

# Une année avec Loki

## Comment développer la métacognition chez les enfants avec TDAH ?



T D A H  
SEBASTIEN HENRARD

Par Anaëlle Audebert, psychologue spécialisée en neuropsychologie



### **Pourquoi s'intéresser à la métacognition dans le Trouble Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité (TDAH) ?**

Lorsque vous devez retenir une série de chiffres et/ou de lettres par cœur (codes d'accès, plaques d'immatriculation, numéros de téléphone...) et que vous mettez volontairement et consciemment une stratégie en place afin de les retenir (vous faites des regroupements, vous associez tel nombre à une date qui est importante pour vous, vous retenez l'emplacement des chiffres sur un clavier...), vous faites appel à vos capacités métacognitives.

La métacognition est la capacité à penser sur ses propres pensées et nous permet donc de nous faire une représentation de notre propre fonctionnement. Elle s'appuie sur deux dimensions distinctes<sup>1</sup> :

- ce qui relève de la connaissance de sa connaissance (comme estimer son niveau de compétence dans un domaine) et de ses propres processus cognitifs (comme, par exemple, savoir comment fonctionne son

propre système attentionnel)

- ce qui relève de la capacité à les réguler de manière intentionnelle et consciente (par exemple, la planification de la stratégie de révisions d'un élève en vue d'une évaluation).

Cette dernière dimension est donc intimement liée à la sollicitation des fonctions dites exécutives, notamment à travers des tâches de planification, d'anticipation, de contrôle et d'auto-correction.

Si la métacognition peut être perçue comme une capacité intéressante à développer chez n'importe quel enfant ou adolescent (notamment dans son implication dans l'apprentissage autorégulé en milieu scolaire<sup>2</sup>), elle l'est donc d'autant plus en présence d'un TDAH, au vu des difficultés exécutives inhérentes à ce dernier.

### **Une année avec Loki**

Loki est un jeune garçon de 10 ans présentant un TDAH. Avant, lorsqu'on lui demandait « Comment était l'exercice ? C'était facile ou difficile ? Pourquoi ? Est-ce que tu penses l'avoir réussi ? », il ne savait pas du tout répondre, parce qu'il ne savait pas comment faire pour le savoir. Mais aujourd'hui, c'est différent ; il a tout plein d'astuces, car il comprend mieux son cerveau.

Laissons Loki nous guider à travers son année...



### **Février**

Bonjour, je m'appelle Loki, je suis en CM2, et je vais vous confier mon secret : j'ai des superpouvoirs. Je suis capable de penser à plusieurs choses en même temps, et parfois très vite. En classe, je peux repérer une mouche dans un coin de la pièce alors que les autres regardent le maître. Je peux même avoir plein d'énergie dans mon corps quand les autres



*n'en ont plus. Et aujourd'hui, on est le 09 février et c'est mon anniversaire : j'ai 10 ans. Je suis trop content : mes parents m'ont offert des livres sur le cerveau et ses supers capacités.*

De la maternelle au lycée, il existe plusieurs **livres** et BD très bien réalisés, expliquant le **fonctionnement du cerveau** en général. En voici une liste non exhaustive, commençant par les ouvrages adaptés aux plus petits et terminant sur ceux correspondants aux plus grands.

- [Le cerveau](#), de Xavier Deneux
- [Le cerveau \(Mes p'tites questions sciences\)](#), de Angélique Le Touze et Benoît Tardif
- [Ton fantastique cerveau élastique](#), de JoAnn Deak, PH.D.
- [Explore ton cerveau](#), de Grégoire Borst et Olivier Houdé
- [Bienvenue à Cerveauville](#), de Matteo Farinella
- [Le cerveau - Mon grand livre illustré](#), de Betina Ip, Alex Frith, Mia Nilsson, Melissa Gandhi
- [Mon cerveau - Questions/Réponses](#), de Oliver Houdé, Grégoire Borst, Mathilde Laurent
- [Chapeau, cerveau !](#), de Jean-Baptiste de Panafieu
- [Le Reve d'Alice](#), de Jerzy Vetulani, Maria Mazurek, Marcin Wierzchowski, Lydia Waleryszak
- [Neurocomix : Voyage fantastique dans le cerveau](#), de Matteo Farinella, Hana Ros
- [Neurocontes : Histoires \(de cerveau\) extraordinaires](#), de Mani Saignavongs, Benjamin Baret

En milieu scolaire, plusieurs **supports de cours** sont en libre accès sur internet :

- [Le site « La main à la pâte »](#)
- [Le réseau Canopé](#) ou [ici](#)

**Côté vidéo**, vous trouverez les supports suivants en libre accès sur youtube :

- [1 jour, 1 question : A quoi sert le cerveau ?](#)
- [Comment ça marche ? : le cerveau et les neurones](#)

Pour un **film d'animation** plus complet, les dessins animés « [Vice-Versa](#) » de Pixar permettent, via les émotions, de présenter aux enfants de manière ludique une première approche du fonctionnement du cerveau.

Plusieurs **livres sur le TDAH** (ou sur sa symptomatologie) à destination d'enfants sont particulièrement bien réalisés :

Pour les plus petits :

- [Hou ! Hou ! Simon](#), de Brigitte Marleau
- [Max est casse-cou](#), de Dominique de Saint Mars, Serge Bloch
- [Max est dans la lune](#), de Dominique de Saint Mars, Serge Bloch

Pour les plus grands :

- [Mon cerveau a besoin de lunettes : le TDAH expliqué aux enfants](#), d'Annick Vincent
- [TDA/H, La boîte à outils](#), d'Ariane Hébert



## **Mars**

*Le souci avec mes superpouvoirs, c'est que, parfois, ce n'est pas très pratique. Je ne suis pas concentré au bon moment, ou sur la bonne chose, ou pas assez longtemps. Avant, je ne savais pas que j'avais un TDAH. J'ai vu des professionnels, j'ai fait des évaluations (mais qui ne ressemblaient pas aux contrôles de l'école), et mes parents ont répondu à des questions. Mon maître aussi d'ailleurs.*

*Quand on nous a annoncé que j'avais un TDAH, on m'a dit que c'était important que j'apprenne à bien comprendre comment fonctionne mon cerveau, pour que mes su-*

*pers pouvoirs ne m'embêtent pas trop quand même. Par exemple, je sais que mon corps adore le sport, mais que parfois, bien dormir peut être un peu compliqué. Alors j'essaie de me coucher tous les soirs à la même heure, même le week-end, de lire une BD le soir avant de me coucher plutôt que de regarder la télé, et, si je ne dors pas au bout de trente minutes, je peux me relever pour écouter de la musique calme.*

*La psychomotricienne m'a dit que mon œil directeur (c'est le boss de mes deux yeux) était le gauche, alors en classe, je fais attention à choisir une place vers la droite pour éviter trop de travail à mon œil gauche. Avec les évaluations, j'ai appris qu'on avait plus de cinq sens<sup>3</sup>, mais qu'en plus les miens n'étaient pas tous calmes et contents toute la journée. C'est pour ça que des fois, mes pieds et mes mains ont envie de bouger ou de toucher des choses.*

*A l'école, le maître a mis une chambre à air de vélo aux pieds de ma chaise pour que mes pieds puissent bouger quand je réfléchis. Avant, mes doigts détruisaient toutes mes gommés sans que je m'en rende compte. Il fallait toujours en racheter, ce qui mettait mes parents en colère, mais moi j'avais l'impression que ça m'aidait à écouter. Aujourd'hui, j'ai un fidget Boink. J'ai mis longtemps à le trouver. L'ergothérapeute m'en a prêté plusieurs, un différent toutes les semaines, et je devais les noter et lui dire si je l'aimais ou pas, et si ça m'aidait ou pas à me concentrer en classe. Pour moi, c'est celui-là qui marche le mieux. Le maître a également mis une caisse au fond de la classe avec plusieurs casques anti-bruits qu'on peut prendre si on veut pendant qu'on fait les exercices : moi, ça m'aide bien.*

*Avant, je ne m'en rendais pas compte, mais parfois je pouvais changer rapidement de sujet sans avoir fini de dire ce que je voulais dire. Alors ma neuropsy a scotché une cible sur son bureau, et la pointe dès que ça arrive, ou que je me déconcentre. Je prends alors une grande respiration pour revenir sur l'exercice et aller plus doucement. Le plus drôle, c'est que ça marche dans les deux sens ; moi aussi je pointe la cible lorsqu'elle n'est pas concentrée, et on rigole bien !*

- Il est très important que l'annonce diagnostic d'un TDAH soit accompagnée d'explications aussi bien à destination de la famille que de l'enfant concerné. Une information relative à l'**hygiène de vie**, comme par exemple, avoir un sommeil de qualité, est aussi importante que l'explication du fonctionnement cognitif. Ça tombe bien, un nouveau livre vient de sortir ! « [Inattention, émotivité, anxiété...et si mon enfant était TDAH ?](#) » de Sébastien Henrard.
- Pour plus de conseils sur le **sommeil** voir [le réseau Morphée](#).
- Déterminer son **œil directeur** est assez aisé : ouvrez les deux yeux et pointez le doigt vers un point ou un objet éloigné. Fermez successivement chaque œil. Votre œil dominant est le droit si en fermant l'œil droit vous avez l'impression que votre doigt se déplace vers la droite (et qu'en fermant l'œil gauche, le doigt ne se déplace pas). Votre œil dominant est le gauche si le déplacement se produit en fermant l'œil gauche.
- L'**éducation thérapeutique** est particulièrement efficace dans la prise en soin des enfants avec TDAH, en les aidant, ainsi que leur entourage, à mieux appréhender leur trouble dans la vie quotidienne (école, devoirs, relations dans la famille, maîtrise des émotions...)
- Une personne sur deux ayant un TDAH a des particularités sensorielles ; la réalisation d'un **profil sensoriel** par des professionnels peut être donc particulièrement intéressante afin de déterminer des aménagements de l'environnement (à l'école, ou bien à la maison) qui favoriseront une harmonisation des seuils neurologiques (hypersensibilité ou hyposensibilité sensorielle) et réponses comportementales associées (recherche ou évitement de sensations).
- Un bon **fidget** (un petit objet qui répond à un besoin sensoriel et/ou moteur) est un objet

qui n'a pas d'autre but que celui d'être manipulé. Il ne doit pas représenter un enjeu social particulier (être très désiré par les camarades, ou bien être très onéreux), ne doit pas faire de bruit et ne doit pas rebondir (nous avons ici une pensée empathique pour les enseignants). [Il existe plusieurs types de fidgets en fonction du besoin sensoriel ou moteur à satisfaire.](#)

- La mise à disposition d'**outils de régulation sensorielle** (comme les casques anti-bruits) à l'ensemble des élèves d'une classe permet non seulement une réduction importante de la stigmatisation mais permet en plus d'apporter un confort d'apprentissage à des élèves qui ne s'inscrivent pas forcément dans un trouble.
- L'**exercice de la cible** scotchée sur le bureau est un support métacognitif simple et intéressant qui permet à l'enfant de conscientiser son fonctionnement. On peut en découvrir la description complète sur la page facebook « [Neuropsychologie enfants ado](#) » (post du 26 septembre 2020).



## Avril

*Aujourd'hui, en classe, on a appris à construire des cubes et des pyramides à l'aide d'un patron. C'était à la fois difficile parce qu'on ne l'avait jamais fait, et à la fois facile parce que le maître nous a aidé à utiliser notre attention. Il nous a dit qu'être attentif, c'était un peu comme marcher sur une poutre. Quand il faut être attentif longtemps, comme écouter la lecture d'un texte, la poutre est longue. Quand il faut être attentif pas longtemps, comme quand on rattrape un ballon à la récréation, la poutre est courte. On sait aussi que si c'est quelque chose qu'on a déjà fait, qu'on fait facilement, la poutre est large et c'est facile de marcher dessus. Mais si c'est nouveau, c'est plus difficile de garder son équilibre, parce qu'elle est toute fine. On sait alors qu'il faut être très attentif.*



- La métaphore de la poutre est extraite du **programme ATOLE** de Jean-Philippe Lachaux, directeur de recherche en neurosciences cognitives (Inserm - CRNL). Il s'agit d'un programme de découverte et d'apprentissage de l'attention en milieu scolaire pour aider les élèves à comprendre ce qu'est l'attention et à mieux la contrôler. Il est composé d'activités simples à mettre en place, sans matériel nécessaire, à destination d'élèves tout venants scolarisés de l'école élémentaire jusqu'au collège. [Cette petite perle des neurosciences appliquées à l'école est gratuite et en libre accès.](#)



## Mai

*En classe, je regarde souvent la phrase que le maître a écrit sur le mur : « L'échec n'existe pas. Soit je réussis, soit j'apprends ». J'aime bien cette phrase. Le maître nous dit souvent que c'est une bonne chose de faire des erreurs. Ça permet de mieux comprendre comment on fonctionne. Il nous a entraîné à faire de la « oup-sologie » ; quand on se corrige, on regarde quel type d'erreurs on a fait. Comme ça, je peux voir si j'ai fait une erreur parce que j'ai été trop vite, parce que je n'ai pas compris ou parce que je n'ai pas fait suffisamment attention.*

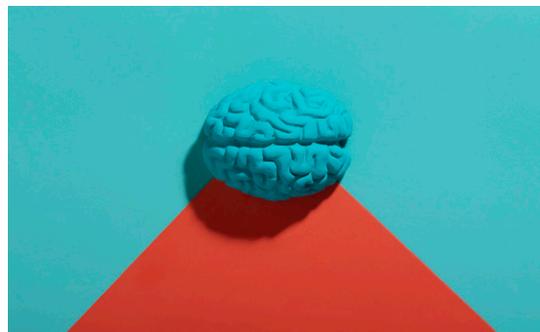
*La dernière fois, on a fait la dictée par groupe de trois, et on devait décider ensemble de l'orthographe des mots. Je me suis rendu compte qu'on ne faisait pas tous le même genre d'erreurs et qu'on ne réfléchissait vraiment pas pareil.*

- Le concept de **Oupsologie** a été proposé par Pierre Paul Gagné, psychologue spécialisé dans la conception d'outils de remédiation neurocognitive et de modélisation de stratégies cognitives. Plus récemment, il a également sorti un ouvrage « [Moi je fais de l'oupsologie](#) ».
- Le travail de groupe, tout comme le système de tutorat, permet aux enfants de développer leurs habiletés sociales, notamment en ce qui concerne leur théorie de l'esprit, à savoir, se représenter ce que l'autre peut penser, croire ou désirer. Ce sont des habiletés très intriquées avec la métacognition.

## Juin



Aujourd'hui, j'ai une séance avec ma neuropsychologue. Elle m'aide à découvrir et utiliser mes super pouvoirs ; avec elle, on utilise les jeux pour mieux apprendre. Aujourd'hui, je ne voulais pas forcément apprendre à être plus attentif. Ce qui m'intéressait vraiment, c'était comment retenir le nom des sept océans. On a donc utilisé un jeu avec des cartes pour regarder comment mon cerveau apprend ; avec les cartes bleues, je regarde quel sens j'utilise pour faire rentrer l'information en moi, avec les cartes vertes, je regarde quelle stratégie j'utilise pour la garder en moi, avec les cartes orange, je fais le lien entre les deux... Sur le plateau, j'ai placé mes sept cartes les unes après les autres : « j'écoute les mots », « je m'en fais une image dans ma tête que je place à chaque endroit », « je refais le parcours », « je me repose la question de savoir comment s'appelle ces sept océans » et « je valide si j'ai bon ». Hé ben, vous n'allez peut-être pas me croire, mais ça n'a duré que cinq minutes et je m'en souvenais encore à la fin du mois !



Plusieurs outils utilisés en remédiation axent le travail sur les capacités métacognitives afin d'obtenir un meilleur transfert des compétences dans la vie quotidienne de l'enfant, comme :

- [MétaAction](#) (jeu mentionné ici par le personnage de Loki)
- [Le programme PiFAM](#) (Programme d'Intervention sur les Fonctions Attentionnelles et Métacognitives)

## Juillet



Cet après-midi, c'était jeux de société en famille. C'est cool mais parfois c'est énervant : ma sœur Hela essaye toujours de tricher et mon frère Thor, qui est plus grand, gagne plus souvent. Alors mes parents m'apprennent à jouer en utilisant mes pouvoirs. Je le vois bien, parce qu'ils me posent parfois les mêmes questions que le maître. Et puis, on a le droit d'avoir plus de cartes Joker si on devine quelle capacité de notre cerveau on utilise pour jouer. On a fabriqué un plateau en forme de toile d'araignée avec la neuropsychologue où je peux voir les capacités que j'utilise. On s'était d'abord entraînés tous les deux en séance et après tous ensemble avec mes parents. Elle a ensuite montré certains jeux à mes parents ; elle leur a même dit que bien utilisés, cela faisait bien travailler mon cerveau. Moi je suis content, parce que c'est plutôt cool comme devoirs.

Certaines **questions** posées lorsque l'enfant fait une tâche (que ce soit un exercice scolaire, une activité de la vie quotidienne, ou un jeu), favorisent grandement le développement de ses capacités métacognitives. En voici une liste non exhaustive :

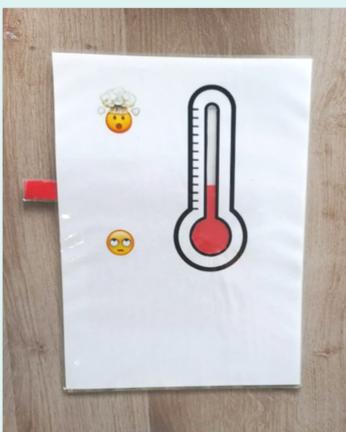
- « Est-ce que cela ressemble à quelque chose que tu as déjà fait ? »,
- « Qu'est-ce qui est important ? »,

- « Y a-t-il des indices utiles ? »,
- « Qu'est-ce qui pourrait t'aider ? »,
- « Qu'est-ce que tu vas faire en premier ? Pourquoi ? »,
- « Y a-t-il d'autres façon de faire ? »,
- « Comment peux-tu savoir si c'est bon ? »,
- « As-tu suivi des étapes ? »,
- « Comment as-tu fait pour... ? »,
- « Comment as-tu l'idée de... ? »,
- « As-tu testé une stratégie puis changé ? Laquelle ? Pourquoi ? »,
- « Comment tu expliquerais à ton/ta petit(e) frère/sœur ta stratégie ? »,
- « Est-ce que ça t'a demandé beaucoup de concentration ou pas beaucoup ? Pourquoi ? »,
- « Qu'est-ce que tu pourrais faire pour que ça te demande moins d'énergie/d'effort/de concentration ? »,
- « Est-ce que c'était facile ou difficile pour toi ? Pourquoi ? Comment as-tu fait quand c'était difficile ? »

Pour un échantillon plus large de questions à visée métacognitive, nous vous conseillons la lecture de « la Pause métacognitive » dans « [Apprendre, une question de stratégies](#) » de Gagné, Leblanc et Rousseau.

**Du côté des enseignants** : n'hésitez pas à rajouter, après chaque exercice lors d'une évaluation, les questions suivantes : « Cet exercice est-il facile ou difficile ? Pourquoi ? Penses-tu avoir réussi ? Pourquoi ? ». Cela encourage l'élève à faire appel à ses capacités métacognitives et cela vous donnera un autre aperçu de ce que l'élève a compris de la leçon.

**Du côté des professionnels** (neuropsychologues, psychomotriciens, orthophonistes...) : si les questions métacognitives sont un puissant outil catalyseur de la remédiation, elles sont également pertinentes lors de l'évaluation. Il suffit de demander, après chaque subtest d'un bilan, « C'était facile ou difficile ? Pourquoi ? ». On peut ainsi avoir une idée du développement des capacités métacognitives de l'enfant mais aussi, pour les enfants évalués avec une bonne métacognition, un apport très enrichissant des hypothèses sur le fonctionnement de l'enfant. Ainsi, un score bas peut avoir une interprétation très différente en fonction de la réponse d'un enfant : « le bruit dans la pièce à côté me gênait », « c'est difficile pour moi quand il y a beaucoup d'images sur la même page » « j'étais super stressé par le chrono, je pensais surtout à ça », « j'arrivais pas à faire l'image dans ma tête » ...



La fabrication d'un **attentiomètre** peut être encouragée afin de servir de support à ces questions. L'enfant peut y déplacer le curseur en fonction de l'effort attentionnel qu'il pense réaliser pour faire une tâche. On peut ainsi lui demander : « Sur une échelle de 1 à 10, 1 représentant l'attention que tu as quand tu te promènes calmement dans un endroit que tu connais, sans penser à rien, et 10 l'attention maximale que tu peux avoir, tu penses que cette activité te demande combien d'attention ? ». Pour démarrer, on peut proposer à l'enfant de réaliser un coloriage adapté pour un enfant de 4 ans puis un coloriage adapté aux capacités d'un adulte (coloriage type anti-stress), afin de l'aider à calibrer son attentiomètre.

*Un exemple d'attentiomètre (on peut également trouver des exemples sur internet à télécharger sous le nom de thermomètre de la concentration).*

La présentation simplifiée des fonctions exécutives en toile d'araignée est présentée dans l'ou-

vrage « [Le développement cognitif par le jeu](#) » de Sylvie Jacques et Rémi Samier, orthophonistes. Ici, les **fiches d'analyse de jeu** présentées sont inspirées de celles présentées dans ce livre et téléchargeables sous l'onglet « télécharger les compléments ».



## Août

Cet été, on a fait la fête tout un week-end avec mes cousins. On se connaît très bien, mais on ne se voit pas souvent parce qu'ils habitent dans le Nord. Et comme ils sont très grands, mes parents les appellent les « géants de glace ». On a joué à un nouveau jeu où on vote pour savoir quel animal nous représenterait le mieux, avec quelle qualité. Moi, je suis un Monarque ingénieux, ça veut dire que je « ne lâche jamais avant d'être rendu à destination » et que l'ingéniosité est ma qualité. C'est la classe !

Le jeu « [Totem, le jeu qui fait du bien](#) » est un jeu booster d'estime de soi qui vous fait découvrir vos forces à travers le regard des autres. A tour de rôle, chaque joueur assiste à la construction d'un Totem à son image. Celui-ci est constitué d'une carte ANIMAL associée à une force, et d'une carte QUALITÉ, toutes deux choisies et décrites par les autres joueurs. L'objectif est de recevoir son Totem et découvrir le meilleur de soi à travers le regard des gens qui nous entourent.



## Septembre

Ça y est, je suis en 6ème. J'avais un peu peur, mais mes parents m'ont aidé à préparer la rentrée pour que mes supers pouvoirs puissent être au maximum de leurs capacités.

On a fait un code couleur par matière (le cahier de Mathématiques est rouge, celui de l'Histoire-Géographie est bleu...) et j'ai refait mon emploi du temps à l'ordinateur avec ce code couleur. Il est affiché dans ma chambre, à côté de mes check-lists de ce que je dois mettre dans mon sac tous les soirs pour le lendemain. J'ai de nouveaux surligneurs et une règle de lecture. J'ai aussi un petit carnet où je note mes questions pendant le cours avant de les poser, parce que sinon j'ai peur de les oublier et je peux interrompre quelqu'un sans m'en rendre compte.

Même si j'ai ProNote, j'ai quand même un agenda, parce que je me souviens mieux des choses à faire si c'est moi qui les écrit. J'ai aussi un thamo-graphe que je laisse toujours dans mon casier au collège, parce que des fois j'oublie ou je perds mes affaires de géométrie.

- Ne sous-estimez pas l'usage des **surligneurs**. Apprendre à surligner aux élèves est un exercice attentionnel qui soutiendra une méthodologie d'apprentissage pour le reste de leur scolarité.
- En complément de l'outil numérique proposé par l'établissement scolaire, l'**agenda papier** reste un très bon outil d'apprentissage de planification et d'auto-gestion de ses activités.
- Le **thamographe** est un instrument de mesure et de traçage qui réunit à la fois une règle, une équerre, un compas et un rapporteur.

## Octobre



Ouch. L'année commence, mais j'ai quand même beaucoup plus de devoirs que je ne le pensais. C'est comme si j'avais des cours après les cours, et j'aime pas ça. Alors, pour me motiver, j'ai accroché un dessin au-dessus de mon bureau. Je me suis dessiné à vélo sur la route et entre chaque rayon de la roue de devant, j'y ai écrit ce qui m'aidait à me concentrer quand je faisais mes devoirs : « faire mes devoirs l'après-midi », « avec mon casque anti-bruit », « en bougeant », « dans le salon », « seul », « sans le chat ».

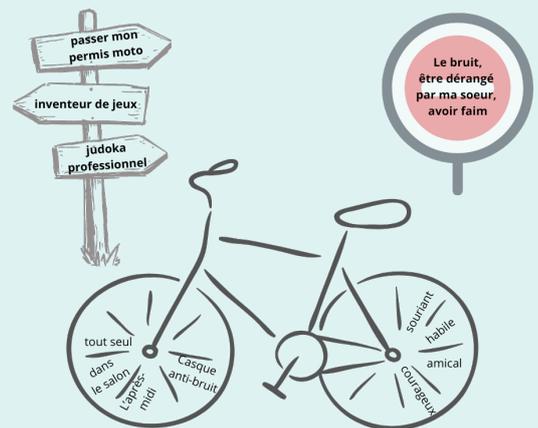
Entre les rayons de ma roue arrière, j'y ai écrit mes qualités : « amical », « habile », « souriant », « courageux ». C'est important parce que la roue arrière d'un vélo, c'est un peu le moteur.

Dans un panneau sens interdit, j'ai écrit tout ce qui m'embêtait pour travailler : « être dérangé par ma sœur ou mon frère », « le bruit », « quand j'ai faim ».

J'ai aussi ajouté un panneau de direction où j'y note des idées sur ce que j'aimerais faire plus tard : « passer mon permis moto », « inventeur de jeux », « faire des spectacles de magie », « judoka professionnel ».

L'**exercice du vélo** est à visée métacognitive et motivationnelle. Quand un enfant doit faire des devoirs, il est important qu'il sache répondre aux questions suivantes :

- « Qu'est-ce qui t'aide à te concentrer quand tu travailles ? »
- « A quel moment de la journée préfères-tu travailler ? Le matin, l'après-midi, le soir... »
- « Est-ce que tu préfères travailler ; dans le silence, avec une petite musique en fond sonore... ? »
- « Est-ce que tu préfères travailler en étant immobile ou en bougeant ? »
- « Dans quelle pièce de la maison préfères-tu travailler ? »
- « Est-ce que tu préfères travailler seul ou avec quelqu'un ? Avec qui ? »
- « Qu'est-ce qui te déconcentre quand tu travailles ? »



Un rappel additionnel sur ses capacités et ressources intrinsèques est toujours un renforçateur motivationnel, tout comme des supports de projection vers des projets de vie.

## Novembre



J'ai longtemps hésité, mais je l'ai fait. Ce mois-ci, j'ai fait une présentation à ma classe de ce que c'était le TDAH. Quand j'étais à l'école, c'était ma neuropsychologue qui était venue le faire ; elle me l'avait proposé et j'avais dit oui, et mes parents



étaient d'accord. Ça s'était super bien passé. Mais là, je voulais attendre un peu de connaître les élèves de ma classe d'abord. Et puis mon nouveau copain, Mobius, m'a dit que ce serait trop cool. Mais cette fois-ci, c'est moi qui l'ai fait.

Ma neuropsychologue et mes parents m'ont aidé à faire un power-point ; c'est comme quand on fait un exposé mais là on met des images et des vidéos. Dans ma classe, personne n'avait entendu parler du TDAH avant moi. Même ma professeuse principale, Mme Ravonna, m'a dit qu'elle avait appris des choses. Et Sylvie, une fille de ma classe, est venue me voir après parce qu'elle pense qu'elle est comme moi. J'ai rougi jusqu'aux oreilles.

Comme avec sa famille, un enfant avec TDAH apprendra d'autant mieux à gérer son fonctionnement si son environnement scolaire a été sensibilisé à la question (élèves, professeurs, A.E.S.H<sup>4</sup>...). Ces **interventions de sensibilisation** sont trop peu souvent proposées ou demandées, mais restent terriblement efficaces pour réduire la stigmatisation, renforcer les liens avec les pairs et améliorer le bien-être de l'élève avec TDAH. Plusieurs vidéos de vulgarisation à destination d'enfants et d'adolescents sont en libreaccès sur internet, comme la vidéo sur youtube de La Boite à Psy « [La Boite à Psy - Capsule #1 - Le TDAH](#) »



## Décembre

On arrive à la fin du premier trimestre, et je commence à me rendre compte que tous les cours ne me demandent pas la même énergie. Dans mon carnet de liaison, sur mon emploi du temps, j'ai mis un petit symbole aux moments où j'ai tendance à me laisser envahir par mes supers pouvoirs. Du coup, le matin, je regarde ce qui m'attend dans la journée pour me rappeler de mettre en place toutes les stratégies que j'ai appris au bon moment.

Si je sais que je vais avoir un contrôle, je mets mes écouteurs dans le bus et j'écoute une chanson qui me motive, « Come on » de The Hives. Je refais aussi un exercice d'auto-hypnose que m'a appris ma neuropsychologue où je me souviens et revis des fois où j'ai bien réussi des trucs. J'ai aussi mis un rappel sur mon portable le dimanche à 17h, pour que je me souviens de trier mon sac, de le ranger et de le nettoyer.

Depuis que j'ai fait mon exposé sur le TDAH, les professeurs du collège ont inventé « l'équipe Hermès ». Au début de chaque semaine, ils remettent des badges représentant une paire de baskets ailées aux élèves qui peuvent partir en mission pendant les cours si un professeur leur demande ; par exemple s'il faut transmettre un message à la vie scolaire ou aller faire des photocopies. Je me porte souvent volontaire, parce que parfois rester assis trop longtemps est difficile pour moi.

L'**hypnose éricksonienne** est un outil de travail intéressant dans la remédiation proposée aux enfants avec TDAH. Plusieurs exercices sont possibles, celui évoqué ici est un retour sur les apprentissages réussis, qui remobilise la motivation et la confiance en ses capacités.

L'équivalent des badges Hermès à l'école primaire pourrait s'apparenter à la [Fusée des responsabilités](#) ; il s'agit d'un **tableau de responsabilités** fait sur mesure en fonction des besoins de l'enseignant et de la classe. Chez les élèves avec TDAH, certaines missions favorisent des déplacements qui vont réguler l'agitation psychomotrice, comme « distributeur-ramasseur » (il distribue et ramasse les cahiers et les fichiers), « facteur » (il apporte ou va chercher des documents dans les autres classes), ou « effaceur de tableau » (il efface le tableau lorsque le maître ou la maîtresse le demande).



## Janvier

A côté de mon dessin du vélo, j'ai mis une photo du temple d'Apollon à Delphes que j'ai trouvé sur internet. C'est notre prof d'Histoire-Géo qui nous en a parlé. Dessus, il y a écrit : « Gnothi seauton », ça veut dire « connais-toi toi-même ». Ça me plait bien.

Quand j'ai montré mon dessin à ma neuropsychologue, elle l'a trouvé génial. Elle dit que c'est important d'être bien dans sa tête, dans son cœur et dans son corps, et d'en avoir conscience. On a alors fabriqué un tableau de bord des devoirs.

C'est comme un petit paravent que je mets sur la table du salon. J'y ai fixé mon Time-Timer®, pour me rappeler combien de temps je me suis gardé pour mes devoirs. Ensuite, on a construit trois curseurs allant de 1 à 10. Au-dessus du premier, j'ai dessiné un cerveau.

Avant de commencer un exercice, j'estime mon niveau actuel de concentration. Si la barre est en dessous de 7 (c'est la limite que je me suis fixé), j'essaye de la faire remonter en faisant un exercice pour me recentrer ou bien en demandant de l'aide. Au-dessus du deuxième curseur, j'ai dessiné un cœur. Là aussi, avant de commencer l'exercice, j'estime le niveau de motivation et de confiance en moi pour arriver à le faire. Là, je me suis fixé la barre à 5 ; si c'est en dessous, je me mets de la musique qui me motive ou je repense à quelque chose qui me rend fier. Au-dessus du troisième curseur, j'ai dessiné un bonhomme. Avec ça, j'estime à quel point mon corps est prêt ; si je suis en dessous de 7, alors je vérifie : est-ce que j'ai assez bien dormi ou bien mangé ? Est-ce que j'ai envie d'aller aux toilettes ? Est-ce que j'ai froid ?

Quand je regarde mon tableau de bord, je suis assez fier de moi. Peut-être que je vais en fabriquer un pour Sylvie aussi. Et puis je me dis que cette année, je me suis peut-être découvert un nouveau pouvoir, celui de bien se connaître soi-même.

## Conclusion

Prendre conscience de son propre fonctionnement est une étape nécessaire au changement. Comment un enfant peut-il apprendre à mieux se concentrer s'il ne se rend pas compte qu'il est, selon son entourage, « déconcentré » ? Qu'il n'identifie pas à quels moments cela se produit, dans quels milieux, ce que ça implique pour lui en termes de pensées, émotions et ressentis corporels ? Si nous voulons que les enfants apprennent à mieux gérer leur attention,

apprenons-leur comment leur attention fonctionne. Comprendre comment notre pensée se met en forme et pourquoi, devrait faire partie intégrante de promotion du bien-être et de la santé mentale. La métacognition, quant à elle, est une clef de voûte dans la prise en soin des enfants et la porte ouverte du transfert et de la généralisation des apprentissages vers la vie quotidienne.

Anaëlle Audebert,  
psychologue spécialisée en neuropsychologie

## Bibliographie

<sup>1</sup> Flavell, J.H. (1976). *Metacognitive aspects of problem-solving*. In : Resnick, L.B (Ed), *The nature of intelligence*, Hillsdale, N.J : Lawrence Erlbaum Associates.

Noël, B. (1991, 1997). *La métacognition (2ème édition)*. Bruxelles, Belgique : De Boeck Université

<sup>2</sup> Noël, B. Cartier, S. (2016). *De la métacognition à l'apprentissage autorégulé* : De Boeck supérieur, 2016

<sup>3</sup> A.E.S.H. : *Accompagnants des Elèves en Situation de Handicap*

**Pour aller plus loin** : Samier, R., Jacques, S. *Métacognition et stratégies d'apprentissage : Approches thérapeutiques et pédagogiques*. Ed. Tom Pousse.

