utilisation</b> Individuel ou groupe	
<b>Avantages</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>↳ Peut augmenter l'attention à la tâche;</li> <li>↳ Peut augmenter l'intérêt pour la tâche;</li> <li>↳ Peut être gratifiant pour l'élève tuteur;               <ul style="list-style-type: none"> <li>↳ Favorise la socialisation.</li> </ul> </li> </ul>	
<b>Inconvénients</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>↳ Demande la participation d'un autre élève;               <ul style="list-style-type: none"> <li>↳ Demande de la supervision;</li> </ul> </li> <li>↳ Risque de faire la tâche à la place de l'élève plus jeune.</li> </ul>	
<b>Matériel</b> Aucun	
<b>Coûts</b> Gratuit	
<b>Clientèle visée</b> Primaire et secondaire	
<b>Références</b> <a href="https://educationspecialisee.ca/wp-content/uploads/2018/02/Sympomasse.pdf">https://educationspecialisee.ca/wp-content/uploads/2018/02/Sympomasse.pdf</a>	
<b>Commentaires particuliers</b> Ce type de tutorat agit surtout à titre d'aide-académique. L'élève tuteur peut alors aider dans l'exécution de travaux ou de devoirs. Peut aussi être intéressant de jumeler des classes pour que chaque élève ait son tuteur.	

## Utiliser l'élève dans les exemples

### Rétention de l'information

#### Niveau d'utilisation

Individuel

#### Avantages

👍 Peut procurer un sentiment de valorisation chez l'élève.

#### Inconvénients

💡 Les autres élèves peuvent se sentir exclus si jamais ce sont toujours les mêmes élèves qui reviennent dans les exemples.

#### Matériel

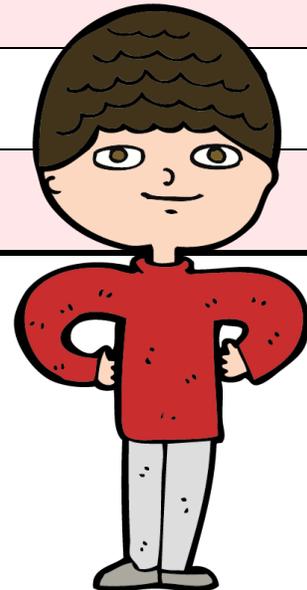
Aucun

#### Coûts

Gratuit

#### Clientèle visée

Primaire et secondaire





<b>Faire répéter les consignes par des élèves</b> <b>Rétention de l'information</b>
<b>Niveau d'utilisation</b> Individuel/Groupe
<b>Avantages</b> ↳ Peut aider à garder l'attention de l'élève.
<b>Inconvénients</b> ↳ Peut déranger les autres élèves en parlant à voix haute.
<b>Matériel</b> Aucun
<b>Coûts</b> Gratuit
<b>Clientèle visée</b> Primaire et secondaire
<b>Références</b> <a href="http://www.comportement.net/publications2/guide.PDF">http://www.comportement.net/publications2/guide.PDF</a>



## **Utiliser plusieurs voies d'entrées de l'information**

### **Rétention de l'information**

#### **Niveau d'utilisation**

Individuel ou en groupe

#### **Avantages**

- ↳ Peut aider à garder l'attention de l'élève;
- ↳ Peut aider à augmenter la compréhension.

#### **Inconvénients**

↳ Aucun.

#### **Matériel**

Aucun

#### **Coûts**

Gratuit

#### **Clientèle visée**

Primaire et secondaire

## **Donner des exemples concrets**

### **Rétention de l'information**

#### **Niveau d'utilisation**

Individuel

#### **Avantages**

- ↳ Peut aider à garder l'attention de l'élève;
- ↳ Favorise la compréhension.

#### **Inconvénients**

↳ Aucun.

#### **Matériel**

Aucun

#### **Coûts**

Gratuit

#### **Clientèle visée**

Primaire et secondaire





## **Poser des questions fréquentes**

### **Rétention de l'information**

#### **Niveau d'utilisation**

Individuel ou en groupe

#### **Avantages**

- ↳ Peut aider à garder l'attention de l'élève;
- ↳ Permet de vérifier la compréhension.

#### **Inconvénients**

↳ Aucun.

#### **Matériel**

Aucun

#### **Coûts**

Gratuit

#### **Clientèle visée**

Primaire et secondaire

## **Privilégier les mini-leçons (courtes séances d'apprentissage)**

### **Enseignement**

#### **Niveau d'utilisation**

Individuel ou en groupe

#### **Avantages**

☞ Peut aider à garder l'attention de l'élève.

#### **Inconvénients**

☞ Aucun.

#### **Matériel**

Aucun

#### **Coûts**

Gratuit

#### **Clientèle visée**

Primaire et secondaire

#### **Références**

<https://education.alberta.ca/media/482163/adhd.pdf>



# Établir une communication régulière avec les parents

## Enseignement

### Niveau d'utilisation

Individuel

### Avantages

- ↳ Permet aux parents d'apporter des pistes de solutions ou de stratégies à l'enseignant;
  - ↳ Permet de souligner les bons coups de l'enfant;
  - ↳ Permet de discuter des difficultés de l'enfant;
- ↳ Permet à l'enseignant de s'assurer que les messages importants ont été transmis.

### Inconvénients

- ↳ Demande du temps, autant pour les parents que pour l'enseignant.

### Matériel

Réseaux sociaux, téléphone, courriel, appel vidéo, classe dojo

### Coûts

Gratuit

### Clientèle visée

Primaire et secondaire

### Références

<https://fondationjasminroy.com/app/uploads/2019/10/FJRSD-Guide-Marionnette-TDAH-Fr3.pdf>



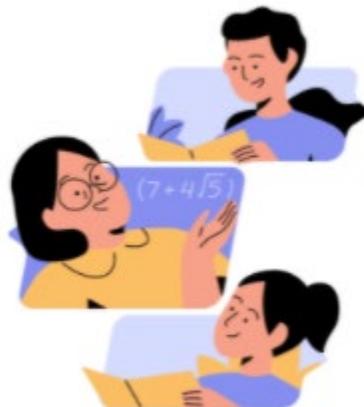
## **Alterner les apprentissages actifs et passifs**

### **Enseignement**

**Niveau d'utilisation**  
Individuel ou en groupe

**Avantages**  
↳ Permet d'impliquer les élèves de manière dynamique dans la progression de leurs apprentissages.

**Inconvénients**  
↳ Aucun.





## **Souligner le travail terminé**

### **Enseignement**

**Niveau d'utilisation**  
Individuel

**Avantages**  
↳ Permet un renforcement positif;  
↳ Encourage l'élève.

**Inconvénients**  
↳ Aucun.

**Matériel**  
Aucun

**Coûts**  
Gratuit

**Clientèle visée**  
Primaire et secondaire

**Références**  
<http://www.pierrepotvin.com/8.%20Banque%20d%27outils/outils-tdah-en-milieu-scolaire.pdf>



## **Encourager l'élève lorsqu'il demande de l'aide** **Enseignement**

### **Niveau d'utilisation**

Individuel

### **Avantages**

- ↳ Permet un renforcement positif;
- ↳ Encourage l'élève à garder ce comportement.

### **Inconvénients**

↳ Aucun.

### **Matériel**

Aucun

### **Coûts**

Gratuit

### **Clientèle visée**

Primaire

### **Références**

<http://www.pierrepotvin.com/8.%20Banque%20d%27outils/outils-tdah-en-milieu-scolaire.pdf>



<b>Renforcement positif</b> <b>Enseignement</b>
<b>Description</b> Souligner les moments où l'élève est attentif avec une récompense ou un renforcement positif.
<b>Niveau d'utilisation</b> Individuel
<b>Avantages</b> 👍 Encourage l'élève à garder ce comportement.
<b>Inconvénients</b> 🤔 Les autres élèves peuvent être déçus ou jaloux si les renforcements ne visent pas l'ensemble du groupe.
<b>Matériel</b> Aucun
<b>Coûts</b> Gratuit
<b>Clientèle visée</b> Primaire
<b>Références</b> <a href="http://www.pierrepotvin.com/8.%20Banque%20d%27outils/outils-tdah-en-milieu-scolaire.pdf">http://www.pierrepotvin.com/8.%20Banque%20d%27outils/outils-tdah-en-milieu-scolaire.pdf</a>
<b>Commentaires particuliers</b> Comme renforçateur concret, on peut penser par exemple à un privilège.



<b>Attirer l'attention de l'enfant avant de donner les consignes</b> <b>Compréhension des consignes</b>
<b>Niveau d'utilisation</b> Individuel
<b>Avantages</b> <ul style="list-style-type: none"><li>↳ Permet de s'assurer que l'élève est à l'écoute;</li><li>↳ Peut augmenter l'attention de l'enfant sur les consignes;</li><li>↳ Peut favoriser une meilleure compréhension.</li></ul>
<b>Inconvénients</b> <ul style="list-style-type: none"><li>↳ Aucun.</li></ul>
<b>Matériel</b> Aucun
<b>Coûts</b> Gratuit
<b>Clientèle visée</b> Primaire et secondaire

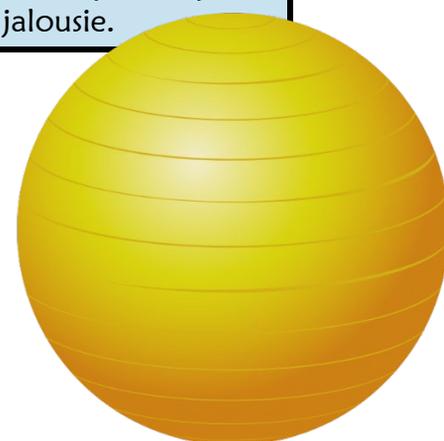


<b>Formuler des consignes claires et précises</b> <b>Compréhension des consignes</b>
<b>Description</b> Formuler des consignes claires et précises, idéalement une à la fois ou pour les plus vieux dans l'ordre qu'elles doivent être exécutées.
<b>Niveau d'utilisation</b> Individuel ou en groupe
<b>Avantages</b> <ul style="list-style-type: none"><li>↳ Peut réduire les moments d'inattention;</li><li>↳ Permet à l'élève de savoir ce qu'il doit faire dans l'ordre.</li></ul>
<b>Inconvénients</b> <ul style="list-style-type: none"><li>↳ L'élève peut tout de même oublier l'ordre des consignes s'il y a beaucoup d'étapes.</li></ul>
<b>Matériel</b> Aucun
<b>Coûts</b> Gratuit
<b>Clientèle visée</b> Primaire et secondaire

# Environnement

- Ballon-chaise
- Bureau debout
- Placer le pupitre de l'élève à un endroit stratégique
- Un élève comme modèle
- Placer l'élève à l'avant de la classe
- Vélo-pupitre
- Élastique pour chaise
- Balle de tennis sous les pattes de chaises
- Casque d'écoute/écouteurs
- Écoute de « bruits blancs »
- Écoute en classe
- Installation d'un isoloir portatif
- Travail en atelier en rotation
- Vider et ranger le sac d'école
- Placer une image sur le bureau
- Pictogrammes
- Délimiter l'espace
- Limiter au maximum le matériel nécessaire à une tâche

<b>Ballon-chaise</b> <b>Aménagement flexible</b>	
<b>Niveau d'utilisation</b> Individuel	
<b>Avantages</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>☺ Réduit la monotonie;</li> <li>☺ Peut favoriser l'attention;</li> <li>☺ Permet d'être plus actif;</li> <li>☺ Silencieux.</li> </ul>	
<b>Inconvénients</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>☹ Demande de l'autonomie;</li> <li>☹ Peut être dérangent pour l'enseignant; <ul style="list-style-type: none"> <li>☹ Dispendieux;</li> </ul> </li> <li>☹ Peut augmenter l'hyperactivité sensorielle.</li> </ul>	
<b>Matériel</b> Ballon-chaise	
<b>Coûts</b> Entre 125 \$ et 200 \$	
<b>Clientèle visée</b> Primaire	
<b>Références</b> <p><a href="https://www.fdm.ca/balles-et-ballons/ballon-d-exercices-thera-band-i-0193-45">https://www.fdm.ca/balles-et-ballons/ballon-d-exercices-thera-band-i-0193-45</a></p> <p><a href="https://www.educatout.com/edu-conseils/ergotherapie/ballon-chaise-et-coussin-de-posture---pour-qui-et-pourquoi-.htm">https://www.educatout.com/edu-conseils/ergotherapie/ballon-chaise-et-coussin-de-posture---pour-qui-et-pourquoi-.htm</a></p>	
<b>Commentaires particuliers</b> Ce genre de siège doit être utilisé par toute la classe de manière sporadique, sinon les autres élèves pourraient éprouver de la jalousie.	





<b>Bureau debout Aménagement flexible</b>
<b>Niveau d'utilisation</b> Individuel
<b>Avantages</b> <ul style="list-style-type: none"><li>↳ Réduit la monotonie;</li><li>↳ Peut favoriser l'attention;</li><li>↳ Permet d'être plus actif;</li><li>↳ Silencieux.</li></ul>
<b>Inconvénients</b> <ul style="list-style-type: none"><li>↳ Demande de l'autonomie;</li><li>↳ Peut être dérangerant pour l'enseignant;</li><li>↳ Dispendieux;</li><li>↳ Peut augmenter l'hyperactivité sensorielle.</li></ul>
<b>Matériel</b> Bureau et chaise fait pour l'apprentissage debout
<b>Coûts</b> Entre 100 \$ et 400 \$
<b>Clientèle visée</b> Primaire et secondaire en adaptation scolaire
<b>Références</b> <a href="https://ecolebranchee.com/se-tenir-debout-pour-ameliorer-lapprentissage/">https://ecolebranchee.com/se-tenir-debout-pour-ameliorer-lapprentissage/</a>



## **Placer le pupitre de l'élève à un endroit stratégique**

### **Aménagement flexible**

#### **Description**

Placer le pupitre de l'élève à un endroit stratégique autant pour sa concentration que pour celle des autres.

#### **Niveau d'utilisation**

Individuel ou en groupe

#### **Avantages**

- ↳ Permet à l'élève de se sentir bien dans la classe;
- ↳ Permet à l'élève d'être plus efficace dans son travail;
  - ↳ Peut favoriser l'attention;
  - ↳ Favorise une meilleure organisation.

#### **Inconvénients**

- ↳ L'élève doit s'adapter à son nouvel espace.

#### **Matériel**

Aucun

#### **Coûts**

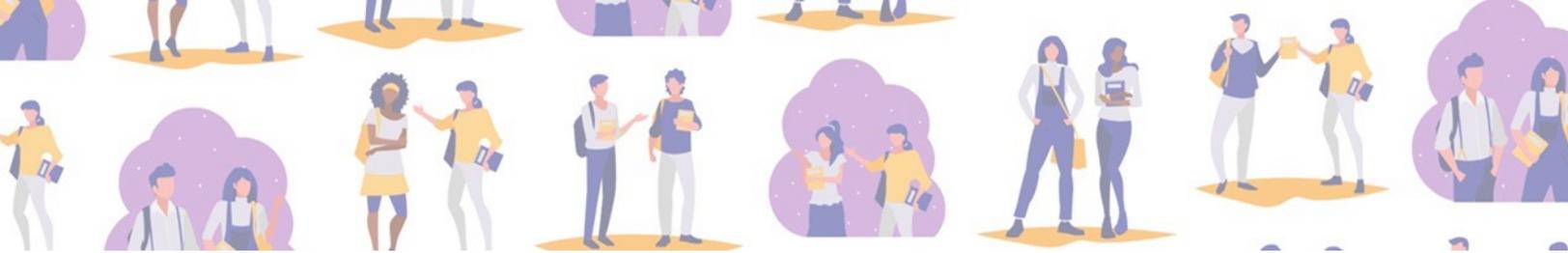
Gratuit

#### **Clientèle visée**

Primaire et secondaire

#### **Références**

[http://ien71-macon-nord.cir.ac-dijon.fr/wp-content/uploads/sites/14/besoins\\_particuliers/adapter\\_pedagogie\\_eleve\\_tda.pdf](http://ien71-macon-nord.cir.ac-dijon.fr/wp-content/uploads/sites/14/besoins_particuliers/adapter_pedagogie_eleve_tda.pdf)



## Un élève comme modèle

### Aménagement flexible

#### Description

Placer l'élève ayant des défis attentionnels à côté d'un autre élève pouvant servir de modèle.

#### Niveau d'utilisation

Individuel

#### Avantages

- ↳ Permet à l'élève de se sentir bien dans la classe;
- ↳ Permet à l'élève d'être plus efficace dans son travail;
- ↳ Peut favoriser l'attention.

#### Inconvénients

- ↳ L'élève doit s'adapter à son nouvel espace;
- ↳ L'élève peut devenir plus anxieux en étant assis à côté d'un jeune plus performant que lui.

#### Matériel

Aucun

#### Coûts

Gratuit

#### Clientèle visée

Primaire

#### Références

[http://ien71-macon-nord.cir.ac-dijon.fr/wp-content/uploads/sites/14/besoins\\_particuliers/adapter\\_pedagogie\\_eleve\\_tda.pdf](http://ien71-macon-nord.cir.ac-dijon.fr/wp-content/uploads/sites/14/besoins_particuliers/adapter_pedagogie_eleve_tda.pdf)



## **Placer l'élève à l'avant de la classe**

### **Aménagement flexible**

#### **Niveau d'utilisation**

Individuel

#### **Avantages**

- ↳ Permet à l'élève de se sentir bien dans la classe;
- ↳ Permet à l'élève d'être plus efficace dans son travail;
  - ↳ Peut favoriser l'attention;
- ↳ Favorise une meilleure organisation.

#### **Inconvénients**

- ↳ Demande à l'élève une adaptation à son nouvel espace.

#### **Matériel**

Aucun

#### **Coûts**

Gratuit

#### **Clientèle visée**

Primaire et secondaire

#### **Références**

[http://ien71-macon-nord.cir.ac-dijon.fr/wp-content/uploads/sites/14/besoins\\_particuliers/adapter\\_pedagogie\\_eleve\\_tda.pdf](http://ien71-macon-nord.cir.ac-dijon.fr/wp-content/uploads/sites/14/besoins_particuliers/adapter_pedagogie_eleve_tda.pdf)



## Élastique pour chaise Aménagement flexible

### Niveau d'utilisation

Individuel

### Avantages

- ↳ Peut favoriser l'attention;
- ↳ Peut aider au contrôle de l'anxiété;
- ↳ Réduit la monotonie;
- ↳ Silencieux.

### Inconvénients

- ↳ Peut ne pas l'utiliser adéquatement.

### Matériel

Élastique rigide (Bouncy bands)

### Coûts

Entre 10 \$ et 20 \$

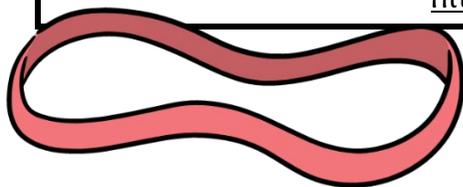
### Clientèle visée

Primaire

### Références

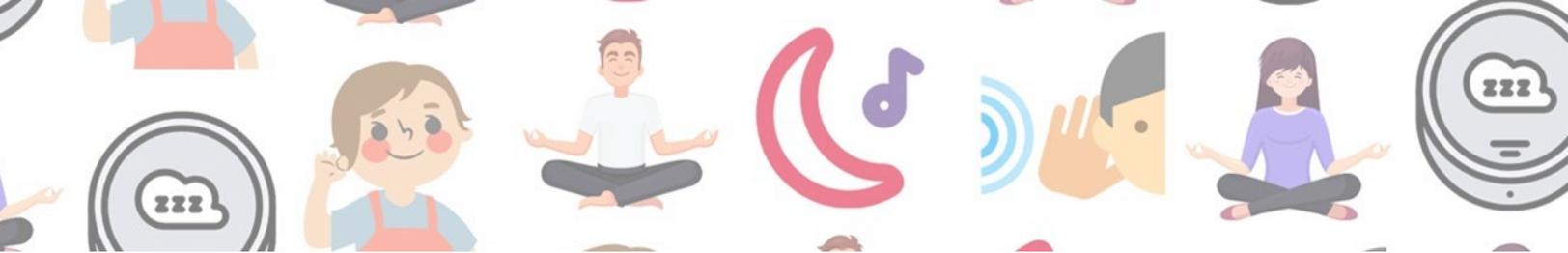
<https://www.lemondedutdah.fr/product-page/elastique-de-bureau-aide-%C3%A0-la-concentration>

<https://bouncyband.com/>





<b>Casque d'écoute/écouteurs Musique</b>
<b>Niveau d'utilisation</b> Individuel
<b>Avantages</b> <ul style="list-style-type: none"><li>☺ Favorise la concentration;</li><li>☺ Création d'une bulle qui prévient les distractions extérieures.</li></ul>
<b>Inconvénients</b> <ul style="list-style-type: none"><li>☹ Demande de la maturité à l'élève;</li><li>☹ Peut devenir une distraction;</li><li>☹ Demande une certaine surveillance de l'enseignant.</li></ul>
<b>Matériel</b> Avoir accès à YouTube ou à une application de streaming de musique (Apple Music, Spotify, etc.)
<b>Coûts</b> Gratuit (sur Internet) ou selon le prix du service de streaming
<b>Clientèle visée</b> Primaire et secondaire
<b>Références</b> <a href="https://latouchemusical.com/fr/musique-jeunes-presentant-troubles-bienfaits-inattendus/">https://latouchemusical.com/fr/musique-jeunes-presentant-troubles-bienfaits-inattendus/</a> <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/43672889.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/43672889.pdf</a>



<b>Écoute de « bruits blancs » Musique</b>
<b>Niveau d'utilisation</b> Groupe
<b>Avantages</b> <ul style="list-style-type: none"><li>☺ Peut favoriser l'attention;</li><li>☺ Permet de créer un environnement calme;</li><li>☺ Réduit les autres stimuli.</li></ul>
<b>Inconvénients</b> <ul style="list-style-type: none"><li>☹ Certains élèves peuvent être déconcentrés par le bruit ambiant.</li></ul>
<b>Matériel</b> YouTube
<b>Coûts</b> Gratuit
<b>Clientèle visée</b> Primaire et secondaire
<b>Références</b> <a href="https://latouchemusical.com/fr/musique-jeunes-presentant-troubles-bienfaits-inattendus/">https://latouchemusical.com/fr/musique-jeunes-presentant-troubles-bienfaits-inattendus/</a>  <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/43672889.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/43672889.pdf</a>
<b>Commentaires particuliers</b> Ex : ventilateur ou musique douce



## **Écoute en classe**

### **Musique**

#### **Niveau d'utilisation**

Groupe

#### **Avantages**

- ↳ Favorise la détente et l'apaisement;
- ↳ Priorise une musique douce;
- ↳ Affecte l'humeur.

#### **Inconvénients**

- ↳ Nécessite un certain temps de préparation pour sélectionner des chansons appropriées au contexte de classe.

#### **Matériel**

Avoir accès à YouTube ou à une application de streaming de musique (Apple Music, Spotify, etc.)

#### **Coûts**

Gratuit (sur Internet) ou selon le prix du service de streaming

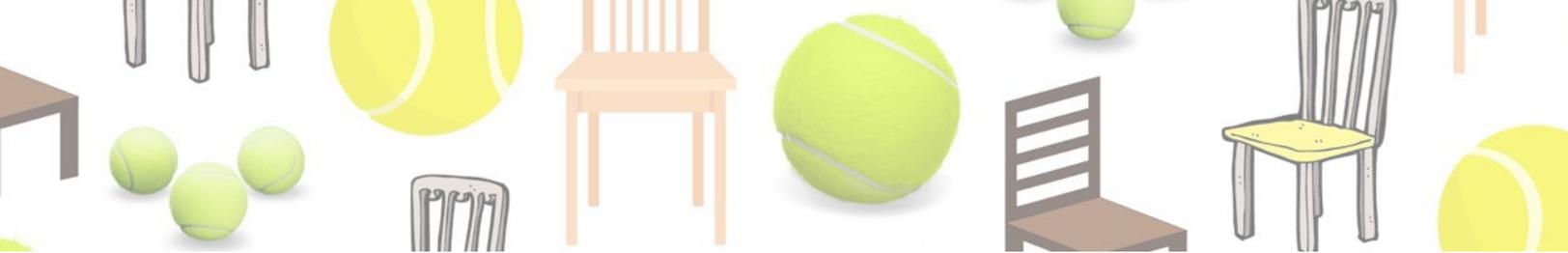
#### **Clientèle visée**

Primaire et secondaire

#### **Références**

<https://latouchemusical.com/fr/musique-jeunes-presentant-troubles-bienfaits-inattendus/>

<https://core.ac.uk/download/pdf/43672889.pdf>



<b>Balle de tennis sous les pattes de chaises</b> <b>Environnement</b>
<b>Niveau d'utilisation</b> Individuel
<b>Avantages</b> <ul style="list-style-type: none"><li>↳ Diminue le bruit ambiant de la classe;</li><li>↳ Permet de créer un environnement plus calme;</li><li>↳ Permet des déplacements plus silencieux.</li></ul>
<b>Inconvénients</b> <ul style="list-style-type: none"><li>↳ Aucun.</li></ul>
<b>Matériel</b> 4 balles de tennis/chaise
<b>Coûts</b> Entre 2 \$ et 5 \$ (possibilité d'en avoir gratuitement via certains organismes)
<b>Clientèle visée</b> Primaire et secondaire
<b>Références</b> <a href="https://www.tilekol.org/le-bruit-en-classe-les-chaises">https://www.tilekol.org/le-bruit-en-classe-les-chaises</a>
<b>Commentaires particuliers</b> Secondaire : l'école devra les acheter



## **Installation d'un isolement portatif**

### **Environnement**

#### **Niveau d'utilisation**

Individuel

#### **Avantages**

- ☞ Permet à l'élève de se calmer;
- ☞ Réduit la distraction de l'élève.

#### **Inconvénients**

- ☞ Peut prendre de l'espace dans la classe;
- ☞ Doit avoir un endroit pour l'installer dans la classe ou le ranger si on le met directement sur le bureau de l'élève.

#### **Matériel**

Isoloir en carton

#### **Coûts**

Entre 20 \$ et 150 \$

#### **Clientèle visée**

Primaire et secondaire

#### **Références**

<http://rh.cssmi.qc.ca/wp-content/uploads/2012/12/strategies-de-gestion-du-comportement-en-classe.pdf>

#### **Commentaires particuliers**

Le prix varie selon l'endroit de provenance. Il y a également des tutoriels expliquant comment en fabriquer soi-même.

## **Travail en atelier en rotation**

### **Environnement**

#### **Niveau d'utilisation**

Groupe

#### **Avantages**

- ↳ Permet de répondre au besoin de l'élève de bouger;
- ↳ Permet de briser la routine;
- ↳ Permet de capter l'attention.

#### **Inconvénients**

- ↳ L'élève doit se reconcentrer à chaque fois qu'il change d'environnement.

#### **Matériel**

Différentes stations de travail

#### **Coûts**

Gratuit

#### **Clientèle visée**

Primaire

#### **Références**

[https://www.researchgate.net/publication/333802661\\_Comment\\_limiter\\_l'agitation\\_des\\_eleves\\_ayant\\_un\\_TDAH\\_tout\\_en\\_repondant\\_a\\_leur\\_besoin\\_de\\_bouger/link/5d050f76299bf12e7be26fe4/download](https://www.researchgate.net/publication/333802661_Comment_limiter_l'agitation_des_eleves_ayant_un_TDAH_tout_en_repondant_a_leur_besoin_de_bouger/link/5d050f76299bf12e7be26fe4/download)





## Vider et ranger le sac d'école

### Rangement

#### Description

Vider le sac d'école à l'arrivée de l'élève et le ranger à un endroit désigné à cet effet.

#### Niveau d'utilisation

Individuel ou en groupe

#### Avantages

- ↳ Réduit les distractions;
- ↳ Permet une discipline à la classe;
- ↳ Permet une organisation du matériel;
- ↳ Maintient un environnement ordonné.

#### Inconvénients

↳ Aucun.

#### Matériel

Crochets

#### Coûts

Entre 1 \$ et 3 \$ par crochet

#### Clientèle visée

Primaire



## **Placer une image sur le bureau**

### **Images**

#### **Description**

Placer une image (rappel visuel) sur le bureau de l'enfant pour lui rappeler d'être attentif.

#### **Niveau d'utilisation**

Individuel

#### **Avantages**

- ↳ Rappel constant puisque l'image est dans l'espace de travail de l'élève;
- ↳ Peut permettre à l'enseignant de moins rappeler à l'élève d'être attentif;
- ↳ Favorise l'autorégulation du comportement.

#### **Inconvénients**

- ↳ Peut distraire l'élève.

#### **Matériel**

Pictogrammes imprimés

#### **Coûts**

Gratuit ou quelques dollars selon le site Internet

#### **Clientèle visée**

Primaire



<b>Pictogrammes</b> <b>Images</b>
<b>Niveau d'utilisation</b> Groupe
<b>Avantages</b> <ul style="list-style-type: none"><li>↳ Accessible aux enfants ne sachant pas lire;</li><li>↳ Permet de clarifier un message;</li><li>↳ Facilite la communication des directives complexes;</li><li>↳ Peut être bénéfique pour l'ensemble de la classe.</li></ul>
<b>Inconvénients</b> <ul style="list-style-type: none"><li>↳ Aucun.</li></ul>
<b>Matériel</b> Pictogrammes imprimés
<b>Coûts</b> Gratuit (certains pictogrammes trouvés sur Internet peuvent aller jusqu'à 50 \$)
<b>Clientèle visée</b> Primaire
<b>Références</b> <a href="https://www.superprof.fr/ressources/art-loisir/arts-menagers/cours-arts3/tous-niveaux-arts3/petit-logosimple.html">https://www.superprof.fr/ressources/art-loisir/arts-menagers/cours-arts3/tous-niveaux-arts3/petit-logosimple.html</a>  <a href="https://lespictogrammes.com/boutique.php">https://lespictogrammes.com/boutique.php</a> <a href="https://www.dys-positif.fr/deficit-de-lattention-quelques-idees-de-pictogrammes/">https://www.dys-positif.fr/deficit-de-lattention-quelques-idees-de-pictogrammes/</a>
<b>Commentaires particuliers</b> Exemple de pictogrammes utiles : <ul style="list-style-type: none"><li>• Lunettes</li><li>• Crayons</li><li>• Ciseaux</li><li>• Routines</li><li>• Panneau d'arrêt</li><li>• Lavage des mains<ul style="list-style-type: none"><li>• Matériel</li><li>• Etc.</li></ul></li></ul>

## Délimiter l'espace

### Espace

#### Description

Délimiter l'espace autour du pupitre de l'élève à l'aide de ruban gommé.

#### Niveau d'utilisation

Individuel

#### Avantages

- ↳ Permet à l'élève de bouger;
- ↳ Permet à l'élève de savoir dans quelle limite d'espace il peut bouger.

#### Inconvénients

- 💡 Peut distraire les autres élèves de la classe;
- 💡 Limite beaucoup l'élève aux mouvements qu'il peut faire.

#### Matériel

Ruban gommé ou adhésif

#### Coûts

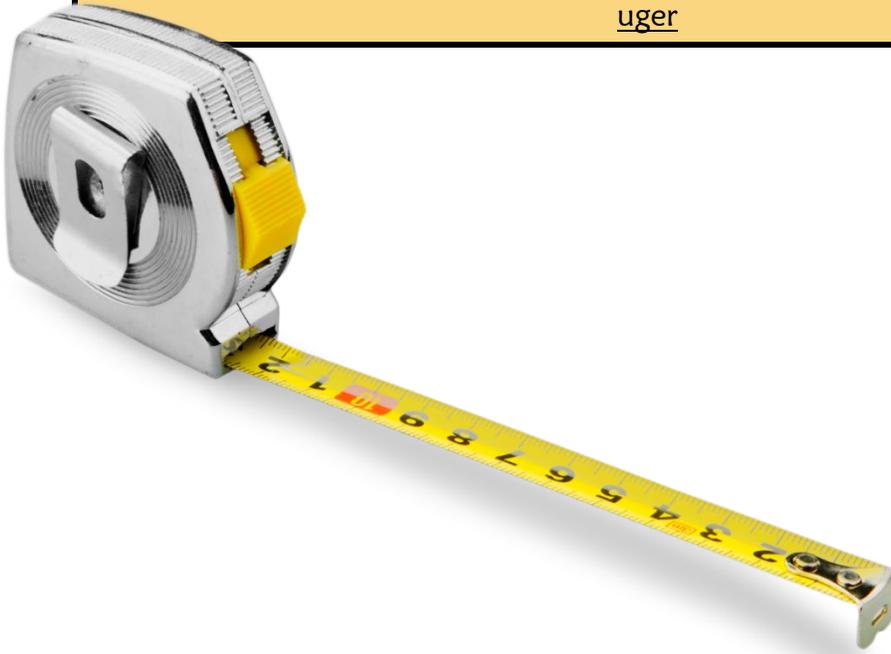
2 \$

#### Clientèle visée

Primaire

#### Références

<https://www.researchgate.net/publication/333802661> Comment limiter la  
gitation des élèves ayant un TDAH tout en répondant à leur besoin de bouger



## **limiter au maximum le matériel nécessaire à une tâche Espace**

**Niveau d'utilisation**

Individuel

**Avantages**

- ☺ Permet à l'élève de s'organiser plus facilement et plus rapidement;
- ☺ Permet d'attirer l'attention de l'élève sur la tâche et non sur son matériel.

**Inconvénients**

- ☹ Nécessite un autre endroit pour ranger le matériel non nécessaire à la tâche;
- ☹ Peut occasionner plus de déplacements entre son rangement et son lieu de travail en cas d'oubli de matériel ou lors des transitions entre les périodes.

**Matériel** ,

Espace de rangement supplémentaire (matériel de rangement)

**Coûts**

Selon le matériel utilisé

**Clientèle visée**

Primaire



**ANNEXE 1 :**  
**À IMPRIMER POUR FAIRE UN SUIVI DES**  
**STRATÉGIES UTILISÉES AVEC UN ÉLÈVE**

Nom de l'élève : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

Mettre un code de couleur lorsque vous avez réalisé les stratégies

- Stratégies tentées qui fonctionnent
- Stratégies tentées, mais essayez à poursuivre
- Stratégies tentées qui ne fonctionnent pas

## Organisation

- Liste de vérification
- Segmentation de la tâche
- Structuration des activités
- Timer/chronomètre
- Sablier
- Écrire ou imaginer la routine de la journée
- Afficher la routine de la journée
- Montrer chaque partie du travail
- Le code de couleur
- Paniers
- Classeurs
- Organisation du pupitre
- Rangement hors pupitre
- Planchette à pince
- Utilisation de calendriers, agendas et planificateurs
- Gomme à mâcher
- Bouteille de retour au calme
- Salle sensorielle ou salle de psychomotricité
- Peluche lourde
- Collet lourd
- Veste de pêche + poids
- Veste de pression
- Donner des responsabilités
- Casque antibruit (coquille)
- Pauses
- Permettre à l'élève de travailler dans différentes positions
- Parcours/Exercices physiques
- Zumba
- Jeux d'équilibre
- Bandes et tubes d'exercices
- Balles et ballons
- Vélo stationnaire
- Punching bag
- Prévoir des moments où le jeune peut bouger en travaillant
- Exercices de détente

## Comportements généraux

- Définition des règles de la classe
- Ratio 4 pour 1 pour les rétroactions avec l'enfant
- Après une situation conflictuelle
- Pairage
- Temps de pause/relaxation ou changement pour une activité ludique

## Comportements spécifiques

### Outils – Agitation

- Fidget cube
- Tangle
- Balle
- Slime
- Jouet étirable
- Jouet à mâchouiller

## Comportements spécifiques

### Outils – Impulsivité

- Carnet à questions
- Indicateur de prise de parole
- Pictogramme
- Ignorer le commentaire
- Féliciter les élèves qui lèvent la main
- Règles à suivre
- Conséquences positives/négatives
- Intervenir dès les premiers signes de désorganisation

- Verbaliser les tâches
- Marche à suivre
- Activités de réflexion
- Conséquences adaptées
- Temps d'arrêt
- Code non verbal

## Comportements spécifiques

### Outils – Opposition

- Être de biais ou de côté
- Faire les demandes à l'enfant à proximité (1m)
- Faire une demande à la fois
- Nommer le comportement attendu ou désiré
- Demandes positives
- Offrir à l'enfant un délai pour réagir
- Visualiser la tâche
- Montrer un exemple concret de la tâche à accomplir
- Utilisation de la voix intérieure

### Enseignement

- Tutorat avec un élève de la classe
- Tutorat avec un élève plus vieux
- Utiliser l'élève dans les exemples
- Faire répéter les consignes par des élèves
- Utiliser plusieurs voies d'entrées de l'information
- Donner des exemples concrets
- Poser des questions fréquentes
- Privilégier les mini-leçons (courtes séances d'apprentissage)
- Établir une communication régulière avec les parents
- Alternier les apprentissages actifs et passifs

- Souligner le travail terminé
- Encourager l'élève lorsqu'il demande de l'aide
- Renforcement positif
- Attirer l'attention de l'enfant avant de donner les consignes
- Formuler des consignes claires et précises

### Environnement

- Ballon-chaise
- Bureau debout
- Placer le pupitre de l'élève à un endroit stratégique
- Un élève comme modèle
- Placer l'élève à l'avant de la classe
- Vélo-pupitre
- Élastique pour chaise
- Casque d'écoute/écouteurs
- Écoute de « bruits blancs »
- Écoute en classe
- Balle de tennis sous les pattes de chaises
- Installation d'un isoloir portatif
- Travail en atelier en rotation
- Vider et ranger le sac d'école
- Placer une image sur le bureau
- Pictogrammes
- Délimiter l'espace
- Limiter au maximum le matériel nécessaire à une tâche

## **Références bibliographiques**

Conrad, P. (2007). *The medicalization of society: on the transformation of human conditions into treatable disorders*. Johns Hopkins University Press.

Morel, Stanislas. (2014). *La médicalisation de l'échec scolaire*. Paris: La Dispute.