



**Accompagner et aider au
mieux un.e étudiant.e
avec un TDA/H au cours
de son parcours dans
l'enseignement
supérieur**

Marilyn Quoilin

Plan de l'intervention

- Présentation
- Orthopédagogie clinique
- Petite réflexion autour de la fonction du diagnostic
- Exemple d'intervention avec une étudiante TDA/H
- Quelques propositions (posture et outils)
- Questions

Présentation



Enseignante de formation, pédagogue et orthopédagogue clinicienne

2007-2017 : insertion socioprofessionnelle auprès d'un public porteur de handicap

2017 - 2022 : conseillère académique à l'ESA Saint-Luc

< 2017 : formatrice indépendante

< 2021 : orthopédagogue indépendante

Mon champ d'intervention

Filtre : impact fonctionnel sur la vie de la personne

- En quoi le TDA/H (... et ...) me permet de // m'empêche de // m'évite de // ...

Actions psychoéducatives → « comment... »

Enfants : ToM et habiletés sociales + apprendre autrement

Ados (et jeunes adultes) : habiletés sociales et méthode de travail

Ados et adultes

Orthopédagogie clinique ?

- Conseil Supérieur de la Santé – Juin 2017
- « *L'exercice de l'orthopédagogie clinique désigne l'accomplissement, dans un cadre de référence scientifiquement fondé, d'actes autonomes qui ont pour but la prévention, le diagnostic, l'accompagnement et la prise en charge de problèmes éducatifs, de développement, d'apprentissage, comportementaux et émotionnels, ainsi que leurs conséquences psychosociales pour les enfants, adolescents et adultes et leur environnement. L'orthopédagogie est la discipline qui se consacre à l'élaboration des théories, modèles, méthodes et techniques pour le cadre de référence scientifique en question* » (2013).
- *Ce cadre de référence pour l'orthopédagogie est de nature interactionnelle, écologique et systémique. Dans ce contexte, les problèmes ne sont pas envisagés d'un point de vue individuel, mais plutôt définis comme un problème d'adaptation de l'offre pédagogique aux besoins d'éducation.*

Orthopédagogue clinicienne ?

- L'orthopédagogue peut agir sur le comportement de la personne, ses aptitudes fonctionnelles, son développement psychomoteur, son développement cognitif et/ou ses fonctions cognitives, sa communication, son développement émotionnel et psycho-affectif, son développement social et/ou son adaptation sociale, le développement de son image de soi et de son autorégulation et/ou la qualité de la vie de la personne (Nader-Grosbois, 2015)
- Troubles et difficultés ≠ problématiques individuelles
- Conciliation entre des besoins éducatifs et de soutien spécifiques, et les relations, l'approche, le soutien et l'accompagnement présents ou non dans l'environnement
- → importance du contexte de vie
- → processus de production du handicap (Fougeyrollas)
- → visée inclusive

Réflexion préalable : faut-il un diagnostic pour agir ?

- Valeur du diagnostic ? Bonnes raisons de le poser ?
 - On consulte quand il y a un problème... le diagnostic va-t-il le solutionner ?
 - Derrière le diagnostic, il y a le vécu, la souffrance de quelqu'un
- Pertinent si
 - Soulagement, fin de l'errance diagnostique
 - Autorise (rend obligatoire) la mise en place d'aménagements raisonnables
 - Permet une relecture du passé, ou éclaire le présent et le fonctionnement
 - Nuance une étiquette (paresseux, mal-élevé,...)
 - ...
- Non-pertinent si
 - Seul facteur explicatif pris en compte (permet de se cacher)
 - « de toute façon, avec mon TDA/H... // c'est comme ça, puisque j'ai un TDA/H... »

Prendre un angle systémique : on regarde la situation d'une personne, pas un problème personnel

- Relations avec les parents ? Avec la fratrie ?
- Positionnement des parents par rapport au jeune ? à son TDA/H ?
- Fonction du TDA/H au sein de la famille ?
 - Symptôme ? « mouton noir » ?
- Frères et sœurs avec TDA/H ?
 - Même présentation ?
 - Parcours scolaire de réussite / d'échecs
- Passé scolaire (ou personnel) ?
- Environnement des pairs ?
- Habitudes de vie ?

Exemple d'intervention orthopédagogique auprès d'une étudiante avec un TDA/H

Laurie

Quels sont les impacts fonctionnels dans les études chez Laurie ?

- Crises d'angoisse sur le chemin de l'école (voire avant de démarrer)
- Difficulté à assister aux cours → « décroche » (attention) et se sent illégitime et prisonnière
- Épuisée émotionnellement et physiquement à la veille du baccalauréat, état physique et émotionnel très fluctuant
- Difficulté à organiser son étude et ses travaux, en retard
 - Multiplie les supports
- Difficulté à « s'y mettre »
- Peut travailler beaucoup quand elle va bien, mais sans être efficace (approfondit immédiatement tout ce qui l'intéresse) → impression de ne pas avancer, s'épuise et se décourage
- « Se perd » dans le sport → canaliser son hyperactivité (+) et contrôler son corps (-)

Axes de travail privilégiés

- Crises d'angoisse sur le chemin de l'école (voire avant de démarrer)
 - Déterminer le trajet et le mode de transport, se faire accompagner si besoin
 - Préparer les vêtements à l'avance (la veille au plus tard) → les choisir pour « être bien » (!codes!)
 - Préparer son sac la veille
 - S'octroyer un temps suffisant avant le départ (OK, voire trop)
 - Réaliser une activité calme (dessin et café)
- Difficulté à assister aux cours → « décroche » (attention) et se sent illégitime et prisonnière
 - Imprimer les slides à l'avance pour compléter directement sur le support
 - Noter une * à l'endroit où elle se rend compte qu'elle a été inattentive
 - Travailler sur les croyances : les autres sont-ils/elles réellement attentifs tout le temps...
 - Se lever et sortir au bout de (grand max) 50-60 minutes (et revenir si possible 😊)

Axes de travail privilégiés

- Épuisée émotionnellement et physiquement à la veille du blocus, état fluctuant
 - Aider à prendre conscience de son état général et à l'accepter
 - Symboliser le poids de son sac à dos au moment d'entamer l'ascension de la montagne (métaphore)
 - Prioriser et choisir les examens à présenter → accepter que tout ne sera pas possible (aspect de deuil + communiquer à ses parents)
- Difficulté à organiser son étude et ses travaux, en retard
 - Reprendre la planification (du blocus) ensemble, semaine par semaine, et mieux alterner
 - Limiter la dispersion liée à son mode de pensée en arborescence : noter le lien avec un $\odot$ pour y revenir par la suite
- Difficulté à « s'y mettre »
 - Mettre en place son rituel personnel de mise au travail
 - Utiliser son planning de manière évolutive
- Peut travailler beaucoup quand elle va bien, mais sans être efficace
 - Prévoir de journées de travail de 4h (moments définis), avec 1 heure en plus quand c'est possible

Quelques propositions pour les interventions pédagogiques

Posture de l'intervenant

- Ouverture, bienveillance et écoute active → accueillir
 - Construire la relation = clé du succès de l'intervention
 - Demande du temps et de la régularité
- Principe : l'étudiant fait de son mieux
 - Varie d'une personne à l'autre
 - Varie selon les moments, les jours, les semaines, les mois, les périodes de la vie...
- Principe : rien (ou pas grand-chose) ne fonctionne immédiatement
 - Facteur chance → non-reproductible
 - Apprentissage = essayer, commettre des erreurs, persévérer, poursuivre et atteindre le succès
- Principe : soutien à l'autonomie
 - De quoi a-t-il/elle besoin ?
 - SMS de rappel pour venir au rendez-vous ?
 - Encouragement ?
 - Soutien ? Renforceurs ? → activer
- Partenariats

Construire sa boîte à outils

- Métaphores
 - Techniques d'impact (Danie Beaulieu)
- Outils de gestion du temps
 - Minuterie GSM
 - Et limiter l'utilisation des téléphones/tablettes (applications, ex. Forest ou Session)
- Outils de gestion du stress (+ outils de suivi)
 - Cohérence cardiaque - 365
 - Relaxation : expiration prolongée - 4I - 6E
 - Concentration : respiration en carré - 4I - 4P - 4E - 4P
 - Respiration pour favoriser le sommeil 4I - 7P - 8E
 - Ancrage par les techniques de pleine conscience
 - ...

Construire sa boîte à outils

- Expliciter clairement le fonctionnement, les attendus, les codes...
 - Lutter contre les attentes implicites
 - Déterminer ce qui est vraiment important, « à ne pas lâcher »
- Aménagements raisonnables
 - Faire le point régulièrement (max. tous les 2 mois idéalement) après la mise en place des AR
 - EX. « que faire pendant le 1/3 temps supplémentaire ? » → certains ne l'utilisent pas
 - N'en ont pas besoin ?
 - Ne savent pas comment utiliser ce temps ?
 - « Relire » ???

Conseils pour une gestion du temps « saine »

- Utiliser un agenda, une liste de tâches (ou autre...) → système pour limiter les oublis et la procrastination (+- 10 minutes par jour d'organisation/planification)
- Prévoir avec le jeune les distractions potentielles lorsqu'il doit travailler et l'aider à réfléchir sur la manière de les gérer
- Inscrire tous les engagements hebdomadaires (cours, TP, sport, sorties prévues...) dans l'agenda (papier ou électronique) et réserver du temps pour l'étude et la rédaction des travaux
- Planifier les séances d'études aux moments où l'étudiant.e est le/la plus concentré.e ou le/la moins fatigué.e
- Fonctionner par micro-objectifs → que faire précisément comme action pendant sa séance d'étude
- Faire preuve de souplesse
- Travailler par ordre de priorité en déterminant les plages horaires à consacrer

Méthode de lecture SQL4R

- Survoler le texte, les sous-titres, les termes en gras, les illustrations etc.
- Questionner, imaginer des questions sur le sujet du texte à partir du survol des titres de sections etc.
- Lire activement en prenant des notes dans la marge
- Réciter le texte à voix haute ou le lire à quelqu'un en trouvant les réponses aux questions du chapitre
- Résumer dans ses propres mots ce qu'on a lu
- Relire et organiser l'information pour mieux comprendre le texte en utilisant des schémas, des réseaux concepts, des tableaux etc.
- Réviser les titres, les réponses, les notes etc.

Quelques propositions pour les enseignant.e.s

- Allégement des présentations et des documents → pas de fioritures
- Souplesse dans la gestion du temps
 - Échéances intermédiaires pour les travaux (apprendre à s'organiser)
- 5' de pause toutes les heures
- Gestion des interruptions : 3 questions maximum ET à la fin du cours
 - Les lui faire noter (travaille sur l'impulsivité et la gestion des oublis)
- Structuration des consignes

De l'intégration à l'inclusion

- Changement de paradigme
 - Pas simple
 - Inclusion = idéal de société → comment agir à mon niveau
- Arrêter de regarder seulement à travers le prisme du diagnostic et du rapport
 - Particulièrement dans le cas du TDA/H
 - Regarder la personne, et lui apprendre à se voir également
 - « sur-mesure »
- Travailler la relation

Références

- DSM-5 : *Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux* (traduit par J.-D. Guelfi et M.-A. Crocq; 5^e éd.). Elsevier Masson
- Anciaux, V., de Cartier, P., de Hemptinne, D., de Schaetzen, S., Laporte N. (2013). *L'hyperactivité (TDA/H). Les prises en charge neuropsychologiques et psychoéducatives*. De Boeck supérieur
- Beaulieu D. (2013). *Techniques d'impact en psychothérapie, en relation d'aide et en santé mentale*. Les Editions de l'Homme
- Beaulieu D. (2020). *Techniques d'impact en employabilité et en orientation*. Les Editions de l'Homme
- Gaillac V., Vera L. (2016). *Prendre en charge les adultes souffrant de TDAH*. Dunod
- Lafleur, M., Pelletier, M.-F., Vincent, M.-F., Vincent, A. (2010). *La maîtrise du TDAH chez l'adulte. Un programme de thérapie cognitive et comportementale. Manuel du thérapeute et manuel du client*. Institut Universitaire en Santé mentale de Québec
- Ramsay, R. J., Rostain, A. L., Lagacé-Leblanc, J. (2020). *Mieux vivre avec le TDAH à l'âge adulte : guide pratique pour s'adapter en toutes circonstances*. PU Québec

Des questions ?

Merci 😊

- Marilyn Quoilin
- m.quoilin@gmail.com
- 0491 71 62 90