

TDA(H): Le trouble de l'attention

Un fonctionnement différent, pas un manque de volonté



Les fiches Solutions-Ergo

1

🔍 POURQUOI EN PARLER ?

Le TDAH (trouble déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité) touche environ 5 % des enfants.

Il se manifeste par des difficultés à réguler l'attention, à contrôler l'impulsivité et parfois à canaliser l'activité motrice.

Souvent mal compris, il est trop vite réduit à des clichés : "il ne tient pas en place", "il n'écoute pas", "il ne fait pas d'efforts".

En réalité, le TDAH est un **trouble neurodéveloppemental** avec des impacts réels sur les apprentissages, la vie scolaire et la vie quotidienne.

2

👁️ LES TROIS PROFILS POSSIBLES

- **Inattentif** : distraction rapide, oublis, difficulté à suivre une consigne longue.
- **Hyperactif-impulsif** : besoin constant de bouger, difficulté à attendre, réactions rapides sans réfléchir.
- **Mixte** : combinaison des deux formes, la plus fréquente.
-

Chaque enfant présente une intensité différente, et le TDAH peut évoluer avec l'âge (l'hyperactivité tend à diminuer à l'adolescence, l'inattention persiste souvent).

3

📖 COMMENT ÇA SE MANIFESTE À L'ÉCOLE ?

- Lenteur à démarrer le travail, oublis fréquents (consignes, matériel).
- Travail inachevé ou bâclé par manque de concentration.
- Agitation corporelle, besoin de se lever, de parler.
- Difficulté à gérer les transitions (passer d'une activité à l'autre).
- Impulsivité dans les réponses, erreurs "d'inattention".
- Décalage entre les compétences réelles (souvent bonnes) et les résultats scolaires.

4

⚠️ CE QU'IL NE FAUT PAS CONFONDRE

- Le TDAH n'est pas de la paresse ni un trouble lié à l'éducation.
- Ce n'est pas seulement de l'agitation passagère.
- Il ne disparaît pas "en grandissant" : il peut persister à l'âge adulte sous d'autres formes (désorganisation, procrastination).
- Ce n'est pas un manque d'intelligence : beaucoup d'enfants avec TDAH ont de bonnes compétences, mais peinent à les exprimer.

5

🔧 PISTES POUR AIDER

- **Structurer l'environnement** : emploi du temps visuel, routines claires.
- **Adapter le travail scolaire** : fractionner les consignes, donner des étapes courtes.
- **Valoriser les réussites** : renforcer positivement chaque progrès.
- **Prévoir des pauses actives** : permettre de bouger sans gêner.
- **Soutien professionnel** : suivi médical (pédiatre, neuropédiatre), parfois traitement médicamenteux, accompagnement en ergothérapie ou psychologie.



6

✅ CE QU'IL FAUT RETENIR

- 👉 Le TDAH est un trouble neurodéveloppemental fréquent, pas un manque de volonté.
- 👉 Il peut se présenter sous une forme inattentive, hyperactive/impulsive ou mixte.
- 👉 À l'école, il entraîne des oublis, une agitation et un décrochage si les adaptations manquent.
- 👉 Un accompagnement structuré, bienveillant et individualisé permet à ces enfants de réussir et de valoriser leurs compétences.