

**RECUEIL DE MÉTHODES
D'ENSEIGNEMENT ET DE
CONSEILS POUR LES JEUNES ET
LES ÉTUDIANTS EN EFP AVEC
UN TROUBLE DE L'ATTENTION**

Livret pour les enseignants et les formateurs



Donne-moi les moyens d'avoir une
attention suffisante et une hyper-activité
modérée

A propos du projet

Selon le livre blanc pour experts de 2013 intitulé 'TDAH : rendre visible l'invisible', les troubles de l'attention et l'hyperactivité affectent un enfant et un adolescent sur 20 en Europe. En d'autres termes, il y a au moins un étudiant avec une de ces formes de troubles dans chaque salle de classe. Dans certaines écoles, tel que les centres EFP et les écoles professionnelles, le pourcentage d'étudiants avec un TDAH augmente de façon exponentielle. Une étude menée parmi les partenaires du projet a souligné le fait que dans les écoles impliquées, près de 40% des élèves montrent des signes de troubles de l'attention avec ou sans hyperactivité, alors que parmi les écoles de l'EFP le pourcentage atteint presque 60%.

C'est pourquoi 6 partenaires se sont rassemblés dans le projet "Donne-moi les moyens d'avoir une attention suffisante et une hyperactivité modérée". Le but de ce projet est de répondre aux problèmes liés à la formation d'étudiants avec TDAH. Voici les tâches auxquelles ce partenariat répondra:

- Premièrement, il semble qu'il y ait un manque de connaissance concernant ce qu'est le TDAH parmi les enseignants et les formateurs, soit parce que cela ne fait pas partie de leur formation soit en raison des mythes qui entourent le TDAH. C'est pourquoi les partenaires ont étudié la littérature scientifique afin d'être en mesure de fournir des conseils pratiques et fiables réunis sous forme de livret.
- Ensuite, il y a une multitude d'ouvrages sur les enfants avec TDAH, mais des sources limitées, notamment dans certaines langues, sur les élèves de l'EFP. Il peut être difficile de recommander d'agir de la même façon que ce soit avec un enfant, un adolescent ou un jeune adulte. C'est pourquoi, tous les partenaires ont décidé de se diriger directement à la source des informations et d'interviewer les élèves et les enseignants de l'EFP afin de pouvoir adapter sur mesure les productions de ce projet aux enjeux et aux opportunités spécifiques de l'éducation de l'EFP.
- Pour être sûr que toutes les informations et les conseils que les partenaires ont produits soient tous disponibles pour les enseignants dans tous les pays –et dans l'Europe dans son ensemble, un centre de ressources virtuel sera créé. Cela permettra aux enseignants de trouver des informations pratiques et de partager des témoignages sur comment travailler jour après jour avec des élèves avec TDAH. Ce centre de ressources fournira la base d'un programme d'apprentissage mixte, avec un MOOC gratuit et une formation de formateurs en Février 2020.
- Informer les enseignants est essentiel, mais c'est seulement la moitié du chemin. Les partenaires ont pour but de développer une application ou un outil TIC qui pourrait aider l'amélioration des compétences des élèves ainsi que leur réussite scolaire.

Ce projet est co-financé par le programme Erasmus + de la Commission Européenne. Il a débuté en Septembre 2018 et doit se terminer en Février 2021.

A propos de ce livret

La première production intellectuelle de ce projet est un Recueil de méthodes d'enseignement et de conseils pour les jeunes et les étudiants (EFP) avec des troubles de l'attention. Le Recueil est développé par le partenariat selon l'étude de l'état de l'art de la littérature scientifique et en se focalisant sur les recherches produites dans les pays partenaires. Son but est de fournir des éléments pour établir une base théorique afin de soutenir les trois autres productions intellectuelles.

Dans cette optique, le Recueil fournira un examen des:

- théories fréquemment utilisées pour expliquer les déficits de l'attention;
- outils et instruments de recherche qui peuvent être utilisés pour définir les stratégies et les méthodes utilisées pour fournir un enseignement et une formation de qualité aux élèves présentant des problèmes de l'attention ;
- bonnes pratiques de l'enseignement et de la formation pour les étudiants avec des problèmes de l'attention;
- outils virtuels pour promouvoir les compétences cognitives, en général, et les compétences de l'attention pour les adolescents.

Puisque les partenaires ont analysé 48 articles au total, ils ont choisi de produire cette brochure pour traiter les sujets du Recueil et proposer un outil pratique aux enseignants et aux formateurs dans l'enseignement et la formation professionnels. Son but est de présenter ce qu'est le TDAH et pourquoi il peut être difficile dans l'éducation, des conseils pratiques à utiliser en classe, souligner les utilisations bénéfiques de la technologie pour les élèves atteints du TDAH, et pour finir une présentation de la bibliographie des sources analysées par les partenaires, dont la plupart sont facilement accessibles sur Internet.

Table des matières

Partie 1:

Qu'est-ce que le TDAH & et pourquoi cela peut être difficile dans le domaine de l'éducation p.4

Partie 2:

Conseils pratiques à présenter en classe pour aider les élèves avec TDAH p.6

Partie 3:

Focus sur les utilisations positives de la technologie pour aider les élèves avec TDAH p.9

Partie 4:

Bibliographie du Recueil p.12

Partie 1: Qu'est-ce que le TDAH & pourquoi cela peut être difficile dans le domaine de l'éducation

Une courte définition du TDAH

Le terme "TDAH" signifie "Trouble du Déficit de l'Attention avec/sans Hyperactivité". Voici une explication détaillée du terme:

- Déficit de l'attention: les troubles de l'attention sont les principaux symptômes du TDAH.
- /: le slash signifie "sans ou sans", ce qui souligne le fait que le trouble déficitaire de l'attention peut être avec ou sans hyperactivité.
- Désordre : Le TDAH n'est pas une maladie mais un trouble du neurodéveloppement caractérisé par un ensemble de symptômes, donc plus dans le sens d'un syndrome. On « n'attrape pas » le TDAH et il ne se guérit pas. Les personnes atteintes du TDAH, enfants, adolescents et adultes, peuvent apprendre des stratégies pour pallier à la variété des aspects de ce trouble.
- Hyperactivité: elle se réfère au symptôme le plus visible et le plus perturbateur sans être à la base du diagnostic, et elle implique aussi le "I" de "l'impulsivité".

Le TDAH combine 3 aspects cliniques tels que définis par le Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (DSM-IV) : inattention, impulsivité, hyperactivité. Il s'agit d'un trouble hétérogène qui peut avoir une variété d'impact et de gravité, selon les personnes.

Y-a-t-il plus de garçons avec TDAH que de filles?

Le ratio filles/garçons atteints du TDAH varie de 1:3 à 1:16 dans différents pays d'Europe. Les recherches suggèrent que cela peut souligner que les filles atteintes du TDAH sont plus souvent négligées et que plus de garçons que de filles atteintes du TDAH sont examinés pour une évaluation clinique. En fait, les filles présentent plus souvent des symptômes d'inattention plutôt que des comportements perturbateurs ou des problèmes scolaires. De plus, elles peuvent avoir des comportements encore plus perturbateurs plus tard comparés aux garçons, ce qui peut entraîner une dérive sexiste dans le diagnostic.

Les difficultés pour les élèves atteints du TDAH à l'école

L'environnement scolaire exige que les élèves soient attentifs et concentrés : c'est pourquoi, il n'est pas étonnant que les élèves atteints du TDAH puissent avoir des difficultés d'adaptation. En particulier, les difficultés suivantes sont récurrentes:

Difficultés liées au manque d'attention et de la mémoire de travail:

Difficultés à maintenir un bon niveau d'attention ou à soutenir les efforts,

- Difficultés à sélectionner les informations les plus importantes,
- Diminution de la mémoire de travail, en particulier avec des informations visuelles (mais moins de problèmes avec la mémoire à long terme),
- Difficultés à diviser leur attention sur plusieurs choses en même temps,
- Difficultés à démarrer une activité d'étude,
- Difficultés à suivre les règles ou les instructions, le plus souvent à cause de l'attention

sélective et des difficultés à comprendre ou se rappeler des règles et des consignes,

- Difficultés d'organisation, incluant l'oubli du matériel scolaire,
- Difficultés d'adaptation au cours d'un exercice (après un commentaire supplémentaire, par exemple) et tendance à trop persévérer dans une tâche même lorsqu'ils ont du mal à l'accomplir ou lorsqu'ils devraient passer à autre chose,
- Le manque d'attention visuelle peut causer des difficultés à présenter leur travail, à écrire, à organiser leur matériel ou à se repérer dans l'espace qui les entoure.

Difficultés liées à l'hyperactivité:

- Tendance à bouger, à jouer avec les objets,
- Tendance à faire du bruit ou à parler alors qu'ils ne le devraient pas,
- Tendance à interrompre les autres,
- Difficultés à se concentrer sur une tâche qui est moins intéressante pour l'élève.

Difficultés liées à l'impulsivité:

- Difficultés à se maîtriser ou à exécuter une série de tâches,
- Plus de difficultés à inhiber leur comportement (par exemple, faire des commentaires inappropriés, répondre à la place des autres), encore plus lorsqu'ils font face à une tâche difficile,
- Difficultés à attendre les félicitations, besoin d'une réaction/avis immédiat(e),
- Prise de décision rapide, sans nécessairement analyser ce qui doit être fait ou dit.

Enfin, tous ces facteurs peuvent amener les élèves avec TDAH à rencontrer plus de difficultés à se socialiser avec leurs camarades : les enseignants et les autres élèves peuvent avoir des difficultés à supporter des comportements impulsifs par exemple. Il peut s'agir aussi d'élèves qui ont des difficultés motrices, ils sont moins susceptibles d'être inclus dans des activités sportives, qui restent un moyen important de socialisation dans l'environnement scolaire. Dans l'ensemble, ces défis peuvent amener les élèves avec TDAH à se sentir frustrés et à entrer davantage en conflit avec leurs camarades de classe. Encore une fois, il est nécessaire de se rappeler que tous les élèves avec TDAH ne vivront pas les mêmes défis et comportements avec la même intensité, et qu'ils peuvent être très différents les uns des autres.

Partie 2: Conseils pratiques à présenter en classe pour aider les élèves avec TDAH

Exemples de mesures visant à compenser ou limiter les difficultés liées à l'inattention

Mesures visant à limiter les distractions:

- Limiter les bruits gênants:

- Placer des patins sous les chaises et les tables
- Proposer aux élèves avec TDAH la possibilité d'étudier avec des écouteurs ou des bouchons d'oreille, ou d'étudier dans un coin calme de la classe

- Limiter les distractions physiques en classe:

- Essayez de faire asseoir l'élève au premier rang, du côté opposé à la porte et loin de toute autre distraction importante. Permettez-leur d'essayer différents sièges s'ils le souhaitent avant de choisir leur place définitive.
- N'oubliez pas de supprimer toute information qui n'est plus utile sur le tableau.

- Compenser l'hyperactivité:

- Définir avec l'élève ce qu'il a le droit de faire et ce qu'il n'a pas le droit de faire (certains se concentreront mieux en faisant tourner leur stylo, d'autres trouveront peut-être plus facile de se lever, etc)
- Varier les types d'exercices, y compris certains qui permettent de se déplacer (c.-à-d. pas seulement des exercices écrits assis à leur bureau)
- S'appuyer sur une variété de matériel didactique (visuels, objets, vidéos, etc) et permettre une manipulation suffisante des objets par les élèves
- Permettre aux étudiants d'utiliser une balle antistress ou un jouet pour pouvoir relâcher la pression
- Quand les étudiants doivent rester assis une longue période, proposer leur de s'asseoir sur un ballon de fitness ou sur un coussin gonflable pour compenser le besoin de bouger.

- Compenser l'impulsivité et favoriser le self-control:

- Fournir un emploi du temps quotidien et hebdomadaire clair
- Fournir les contours d'une leçon, d'un nouveau sujet ou d'un exercice pour s'assurer que l'élève peut retrouver son chemin s'il se perd pendant la leçon
- Assurez-vous d'informer les élèves à l'avance de tout changement à l'horaire et n'hésitez pas à répéter l'information

Comment récompenser un bon comportement et comment corriger un comportement qui perturbe la classe

Mettre des mesures en place pour prévenir un comportement inapproprié est seulement un des aspects lorsqu'il s'agit de soutenir l'intégration d'élèves TDAH dans une classe. Il est nécessaire que toutes les règles de la classe soient explicites et claires pour que tous les

étudiants les acceptent. Ensuite, pour les élèves avec TDAH en particulier, ce serait une bonne chose de s'asseoir avec eux et de prendre le temps d'établir des règles spécifiques pour les aider à faire face aux exigences de la classe. Par exemple, si vous leur permettez de se lever ou de faire tourner leur stylo lorsque vous expliquez une leçon vous devriez leur demander de ne pas faire de bruits inutiles ou de vous interrompre en échange. Assurez-vous que les règles sont claires, partagées et que les conséquences de leur infraction sont acceptées afin que les élèves se sentent plus responsables de leur comportement.

Les stratégies de renforcement se trouvent être les plus appropriées pour aider les étudiants avec TDAH pour améliorer leur comportement en classe. Un des principes majeurs des stratégies de renforcement est qu'elles peuvent être immédiates et autant utilisées que possible pendant la journée. Les stratégies de renforcement s'appuient à la fois sur la récompense d'actions positives et sur la correction de comportements inappropriés.

Des façons de renforcer une attitude positive:

- Féliciter régulièrement l'étudiant quand il se comporte correctement en classe, pas uniquement quand il donne une bonne réponse. Par exemple, n'hésitez pas à lui dire "c'est bien, tu es très calme", ou par acquiescement avec un signe de tête quand l'étudiant attend pour parler en levant la main, assurez-vous de les regarder dans les yeux quand ils répondent,
- Pour les élèves les plus jeunes, utiliser un système de récompense impliquant la distribution de jetons durant la journée lorsqu'ils agissent de façon positive.
- Avant une pause ou la fin de la journée, dites aux élèves ce qu'ils ont fait de bien, ou demandez-leur 3 choses qu'ils pensent avoir bien faites. Cela va progressivement renforcer leur capacité à s'auto évaluer.

A l'opposé, un comportement inapproprié doit être corrigé selon diverses méthodes, en gardant en tête que les sanctions doivent être proportionnelles et adaptées à l'élève. Par exemple, demander à un étudiant qui a des difficultés à écrire de rédiger plusieurs fois une phrase n'est pas conseillé puisque cela a une faible valeur pédagogique et que cela va à l'encontre de l'élève.

Des stratégies qui ont porté leurs fruits :

- Pour des comportements impolis, demander à l'élève de s'excuser,
- Quand les étudiants commencent à avoir un mauvais comportement, rappelez-leur les règles
- Lorsque l'élève est perturbé ou en colère, laissez-lui le temps de s'isoler quelques minutes pour se calmer et de s'excuser auprès de la classe, de l'élève ou de l'enseignant (selon la situation) avant de retourner à sa place,

Demandez à l'élève de venir vous voir à la fin du cours et demandez-lui de réfléchir avec vous sur son comportement inapproprié,

- Si vous utilisez un système de jetons pour récompenser un bon comportement, retirez un jeton de l'élève lorsqu'il se comporte mal pour lui faire comprendre qu'il doit se corriger. La raison d'être des actions de renforcement est de rappeler constamment ce qui est correct et ce qui ne l'est pas : éviter les punitions arbitraires ou les sanctions non liées, qui pourraient ne pas aider l'élève à comprendre ce qu'il a fait de mal ou à vouloir le corriger sur le long terme

Soutenir l'intégration sociale de l'élève en classe

Les élèves avec TDAH sont plus souvent victimes d'intimidation à l'école et peuvent avoir plus de difficulté à s'intégrer dans la classe. Vous pouvez favoriser leur intégration et une ambiance positive en classe grâce à une variété d'activités visant à développer l'empathie:

- Organisez une discussion en classe où vous expliquerez ce qu'est le TDAH. Assurez-vous d'expliquer en particulier que toute adaptation dont bénéficie l'élève avec TDAH (ordinateur, lui permettre de s'asseoir pendant un cours, etc.) n'est pas un privilège mais un soutien pour compenser ses difficultés. Cela aidera les autres élèves à ne pas être jaloux.
- Si l'élève atteint de TDAH a un trouble d'apprentissage, comme la dyslexie ou la dyspraxie, pratiquez l'activité suivante : préparez un texte simple où les lettres sont tordues : certains mots sont à l'envers, d'autres sont écrits à l'envers et des lettres semblables sont mélangées. Donnez aux élèves 5 à 10 minutes pour le décoder. Ensuite, animez une discussion de groupe sur la façon dont les élèves se sont sentis.

[Exemple de texte à décoder \(from www.dyspraxiatheca.eu\)](http://www.dyspraxiatheca.eu):

Inclusion is the conscious and purboscful uoiņẽãũ of an interscctional environment in which cvcry pcrson is valucd, connctcd and cngagcd. Pcoopl havc eontrol of thcir own subbord and making thcir own dccisions. That mcans cvcrybody gcts the support they nccd in the way thcy want it. Whcn pcoopl choosc to participatc, thcy do so without cxpricncing rcstrictions or suoĩteĩũ of any kind, including prcjudicc and qiscriminaticn.

- Si votre classe a tendance à être bruyante, la concentration des élèves étant plus difficile, préparez une activité où vous posez des questions aux élèves et leur demandez de répondre pendant que la musique est forte ou que la radio est allumée.
- Lorsque vous organisez des exercices collectifs, assurez-vous de donner un rôle à chaque élève pour qu'il sache plus facilement ce qu'il a à faire. Cela aidera les élèves avec TDAH à se concentrer sur la tâche à accomplir et à écouter ce que les autres ont à dire.
- Organiser des séances de travail sur la façon de donner et de recevoir des commentaires constructifs. Cela aidera les élèves à exprimer leurs pensées tout en apprenant une habileté de communication positive. Par exemple, à la fin des exercices collectifs, permettez aux élèves d'exprimer leurs sentiments sur le déroulement du travail collectif (ce qui était bien, ce qui pourrait être amélioré). Demandez-leur de dire une chose positive à propos de chaque membre du groupe.

Partie 3: Focus sur les usages bénéfiques de la technologie pour aider les élèves avec TDAH

Il y a une légende urbaine qui veut que la technologie, en particulier les jeux vidéo et les réseaux sociaux, sont considérés comme des causes "d'aggravation de l'épidémie de TDAH". Cependant, comme nous l'avons vu plus haut, le TDAH est un trouble du neurodéveloppement et non une maladie. Deuxièmement, bien que certains mécanismes qui peuvent être utilisés dans les jeux vidéo et les réseaux sociaux puissent distraire l'attention et récompenser l'utilisateur fréquemment, ils ne sont pas fondamentalement mauvais ou bons pour les élèves, et c'est la même chose pour les élèves avec TDAH. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises technologies concernant le TDAH, il y a de bonnes et de mauvaises utilisations de ces technologies.

En ce qui concerne l'école et l'étude, la technologie peut en fait être utile pour les étudiants et les aider dans une multitude de tâches:

- Lecture:

- Les outils de résumé de texte aident l'élève à isoler l'information la plus importante du texte.
- La mise en valeur automatique des mots clés d'un texte (surligner, pointer avec une flèche, etc) pour soutenir le processus de lecture,
- La lecture automatique du texte peut aider l'élève à suivre et comprendre un texte; au lieu de se concentrer sur la prononciation de chaque mot, l'étudiant est libre de se concentrer sur la structure et la signification du texte,
- Les outils de Reconnaissance Optique de Caractères (ROC) et les outils de conversion d'image en texte, en général, permettent de convertir du matériel imprimé en texte sous format numérique. Cela permet à l'étudiant de formater le texte de la manière qui lui semble la plus appropriée ou de prendre des notes numériquement et de rassembler tout son matériel de cours dans un seul espace, son ordinateur.
- Certains programmes lisent à haute voix le texte trouvé dans les images directement sans conversion d'image en texte, comme Microsoft Learning Tools (qui est un module disponible sur OneNote).

- Écriture:

- Les programmes de vérification orthographique, syntaxique et grammaticale peuvent aider l'élève à repérer ses propres erreurs et à améliorer son texte.
- Les dictionnaires en ligne peuvent aider les étudiants à vérifier rapidement la définition d'un mot,
- Les correcteurs d'écriture peuvent suggérer à l'élève d'utiliser des mots spécifiques en fonction de ce qu'ils tapent,
- La reconnaissance vocale permet à l'élève de dire son texte pour que l'ordinateur puisse le taper.

- Mathématiques:

- Les outils de géométrie aident les élèves qui sont susceptibles d'avoir des problèmes de motricité fine à terminer leurs exercices de géométrie en les aidant à ne pas trop se concentrer sur le tracé des formes et en leur permettant de se concentrer sur la pensée logique. Geogebra fait partie de ces outils.
- Les programmes de mathématiques peuvent aider les élèves à taper leurs formules plus rapidement grâce à des raccourcis par exemple (comme Mathtype). Il aide les élèves à se concentrer sur le raisonnement mathématique

plutôt que de perdre toute leur énergie à écrire ou taper des formules.

- En plus des raccourcis, une souris à plusieurs boutons peut aider les élèves à accéder rapidement aux formules mathématiques en assignant chaque bouton à un symbole ou à une formule.

- Sens de l'organisation et de gestion du temps:

- Les calendriers et les timers virtuels peuvent aider l'élève à planifier ce qu'il doit faire et à respecter son emploi du temps,
- Utiliser le mindmapping peut aider les élèves à organiser des idées ensemble en utilisant des mots ou des images (par exemple Mindmeister),
- Les stylos intelligents ou connectés sauvegardent automatiquement les notes que l'élève prend manuellement sur le cloud pour s'assurer qu'il ne les perd pas ou pour faciliter leur réorganisation ultérieure (par exemple Wacom Bamboo Slate),
- Plusieurs outils peuvent aider les étudiants à organiser numériquement leur matériel de cours : des scanners portables (Iris Scanner Anywhere), des programmes organisés de prise de notes (tels que OneNote ou Evernote) qui stockent automatiquement les données sur le cloud ou d'autres plates-formes de stockage en ligne (telles que Google Drive).

La plupart des fonctions d'aide énumérées pour la lecture et l'écriture se trouvent dans Microsoft Office Suite (Word, OneNote Microsoft Learning Tools) ou d'autres outils similaires.

L'idée principale d'utiliser ces outils dans les activités scolaires n'est pas de remplacer complètement les compétences des élèves, mais de compenser l'énergie et la concentration supplémentaires dont ils ont besoin pour réaliser certaines tâches. Même dans le cas d'une vérification automatique de l'orthographe, l'étudiant doit choisir entre les différentes options proposées par le programme. En ce sens, l'utilisation de la technologie à l'école ne signifie pas que l'élève n'apprend rien, mais elle lui permet de se concentrer plus facilement sur le point principal d'un exercice plutôt que sur tous les détails de sa présentation.

D'autres utilisations de la technologie pour aider à la concentration et à la motivation incluent:

- Écouter de la musique : bien que cela dépende des personnes, la musique peut aider certains élèves à se concentrer sur les études en bloquant les bruits et les informations autour d'eux. Aucun type de musique n'est plus bénéfique que l'autre. Rappelez simplement à l'élève de s'assurer que la musique qu'il écoute ne dérange pas les autres élèves.
- Écouter un bruit blanc : un bruit blanc peut avoir les mêmes avantages qu'écouter de la musique pour les personnes qui trouvent que l'écoute de la musique est trop distrayante. Plusieurs applications proposent différents types de bruits de fond selon les préférences de l'utilisateur.
- Applications de pleine conscience et de méditation : des applications telles que Headspace ou Calm proposent des exercices de respiration et des sessions de pleine conscience avec des exercices ciblés sur la gestion du stress, l'anxiété, etc. Bien que tous les exercices de pleine conscience ne correspondent pas à tout le monde, ils pourraient aider certains à se calmer ou à faire une pause lorsqu'ils en ont besoin.

Ce ne sont là que quelques exemples de la façon dont la technologie peut soutenir la concentration et la motivation : n'hésitez pas à demander aux étudiants s'ils utilisent l'un de ces outils ou d'autres, et à discuter avec eux des utilisations les plus bénéfiques pour leurs études!

Enfin, si vous souhaitez proposer des recommandations pour aider les élèves à ne pas focaliser leur attention sur leur smartphone lorsqu'ils sont en classe ou font leurs devoirs, voici quelques bonnes pratiques à leur présenter:

- Désactivez toutes les notifications d'applications, soit dans les paramètres du téléphone, soit grâce à une application de blocage des notifications,
- Sur votre écran d'accueil, n'affichez que les applications que vous utilisez le plus ou qui vous sont le plus utiles,
- N'hésitez pas à trier vos applications dans des dossiers (étude, jeux, réseaux sociaux, etc.), il vous sera ainsi plus facile de ne pas vous laisser distraire par les notifications de toutes vos applications de messagerie par exemple,
- Essayez de voir combien de temps vous passez par semaine sur les réseaux sociaux : la plupart des smartphones le mesurent automatiquement.

Compte tenu de tous ces facteurs, il est important de ne pas diaboliser la technologie : non seulement vous risqueriez de contrarier vos élèves en laissant entendre que ce qu'ils aiment n'est pas bien, mais vous pourriez aussi manquer l'occasion de les accompagner dans la découverte d'outils utiles pour leurs études qu'ils pourront même utiliser dans leur vie professionnelle. Comme ils utilisent déjà la technologie au quotidien, cela ne peut être que bénéfique pour les étudiants d'apprendre à transformer leurs ordinateurs et leurs smartphones en alliés!

Partie 4: Bibliographie du Recueil

- Académie de Dijon. 'Adapter sa pédagogie pour un élève tda/h (Adapt your pedagogy for a adhd student)'. Présentation disponible http://ien71-macon-nord.cir.ac-dijon.fr/wp-content/uploads/sites/14/besoins_particuliers/adapter_pedagogie_eleve_tda.pdf
- Alberta Education. 'Aiming for success! Teach students with attention deficit disorder with or without hyperactivity.' 2018. Disponible <https://education.alberta.ca/media/482163/adhd.pdf>
- Anciaux, V., De Schaetzen, S. (2013) 'Chapitre 3: Prise en charge psychoéducative (Chapter 3: Psychoeducational care)', in L'hyperactivité (TDA/H) : les prises en charge neuropsychologique et psychoéducative (Hyperactivity (ADHD): neuropsychological and psychoeducational care) , Ed. De Boeck, pp. 43-114.
- AULA NESPLORA (Nesplora 2018) Unai Diaz- Orueta, Paseo Mikeletegi,58, 20009Donostia-San Sebastian, Gipuzkoa. Disponible sur <http://nesplora.com/aula>
- Arede, L. (2014). Os efeitos do Mundo Digital (Internet, redes sociais e videojogos) em crianças com PHDA [The effects of the Digital World (internet, social networks, videogames) in children with ADHD]. Master thesis in Education Sciences presented to Escola Superior de Educação João de Deus.
- S. Baijot, N. Deconinck, H. Slama, I. Massat & C. Colin. 'Behavioral and neurophysiological study of attentional and inhibitory processes in ADHD-combined and control children', 2013, Acta Neurologica Belgica. DOI 10.1007/s13760-013-0219-1
- Simon Baijot, Hichem Slama, Göran Söderlund, Bernard Dan, Paul Deltenre, Cécile Colin and Nicolas Deconinck. 'Neuropsychological and neurophysiological benefits from white noise in children with and without ADHD', Article in Behavioral and Brain Functions, March 2016. DOI 10.1186/s12993-016-0095-y
- Balbuena, F., Barrio, E., Gonzalez, C., Pedrosa, B., Rodríguez, C., Yagüez, L.A. Protocolo para la detección y evaluación del alumnado con trastorno por déficit de atención e hiperactividad en el ámbito educativo. Guía para orientadores y orientadoras. / Protocol for the detection and evaluation of students with attention deficit hyperactivity disorder in the educational field. Guide for counselors. Colección: Materiales de Apoyo a la Acción Educativa. Serie: Orientación Educativa. Edita: Consejería de Educación, Cultura y Deporte del Principado de Asturias (2014). ISBN: AS-03104-2014, disponible in <https://www.educastur.es/documents/10531/40652/Protocolo+de+detecci%C3%B3n%2C+orientaciones+y+estrategias+para+trabajar+con+alumnado+con+TDH+%28Profesorado%29/f761d89e-1a76-4e46-8e3b-bfb7c4709dad>
Balbuena, F., Barrio, E., Gonzalez, C., Pedrosa, B., Rodríguez, C., Yagüez, L.A. Orientaciones y estrategias dirigidas al profesorado para trabajar con alumnado con trastorno por déficit de atención e hiperactividad / Orientations and strategies for teachers to work with students with attention deficit hyperactivity disorder. Colección: Materiales de Apoyo a la Acción Educativa. Serie: Orientación Educativa. Edita: Consejería de Educación, Cultura y Deporte del Principado de Asturias (2014). ISBN: AS-03103-2014,

- comparativo en estudiantes de lima metropolitana / Emotional intelligence an ADHD: A comparative analysis in students of Lima Metropolitan area. Propósitos y Representaciones, 4, (1), 61-114. Disponible <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2016.v4n1.87>
- Giancarlo Besoli, Daniele Venier. 'Attention deficit disorder with hyperactivity: a research among family paediatricians in Friuli-Venezia Giulia', Quaderni acp 2003 vol X n° 3; 8-9. Disponible https://www.acp.it/wp-content/uploads/Quaderni-acp-2003_103_8-9.pdf
 - Bioulac, Stéphanie. « Intérêt de l'utilisation d'un logiciel de classe virtuelle dans l'aide au diagnostic et la prise en charge des enfants présentant un Trouble Déficit de l'Attention /Hyperactivité (Use of virtual classroom software as an evaluation tool and for treatment for children with attention deficit hyperactivity disorder) », Enfance, vol. 1, no. 1, 2015, pp. 141-158. <https://www.cairn.info/revue-enfance2-2015-1-page-141.htm>
 - Boyanova, V., Stankova M., Hyperactivity and attention deficit or what to do with an unmanageable child, Sofia 2005. (**Боянова, В., Станкова М., Хиперактивности дефицит на вниманието или как вода правим с неударжimoto дете, София 2005 г.**)
 - Simona Caravita, Rosa Angela Fabio. 'Il DDAI come fattore di rischio dei comportamenti prevaricanti in classe: uno studio pilota'. Disponible sur <https://digilander.libero.it/naele33/1articolo%20bullismo.pdf>
 - Carvalho, G. (2013). Desordem por Défice de Atenção e Hiperatividade (DDAH): influência do método de ensino [Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD): influence of the teaching method. Master thesis in Special Education, presented to the Escola Superior de Educação João de Deus.
 - Carvalho, M., Alão, P., & Magalhães, J. (2017). Da indisciplina ao clima de escola: a voz dos alunos [From indiscipline to school climate: the students' voice]. Revista Portuguesa de Investigação.
 - Paolo Curatolo, Elisa D'Agati and Romina Moavero. 'The neurobiological basis of ADHD', Italian Journal of Pediatrics, 2010.
 - Department of the High Authority for Health. 'Behaviour in primary care medicine with a child or adolescent at risk for attention deficit disorder with or without hyperactivity, Method Clinical Practice Recommendations. December 2014. Disponible sur https://www.has-sante.fr/portail/upload/docs/application/pdf/2015-02/tdah_argumentaire.pdf
 - De Ramón, Ignacio; Abeu, Pedro; Hernández Maureta, Alfoso. (2018). Sincrolab: herramienta profesional diseñada para optimizar el desarrollo cognitivo / Sincrolab: professional tool designed to optimize cognitive development. Disponible sur : <https://www.sincrolab.es>
 - Dicheva, Elena. The child with attention deficit and hyperactivity disorder and his family, Management and Education, vol. IV (3), 2008.
 - Faculté de Pharmacie de l'Université de Montréal. 'Outil TDAH en milieu scolaire (ADHD in school environment), 2014. Disponible <http://www.pierrepotvin.com/8.%20Banque%20d%27outils/outils-tdah-en-milieu-scolaire.pdf>
 - Franco Gallucci, Hector R. Bird, Carla Berardi, Virgilio Gallai, Pietro Pfanner, Alan Weinberg. Symptoms of Attention-Deficit Hyperactivity Disorder in an Italian School

Sample: Findings of a Pilot Study. Accepted 7 October 1992, Disponible en ligne 4 January 2010. Disponible sur [https://www.jaacap.org/article/S0890-8567\(09\)65323-5/pdf](https://www.jaacap.org/article/S0890-8567(09)65323-5/pdf)

- Guerrero, Rafael (2016). Trastorno por déficit de atención con hiperactividad. Entre la patología y la normalidad. / Attention deficit disorder with hyperactivity. Between pathology and normality. Libros Cúpula
- Ignatova Albena. "Relationship between ADHD and Dyslexia in assessing the writing process under dictation", Bulgarian magazine of psychology, issue 3, 2007, p. 622–628. (**„Взаимоотношение между синдромите на хиперактивност с дефицит на вниманието (ХАДВ) и дислексия при оценка на процеса писане под диктовка” Игнатова Албена Българско списание по психология, бр. 3, 2007, стр. 622 – 628**)
- Ignatova, Albena Volodina. "Behavioral and educational aspects of the differential diagnosis between ADHD and Dyslexia", Summary, Plovdiv, 2016. (**„Поведенчески и образователни аспекти на диференциалната диагноза между дефицит на вниманието и хиперактивност и дислексия” Игнатова, Албена Володина Автореферат, Пловдив, 2016**)
- Laurent, Marion, Comin, Yamina, Purper-Ouakil Diane. Document written by the team of the Child and Adolescent Psychopathology Department of Robert-Debré Hospital (Assistance Publique - Hôpitaux de Paris), Disponible sur http://www.tdah-france.fr/IMG/pdf/plaquette_amenagements_tdah.pdf
- Manova M., The hyperactive child. A practical handbook for understanding and therapy of children with ADHD, University Publishing "St. Kliment Ohridsky", Sofia 2012. (**Манова М., Хиперактивното дете. Практическо ръководство за разбиране и терапия на деца със синдром на дефицит на вниманието и хиперактивност, Университетско издателство „Св. Климент Охридски”, София 2012 г.**)
- Manova, Milena. Therapeutic behaviour in children with ADHD, Institute of Positive Psychotherapy, Sofia. Scientific Conference with International Participation "INTERDISCIPLINARY LOGOPODY PRACTICES", 04 - 06 November 2016, New Bulgarian University, Sofia.
- Alison Mary, Hichem Slama & Isabelle Massat, 'La théorie de l'esprit dans le trouble de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) (The theory of mind in attention deficit hyperactivity disorder (ADHD)', in 'Cahier critiques de thérapie familiale et de pratiques de réseaux (Critical workbooks on family therapy and network practices)', Boeck university, 2009, p. 169-185
- Martins, E.C., & Carapeto, O. (2013). Observar para intervir... as crianças com PHDA na aula regular do 1º ciclo do Ensino Básico Português [Observing to intervene... children with ADHD in the regular classes of the Portuguese primary school]. Boletim Tecnológico SENAC, 39(3), 86-107
- Marzocchi Gian Marco, Di Pietro Mario, Vio Claudio, Bassi Elena, Filoramo Giorgio, Salmaso Annalisa. "sperimentazione di un training per insegnanti sulla gestione comportamentale dell'iperattività e dell'oppositività in classe" (Experimentation of a training for teachers on the behavioural management of hyperactivity and opposition in the classroom). Disponible sur http://www.aidaiassociazione.com/documents/Training_per_Insegnanti.pdf
- Gian Marco Marzocchi, Ilaria Bacchetta. 'What causes ADHD? The contribution of

neuroscience (Quali sono le cause dell'ADHD? Il contributo delle neuroscienze)', PSICOLOGIA CLINICA DELLO SVILUPPO / a. XV, n. 2, agosto 2011.

- Massé, L., Couture, C., Nadeau, M.-F., Anciaux, V., Courtinat, A., "Chapitre 6 : les interventions scolaires pour aider les enfants ayant un TDA/H (Measures to implement at school to help children with ADHD)", in Clément, C., Le TDA/H chez l'enfant et l'adolescent, Bruxelles, De Boeck-Solal, "De Boeck Supérieur", 2013, pp. 175-218. Miranda, A., García, R. y Soriano, M. (2012). Optimización del proceso de enseñanza/aprendizaje en estudiantes con trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) / Optimization of the teaching/learning process in students with attention deficit hyperactivity disorder (ADHD), EduPsykhé. Revista de Psicología y Psicopedagogía, 1 (2). p.249-274.
- Murray AL, Booth T, Eisner M, Auyeung B, Murray G, Ribeaud D. 'Sex differences in ADHD trajectories across childhood and adolescence'. Developmental Science. 2019. <https://doi.org/10.1111/desc.12721>
- Marie-France Nadeau, Sylvie Normandeau and Line Massé. 'ADHD and Effective School Interventions: Foundations and Principles of an Individual Consultation Program', 2015. Disponible sur <https://www.erudit.org/fr/revues/psyedu/2015-v44-n1-psyedu03002/1039268ar.pdf>
- Oliveira, L.C. (2017). A perturbação de hiperatividade/déficite de atenção (PHDA): do conhecimento dos professores às práticas educativas no 1º ciclo do ensino básico [The Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD): from teacher knowledge to educational practices in the first cycle of basic elementary education]. Doctoral thesis in Child Studies presented at Minho University.
- Oliveira, L., Pereira, M., Serrano, A., & Medeiros, T. (2017). PHDA em contexto escolar: comorbidades e problemas de desempenho associados [ADHD in the School Context: Comorbidities and Performance Problems Associated]. Revista E-Psi, 7(1), 77-100
- Laura Reale and Maurizio Bonati. 'ADHD prevalence estimates in Italian children and adolescents: a methodological issue', Italian Journal of Pediatrics 2018. Disponible sur <https://ijponline.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13052-018-0545-2>
- Rés, A.R. (2015). O trabalho experimental no processo de ensino-aprendizagem das Ciências dos alunos com Perturbações de Hiperatividade e Déficite de Atenção [Experimental tasks in the teaching-learning of Sciences in students with Attention Deficit Hyperactivity Disorder]. Master Dissertation in Educational Sciences – Special Education, presented at the S. João de Deus School of Education, Disponible sur <http://hdl.handle.net/10400.26/10587>
- Rocha, G. F. (2015). Níveis de atenção/concentração pela aplicação do programa REHACOG: estudo descritivo e exploratório com crianças e adolescentes com fragilidades atencionais [Attention/concentration leves with the program REHACOG: descriptive and exploratory study with children and adolescents with attention problems]. Master dissertation in Educational Psychology, presented at the University of Coimbra, disponible sur <http://hdl.handle.net/10316/31804>
- Silvana Santos Fernandes, Márcia Machado, Francisco Machado. 'Parental Acceptance, Parental Stress, and Quality of Life: A study with parents of ADHD children', Italian Journal of Special Education for Inclusion, 2015.

- Servicio de Programas Educativos y Atención a la Diversidad con la colaboración de la Asociación CALMA: Guía para la atención educativa del alumnado con trastorno por déficit de atención con hiperactividad / Guide for the educational attention of the pupil with disorder of attention deficit with hyperactivity. Consejería de Educación, Ciencia y Tecnología (Dirección General de Formación Profesional y Promoción Educativa) de Extremadura, Mérida (2004). Disponible sur: <https://docplayer.es/29208-Guia-para-la-atencion-educativa-del-alumnado-con-trastorno-por-deficit-de-atencion-con-hiperactividad.html>
- Katerina Shtereva , PhD; Vesela Zasheva. "Logic", "mathematics" and "reading" in specialized software for children and students with dyslexia, dyscalculia and ADHD. A collection of reports from the international scientific conference "New technologies in the diagnostics and therapy of developmental disorders", March 23-25, 2018, Sofia. (**„Логика”, „математика” и „четене” в специализиран софтуер за деца и ученици с дислексия, дискалкулия и ХАДВ Сборник доклади от международна научна конференция „Нови технологии в диагностиката и терапията на нарушенията в развитието”, 23-25 март 2018 г., София**)
- Hichem Slama, Remy Schmitz, 'Fonctions attentionnelles et exécutives dans le TDAH (Attention and executive functions in ADHD)', in Manuel Bouvard (Ed.), 'Trouble de Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité de l'enfant à l'adulte (Attention Deficit Disorder with or without Hyperactivity from child to adult)', Dunod, 2016, pp. 110-130.
- Trichkov, Ivan Vassilev. "Empathy in the structure of the social skills in hyperactive children", Summary, Plovdiv, 2012. (**„Емпатията в структурата на социалните умения при хиперактивни деца”, Тричков, Иван Василев Автореферет, Пловдив, 2012 г**)
- Université Paul Sabatier, faculté de médecine Toulouse Rangueil, institut de formation en psychomotricité. 'Learning difficulties of the ADHD child and calibration of a new test: Laby 16.' Disponible sur http://www.psychomot.ups-tlse.fr/Bor_Chailaud.pdf



Erasmus+

Ce projet a été financé avec le soutien de la Commission européenne. Cette publication n'engage que son auteur et la Commission ne peut être tenue responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations qu'elle contient.

Code Projet: 2018-1-FR01-KA202-047991



Empower Me With Sufficient Attention
and Tempered Hyperactivity