

ATELIER « Et si c'était un TDAH? »
En 1 heure et en visio !

Avec l'association **Les Saintexupériens**
et
Sophie DAVID
Infirmière IPA

Jeu 29 janvier 2026
 20 HEURES
 VISIOCONFERENCE

**À partir de situations du quotidien,
partage d'expériences et
entraînement aux habiletés
parentales et pédagogiques**

Marie-Annick

Nous vous proposons cet atelier d'échange de réactions sur des situations du quotidien, vécues en famille ou dans la salle de classe. Nous nous adressons à des parents ou des enseignants réellement confrontés à ces moments de vie

Nos expériences et connaissances professionnelles et personnelles, nous donnent un certain regard sur ces situations. Ce qui va compter pour vous avec cet atelier est de vous assurer que vous avancez dans la bonne direction et/ou de réfléchir et d'envisager d'autres postures.

Les situations

- Brutalité des gestes, objet cassé ou endommagé, réaction de colère/culpabilité
- Difficulté à se poser, en mode cocotte minute surtout en fin de journée, irascible
- Intervient en cours plusieurs fois de suite, sollicite l'enseignant, cherche à attirer l'intérêt, débit rapide avec accumulation de demandes
- Des difficultés pour mener un travail, s'éparpille, bouge, fait du bruit, gêne ses voisins/rejet

29 janvier 2026 – Atelier partage TDAH



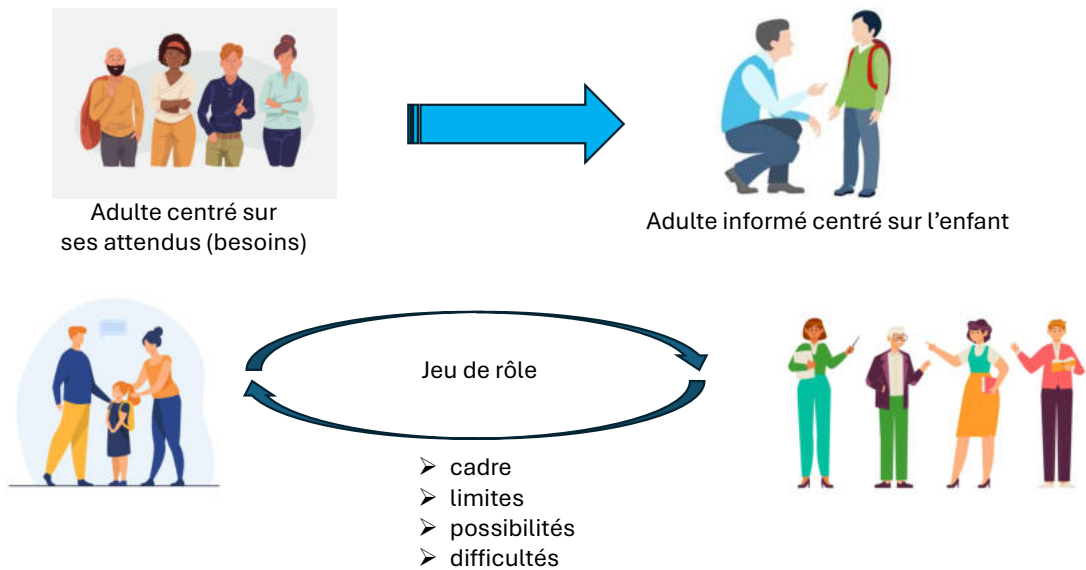
SOPHIE

Nous précisons que notre invitation à cet atelier ne nécessite pas que le diagnostic du TDAH soit posé pour se sentir concerné. Le diagnostic présente l'intérêt de la confirmation, de la clarification, de la prise en soins par une équipe pluridisciplinaire dans le parcours de santé.

Il ne faut pas oublier que la représentation de ce trouble dans le parcours de vie est dépendante des environnements de chaque personne concernée. Il est possible de proposer un fil conducteur mais pas un mode de l'emploi à suivre pour que tout se remette dans l'ordre !

Cependant, avec ou sans le diagnostic TDAH, la responsabilité du parent ou de l'enseignant est d'accompagner au mieux les enfant/ado selon leurs besoins, pour l'aider à faire évoluer ses compétences psycho sociales.

connaissances, informations => prise de conscience évolution



29 janvier 2026 – Atelier partage TDAH



Marie-Annick

Nous avons conçu cet exercice en nous référant à nos propres cheminements : **connaissances, informations** qui permet **la prise de conscience** qui fait évoluer **sa posture**

le cheminement depuis la réaction de l'adulte centré sur ses attendus **avant** la prise de connaissance, **vers** la réaction de l'adulte informée, centré sur l'enfant, du fait de la connaissance des raisons physiologiques/ neurodéveloppemental de son comportement et de ses conséquences

le cheminement du parent au sujet du comportement de l'enseignant et inversement :

une sorte de jeu de rôle pour être amené à concevoir le cadre, les limites et les possibilités de chacun, permettant ainsi d'imaginer les difficultés de chacun

Une façon de soigner la représentation que le parent a de l'enseignant et que l'enseignants peut avoir du parent de l'autre adulte

Cette représentation la plus juste possible prévient le conflit de loyauté auquel les enfants sont soumis.

Conflit de loyauté qui les prive du sentiment de sécurité essentiel à leur développement.

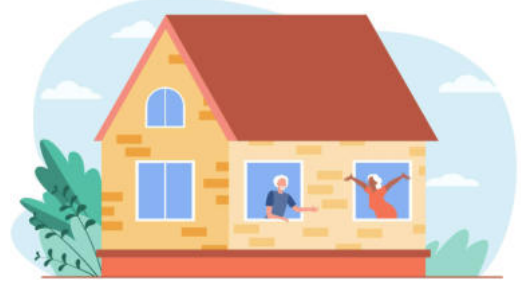
A la maison

➤ Situation 1:

brutalité des gestes, objet cassé ou endommagé, réaction de colère/culpabilité

➤ Situation 2 :

difficulté à se poser, en mode cocotte minute surtout en fin de journée, irascible



29 janvier 2026 – Atelier partage TDAH



Je suis Sophie David, soignante DE avec des formations complémentaires en santé mentale dont la psychoéducation, pair aidante, aidante en tant que personne concernée et quand même épuisée !

Cet atelier, nous permet de vivre une situation de pair-aidance:

La pair-aidance : La démarche de pair-aidance s'appuie ainsi sur la transformation de l'expérience en savoir expérientiel, c'est à-dire en connaissances et compétences construites à partir d'un vécu, permettant d'accompagner comme de soutenir des personnes confrontées à des réalités semblables ».

Quelles ressources mobilisons nous chaque fois que nous vivons une situation de crise ?

- **Contexte** : un enfant reste un enfant, ce sont les curseurs comportementales qui sont +/-

Prendre de la distance : Où est vraiment le problème ? Comment aimerais-je que l'on agisse avec moi dans une situation semblable/ si j'étais extérieur à la situation quel regard aurais-je?

- **Auto empathie**: Pratique d'auto écoute et de compassion intérieure issue de la communication non violente ==> Prendre soin de soi, se parler : se questionner, se faire préciser

- **CPS : les connaître pour se re-connaître**

Les compétences psychosociales, appelées également aptitudes relationnelles, s'inscrivent dans une conception de santé globale définie par l'OMS comme « un état de complet bien-être physique, mental et social, qui ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ».

Avoir conscience de soi : avoir conscience de soi nécessite de pouvoir reconnaître et

comprendre ses cognitions (pensées, croyances, valeurs, représentations, images mentales), ses émotions (sentiments, affects) et ses volitions (désirs, besoins, aspirations, rêves) et leurs liens avec les comportements.

Capacité de maîtrise de soi : renforcer sa capacité de maîtrise de soi nécessite d'arriver à contrôler, diriger et ajuster ses comportements en fonction de ses buts et selon le contexte.

Prendre des décisions constructives : prendre des décisions constructives représente, dans une situation donnée, la capacité à identifier et sélectionner les objectifs et les solutions les plus appropriées pour soi et pour les autres.

Avoir conscience de ses émotions et de son stress : avoir conscience de ses émotions et de son stress est la capacité à reconnaître et comprendre ce que nous ressentons.

Réguler ses émotions : la capacité à gérer ses propres émotions et à maintenir un équilibre émotionnel. Il s'agit de la capacité à exprimer ses émotions de façon adaptée ainsi que la capacité à gérer ses émotions en modifiant l'intensité et les conséquences des émotions désagréables telles que la colère, la tristesse...

Gérer son stress : la capacité à réguler ses propres réactions psychocorporelles de stress au quotidien ou en situation d'adversité, afin de ne pas être submergé et pouvoir disposer de toutes ses ressources pour fonctionner pleinement et poursuivre ses propres objectifs.

A la maison

colère	énervement	Différer la discussion
cri	sanction	Garder son calme apaisement
impulsivité	agacement	Communication bienveillante/écoute
gronder/réprimander		Verbalisation des besoins empathie
incompréhension	sermon	Inviter à renforcer les comportements positifs
jugement	fâche	désamorcer la crise mise en sécurité
conflit	culpabilisation	prévention remédiation dialogue
		dédramatise impuissance
		explications prise de recul
		déculpabilisation
		observer/analyser la situation

29 janvier 2026 – Atelier partage TDAH



On se met à crier soi même de surprise, de dépit et de colère
 Paroles agressives, "engueulade", sanction COMMUNICATION VIOLENTE Réprimande de l'enfant, reproches
 On s'énerve en lui disant de faire attention. Que si il s'énerve parce que c'est cassé ou endommagé c'est qu'il n'a pas fait attention. Qu'il doit prendre soin de ses affaires
 CULPABILISATION
 La violence appelle la violence : EFFET MIROIR / IDENTIFICATION
 Râler- se plaindre du comportement de l'enfant ! Critiques tu es
 On rejette l'enfant, on l'envoie dans sa chambre VIOLENCES PHYSIQUES ?

 Selon les situations EPUISEMENT... et notre propre état à l'instant T INTROSPECTION?

On adopte une attitude calme, campé sur ses jambes, droit, visage détendu, on respire calmement, on fait des gestes d'apaisement ou demandant le silence
 Ralentir les mouvements, diminuer le son des voix POSTURE
 On tient compte de ses spécificités et on adapte ADAPTATION
 On dédramatise, on pose des mots TEMPORALITE
 Avec plus de compréhension et de patience sachant que l'enfant a des difficultés innées, on explique comment réparer la situation. TRANSMISSION DES SAVOIRS? SAVOIRS ETRE? SAVOIR FAIRE
 On essaie de comprendre et de trouver une solution que l'enfant puisse tenir
 DECENTRALISATION DE SOI VERS L'ENFANT

Calmement, en expliquant plus

C'est pas grave ça arrive... Va chercher un balai / aspirateur pour réparer tout ça.

RELATIVISATION

Laisser passer la colère, rappel des règles, aide au retour au calme TEMPORISER...

Mise à l'écart pour que l'enfant se calme, puis dialogue plus tard pour lui expliquer que même s'il n'arrive pas à se contrôler certains gestes ne sont pas acceptables

IDENTIFICATION DES PROBLEMES & DES BESOINS

On explique, on rappelle les normes sociales attendues, mais surtout on propose à l'enfant de s'exprimer sur le fond du problème qui le préoccupe, sur ses ressentis et émotions.

On sait que l'impulsivité est une conséquence du fonctionnement de son cerveau et qu'il ne le fait pas exprès et on le lui dit tout en pouvant lui demander de nous aider à réparer l'objet

COMPREHENSION DU MECANISME NEUROPHYSIOLOGIQU

Discussion bienveillante COMMUNICATION NON VIOLENTE

A l'école

- Intervient en cours plusieurs fois de suite, sollicite l'enseignant, cherche à attirer l'intérêt, débit rapide avec accumulation de demandes
- Des difficultés pour mener un travail, s'éparpille, bouge, fait du bruit, gêne ses voisins/rejet



29 janvier 2026 – Atelier partage TDAH



Marie-Annick

Ma légitimité à partager avec vous : maman d'un « jeune difficile » et prof d'anglais pré ados et ados de secondaire, ma posture de maman ayant beaucoup fait évoluer ma posture d'enseignante d'une façon générale et en particulier avec des jeunes « à besoins relationnels forcément différents » avec ou sans diagnostic d'ailleurs.

Moins de réponses ont été données pour les ou des propositions limitées quand il s'agit de la situation de la salle de classe. Se mettre « à la place de » est forcément plus difficile pour les parents.

A prendre en compte : Le moment de la journée : risque accru de débordement et perte de contrôle dans le cadre de la situation scolaire, environnement sous contrôle 7h par jour voire plus avec les temps périscolaires. D'où anticipation sur les activités et le déroulement du cours lors de la préparation de l'enseignants

Organisation spatiale de la salle de cours n'a pas été précisée ici, ni

Traditionnelle : bureaux face au tableau – position frontale – Regard des élèves en direction de l'enseignant et inversement. Rien n'échappe à l'enseignant et inversement. Ecarts de comportement d'un élève, perturbant pour l'enseignant et les élèves.

En îlots secondaires ou en espaces de travail différenciés en primaire qui donne de l'aisance de déplacement physique, recentre les élèves sur la tâche à accomplir, hors contrôle du regard de l'enseignant.

C'est dans ce cadre que plusieurs de vos propositions d'individualisation de la relation sont possibles.

A l'école

Coercition

Insécurisant pour tous

- Puniton, mot sur le carnet, retraits de points sur le carnet de comportement, exclusion du cours
- Humiliation, moqueries, mise à l'écart, isolement, mépris, culpabilisation

Rappel du cadre

Sécurisant

- Rappel de la situation de groupe
- Rappel des règles
- Rappel au calme, au silence

Inclusion mise en œuvre

A hauteur d'enfant/de jeune (Sécurisant et empathique)

- Proposition d'un temps d'échange avant ou après la classe
- On échange sans "déranger" pendant un temps de travail individuel
- Adaptation de l'activité ou inversion d'activités prévues

29 janvier 2026 – Atelier partage TDAH



**Les réactions d'enseignant sans formation au sujet du TDAH sont faciles à donner
Et sont issues de nos enfances, du vécu de la salle de classe, de représentations
classiques**

Réponses coercitives : crée un climat de crainte .Insécurisant pour tous les élèves
Puniton, mot sur le carnet, retraits de points sur le carnet de comportement, exclusion
du cours,

Violences verbales en public contribuant au harcèlement par les camarades et nuisent à
la construction de l'estime de soi

Humiliation, moqueries, mise à l'écart, isolement, mépris, culpabilisation,

Rappel du cadre : cadre sécurisant mais neutre sans engagement de l'adulte – froideur
Rappel des règles, rappel du cadre, rappel au calme, au silence

A noter : La posture d'inclusion pour quelques personnes est déjà totalement intégrée
Engagement de l'enseignant

Des comportements éducatifs à Hauteur d'enfant peuvent être adoptés gommant ainsi
toute différence.

Proposition d'un temps d'échange avant ou après la classe.

On échange sans "déranger" pendant un temps de travail individuel

Adaptation de l'activité ou inversion d'activités prévues

TDAH un enfant ... + + +

Hyper activité



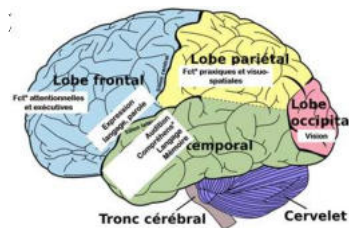
- Physique
- Cognitive

Cortex préfrontal

- Impulsivité
- Organisation/planification

Comorbidités

- Stress
- Anxiété
- Estime de soi
- Autres TND



29 janvier 2026 – Atelier partage TDAH



Concernant les réactions d'enseignants ayant connaissance du TDAH, et au regard de ce que j'ai pu lire : il a en tête en permanence

Mes élèves agités : grosse Hyper activité dès que la fatigue s'installe, inattentif et ne peut pas se concentrer.

Il est Impulsif, il fait des efforts pour se contrôler mais ça l'épuise. Il gère mal ses émotions Il a des difficultés d'organisation, planification, ,

Beaucoup de stress, anxiété, Il n'a pas confiance en lui suite à échecs répétés et ont souvent des difficultés relationnelles

A l'école

- Un enseignant imaginatif, créatif, intensément présent
- Inclusion de tous = Pédagogie universelle
- Soutenir la prise de conscience d'un comportement débordant
- Soutenir l'attention
- Reconnaissance de ses besoins
- Encourager / renforcement positif / Nécessaire à tous les élèves
- Les outils

29 janvier 2026 – Atelier partage TDAH



La façon d'être:

Des enseignants imaginatifs, créatifs, intensément présents

Veillant à leur langage corporel, au ton de la voix, à la maîtrise de ses gestes et de son regard Ne donner aucun signe de déstabilisation

Inclusion pour tous = Pédagogie universelle

On alterne les moments d'apprentissage, d'activités

On adapte le déroulement en fonction de la fatigue visibles d'enfants agités (mais ça sert à tout le monde)

Penser des activités qui détendent tous les élèves : respirer calmement, ,

Se reposer 2mn couchés sur sa table yeux fermés,

On s'intéresse

Soutenir la prise de conscience d'un comportement débordant

On met en place à l'aide d'outils des temps où l'élève peut intervenir et des temps où il doit se retenir

Par exemple : 3 jetons pour 3 questions

Des bons de participation,

faire tourner un bâton de parole

Soutenir l'attention

Faire lire la consigne en surlignant les mots clés

Consignes simples, claires orales et visuelles

Faire reformuler

Eviter les temps d'attente

Veiller au dynamisme de la classe

Reconnaissance de ses besoins

Besoin de bouger : Lui donner toutes les missions de distribution de feuilles pour lui permettre de se déplacer

Enfant anxieux pour être souvent en échec et rejeté Besoin d'être entendu : Un signe défini avec l'élève pour lui faire comprendre que l'enseignant a compris son besoin
On le place près de soi dans la classe

Encourager / renforcement positif / Nécessaire à tous les élèves

on prend un petit moment avec lui en fin de journée pour le féliciter par rapport aux choses positives faites dans la journée

on lui consacre un instant personnel d'écoute et on l'assure de son soutien.

on le rassure sur sa valeur, indépendante de son trouble.

TDAH : Aides



Recours aux outils

Comme seule réponse à l'agitation, il a été proposé le recours à toutes sortes d'outils. Ce qui revient à la recette toute faite, **avec le risque de dispenser l'enseignant d'adaptation pédagogique.**

Ecoute de video de Fabrice Pastor 20 nov

<https://www.youtube.com/watch?v=YG140fBdmf8&t=3672s>

A l'école

- Interdit de laisser un élève sans surveillance

- Mauvaise solution :
Placer un élève agité à côté d'un élève calme!

- Dans quelle intention ?
- Faire appel aux parents de l'enfant

Ces différentes propositions sont vraiment à déconseiller
Car l'enseignant est responsable légalement de l'enfant sur le temps d'enseignement

Placer un élève agité à côté d'un enfant calme, consiste à pénaliser l'enfant calme qui ne tardera pas à ne plus l'être et à s'épuiser. C'est lui confier une responsabilité qui ne lui appartient en aucun cas.

Faire appel aux parents de l'enfant: non ! Car ce n'est pas eux qui sont en capacité de régler la difficulté de l'enseignant à distance.

Si il s'agit de les informer de l'évolution de la situation; c'est envisageable bien évidemment sans leur demander d'agir à l'encontre de leur enfant pour autant.