

# MAITRISE DE SOI – ÉCOLE SECONDAIRE PREMIER ET DEUXIÈME CYCLES

Les élèves ayant des troubles d'apprentissage et/ou un trouble du déficit de l'attention avec hyperactivité (TDA/H) ont souvent des problèmes à contrôler leur comportement. Ils ont besoin d'identifier, de canaliser et de contrôler les frustrations, l'énergie physique excessive et les impulsions qui peuvent en résulter. L'organisation de l'environnement d'apprentissage et l'enseignement aux élèves de stratégies pour faire face à ces problèmes sont essentiels à leur réussite à l'école et dans la vie.

## Les clés pour comprendre et aider

Les études démontrent que les troubles d'apprentissage et/ou TDA/H sont causés par des facteurs génétiques et/ou neurologiques qui modifient le fonctionnement du cerveau d'une façon qui affecte un ou plusieurs processus liés à l'apprentissage ou à l'attention. Ces fonctions et processus cognitifs sont importants pour la maîtrise de soi et le contrôle du comportement ainsi que pour la performance académique. Généralement, ces élèves ont une intelligence moyenne ou supérieure à la moyenne. Cependant, ils ont de la difficulté pour traiter l'information ou à se concentrer. Ils présentent souvent des difficultés en ce qui concerne :

- Les fonctions exécutives telles que la planification, l'organisation, le contrôle, la prise de décision et l'accomplissement d'une tâche. Ces fonctions sont essentielles à la réussite académique.
- La mémoire de travail, qui nous permet de stocker brièvement et de manipuler l'information qui sera ensuite conservée « en ligne » pour guider les actions. La mémoire de travail est essentielle à un éventail d'activités y compris la résolution de problème, l'écoute et la compréhension de lecture.
- La vitesse de traitement, la cadence avec laquelle un individu peut gérer l'information entrante et sortante. Suivre les directives ou répondre rapidement à des questions peut s'avérer difficile si la vitesse de traitement est lente.

Ce n'est donc pas parce que ces élèves ont l'intention d'être perturbateurs, impolis, etc., c'est simplement la façon dont leur esprit est conçu qui entraîne ce comportement.

Même si nous ne pouvons pas « guérir » ces problèmes, nous pouvons fournir des stratégies, des soutiens et des accommodations pour les aider à réussir dans leur travail scolaire et dans leur vie. Développer les habiletés d'autocontrôle, d'organisation et de défense des intérêts est essentiel.

## Stratégies

### QU'EST-CE QU'ON PEUT FAIRE?

#### CONCEVOIR L'ENVIRONNEMENT POUR LE MOUVEMENT

Donner aux élèves des opportunités de bouger physiquement peut les aider à évacuer l'excès d'énergie, à réduire le stress et l'anxiété ainsi qu'à redynamiser leur capacité à se concentrer.

- Utilisez les réponses actives pendant les activités d'enseignement. Par exemple, les élèves peuvent se retourner vers un partenaire pour discuter, se lever pour indiquer leur accord ou se déplacer vers différentes parties de la salle pour aller chercher du matériel.
- Laissez les élèves travailler à différents endroits : sur une grande table, au tableau, sur un chevalet, sur le tableau blanc ou encore sur une grande feuille de papier affichée au mur.
- Organisez un coin dans la classe où les élèves peuvent se déplacer sans déranger les autres. Donnez aux élèves le choix d'y aller lorsqu'ils ont besoin de se dégourdir les jambes.
- Remplacez la chaise d'un élève par un gros ballon.
- Permettez les jouets à malaxer comme les balles antistress.
- Instaurez un système où les élèves utilisent des cartes imprimées pour signaler qu'ils ont besoin de prendre une pause pendant l'activité en classe pour aller dans un coin supervisé organisé à l'avance. Cette stratégie requiert un travail d'équipe et une planification pour développer une routine et un coin sécuritaire vers lequel se déplacent les élèves.
- Incorporez le travail en groupe. Cela requiert de définir les rôles et les responsabilités des individus qui font partie de l'équipe. La clé est d'établir les attentes, enseigner le processus, entraîner et surveiller.
  - Questions directrices pour le travail de groupe
    - Que devons-nous accomplir?
    - Chaque personne a un rôle. Quel est mon rôle? Quel est ton rôle?
    - Comment allons-nous saisir les résultats?
    - Combien de temps avons-nous?

#### PLANIFIER LES ATTENTES

Les routines, la structure et l'organisation externes sont cruciales pour les élèves qui n'ont pas le « câblage » interne pour planifier et organiser de façon régulière.

- Fournissez des attentes claires en ce qui concerne le comportement et discutez des règlements de la classe avant de les afficher.
- Fournissez des attentes claires en ce qui concerne les devoirs à remettre, par ex., mettez au point une rubrique pour évaluer un devoir écrit avec la classe et remettez une copie à chaque élève pour les guider dans leur travail.
- Affichez un calendrier quotidien (toujours au même endroit pour que les élèves sachent où regarder).
- Mettez au point des routines régulières pour donner les devoirs à faire, les noter, remettre les travaux, etc.

## ENSEIGNER UNE MANIÈRE DE RÉSOUDRE LES PROBLÈMES

Enseignez aux élèves une manière de résoudre les problèmes afin qu'ils aient une meilleure compréhension de leur comportement et de leur responsabilité à trouver les solutions adéquates. Examinez la stratégie en cinq étapes ci-dessous :

- Identifiez le problème. Faites des commentaires descriptifs sur le comportement académique ou social de l'élève afin qu'il ait une meilleure conscience de ses actions et de leur impact sur les autres.
- Cherchez des solutions possibles. L'élève aura peut-être besoin d'aide pour trouver des idées.
- Évaluez les options. Aidez l'élève à réfléchir aux résultats ou conséquences possibles de chaque option.
- Choisissez une option et élaborer un plan.
- Évaluez le résultat. Est-ce que c'était une réussite? Sinon, pourquoi? Qu'est-ce qu'il y a d'autre à faire? Si oui, félicitations, il est temps de célébrer!

## ENSEIGNER AUX ÉLÈVES À S'ARRÊTER – RÉFLÉCHIR – PLANIFIER

- Mettez l'accent sur l'importance de planifier avant d'entreprendre une tâche. L'étape initiale S'arrêter – Réfléchir – Planifier avant de commencer est essentielle.
- Modélez la planification en groupe et la réflexion à voix haute pour renforcer le processus.
- Prenez en considération les programmes de traitement de texte sur ordinateur pour créer des modèles ou des plans pour réaliser des tâches. Cela peut être une référence utile pour des tâches fréquentes (par ex., faire un devoir, résoudre un problème de math, demander de l'aide en classe).

## ENSEIGNER DES STRATÉGIES POUR SAVOIR QUOI FAIRE LORSQU'ON ATTEND DE L'AIDE

- Encouragez les élèves à se concentrer sur des parties plus faciles de la tâche pendant qu'ils attendent qu'on leur vienne en aide. Par exemple, ils pourraient souligner, surligner ou reformuler les directives avant de commencer une tâche.
- Enseignez des stratégies pour noter des mots clés ou des questions afin que les élèves n'oublient pas ce qu'ils veulent dire pendant qu'ils attendent leur tour. Les notes adhésives sont des outils fantastiques pour marquer la page d'un livre ou écrire les mots clés.
- Remettez aux élèves une liste de vérification pour « quoi faire lorsque je me retrouve coincé ». Par exemple :
  - Lire les directives deux autres fois.
  - Surligner les mots clés.
  - Regarder un exemple et repasser les étapes dans ma tête.
  - Copier la question type et l'analyser seul.
  - Recommencer à zéro. Copier la question ou essayer d'écrire ma réponse sur une autre feuille de papier et puis l'analyser seul.
  - Marquer la question d'une étoile, la sauter et y revenir plus tard.

## **DÉVELOPPER DES SIGNAUX POUR DEMANDER DE L'AIDE**

- Dans les classes supérieures, envisagez d'utiliser des cartes de couleur (une ou deux par tranche de temps d'une matière) que les élèves peuvent placer sur leur bureau pour indiquer qu'ils ont besoin de l'aide d'un enseignant ou d'un pair.

## **ENSEIGNER DES HABILÉTÉS D'ORGANISATION**

À mesure que les élèves grandissent, il est de plus en plus important pour eux d'être à l'heure, de planifier, d'établir des priorités et de gérer leurs effets personnels – garder ce qui est important et se débarrasser de ce qui ne l'est pas. Les stratégies suivantes aideront les élèves à mettre au point des structures et des routines qui leur permettront de mieux s'organiser.

- Montrez aux élèves comment réaliser des listes de tâches quotidiennes et mettre au point une routine pour vérifier la liste – profitez des applications des téléphones mobiles, iPads et tablettes qui ont des fonctions pour créer des listes de tâches.
- Encouragez le code de couleurs pour le matériel.
- Créez des calendriers, des agendas pour les devoirs.
- Encouragez les élèves à créer des plans de planification pour les projets et des listes de vérification.
- Encouragez les élèves à essayer différentes stratégies et faites des commentaires constructifs sur ce qui fonctionne.

## **ENSEIGNER AUX ÉLÈVES À S'AUTOCONTRÔLER**

L'autocontrôle consiste à vérifier les progrès d'une tâche en cours, évaluer le progrès et faire des ajustements au besoin. Cela consiste aussi à réviser une tâche lorsqu'elle est terminée et à s'assurer qu'elle est faite correctement. L'exactitude de l'autocontrôle est moins importante que la conscience de soi qui se développe pendant le processus.

- Encouragez les élèves à recueillir de l'information sur leur comportement. Prenez pour cible un comportement désiré et donnez à l'élève une méthode pour noter la fréquence du comportement pendant une période spécifique. Par exemple, les élèves peuvent utiliser une note adhésive collée sur leur bureau pour noter chaque fois qu'ils participent aux discussions pendant un cours de langue.
- Remettez aux élèves des listes de vérification et des critères pour évaluer leur propre comportement et leur résultat. Par exemple :

## Autoévaluation travailler seul

Aujourd'hui :	La plupart de la journée	Une partie de la journée	Pas du tout
1. J'ai bien écouté.			
2. J'ai suivi les instructions de l'enseignant.			
3. Je me suis demandé : « Qu'est-ce que je dois faire? »			
4. J'ai commencé tout de suite.			
5. J'ai terminé chaque tâche.			
6. J'ai vérifié mon travail une fois terminé.			
7. Je me suis dit : « Bon travail. ».			

- Remettez aux élèves des listes de vérification et des critères pour qu'ils puissent vérifier leur propre travail, comme des rubriques et des stratégies étape par étape. Par exemple, pour réviser le travail écrit : MOPO (Majuscule, Organisation, Ponctuation, Orthographe).
- Donnez un signal qui indique à l'élève qu'il doit réfléchir à ce qu'il est en train de faire. Ce signal peut être un minuteur sur la montre ou sur le téléphone mobile de l'élève. Lorsque le signal sonne, il est temps pour l'élève de se poser des questions d'autocontrôle :
  - Est-ce que je suis en train de faire ce que je suis censé faire?
  - Est-ce que je suis concentré?

### GÉRER LES CONFLITS

- Enseignez aux élèves une méthode structurée pour tempérer les conflits, par exemple :
  - Distinguez chaque point de vue (« Donc tu dis que... »).
  - Formulez-le comme un problème fréquent pour réduire le niveau de défensive (« C'est un problème » au lieu de « Tu as un problème »).
  - Demandez aux élèves de participer à trouver une solution (« Qu'est-ce que nous allons faire à ce propos? »).
  - Créez des alternatives avec l'aide d'adultes.
  - Essayez de trouver une solution que chaque élève trouve acceptable et qui encourage l'appropriation de la solution.

## **CONSTRUIRE LA MOTIVATION**

Les élèves ayant TDA/H et/ou des troubles d'apprentissage sont souvent privés de réussite et par conséquent finissent par perdre confiance et motivation. Une des clés de la réussite est d'aider ces élèves à reconnaître leurs forces et leurs accomplissements.

- Faites des commentaires positifs.
- Demandez aux élèves d'identifier ce qui s'est bien déroulé pour eux.
- Créez des opportunités de réussite.

## **Outils**

Les feuilles de travail suivantes peuvent être utilisées pour aider les élèves à gérer leur travail, leur frustration et leur comportement :

- Autoévaluation travailler seul
- Enseigner des stratégies pour savoir quoi faire lorsqu'on attend de l'aide
- Enseigner une manière de résoudre les problèmes

# Autoévaluation travailler seul

## Autoévaluation: travailler seul

Aujourd'hui :	La plupart de la journée	Une partie de la journée	Pas du tout
1. J'ai bien écouté.			
2. J'ai suivi les instructions de l'enseignant.			
3. Je me suis demandé : « Qu'est-ce que je dois faire? »			
4. J'ai commencé tout de suite.			
5. J'ai terminé chaque tâche.			
6. J'ai vérifié mon travail une fois terminé.			
7. Je me suis dit : « Bon travail. ».			

## Enseigner des stratégies pour savoir quoi faire lorsqu'on attend de l'aide

Ce que j'ai fait pendant que j'attendais de l'aide	La plupart de la journée	Une partie de la journée	Pas du tout
1. Lire les directives deux autres fois.			
2. Surligner les mots clés.			
3. Regarder un exemple et repasser les étapes dans ma tête.			
4. Copier la question type et l'analyser seul.			
5. Recommencer à zéro. Copier la question ou essayer d'écrire ma réponse sur une autre feuille de papier et puis l'analyser seul.			
6. Marquer la question d'une étoile, la sauter et y revenir plus tard.			



## Enseigner une manière de résoudre les problèmes

Identifiez le problème. Faites des commentaires descriptifs sur le comportement académique ou social de l'élève afin qu'il ait une meilleure conscience de ses actions et de leur impact sur les autres.

---

---

---

---

Cherchez des solutions possibles. L'élève aura peut-être besoin d'aide pour trouver des idées.

---

---

---

---

Évaluez les options. Aidez l'élève à réfléchir aux résultats ou conséquences possibles de chaque option.

---

---

---

---

Choisissez une option et élaborer un plan.

---

---

---

---

Évaluez le résultat. Est-ce que c'était une réussite? Sinon, pourquoi? Qu'est-ce qu'il y a d'autre à faire? Si oui, félicitations, il est temps de célébrer!

---

---

---

---

## Pour un apprentissage approfondi :

Stratégies pour une meilleure organisation, pour obtenir de meilleurs résultats aux examens, pour développer ses habiletés d'étude, pour faciliter la prise de notes, ex : Cornell

<http://coe.jmu.edu/LearningToolbox>

Viser le succès : enseigner aux élèves ayant un trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité (Alberta Ed)

Alberta Ed - Appuyer la participation sociale de chaque élève

[http://www.learnalberta.ca/content/insp/html/encouraging\\_independence](http://www.learnalberta.ca/content/insp/html/encouraging_independence)

Alberta Ed: Make School Work for you