



Apprendre et réussir avec le TDAH

Document d'accompagnement du programme de formation



**Fondation
Philippe Laprise**
Complètement TDA/H

Avec la participation financière de :

Québec 



Table des matières

Message de Philippe	2
Message du ministre	3
Science, visages, diagnostic et approches thérapeutiques du TDAH	
Le TDAH en 10 points	7
Distinguer la démarche diagnostique du TDAH	8
Discerner les critères diagnostiques du TDAH	9
Identifier les impacts du TDAH à l'école	10
Explorer les approches thérapeutiques du TDAH	11
Stratégies pour favoriser la réussite de l'élève ou de l'étudiant avec TDAH	
Bouger pour mieux se concentrer... mais sans déranger!	12
Alimenter la motivation et la persévérance	13
Adopter des trucs et astuces pour :	
la lecture	13
la rédaction	13
les mathématiques	13
Prendre soin de l'attention	14
Stimuler l'attention	14
Structurer l'environnement	15
Guider l'élève dans sa gestion du temps	15
Intervenir avec bienveillance pour soi et pour l'autre	16
Favoriser l'autogestion des comportements et des émotions	16
Apprivoiser le stress	17
Prendre ses signes vitaux psychologiques	18
Agir plutôt que réagir	19
Mettre des mots sur les émotions	22
Cultiver sa résilience	23
Reconnaître les interventions spécifiques pouvant aider l'élève avec TDAH	24
Modifier la façon d'effectuer des tests	24
Utiliser des aides technologiques pour soutenir l'apprentissage	24
Ressources	25
Annexes	27

NOTE : Pour alléger le texte, le terme élève est utilisé ici pour décrire toute personne en situation d'apprentissage, du primaire aux études postsecondaires.

Message de Philippe



Apprendre et réussir implique un travail d'équipe extraordinaire.

Les informations et conseils abordés dans le programme de formation Apprendre et réussir avec le TDAH regroupent des pistes de réflexion et d'action visant à appuyer tous ceux qui guident le parcours des élèves.

Bravo aux élèves, à leurs familles, aux enseignants et aux professionnels qui les accompagnent avec bienveillance dans leur itinéraire.

Un merci du fond du cœur à tous ceux qui ont offert gracieusement leur expertise et leur temps au développement de ce projet ainsi qu'au Ministère de l'Éducation du gouvernement du Québec pour son soutien financier.

Bon succès à tous!

A handwritten signature in black ink that reads "Philippe". The signature is fluid and cursive, with a long horizontal stroke extending to the right.

Philippe Laprise
Humoriste
Président de la Fondation Philippe Laprise
Complètement TDAH

Message du ministre



Les enfants, adolescents et jeunes adultes ayant un trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) font partie de la diversité des élèves présents dans les écoles du Québec. Évidemment, toutes ces personnes ne vivent pas leur état de la même manière ou avec les mêmes répercussions, mais nous savons que les difficultés que rencontrent certains d'entre eux affectent leur réussite scolaire.

Dans sa Politique de l'adaptation scolaire, le ministère de l'Éducation fait valoir l'importance de soutenir la réussite de tous les élèves, y compris ceux qui présentent des difficultés d'adaptation ou d'apprentissage. L'école québécoise a pour mission, dans le respect du principe de l'égalité des chances, d'instruire, de socialiser et de qualifier tous les élèves, sans exception.

Les enseignants et les intervenants du milieu scolaire s'interrogent régulièrement sur leur pratique avec les élèves ayant un TDAH. Et c'est tout à leur honneur. Dans ce contexte, le Ministère est heureux de soutenir financièrement la Fondation Philippe Laprise pour assurer la mise en ligne de sa formation, qui permettra à l'ensemble du personnel scolaire de bonifier ses savoirs pour mieux intervenir auprès des élèves ayant un TDAH.

Cette offre de formation vise à bonifier les initiatives déjà mises en place dans les milieux scolaires en matière de formation sur le TDAH. Facilement accessible et flexible, elle vous permettra d'envisager avec plus de sérénité vos prochaines interventions en classe et dans les ateliers.

Je vous souhaite donc une excellente formation et je remercie les gens de la Fondation Philippe Laprise pour leur partenariat. Beaucoup d'élèves comptent sur notre travail pour atteindre leurs objectifs. C'est à nous d'y voir et de répondre à leurs besoins au meilleur de nos capacités.

Bonne formation!

JEAN-FRANÇOIS ROBERGE
Ministre de l'Éducation

Québec 



Apprendre et réussir avec le TDAH



Fondation
Philippe Laprise
Complètement TDAH

→ Accessible GRATUITEMENT sur fondationphilippelaprise.com \ Formations en ligne

Apprendre et réussir avec le TDAH est un programme de formation en ligne novateur sur le Trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) et ses problématiques associées destiné aux enseignants et intervenants scolaires du primaire et secondaire.

Offert gratuitement sur le site Web de la Fondation Philippe Laprise, le programme est composé de :

- ✓ **6 modules flexibles** et compte sur plus de **120 capsules vidéo**;
- ✓ **Plus de 35 outils pratiques** à télécharger;
- ✓ **Un document d'accompagnement** de 89 pages.

Apprendre et réussir avec le TDAH a été développé sous la **supervision scientifique de la Dre Annick Vincent** avec la **participation de 10 experts** de l'éducation et de la **santé**, soit (par ordre alphabétique) :

Nathalie Arbour, orthopédagogue \ Julie Boissonneault, enseignante spécialisée en soutien pédagogique
Germain Duclos, orthopédagogue et psychoéducateur \ Nicolas Julien, psychologue clinicien
Annie Guay, enseignante, 1er cycle du primaire \ Marie-Claude Guay, neuropsychologue
Mélinda Labbé, enseignante, 3e cycle du primaire \ Nathalie Parent, psychologue
Sandra Tremblay, psychologue \ Annick Vincent, psychiatre.

Découvrez ce nouveau programme et partagez-le sans plus tarder!

Module 1. Science, visages et diagnostic du TDAH

Science et TDAH

- Attention
- Automodulation et TDAH
- Neurobiologie et TDAH
- Facteurs modulant l'attention et stratégies d'intervention

Visages du TDAH

- TDAH : Portraits
- TDAH : Impacts chez les jeunes
- TDAH : Impacts chez les grands
- TDAH au féminin
- TDAH, Gaming, Internet et médias sociaux
- TDAH : Impact sur les apprentissages
- TDAH versus troubles d'apprentissage spécifiques

Diagnostic du TDAH

- TDAH : Critères diagnostiques
- TDAH : Démarche diagnostique
- Différence entre évaluation psychologique et neuropsychologique
- Rôles des différents intervenants en milieu scolaire
- Épidémie de TDAH?
- TDAH : Qui consulter?
- Précisions sur la complétion des questionnaires

Module 2. Approches thérapeutiques du TDAH

- Faire équipe
- TDAH et hygiène de vie
- TDAH, alimentation et sommeil
- TDAH et activité physique
- TDAH : Routines gagnantes
- TDAH et estime de soi
- Traitement du TDAH : Pour qui, pourquoi, comment ?
- TDAH et médication - Introduction
- TDAH : Médicamenter ou pas ?
- TDAH : Choix du médicament
- Initiation du traitement pharmacologique
- Médication TDAH : Gestion des effets secondaires
- Médication un jour, médication toujours ?
- Prendre congé de médicament
- Le jeune ne souhaite pas prendre sa médication, quoi faire?
- TDAH : Approches dites alternatives



Apprendre et réussir avec le TDAH

Module 3. Favoriser la réussite scolaire des élèves TDAH

3.1 Stratégies d'enseignement gagnantes et outils qui font la différence

Stratégies en classe

- Enseigner ensemble, pour tous
- Miser sur la flexibilité pédagogique
- Obtenir en un coup d'œil le portrait des besoins de sa classe
- Rendre accessible à tous les élèves des outils papier
- Développer le sentiment de compétence des élèves
- Intervenir avec bienveillance
- Utiliser le tableau d'émulation
- Stimuler le goût d'apprendre et la persévérance :
 - Piste d'inspiration
 - Exemple concret

Stratégies à enseigner à l'enfant

- Stratégie pour mieux planifier ses activités
- Stratégies de rédaction et de correction de texte
- Stratégies de prise de notes
- Stratégies de lecture
- Stratégies d'écoute
- Intégrer la méditation de pleine conscience à l'école

Pour aller plus loin

- TDAH : Autres stratégies pour l'enseignant
- Plan d'intervention
- Services adaptés en milieu scolaire.

3.2 Des « TRUC-ATOUT » à votre service

En classe

- Clarifier sa demande d'aide
- Signaler son degré de compréhension
- Organiser ses idées
- Bouger pour mieux penser... sans déranger
- Alimenter le moteur de la motivation
- S'engager activement dans sa tâche
- Préparer efficacement son sac d'école
- Reconnaître l'importance du discours intérieur
- Apprendre plus facilement les tables et complémentaires
- Apprendre plus facilement les mots de vocabulaire

À partager avec les parents de vos élèves

- À quoi servent les devoirs et les leçons?
- Le rôle du parent lors de la période des devoirs et des leçons
- Choisir le bon moment
- Favoriser l'attention
- Planifier ses tâches
- Organiser son espace

3.3 L'estime de soi à la rescousse

- Qu'est-ce que l'estime de soi?
- Les signes d'une faible estime de soi
- L'estime de soi, pourquoi est-ce si important?
- Comment se bâtit l'estime de soi?
- Comment aider l'enfant à construire son estime de soi?
 - 1) Adopter une attitude de bienveillance envers l'enfant
 - 2) Bien connaître l'enfant et l'aider à se connaître lui-même
 - 3) Faire vivre des succès à l'enfant
 - 4) Permettre à l'enfant d'apprendre de ses erreurs
- L'estime de soi, la base de la confiance et de la motivation
- Le carnet de la fierté – un moyen efficace
- Aider l'enfant à entendre sa petite voix intérieure
- Ne pas sous-estimer les mots et les gestes qui blessent
- Le parent, le premier partenaire pour soutenir l'enfant
- Développer une bonne estime de soi, malgré les difficultés scolaire

Module 4. Aider nos élèves à surmonter leur anxiété

Notions bonnes pour tous

- Apprivoiser le stress
- Prendre ses signes vitaux psychologiques
- Agir plutôt que réagir
- Cultiver sa résilience

Aider l'adolescent à surmonter l'anxiété

- L'anxiété, c'est quoi?
- L'adolescence et l'anxiété
- Comment se manifeste l'anxiété?
- L'anxiété, la concentration et l'opposition
- Qu'est-ce qui cause l'anxiété?
- Comprendre ce qui se cache derrière l'anxiété.
- L'importance de la confiance en soi
- Quoi faire pour aider l'adolescent anxieux?
- Le rôle du parent
- L'exercice Papillon

Module 5. L'opposition chez l'enfant.

Mieux comprendre pour mieux intervenir

- Qu'est-ce que l'opposition?
- L'importance d'agir rapidement
- Pourquoi l'enfant s'oppose?
- L'enfant s'oppose par besoin de contrôle.
- L'enfant s'oppose pour exprimer des émotions.
- L'enfant s'oppose par besoin d'attention.
- Le rôle du parent
- Attention : les enfants sont de vraies éponges
- L'importance de montrer l'exemple.
- Apprendre à ne pas nourrir l'opposition
- Comprendre, ce n'est pas accepter!
- Prendre du recul... pas facile à faire, mais nécessaire
- L'opposition : Apprendre à sortir du ring
- Les petits gestes du quotidien

Module 6. Difficultés en lecture et écriture : comment les contourner avec les outils d'aide technologiques

- Introduction aux aides technologiques
- Rôle de l'enseignant
- La place des outils d'aides technologiques
- Rétroaction vocale et mise en évidence du mot lu:
- Présentation et démonstration en lecture
- Démonstration en situation d'écriture et d'étude
- Le prédicteur orthographique
- Idéation et conversion du plan de rédaction d'un mode graphique en un mode séquentiel
- Conversion automatique du mode schéma en mode traitement de texte
- Nuage de mots
- Aide au repérage des mots-clés dans un texte
- Révision-correction
- Révision et analyse linguistique
- Dictionnaires et guides
- Utiliser plusieurs fonctions d'aide à la fois / Démonstration

Avec la participation financière de :



**Fondation
Philippe Laprise**
Complètement TDAH



Le TDAH en 10 points

- 1.** Le **TDAH** est un **trouble neurodéveloppemental** dont les **symptômes** se manifestent dès **l'enfance** et peuvent **persister** à **l'âge adulte**.
- 2.** Les **impacts** du **TDAH** sont souvent identifiés **à l'école**, mais ils peuvent aussi être présents dans les autres sphères de vie (**quotidienne, familiale, sociale et professionnelle**).
- 3.** Le **TDAH** est **fréquent** (environ 5 à 8 % des enfants et 4 % des adultes).
- 4.** On ne connaît pas les causes exactes du **TDAH**, mais comme la **génétique est fortement impliquée**, plusieurs personnes dans la même famille peuvent en être touchées.
- 5.** Le **cerveau** des personnes atteintes du **TDAH** se **développe** et **fonctionne différemment**. Certaines zones du cerveau qui jouent un rôle d'autocontrôle, comme un « chef d'orchestre » ont plus de difficulté à s'activer. Le TDAH peut entraîner de la **difficulté à moduler les idées** (inattention), les **mouvements** (hyperactivité), les **comportements** (impulsivité) et les **émotions** (hyperréactivité).
- 6.** Comme des agents de circulation coordonnant le trafic des idées, la **dopamine** aide à prioriser ce qui est pertinent et facilite la mise en action alors que la **noradrénaline** permet de rester centré en filtrant les stimuli distrayants. Les **activités stimulantes**, la **motivation**, le **stress bien dosé** et la **médication TDAH activent ces systèmes**. Plus la tâche cognitive est complexe, de longue durée et peu intéressante, plus les symptômes de **TDAH** sont apparents.
- 7.** L'**attention** est un phénomène **fragile**, influencée par différents facteurs dont il faut tenir compte dans l'évaluation et la prise en charge du **TDAH**. De nombreux éléments peuvent mimer ou amplifier les symptômes du **TDAH**.
- 8.** **Plusieurs trucs** et **astuces** qui aident les personnes vivant avec le **TDAH** sont utiles pour tous. Lorsque ces moyens ne sont pas suffisants ou entraînent un fardeau compensatoire significatif, une démarche diagnostique permet d'ajouter l'implantation de stratégies spécifiques.
- 9.** Le **diagnostic** du **TDAH** est clinique. Il n'existe pas de biomarqueurs (test sanguins, imagerie médicale ou tests en neuropsychologie spécifiques). Le **processus d'évaluation** implique une **approche multidisciplinaire** et une **collecte d'information exhaustive** auprès de la personne, de ses proches et de son milieu par des professionnels compétents dans ce domaine.
- 10.** **Différents types d'interventions non pharmacologiques** et **pharmacologiques** permettent d'**améliorer le fonctionnement** des personnes vivant avec **TDAH** et leur permettre de **déployer leur potentiel**.



Distinguer la démarche diagnostique du TDAH

Toute personne qui a de la difficulté à se concentrer ou a la bougeotte ne souffre pas nécessairement d'un TDAH pour autant !

Le manque de sommeil, le stress, la surcharge de travail, une situation psychosociale difficile ainsi que plusieurs problèmes médicaux et psychiatriques peuvent imiter ou aggraver les manifestations du TDAH.

Il importe d'aller au-delà du constat du symptôme pour se questionner sur son origine et de consulter un professionnel qui a les compétences pour faire l'évaluation diagnostique.

Il n'existe pas de biomarqueurs (test sanguin, imagerie médicale ou tests neuropsychologiques) qui peuvent confirmer ou éliminer un diagnostic de TDAH.

L'évaluation diagnostique se fait grâce à un entretien clinique au cours duquel le clinicien recherche les symptômes spécifiques du TDAH au long de la vie, en vérifie les impacts fonctionnels, recherche les problèmes qui peuvent ressembler au TDAH (diagnostic différentiel) ou le compliquer (troubles associés, aussi appelés « comorbidités » dans le jargon professionnel) afin de cibler les stratégies thérapeutiques, ce qui permet de décider de la nécessité et du choix d'un traitement.

L'examen neuropsychologique permet de mieux qualifier et de quantifier les atteintes cognitives afin de proposer des moyens permettant de pallier ces atteintes et ainsi, mieux soutenir l'élève dans ses apprentissages. Cet examen permet également de confirmer ou d'éliminer d'autres diagnostics possibles. Cependant, les tests cognitifs ne permettent pas à eux seuls de faire le diagnostic (il n'y a pas de test spécifique au TDAH).

Afin de permettre une compréhension plus globale de la situation, le professionnel qui évalue l'enfant ou l'adolescent a besoin de connaître certains éléments selon, en autant que possible, la perception de ses parents et, dans certains cas, les observations d'autres personnes qui le connaissent bien, comme son enseignant par exemple. Impliquer le jeune et obtenir son point de vue sont aussi très importants.

Attention ! Aucun questionnaire ne permet à lui seul de faire un diagnostic. Ces outils facilitent la cueillette d'informations et orientent ensuite la démarche pour cibler les problématiques et les interventions possibles.

Il est essentiel que le processus d'évaluation soit fait par un professionnel compétent qui connaît bien le TDAH, car plusieurs problématiques peuvent en mimer les symptômes ou y être associées.



Discerner les critères diagnostiques du TDAH

Pour poser le diagnostic d'un TDAH, on doit trouver toutes les caractéristiques suivantes chez une même personne, quel que soit l'âge de celle-ci au moment de l'évaluation.

Les symptômes de TDAH :

- sont présents depuis l'enfance. Chez les adolescents et les adultes, on doit pouvoir retracer de façon rétrospective des symptômes d'inattention ou d'hyperactivité - impulsivité dans la période autour ou précédant l'âge de 12 ans;
- sont persistants depuis au moins 6 mois;
- se manifestent dans au moins deux environnements différents (ex.: maison, école, travail);
- entraînent une atteinte fonctionnelle significative dans une ou plusieurs sphères de sa vie quotidienne (familiale, sociale, scolaire ou professionnelle);
- ne sont pas mieux expliqués par une autre problématique psychiatrique, médicale ou psychosociale et ne correspondent pas au niveau de développement normal pour son âge.

Un nombre minimum de symptômes contenus dans la liste suivante doivent être observables :

- 16 ans et moins : AU MOINS 6 symptômes sur 9 d'inattention et/ou d'hyperactivité - impulsivité ;
- 17 ans et plus : AU MOINS 5 symptômes sur 9 d'inattention et/ou d'hyperactivité - impulsivité.

INATTENTION

- prête difficilement attention aux détails, il fait des erreurs d'inattention;
- a du mal à soutenir son attention;
- ne semble pas écouter quand on lui parle directement;
- ne se conforme pas aux consignes ou il ne termine pas ses tâches (sans qu'il s'agisse de comportements d'opposition);
- a de la difficulté à planifier et à organiser ses travaux ou ses activités;
- évite, repousse ou fait à contrecœur les tâches qui nécessitent un effort mental soutenu;
- perd des objets nécessaires à son travail ou à ses activités;
- est facilement distrait par des stimuli externes ou par ses propres idées;
- fait des oublis fréquents dans la vie quotidienne.

HYPERACTIVITÉ - IMPULSIVITÉ

- remue souvent les mains et les pieds, il bouge sur son siège ;
- se lève souvent dans des situations où il doit demeurer assis;
- court ou grimpe partout (en vieillissant: sensation de fébrilité ou de bougeotte);
- a du mal à se tenir tranquille à l'école, au travail ou dans ses loisirs;
- est souvent fébrile ou survolté ;
- parle souvent trop.
- répond aux questions avant qu'on ait fini de les poser;
- a de la difficulté à attendre son tour;
- interrompt souvent autrui, il impose sa présence.

TDAH combiné = répond aux critères 1 et 2 (forme la plus courante).
TDAH, inattention prédominante = répond seulement aux critères d'inattention.
TDAH, hyperactivité prédominante = répond seulement aux critères d'hyperactivité - impulsivité.



Identifier les impacts du TDAH à l'école

Le TDAH peut entraîner les problèmes suivants :

- Difficulté à maintenir une attention soutenue;
- Réduction de la concentration et capacité moindre à mettre de côté les stimuli non pertinents (distractions);
- Difficulté avec la mémoire de travail (ex. : garder les informations en tête et y avoir accès en temps opportun);
- Manque de planification et d'organisation à la tâche (difficulté à se structurer et à suivre le plan établi, procrastination, éparpillement, oublis, impulsivité dans l'analyse et la réponse);
- Repérage plus difficile des fautes attentionnelles.

L'élève ou l'étudiant vivant avec un TDAH ne fait pas exprès pour être inattentif, hyperactif ou impulsif!

Le manque d'attention n'est pas un indice de paresse, de manque d'efforts ou de motivation.

Difficultés pouvant être présentées par l'élève vivant avec un TDAH :

- Sauter des mots et des lignes ou répondre à une question de façon impulsive, sans avoir terminé la lecture de l'énoncé ou de la question. La tendance à aller vite, à travailler rapidement peut entraîner un nombre élevé d'erreurs;
- Faire des erreurs d'inattention ou des oublis : lettres, mots, bouts de phrases, accords des mots, idées;
- Avoir de la difficulté à garder le fil et se souvenir partiellement de ce qu'il lit, au point de devoir relire pour intégrer le sens;
- Manquer d'efficacité pour repérer, extraire et synthétiser l'information;
- Avoir de la difficulté à organiser ses idées, à se faire un plan, à structurer son texte, à raconter dans un ordre séquentiel les événements ou à résumer adéquatement le contenu de ses lectures;
- Avoir des notes de cours incomplètes par difficulté à rester attentif à ce que dit l'enseignant tout en écrivant;
- Écrire trop vite, de façon « brouillon », avec une calligraphie difficile à décrypter;
- Présenter des difficultés dans les opérations mathématiques, sauter des étapes dans les résolutions de problèmes mathématiques ou avoir de la difficulté à faire des calculs mentalement;
- Avoir de la difficulté dans la gestion du temps pour se préparer aux examens (difficulté à planifier, s'organiser et procrastiner), mais aussi lors de la passation des examens (doit prendre plus de temps pour bien lire, réfléchir et répondre aux questions et ensuite se réviser);
- Prendre plus de temps que les autres pour réaliser des tâches, comme par exemple s'habiller pour aller jouer dehors, préparer un sandwich pour son lunch ou, rédiger un texte ou faire des calculs
- Accumuler des retards : difficulté à initier la tâche, manque d'organisation ou oublis;
- Perdre ou égarer son matériel ou ses travaux. Le sac d'école et l'aire de travail sont « à l'envers », au point de difficilement s'y retrouver;
- Performer de façon variable et être perçu comme ne donnant pas le rendement attendu, distrait, paresseux ou manquant de motivation.



Explorer les approches thérapeutiques du TDAH

Pas besoin d'un diagnostic pour apprendre à mieux prendre soin de soi et de ses proches, favoriser son attention, implanter des routines et une hygiène de vie gagnante, améliorer son mode de communication et de leadership, ou apprivoiser la gestion des émotions et du stress!

Ce sont des stratégies universelles qui peuvent aider tout le monde, quelle que soit la problématique sous-jacente. Lorsque ces moyens ne sont pas suffisants, cela vaut la peine de s'interroger et de pousser plus loin la démarche pour clarifier le diagnostic, mieux comprendre ce qui se cache derrière les symptômes, identifier les impacts fonctionnels, cibler pourquoi et quand intervenir afin de mettre en place des stratégies spécifiques (dont un traitement pharmacologique, lorsque requis).

Stratégies d'interventions non pharmacologiques multimodales :

- Éducation sur le TDAH
- Guidance
 - Stratégies parentales : individuelles ou en groupe – ex. : Équipe, PPP)
 - Rythmes et habitudes de vie (alimentation, sommeil, activité physique, temps d'écran et consommation)
 - Gestion du temps et de l'espace
 - Gestion du stress et des émotions
- Psychothérapies (ex. : Thérapie cognitivo-comportementale)
- Mesures adaptatives en milieu scolaire / de travail

Stratégies d'interventions non pharmacologiques multimodales :

- Efficacité des stratégies non pharmacologiques?

L'objectif global du traitement est d'améliorer le fonctionnement et la qualité de vie pour permettre à la personne vivant avec le TDAH de déployer son potentiel.

Le traitement doit être individualisé en se rappelant que la médication n'est pas une recette magique et doit être intégrée dans une approche multimodale d'intervention.

Il existe une variété de médicaments pour réduire l'intensité des symptômes du TDAH. Ils ont en commun d'agir sur les systèmes dopaminergique et/ou noradrénergique. Le produit actif et le mode de libération diffèrent d'un produit à l'autre. Il est important de jumeler les périodes d'efficacité aux tâches demandant le plus de concentration. En général, les médicaments pour le TDAH sont bien tolérés. Il y a moins d'effets secondaires si le médicament est débuté à faible dose, ajusté lentement jusqu'à la dose efficace, et pris quotidiennement.

ATTENTION!

De nombreux facteurs influencent la réussite scolaire. Les experts soulignent que les résultats académiques ne sont **PAS** de bons indicateurs de la présence du TDAH et ne devraient **PAS** être LA cible pour mesurer l'efficacité des traitements.

LA MÉDICATION AGIT COMME DES « LUNETTES POUR LE CERVEAU ».

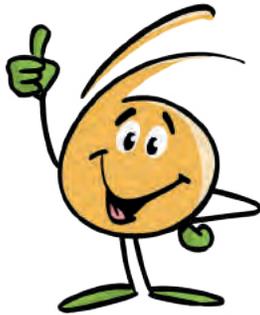
LES LUNETTES PERMETTENT DE FAIRE LE FOCUS, MAIS NE FONT PAS LIRE !



Favoriser la réussite de l'élève avec TDAH

Accompagner l'élève, c'est...

- le soutenir et appuyer ceux qui l'aident à la maison!
- développer un partenariat régulier école-famille, des moyens de communication efficaces et réguliers avec le parent (messages à l'agenda, courriels, travaux à signer, appels téléphoniques), de communiquer les stratégies efficaces prises par l'élève et ses réussites et de partager ensemble vos trucs respectifs pour avoir des résultats positifs.
- soutenir le développement de stratégies d'apprentissage et uniformiser celles utilisées entre enseignants et entre niveaux afin de développer une méthode de travail, de faciliter le transfert et la persévérance.



Conseils pour tous, petits et grands !

Adopter de saines habitudes et routines de vie et mettre en place des stratégies d'organisation, de gestion du temps et des émotions sont bénéfiques pour chacun, TDAH ou pas !

Parmi les stratégies proposées, prioriser ce qui correspond davantage avec les forces de l'élève en tentant de tenir compte de ses capacités et du fait qu'il doit dépenser plus d'énergie pour les appliquer et les maintenir, s'il présente un TDAH avec ou sans trouble d'apprentissage.



Bouger pour mieux se concentrer... sans déranger!

- Encourager la pratique régulière d'activité physique;
- Prévoir des pauses planifiées pour se « dégourdir » et faire le plein d'énergie;
- Éviter de priver l'élève de ses pauses et de sa période de dîner. Il a besoin de bouger et de s'activer!
- Mettre l'accent sur la tâche. Est-ce que l'élève est au travail sans déranger, même s'il bouge beaucoup?
Favoriser le mouvement durant les activités exigeant un haut niveau de concentration;
- Permettre à l'élève d'utiliser différentes positions pour effectuer son travail et suggérer des moyens non bruyants pour répondre à son besoin de stimuli ou de bouger (ex. : gommette, crayon, efface, balle anti-stress, « tangles », bandes élastiques à tirer/pousser, coussin ou ballon de positionnement, pédalier);
- Répondre au besoin de bouger en variant les tâches d'enseignement, alterner les situations d'apprentissage pour lesquelles les élèves peuvent bouger et celles qui leur demandent de rester assis;
- Attribuer des responsabilités à l'intérieur de la classe qui favorisent le mouvement (ex. : aller chercher /distribuer du matériel).



Alimenter la motivation et la persévérance

- Utiliser une méthode d'enseignement qui favorise l'implication créative de l'élève et l'interaction avec le groupe;
- Rendre l'apprentissage signifiant : stimuler la participation de l'élève en choisissant des thèmes qui l'intéressent ou un élément d'actualité par exemple;
- Souligner l'effort, pas juste le résultat;
- Donner un objectif atteignable par l'élève et augmenter progressivement les exigences;
- Accompagner l'élève à développer son autonomie et sa confiance en soi à travers son discours intérieur (visualiser la tâche dans sa tête, se donner des consignes à lui-même et s'encourager);
- Inciter l'élève à demander de l'aide, lui montrer comment faire et l'encourager lorsqu'il le fait;
- Laisser à l'élève le temps dont il a besoin pour compléter ses travaux et ses examens.



Adopter des trucs et astuces...

... pour la lecture

- Inscrire ou surligner l'intention de sa lecture;
- Diviser la tâche de lecture en étapes;
- Laisser des traces de sa lecture (ex. : faire une marque et inscrire un mot ou des mots-clés dans la marge après la lecture de chaque paragraphe);
- Surligner avec un code de couleur... avec modération pour ne pas perdre l'attention!
- Utiliser un outil de soutien à la lecture (ex. : règle, fenêtre de lecture, se faire lire le texte par quelqu'un, utiliser la fonction d'aide « synthèse vocale », fournir à l'avance le texte à lire).

... pour les mathématiques

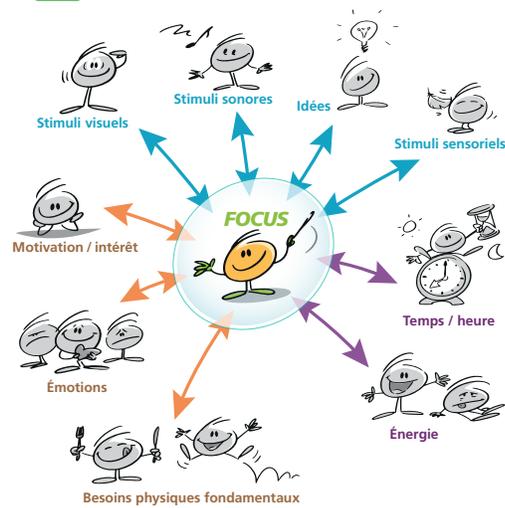
- Adopter et enseigner le même modèle de résolution de problèmes entre enseignants et entre niveaux;
- Utiliser du papier quadrillé pour aider l'élève à aligner ses chiffres.

...pour la rédaction

- Valider la compréhension des objectifs de la tâche d'écriture;
- Planifier: noter les idées, les classer, sélectionner les plus importantes, visualiser l'histoire (schéma), la raconter et l'inscrire dans l'organisateur d'idées;
- Fournir un modèle de référence pour les différents processus de rédaction dont le schéma du récit et la grille de correction;
- Permettre l'écriture du script avec un crayon effaçable ou par ordinateur;
- Fractionner la situation d'écriture en petites tâches et encourager à chaque étape;
- Valider chaque phase du processus (organisation des idées, mise en texte, révision);
- Aider l'élève à s'approprier l'utilisation d'un traitement de texte (avantages : couper et coller, calligraphie lisible, se relit plus facilement).



✓ Prendre soin de l'attention



Conception graphique: Lorraine Beaudin, Production AlphaZULU - services d'imagination.

L'attention est un phénomène fragile, influencée par plusieurs facteurs dont nous devons tenir compte, TDAH ou pas !

✓ Stimuler l'attention

- Attirer l'attention avant d'émettre la consigne;
- Si besoin, convenir d'un signe discret ou d'un code non verbal afin de ramener l'élève à la tâche, s'il devient agité, distrait ou parti dans ses pensées;
- Formuler la consigne de manière affirmative et positive;
- Donner une information à la fois, courte, claire, allant droit au but;
- Souligner ce qui est important, cibler les informations essentielles;
- Répéter et simplifier les directives :
- Garder les directives orales simples et claires;
- Donner des exemples;
- Demander périodiquement à l'élève de vous répéter les directives;
- Établir un contact visuel;
- Démontrer comment aborder les tâches;
- Répéter souvent les consignes, les expliquer en étapes et s'assurer qu'il les a bien comprises avant de se mettre à la tâche.
- Fournir des directives écrites, dont les informations concernant les devoirs à faire et les leçons (tableau / feuille de travail);
- Utiliser un support visuel qui rappelle les consignes : les écrire, les faire rédiger par l'élève ou fournir une marche à suivre écrite, imagée, avec mots clés, par étapes;
- Inviter l'élève à prendre des notes, si cela lui permet de demeurer attentif;
- S'assurer de la compréhension de la consigne (ex. : faire répéter, dire en des mots différents, donner des exemples concrets, expérimenter);
- Poser des questions fréquemment;
- Utiliser une rétroaction immédiate (valider ou corriger);
- Superviser pour s'assurer que l'élève exécute la consigne correctement;



Structurer l'environnement

- Afficher les horaires sur le tableau;
- Afficher les règles de conduite en classe;
- Éviter de surcharger l'environnement de stimuli visuels distrayants;
- Privilégier du matériel ayant un caractère simple en limitant les stimuli visuels sur la feuille;
- Désigner une place choisie pour s'asseoir (à côté du professeur, entre des élèves sérieux, loin des distractions);
- Prévoir des endroits désignés pour regrouper-déposer ses choses : zones d'atterrissage (arrivée) et de décollage (départ);
- Garder à vue ce qui est important (ex. : cartable transparent pour les travaux à remettre);
- Favoriser un système de classement bien défini : paniers, tiroirs, fichiers, codes de couleur;
- Regrouper les objets pertinents à la tâche (ex. : matériel pour écrire/dessiner);
- Encourager l'élève à remarquer où il place ses objets et à avoir avec lui en tout temps à l'école son agenda, sa montre, son sac et son ordinateur (s'il y a lieu) dans un espace unique, soit un sac convivial et ergonomique. Plus on lui demande de modifier le contenu de son sac et de laisser ses objets à des endroits différents, plus la désorganisation s'installe. Au primaire, le recours à une étagère et à des paniers de rangements est grandement facilitant;
- Réduire les sources de distraction :
- Placer des balles de tennis sous les pattes de chaise;
- Permettre le port de bouchons d'oreilles ou de casque d'écoute, avec ou sans musique (pour certains, écouter de la musique facilite la concentration);
- Diminuer les stimuli visuels distrayants (ex. : simplifier la présentation sur les documents, minimiser l'affichage sur les murs, se positionner face à l'élève / étudiant);
- Demander à l'élève de garder seulement le matériel nécessaire sur son bureau et de retirer les objets non pertinents de l'aire de travail;
- Bien investir son utilisation des écrans en les fermant lorsque non pertinents à la tâche en cours (internet, jeux électroniques, réseau social, textos, courriels, etc.);
- Utiliser une lampe dirigée vers la zone de travail pour se centrer lors des devoirs et leçons.
- Pour aider l'élève qui oublie ses travaux ou devoirs :
- Ajouter des mémos visuels ou pictogrammes pour se structurer ou se rappeler;
- Vérifier avec lui quotidiennement le contenu de son sac, les travaux à faire, les documents à apporter à la maison et l'encadrer dans la gestion de son agenda pour les travaux plus longs;
- Lui montrer comment utiliser efficacement son agenda.
- Fournir des espaces de travail privé et d'apprentissage tels que :
- Espace tranquille pour étudier;
- Chaise ou table additionnelle;
- Espace de travail permettant de changer de position (ex. : assis-debout)
- Coins de «réflexion – création», de lecture, d'écoute;
- Espace pour les travaux manuels.



Guider l'élève dans sa gestion du temps

- Avant de commencer à enseigner un nouveau contenu ou aborder une nouvelle tâche :
- Clarifier le but, l'objectif du travail;
- Décortiquer les étapes;
- Estimer le temps pour chacune des étapes;
- Proposer un échéancier clair, avec des repères temporels (indiquer d'avance la durée de chaque partie de l'activité);
- Illustrer la démarche, montrer et offrir des modèles (ex. : feuille pour réaliser un plan, travail, schémas organisateurs d'idées);
- Adopter des routines: en suivant un ordre établi, moins de risque d'oublis;
- Planifier les transitions (les annoncer);
- Utiliser une montre, un cadran ou un sablier pour voir le temps passer;
- Identifier la période de la journée la plus efficace pour effectuer les tâches difficiles;
- Prévoir du temps pour les imprévus et les transitions;
- Éviter la surcharge et les « tant qu'à y être »;
- Faire le focus sur une tâche à la fois, noter les idées qui viennent pour pouvoir revenir plus tard;
- S'organiser avec des listes par priorité (important / urgent), des mémos, un agenda ou des fiches pour mieux se souvenir des tâches importantes;
- Apprendre à mieux procrastiner !
- Découper la tâche en mini étapes, avec un échéancier précis.
- Éviter les punitions, car elles ne sont pas efficaces et nuisent à la qualité de la relation.

Découper la tâche en mini étapes, avec un échéancier précis.





✓ Intervenir avec bienveillance pour soi et pour l'autre

- Se faire confiance et établir un lien de confiance avec l'élève;
- Reconnaître l'erreur comme une source d'apprentissage;
- Accompagner l'élève et ses parents à reconnaître les forces de chacun, pas juste les défis;
- Encourager les efforts, pas juste les résultats;
- Souligner les « bons coups »;
- Donner plus d'encouragements que d'avertissements;



Je suis
Fier de moi !

✓ Favoriser l'autogestion des comportements et des émotions

- Formuler les règles de vie, les expliquer, les illustrer (code de conduite en classe), en précisant les comportements attendus, donner des exemples concrets au besoin;
- Informer les élèves à l'avance des comportements attendus et des conséquences ;
- Être à l'écoute du verbal et du non verbal de l'élève;
- Rester calme, utiliser un ton posé dans ses interventions;
- Faire des rétroactions fréquentes lorsque l'élève se comporte bien afin de valoriser cette façon de faire (ex. : dès qu'il lève sa main sans parler ou lorsqu'il fait le travail en silence et calmement);
- Féliciter l'élève lorsqu'il démontre de l'autocontrôle (ex. : faire un clin d'œil);
- Apprendre à l'élève à développer un langage intérieur positif pour maintenir un comportement adapté (ex. : « Je me calme, je respire par le nez. »);
- Encourager l'élève à identifier quand la vague d'émotions est trop forte;
- Offrir des occasions pour décompresser quand la tension monte;
- Enseigner à l'élève des façons de se calmer lorsqu'il est frustré, en colère ou anxieux comme se centrer sur sa respiration, contracter/décontracter ses muscles, compter à rebours, écrire, dessiner, quitte à se retirer du groupe, s'il en sent le besoin;
- Prévoir à l'avance la marche à suivre et le lieu pour le retrait volontaire. Si l'élève a dû se retirer, effectuer un bref retour avec lui avant de le réintégrer en classe après une situation problématique. Rester calme et attentif à son point de vue et verbaliser les attentes;
- Intervenir tôt, dès les premiers signes de désorganisation;
- Être à proximité de l'élève lorsque les directives sont données ou pour faire une intervention pour faciliter la réceptivité;
- Éviter les escalades verbales ou comportementales;
- Ignorer autant que possible les comportements ayant pour but d'attirer l'attention;
- Aller chercher appui et conseils, référer à un intervenant de l'école au besoin.



Apprivoiser le stress

L'anxiété est un phénomène normal en situation de stress. Elle peut être secondaire aux difficultés associées au TDAH, mais aussi à plusieurs autres situations. Le corps et le cerveau réagissent et envoient des messages. Reconnaître les différents visages du stress permet de mieux agir sur ses causes.

Décoder les indices de stress :

PHYSIQUES

- Maux de tête, tensions musculaires, fatigue, sommeil fragmenté, appétit modifié;
- Palpitations, sensation d'oppression, difficulté à respirer, problèmes gastro-intestinaux.

ÉMOTIONNELS

- Inquiétudes, insécurité, ruminations, angoisse, panique, ruminations;
- Sentiment d'être dépassé ou impuissant;
- Discours intérieur négatif, vision pessimiste, découragement, tristesse, irritabilité, colère.

COMPORTEMENTAUX

- Difficultés à prendre des décisions, erreurs d'inattention, oublis, objets égarés;
- Pleurs, crises de larmes, opposition, conflits, agressivité;
- Isolement, repli sur soi;
- Recherche du risque, déni du danger;
- Augmentation de la consommation (temps d'écran, alcool, drogues et médicaments).

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le niveau de stress est plus élevé lorsque la situation...

- menace la sécurité ou l'intégrité;
- est imprévisible, subite ou sans possibilité de contrôle;
- nécessite de s'adapter, de changer ses façons de faire;
- ébranle l'estime de soi;
- implique un changement de rôle (exemples: perte d'emploi, séparation, arrivée ou départ d'un enfant, maladie).

**Prendre ses signes vitaux psychologiques****BAROMÈTRE DE LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE**

	EN SANTÉ	EN RÉACTION	FRAGILISÉ(E)	EN ÉTAT CRITIQUE
SIGNES	Être posé - Calme	Anxiété - Tristesse occasionnelle	Anxiété - Tristesse envahissante	Anxiété constante - Dépression - Idées suicidaires
	Sens de l'humour	Irritabilité - Sarcasme déplacé	Colère - Cynisme	Excès de colère - Agressivité
	Vivacité d'esprit	Oublis - Pensées intrusives	Indécision - Manque de concentration	Incapacité à se concentrer
	Sommeil réparateur	Sommeil perturbé	Sommeil agité, cauchemars	Trop ou manque de sommeil
	Rendement soutenu	Sentiment d'être surchargé - Procrastination	Sentiment d'être débordé - Piètre performance	Incapacité à faire ses tâches
	Confiance en soi, en les autres	Doute de soi	Doute des autres	Méfiant
	Se sentir bien	Tensions et maux de tête	Douleurs physiques	Maladies physiques
	Bon niveau d'énergie	Manque d'énergie	Fatigue	Épuisement
	Actif physiquement	Activités physiques réduites	Inactif physiquement	Léthargie
	Actif socialement*	Contacts sociaux réduits*	Contacts sociaux évités*	Interruption des contacts avec ses proches*
	Consommation occasionnelle et sociale	Consommation régulière mais contrôlée	Consommation difficile à contrôler	Abus ou dépendance
STRATÉGIES	Maintenir ses activités	Récupérer : ralentir - se reposer	Reconnaître qu'il faut agir	Consulter un professionnel rapidement
	Pratiquer la pleine conscience	S'outiller pour préserver sa santé psychologique	Récupérer : éliminer les tâches non essentielles	Se confier à un pair ou une personne de confiance*
	Cultiver ses liens sociaux*	Identifier les difficultés	Se confier à un pair ou une personne de confiance*	Considérer un arrêt de travail
		Agir sur ce qu'on peut changer	Maintenir le contact avec ses proches*	Reprendre contact avec ses proches*

* Dans un contexte de distanciation sociale, les appels vocaux ou vidéo sont des moyens efficaces d'entretenir nos liens sociaux et familiaux.

© 2020 Sa Majesté la Reine du chef du Canada, représentée par le ministre de la Défense nationale; Adaptation © (2020) Rachel Thibeault, Ph.D. et le Programme d'aide aux médecins du Québec. Tous les droits sont réservés.

Pour pouvoir prendre soin des autres, je dois prendre soin de moi.

Source : PAMQ.2020. Prendre ses signes vitaux psychologiques

<http://www.pamq.org/assets/pdf/prendre-ses-signes-vitaux-psychologiques.pdf>



✓ Agir plutôt que réagir

Le cerveau a besoin de calme pour être efficace. Il tend à focaliser sur les émotions fortes et perdre le fil sur le reste. L'hyperréactivité peut accentuer ce phénomène, entraînant la personne au cœur de tourbillons d'émotions.

Quand la vague est trop forte, certains principes de navigation peuvent aider à retrouver l'équilibre.

1

Prendre du recul pour se centrer
(« TIME OUT! » en anglais).



«Time out!»

2

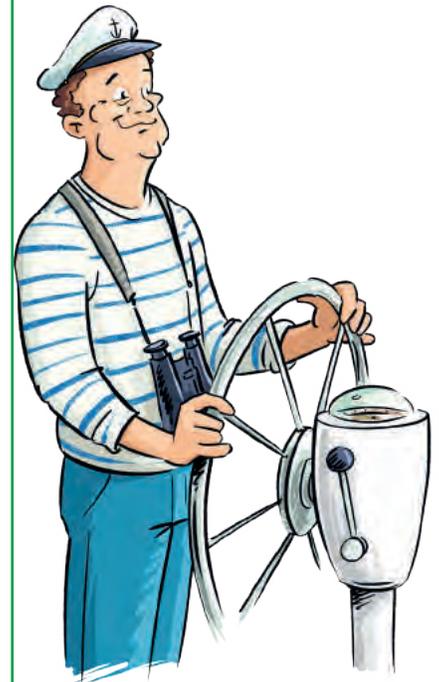
Une fois apaisé,
chercher la source du tourbillon pour orienter ses actions
(monter à la vigie) :



Monter la vigie

3

Se remettre en route
en appliquant **ses solutions**,
puis en **ajustant son chemin**.



Se remettre en route



Plus précisément...

1 - Prendre du recul pour ce centrer



«Time out!»

Voici quelques astuces :

- Diriger volontairement son attention sur un élément spécifique et neutre;
- Élargir doucement son regard vers soi;
- Observer avec bienveillance : accueillir les sensations physiques, les pensées et les émotions sans chercher à les analyser, ni à les contrôler
- Explorer les techniques suivantes :
 - Centration sur la respiration / les sensations physiques (scan corporel)
 - Respiration lente abdominale
 - Méditation de pleine conscience
 - Relaxation musculaire progressive de Jacobson
 - Activité physique
 - Massage

2- Chercher la source du tourbillon pour orienter ses actions



Monter la vigie

- Identifier l'émotion ou les émotions ressenties;
- Repérer ce qui pourrait entraîner le malaise : Qu'est-ce qui dérange?
- Reconnaître l'intensité du stress et les besoins non comblés ou menacés par celui-ci;
- Explorer l'interprétation de la situation, les liens entre l'émotion, la situation et son vécu ainsi que le sens attribué à la situation;
- Si pertinent, sonder aussi la compréhension du message (audition - attention - sens des mots);
- Se rappeler ce qui va bien (forces de chacun et situations positives). Pour chacun des problèmes :
- Cibler ce qui appartient à qui en tant qu'individu, parent, partenaire, famille, groupe, institution et société;
- Reconnaître le pouvoir d'agir : J'ai le contrôle sur... / Je n'ai pas le contrôle sur...

3 - Se remettre en route, en appliquant ses solutions puis en ajustant son chemin



Se remettre en route

- **Planification - Action - Évaluation de l'efficacité - Réajustement**



Mettre des mots sur les émotions



Colère

À bout, agacé, agité, amer, choqué, contrarié, crispé, emporté, énervé, enragé, exaspéré, excédé, fâché, froissé, frustré, furieux, hors de soi, hostile, impatient, importuné, irrité, mécontent, outré, révolté, scandalisé, susceptible, tendu

Tristesse

Abattu, accablé, affecté, affligé, anéanti, assommé, attristé, au bord des larmes, blessé, bouleversé, chagriné, consterné, déchiré, découragé, déçu, défait, démoralisé, démotivé, dépité, déprimé, désabusé, désappointé, désesparé, désenchanté, désespéré, désillusionné, désolé, ébranlé, effondré, embarrassé, ému, ennuyé, éteint, malheureux, mélancolique, morose, navré, peiné, perturbé, pessimiste, sombre, triste.



Surprise

Ahuri, assommé, bouche bée, déboussolé, décontenancé, dépaysé, désorienté, déstabilisé, ébahi, éberlué, embêté, estomaqué, étonné, impressionné, interloqué, interpellé, intrigué, le souffle coupé, pris au dépourvu, pris de court, renversé, saisi, secoué, sidéré, surpris, stupéfait, tombé des nues, troublé

Dégoût

Dégoûté, écoeuré, plein de répulsion, rebuté, révulsé



Peur

Affolé, alarmé, angoissé, anxieux, apeuré, bloqué, chaviré, circonspect, craintif, effarouché, effrayé, embarrassé, en désarroi, fébrile, incertain, indécis, inquiet, mal à l'aise, méfiant, menacé, paniqué, perplexe, pétrifié, préoccupé, réticent, sceptique, soucieux, soupçonneux, sur la réserve, sur ses gardes, soucieux, suspicieux, terrifié, terrorisé, tourmenté, tracassé, tremblant, vulnérable

Joie

À l'aise, amusé, animé, apaisé, attendri, calme, captivé, centré, comblé, confiant, confortable, content, décontracté, détendu, déterminé, disposé, emballé, enchanté, encouragé, engagé, en paix, enjoué, enthousiaste, euphorique, exalté, excité, fasciné, fier, gai, heureux, impliqué, joyeux, libre, mobilisé, motivé, optimiste, passionné, plein de gratitude, rassuré, ravi, rayonnant, réceptif, réjouï, satisfait, stimulé, vivant



 **Cultiver sa résilience**

Les 5 C	Stratégies pour alimenter sa RÉSILIENCE	Exemples
CENTRATION	Met de l'ordre et/ou du mouvement (souvent vigoureux et répétitif) pour se libérer de la fébrilité;	Faire la vaisselle, classer et ranger, sarcler le jardin, tondre la pelouse, faire des réparations, pratiquer une activité physique : telle que poids / haltères, vélo stationnaire, jogger;
CONTEMPLATION	Favorise la conscience du moment présent;	Méditer, observer tranquillement en nature ou à la maison, se plonger dans un bain chaud avec chandelles (silence); Créer selon son inspiration : musique, peinture, dessin, cuisine, humour visuel ou écrit, écriture (journal, poésie, histoire);
CRÉATION	Comble notre besoin de beauté et d'harmonie, en la créant surtout, mais aussi en l'appréciant;	Rendre service, innover, réinventer les activités habituelles et le partager, au travail (habituel ou nouveau), dans des activités de bénévolat et au quotidien;
CONTRIBUTION	Nous permet de redonner, d'être des citoyens productifs et valorisés;	Renforcer nos liens d'appartenance en jouant ensemble, en partageant des repas, en pratiquant un sport et en gardant des liens avec la famille et les amis (téléphone, courriel, visioconférence, réseaux sociaux).
CONNEXION	Renforce nos liens d'appartenance, nous relie au « vivant ».	Se relier au vivant grâce à un animal de compagnie, en faisant un potager ou en prenant contact avec la nature autour de soi.



Reconnaître les interventions spécifiques pouvant aider l'élève avec TDAH

Modifier la façon d'effectuer des tests

- Fournir un environnement avec moins de stimuli distrayants;
- Accorder du temps supplémentaire pour bien lire les questions et appliquer les techniques d'autocorrection;
- Varier les méthodes d'évaluation lorsque pertinent.

Utiliser des aides technologiques pour soutenir l'apprentissage

- Permettre l'enregistrement des instructions et des enseignements;
- Utiliser un ordinateur et des aides technologiques en soutenant l'élève et ses parents à s'approprier ces outils.

FONCTIONS D'AIDE	AIDE APPORTÉE
Rétroaction vocale	Permet d'obtenir une rétroaction vocale automatique sur la phrase ou le mot inscrit. Aide à la compréhension de lecture pour l'élève qui a de la difficulté à lire.
Notes vocales	Facilite l'organisation et la planification.
Mise en évidence du mot lu (mot en surbrillance)	Permet de suivre la lecture de façon visuelle.
Prédicteur de mots	Donne accès à l'orthographe des mots plus facilement.
Réviseur - Correcteur	Pointe les erreurs potentielles. Offre une explication des règles de grammaire avec l'infobulle. Fournit des outils de révision pour faciliter l'auto-correction, dont des filtres personnalisés selon les besoins de l'élève.
Dictionnaire	Aide à chercher les sens des mots.
Éditeur de texte	Permet de mieux développer ses idées. Limite la surcharge. Facilite l'organisation du texte.
Idéateur / Organisateur	Permet de structurer ses idées plus facilement. Aide à faire des liens entre les éléments (écriture, lecture, étude et planification). Facilite la compréhension et la vue d'ensemble.
Convertisseur de mode graphique en mode plan séquentiel	Permet de composer un texte à partir d'un plan. Aide à faire des liens entre les éléments. Permet de noter les idées spontanées. Facilite l'organisation.



Ressources pour aller plus loin

EN LIGNE

Comprendre les mécanismes de l'attention des enfants pour la renforcer en classe

- Lien : <https://apprendre-reviser-memoriser.fr/mecanismes-de-lattention-des-enfants/>

Devoirs et leçons : J'accompagne mon enfant.

- Lien : http://www.csenergie.qc.ca/doc_uploads/csenergie/documents/enseignement-prescolaire-et-primaire/documentation/coffre-a-outils/Devoirs_et_lecons-Francais_v5-Finale.pdf

Guide pédagogique pour favoriser des relations saines avec les enfants ayant un trouble du déficit de l'attention / hyperactivité (TDAH). Développé par la Fondation Jasmin Roy

- Lien : <https://fondationjasminroy.com/app/uploads/2019/10/FJRSD-Guide-Marionnette-TDAH-Fr3.pdf>

Lab École

- Lien : <https://www.lab-ecole.com/>

Le bien-être de l'enfant à l'école : faisons nos devoirs. Développé par le Conseil supérieur de l'éducation du Québec

- Lien : https://www.cse.gouv.qc.ca/trousse-bien-etre-enfant/?utm_source=ListeDiffusion50-0524&utm_media=email&utm_campaign=Lancement50-0524

Le mémomètre

Coffre à outils polyvalent, conçu pour aider les adolescents dysphasiques, peut servir aussi auprès des autres élèves ayant des problèmes d'apprentissages. Développé en partenariat par l'école secondaire Les Compagnons-de-Cartier, la CS des Découvreurs, l'école L'Envol, la CS des Navigateurs et le Fonds de soutien aux priorités régionales de la Capitale Nationale et de la Chaudière-Appalaches

- Lien : http://www.csdecou.qc.ca/collegedescompagnons/files/2013/01/Integration_des_eleves_dysphasiques_au_secondaire.pdf

Programme Les clés de la réussite. Développé par le centre d'aide aux étudiants de l'Université Laval

- Lien : <https://www.aide.ulaval.ca/intranet/secteur-orientation/accueil/>

Viser le succès : enseigner aux élèves ayant un trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité, de la 1^{re} année à la 12^e année

Développé par Alberta Education, Direction de l'éducation française, 2008

- Lien : <https://education.alberta.ca/media/482163/adhd.pdf>

Stratégies pour étudier avec un TDAH

- Lien : <https://www.aide.ulaval.ca/apprentissage-et-reussite/textes-et-outils/strategies-d-apprentissage/strategies-pour-etudier-avec-un-tDAH/>

Stratégies d'enseignement en présence de TDAH et de dysfonctions exécutives types

Développé par CADDAC

- Lien : <https://caddac.ca/adhd/wp-content/uploads/2019/02/EF-and-ADHD-Teaching-Strategies-Accommodations-FINAL2018-FR.pdf>

Trucs et astuces pour les devoirs et leçons, disponible dans la section TRUCS, de la Clinique Focus.

- Lien : <http://www.attentiondeficit-info.com/pdf/trucs-astuces-devoirs-lecons.pdf>



Ressources pour aller plus loin

LIVRES

Bélanger, M. (2018) : **La douance : comprendre le haut potentiel intellectuel et créatif**. Québec, Midi trente éditions.

Les Éditions Midi trente offrent aussi d'autres excellentes publications dont les collections :

- **Laisse-moi t'expliquer**
- **Les super héros**
- **10 questions sur...**

Bélanger, S. et coll. (2019) : **Le trouble de déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité**. Montréal, CHU Sainte-Justine.

De Hemptinne, D. (2016), De Boeck Supérieur :

- **Aider son enfant à lire**
- **Aider son enfant à écrire**
- **Aider son enfant à être calme et attentif**

Desbiens, N., Lanaris, C., Massé, L. (2020) : **Les troubles du comportement à l'école**, 3e édition. Montréal, Chenelière Éducation.

Guay, Marie-Claude (2019) : **Ces enfants qui apprennent autrement**. Montréal, Trécarré.

Hébert, A., Boucherville, Éditions de Mortagne.

- **Le TDA/H raconté aux enfants (2016)**
- **TDA/H La boîte à outils (2015)**

Massé, L., Verreault, M., Verret, C., avec la collaboration de Boudreault, F. et Lanaris, C. (2011) : **Mieux vivre avec le TDAH à la maison**. Montréal : Chenelière Éducation.

Taylor, John F (2012) : **Guide de survie pour les enfants avec un TDAH**. Québec: Éditions Midi trente.

Vincent, A. (2017) : **Mon cerveau a besoin de lunettes**. Montréal: Les Éditions de l'Homme.

Vincent, A. (2017) : **Mon cerveau a encore besoin de lunettes**. Montréal: Les Éditions de l'Homme.

Vincent A, Desgagné S., Beaudoin L: 2019, Montréal, hÉditions de l'Homme.

Collection Maître à bord (maitre-a-bord.com) :

- **Guide du parent capitaine**
- **Mon carnet de bord : J'apprends à être responsable.**
- **Mon coffre aux trésors : J'apprends à me connaître.**





Apprendre et réussir avec le TDAH

> Tableau synthèse: flexibilités, adaptations et modifications

FLEXIBILITÉS	ADAPTATIONS	MODIFICATIONS
<ul style="list-style-type: none"> • Souplesse. • Pour l'ensemble des élèves. • Ne change pas l'objet d'évaluation. • Tâche commune à tous les élèves. • N'a pas d'incidence sur le jugement. • Les critères, le niveau de difficulté et les exigences ne doivent pas être modifiées. • Critères d'évaluation communs et s'appuient sur le programme de formation. <p>Ex. : Feuilles adaptées disponibles pour tous les élèves.</p> <p>Ex. : Chaises, tables ou des stations adaptées et disponibles pour tous.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aménagement essentiel pour la réussite qui tient compte des besoins, du portrait et des caractéristiques de l'élève. • Permet de démontrer ses compétences. • Permet de poursuivre ses apprentissages. • Le contenu, les critères d'évaluation et les exigences restent les mêmes. • Même niveau de difficulté. • Critères s'appuient sur le programme de formation. • Les mesures figurent généralement au plan d'intervention. <p>Ex. : Offrir des textes plus aérés, façon de présentée est ajustée, police différente ou de taille plus grande.</p> <p>Ex. : Utilisation d'une synthèse vocale pour se faire relire un texte</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Changements essentiels pour la réussite qui tient compte des besoins, du portrait et des caractéristiques de l'élève. • Permet de démontrer ses compétences. • Permet de poursuivre ses apprentissages. • Les interventions changent l'objet d'évaluation. • Les tâches impliquent un niveau de difficulté différent. • Peut impliquer une diminution ou le fait de présenter une tâche d'un niveau inférieur par exemple. • Les critères, le niveau de difficulté et les exigences sont modifiées en fonction des besoins particuliers de l'élève. • Les modifications sont présentes dans le plan d'intervention et le résultat au bulletin peut contenir une annotation. <p>Ex. : Réduction de la tâche : Produire 2 paragraphes au lieu de 3.</p> <p>Ex. : Éliminer des numéros.</p>

Tableau synthèse conçu par Julie Boissonneault, enseignante spécialisée en soutien pédagogique; à partir de plusieurs sources dont : (2012, *Incidence de la différenciation sur l'évolution des apprentissages*, Commission scolaire des Trois-Lacs, Québec) et

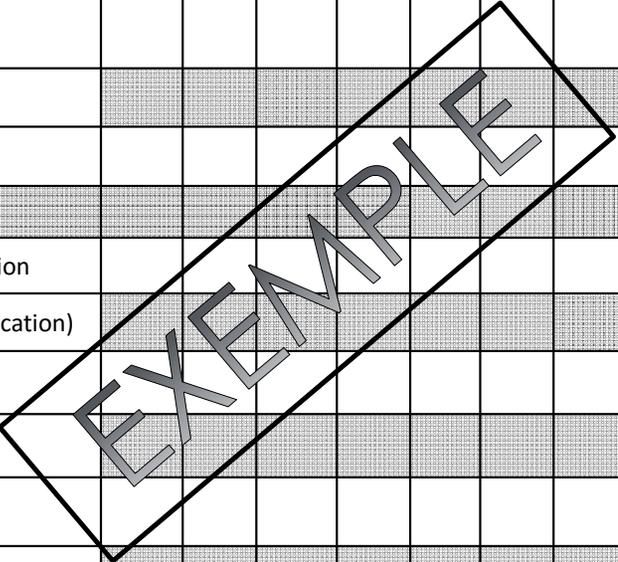
https://dane.ac-lyon.fr/spip/IMG/scenari/Differencieraveclenumerique/co/differencier_2.html

PORTRAIT DES MESURES EN FONCTION DES BESOINS POUR MA CLASSE

MES FLEXIBILITÉS																			
Matières		ADAPTATIONS/MODIFICATIONS	Élèves																
Toutes les matières	Général																		
Français	Lecture																		
	Écriture																		
Mathématiques	Résoudre																		
	Raisonner																		
Anglais	Lecture																		
	Écriture																		
Autres																			

PORTRAIT DES MESURES EN FONCTION DES BESOINS POUR MA CLASSE

MES FLEXIBILITÉS		Mettre des feuilles adaptées à la disposition de tous.												
		Communication orale : varier les possibilités de diffusion												
Matières		ADAPTATIONS/MODIFICATIONS	Élèves											
Toutes les matières	Général	1/3 du temps supplémentaire												
		Offrir des pauses												
		Faire un rappel des consignes												
		Segmenter/morcelez la tâche												
Français	Lecture	Lire son texte à l'avance la même journée de l'évaluation												
		Lire le texte à l'avance, la veille de l'évaluation (Modification)												
	Écriture	Utiliser un ordinateur pour écrire avec un prédicteur orthographique												
		Utiliser le dictionnaire électronique												
Mathématiques	Résoudre	Lire la situation problème et les consignes pour l'élève												
		Utiliser des feuilles rectos												
	Raisonner	Permettre l'utilisation du tableau de Pythagore vierge.												
Anglais	Lecture													
	Écriture	Utiliser d'un ordinateur avec prédicteur orthographique												
Autres														



Nom : _____

Date: __/__/__

ÉCRIRE

Nom : _____

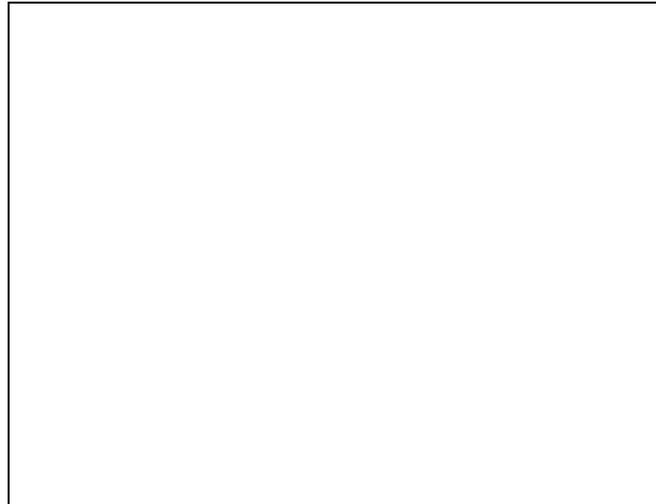
Date : __/__/__

ÉCRIRE

Nom : _____

Date : ___/___/___

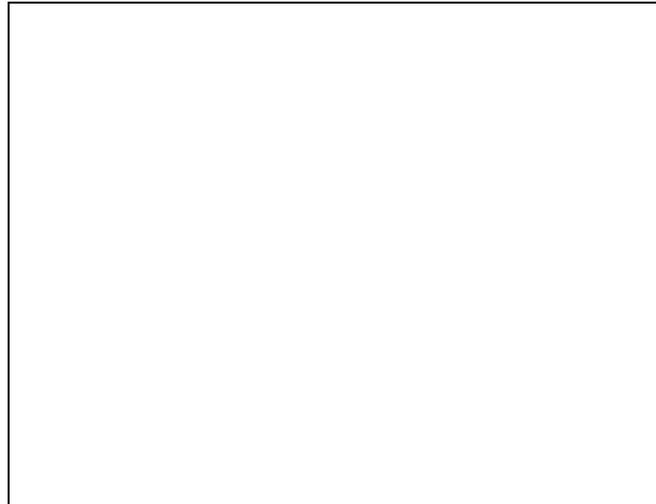
Produire à partir d'une image



Nom : _____

Date : ___ / ___ / ___

Produire à partir d'une image



Handwriting practice line with a central green band and dashed lines above and below.

Handwriting practice line with a central green band and dashed lines above and below.

Handwriting practice line with a central green band and dashed lines above and below.

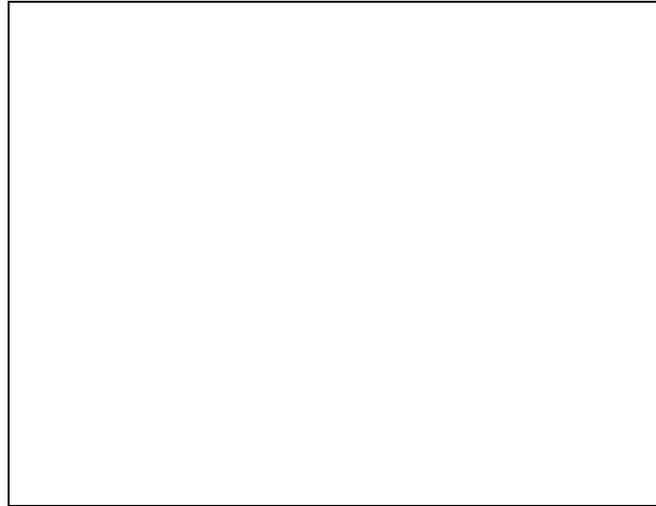
Handwriting practice line with a central green band and dashed lines above and below.

Handwriting practice line with a central green band and dashed lines above and below.

Nom : _____

Date : ___/___/___

Produire à partir d'une image



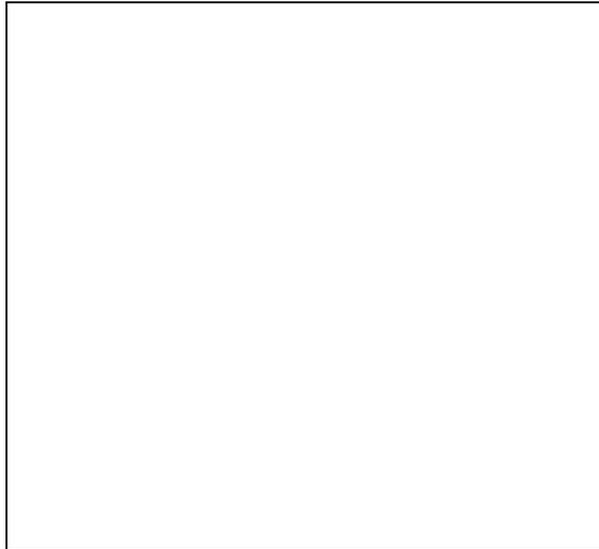
Nom : _____

Date : ___/___/___

Nom : _____

Date : ___/___/___

Produire à partir d'une image



Nom : _____

Date : ___/___/___

.....

.....

.....

.....

.....

.....

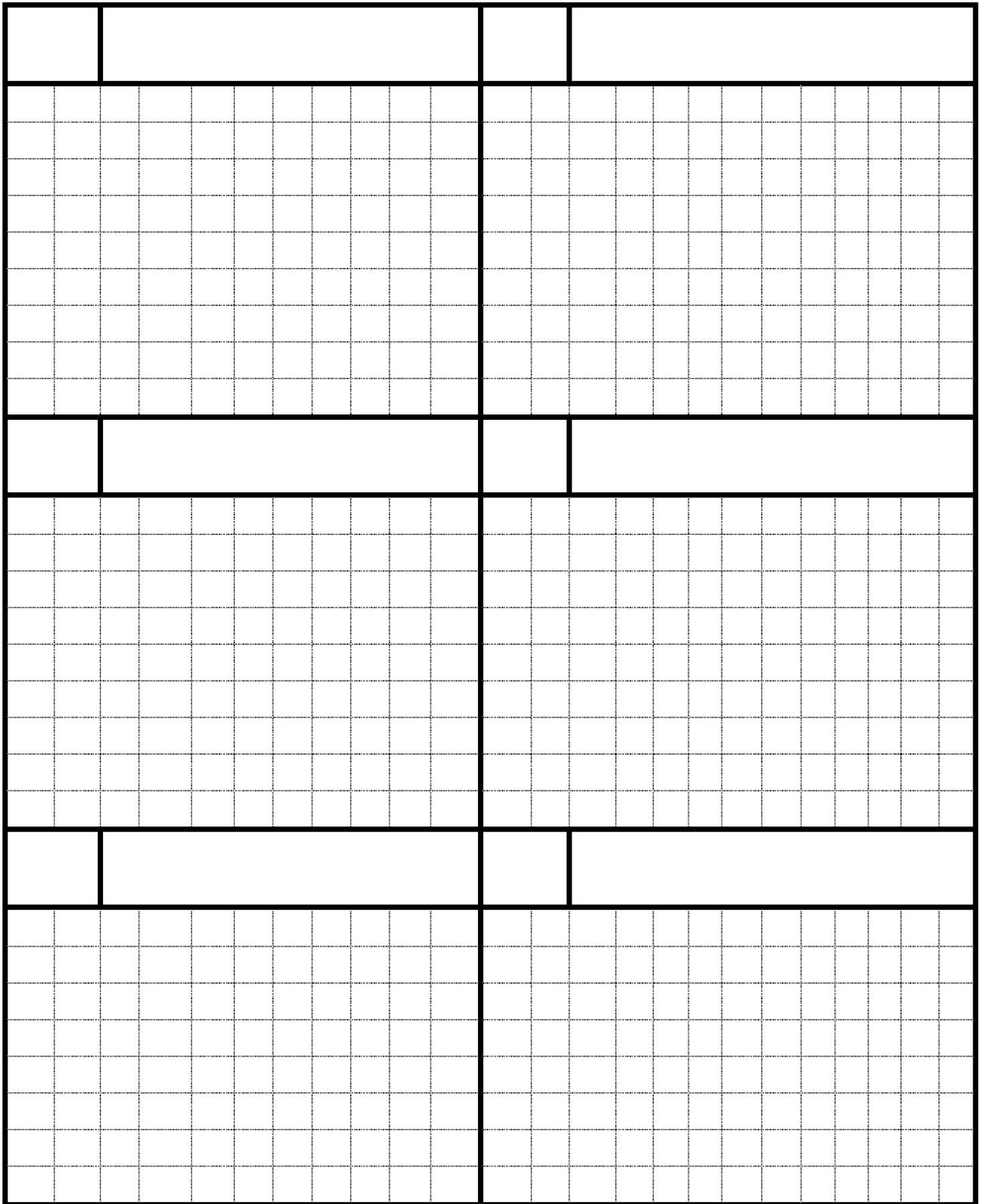
.....

.....

Nom : _____

Date : __/__/__

Handwriting practice lines consisting of 10 sets of horizontal lines. Each set includes a solid top line, a dashed midline, and a solid bottom line.



PLANIFICATION :

Mon outil pour diviser

	UM	C	D	U
-				
-				
-				
-				
-				

Carré de multiples

0

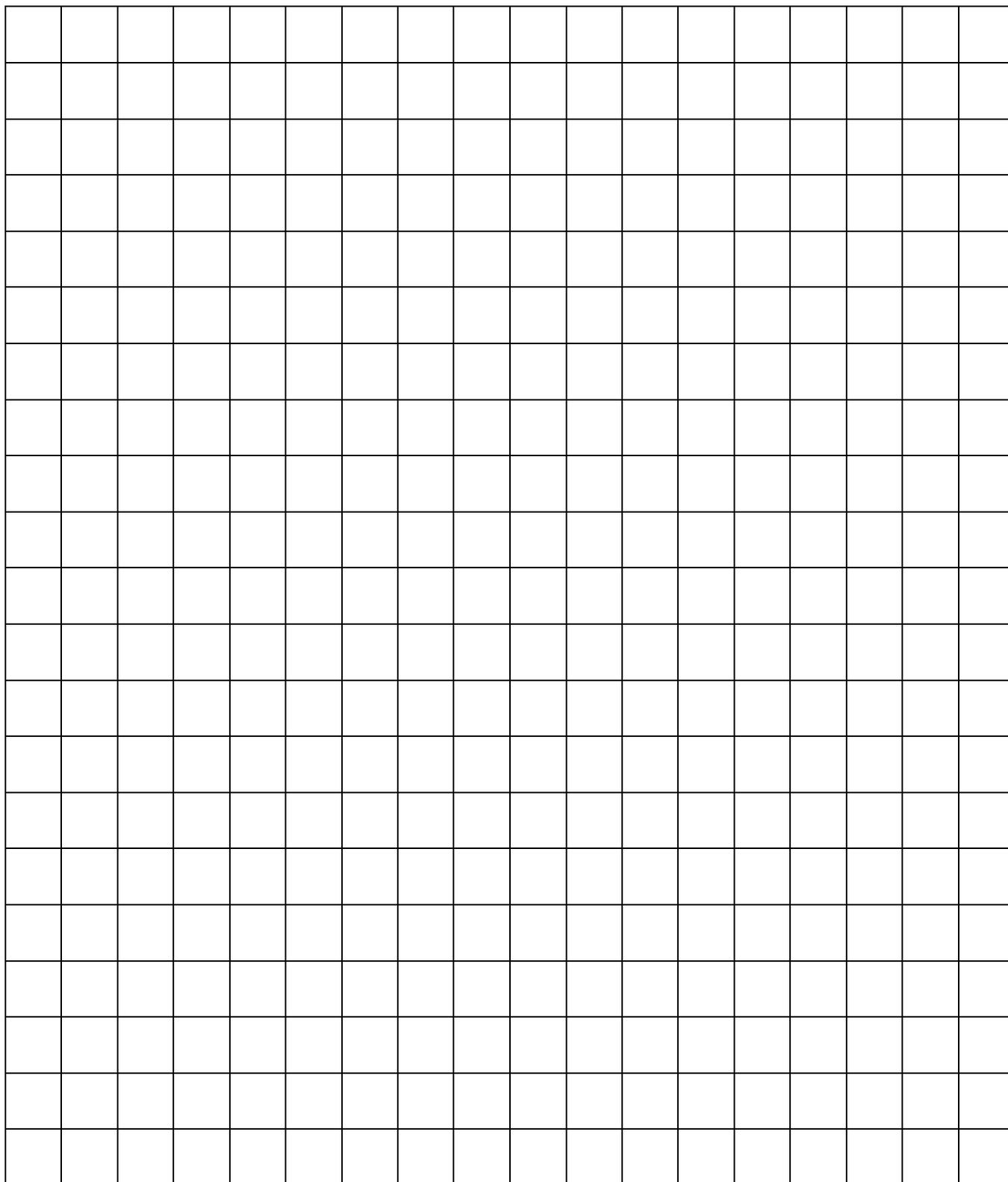
Mon outil pour diviser

	UM	C	D	U
-				
-				
-				
-				
-				

Carré de multiples

0

Papier quadrillé aux cm





Je suis
fier de moi !

NOM: _____



Mes réussites



Mes forces



Mes défis

A large empty rectangular box with a light blue border, intended for writing notes or reflections.

(08/2020)



Je planifie mes tâches en fonction de mon énergie

NOM: _____

DATE: ___ / ___ / ___

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Mes disponibilités et mon niveau d'énergie							
	déjeuner						
	dîner						
	souper						
Ma liste de tâches	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>						

Élastiques disponibles





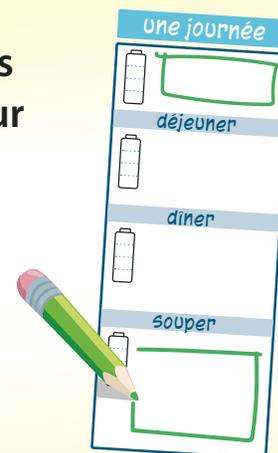
Comment utiliser l'outil: Je planifie mes tâches en fonction de mon énergie

Outil tiré de la formation *Apprendre et réussir avec le TDAH*, Fondation Philippe Laprise.
Disponible en ligne: fondationphilippelaprise.com Développé par Julie Boissonneault,
enseignante spécialisée en soutien pédagogique, et Annick Vincent, médecin psychiatre.
Conception graphique et illustration: Lorraine Beaudoin, AlphaZULU • services d'imagination.
Autorisation de reproduction pour usage non commercial seulement. © 2020. Tous droits réservés.

1

Tracer les plages disponibles pour les tâches.

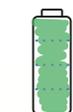
Tenir compte des déplacements, des activités et des obligations.



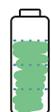
(08/2020)

2

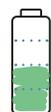
Identifier le niveau d'énergie de chaque plage disponible.



excellent



bon



moyen

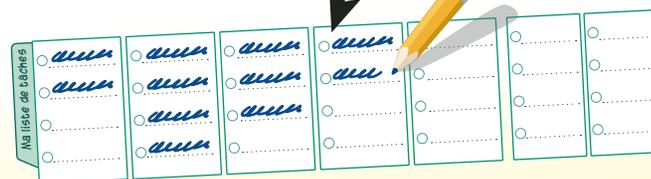


faible

3

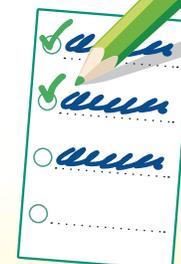
Répartir les tâches du plan de travail en fonction de l'énergie disponible.

Tenir compte des dates d'évaluations.



4

Cocher les tâches accomplies.



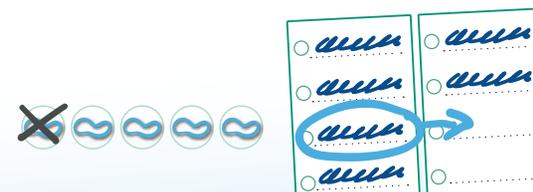
* À considérer pour le choix des tâches:

- Niveau d'importance
- Degré d'urgence

* S'il reste peu d'énergie, choisir une tâche facile à exécuter ou réviser la matière déjà vue.

* S'il reste beaucoup d'énergie, choisir une tâche plus énergivore ou de la nouvelle matière.

* Utiliser les élastiques pour rendre l'horaire plus flexible en déplaçant certaines tâches.





J'écoute
attentivement
à ma façon.

NOM: _____

Je coche mes stratégies

Mon cerveau...

- enregistre ce qui est dit
- garde mes idées dans des tiroirs
- _____



Mes yeux...

- regardent celui qui parle
- montrent mon intérêt
- _____



Ma bouche...

- est fermée pour retenir mes idées
- attend son tour pour parler
- _____



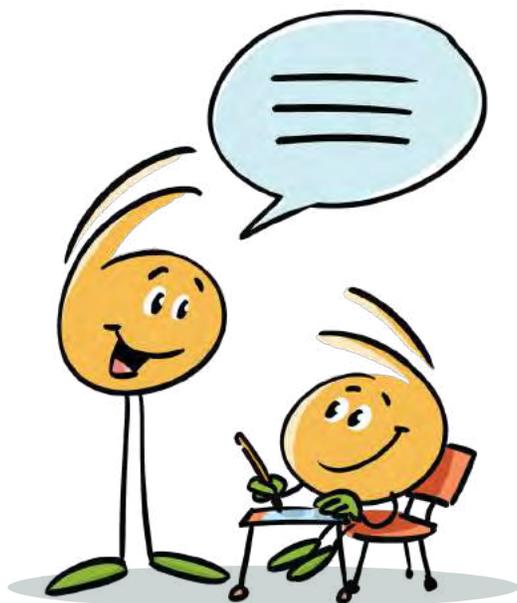
Mes mains / bras...

- prennent des notes
- se calment en manipulant un objet: _____
- _____



Mes pieds / jambes...

- sont en mouvement
- sont tranquilles et confortables
- _____





J'ai besoin d'aide[©]

Imprimez la page et découpez les fiches.



 **TRUC•ATOUT**
J'ai besoin d'aide[©]



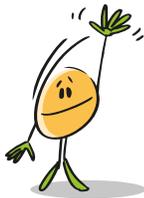
Q _____

Q _____

Q _____

 ~~Je ne comprends pas!~~

 **TRUC•ATOUT**
J'ai besoin d'aide[©]



Q _____

Q _____

Q _____

 ~~Je ne comprends pas!~~

 **TRUC•ATOUT**
J'ai besoin d'aide[©]



Q _____

Q _____

Q _____

 ~~Je ne comprends pas!~~

 **TRUC•ATOUT**
J'ai besoin d'aide[©]



Q _____

Q _____

Q _____

 ~~Je ne comprends pas!~~



Je signale mon degré de compréhension[©]

Technique des points de couleurs



= JE RÉUSSIS SEUL! C'EST FACILE!



= J'AI BESOIN D'UN RAPPEL!



= J'AI BESOIN DE REPRENDRE CETTE NOTION!



Cette stratégie permet de signaler ses besoins de façon plus précise tout en développant sa confiance et son autonomie.

Ainsi, on peut aider l'élève de manière plus ciblée et c'est l'élève qui initie le premier pas. Il doit réfléchir d'abord sur **ce qu'il peut faire seul** et ensuite, signaler son degré de compréhension. De plus, c'est un outil facilitant pour tous les intervenants, car on peut tous y participer et voir rapidement ce qui va ou ce qui ne va pas.

● POINT VERT:

L'élève a de la facilité ; il comprend seul.

● POINT JAUNE:

L'élève comprend avec un peu d'aide ; il a simplement besoin d'un rappel.

Il peut faire un cercle vert autour du point jaune lorsque le numéro est compris.

La personne qui aide peut mettre ses initiales et la date à côté du numéro revu.



● POINT ROUGE:

L'élève ne comprend pas ; il a besoin de revoir cette matière.

Il peut faire un cercle jaune ou vert autour du point rouge

lorsque sa compréhension s'est améliorée.

La personne qui aide peut mettre ses initiales et la date à côté du numéro revu.





Je signale mon degré de compréhension[©]

Technique des pictogrammes



= JE RÉUSSIS SEUL! C'EST FACILE!



= J'AI BESOIN D'UN RAPPEL!



= J'AI BESOIN DE REPRENDRE CETTE NOTION!



Si le code de couleur VERT – JAUNE – ROUGE est déjà utilisé dans un autre contexte à la maison ou à l'école, on peut utiliser des pictogrammes simples à dessiner pour l'élève.

De la même façon, on peut laisser des traces de notre accompagnement de façon à ce que l'élève puisse voir rapidement ce qu'il lui reste à revoir avec de l'aide.

Lorsque la notion est bien comprise, il peut par exemple soit :

Encercler son pictogramme avec un crayon vert



ou

Faire un cœur autour des pictogrammes qui ne sont pas des cœurs.

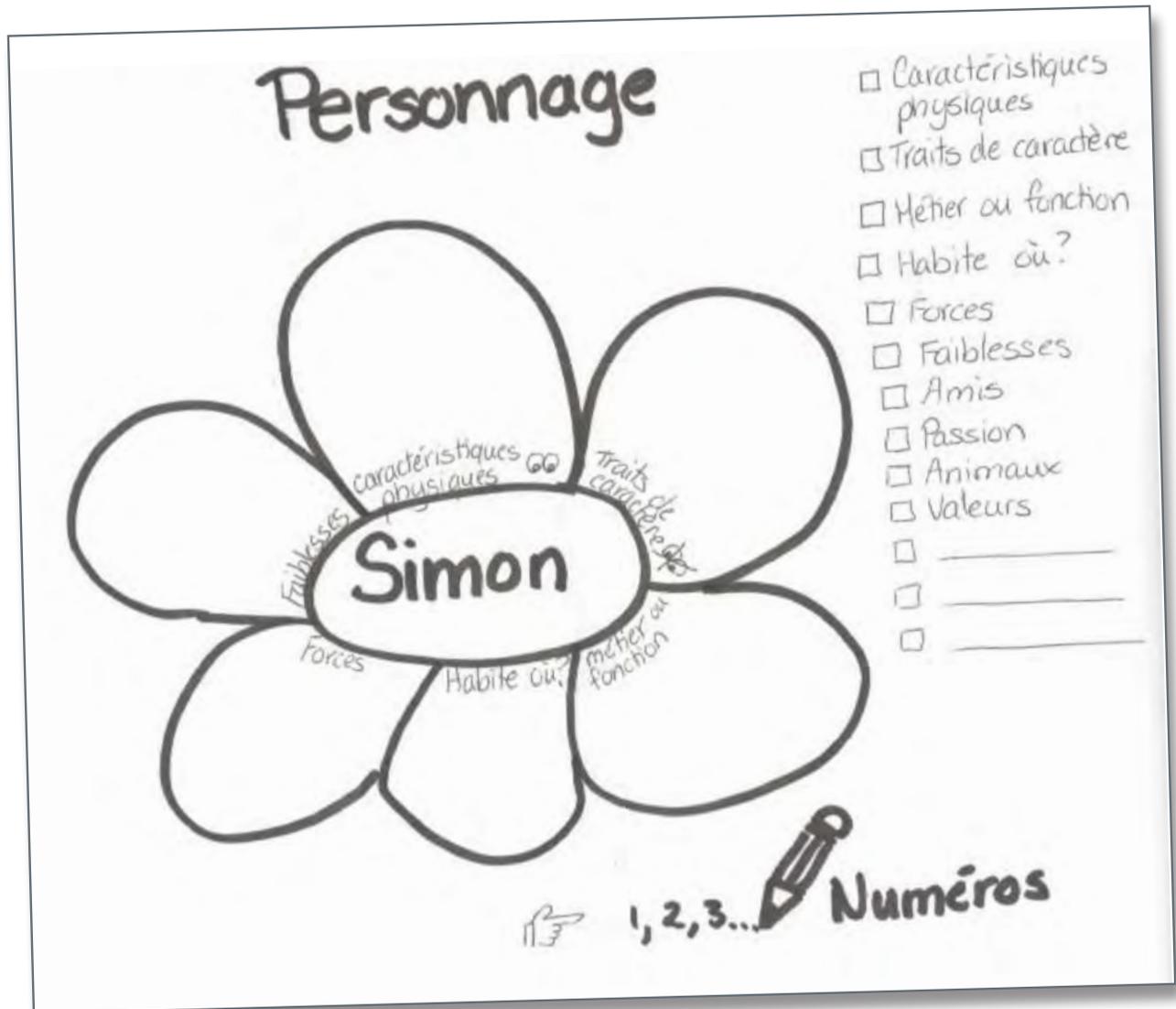


La personne qui aide peut mettre ses initiales et la date à côté du numéro revu.



LES CARTES MENTALES: technique de la fleur[©]

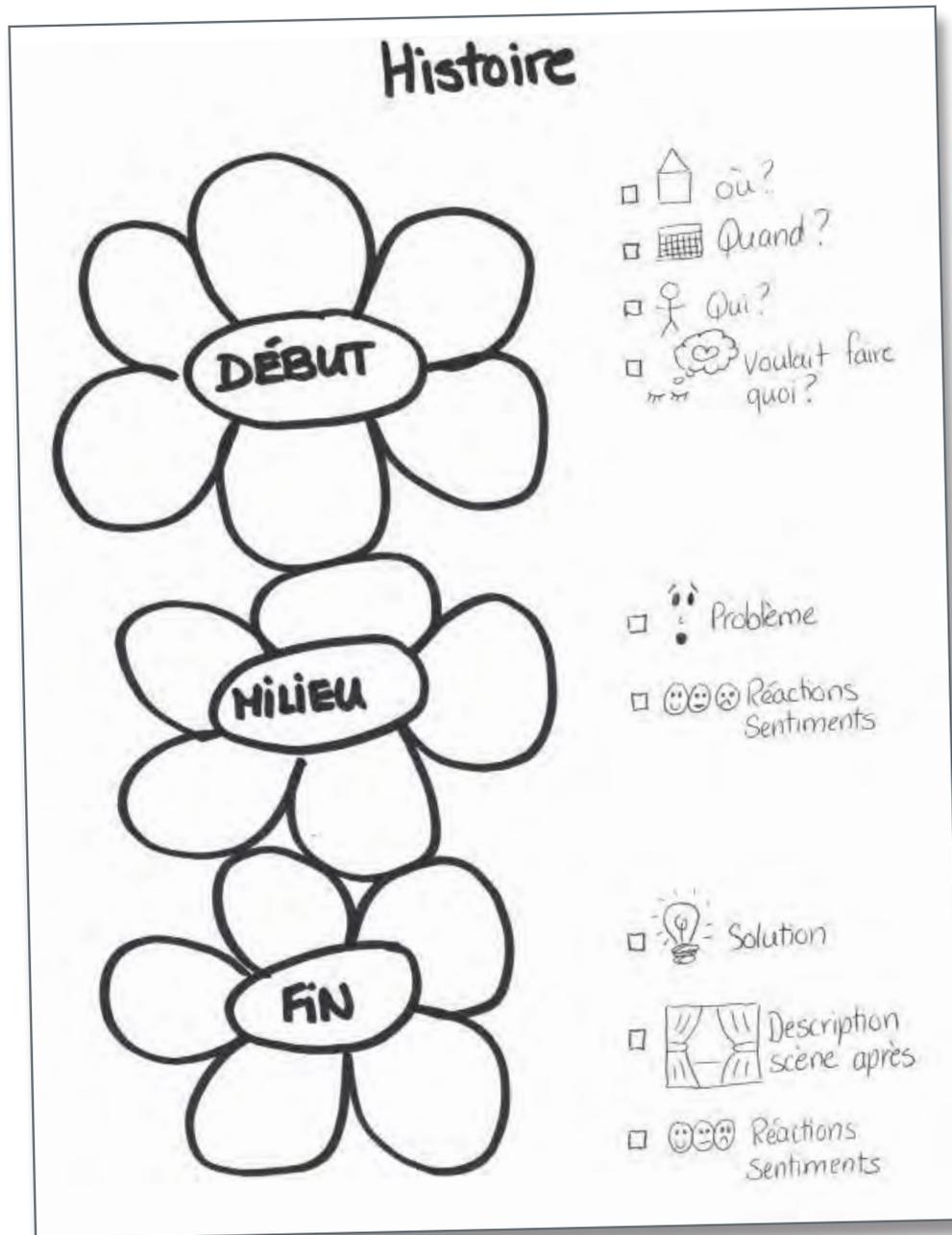
Exemple





LES CARTES MENTALES: technique de la fleur, le récit en 3 temps[©]

Exemple





LES CARTES MENTALES: élaboration des idées[©]

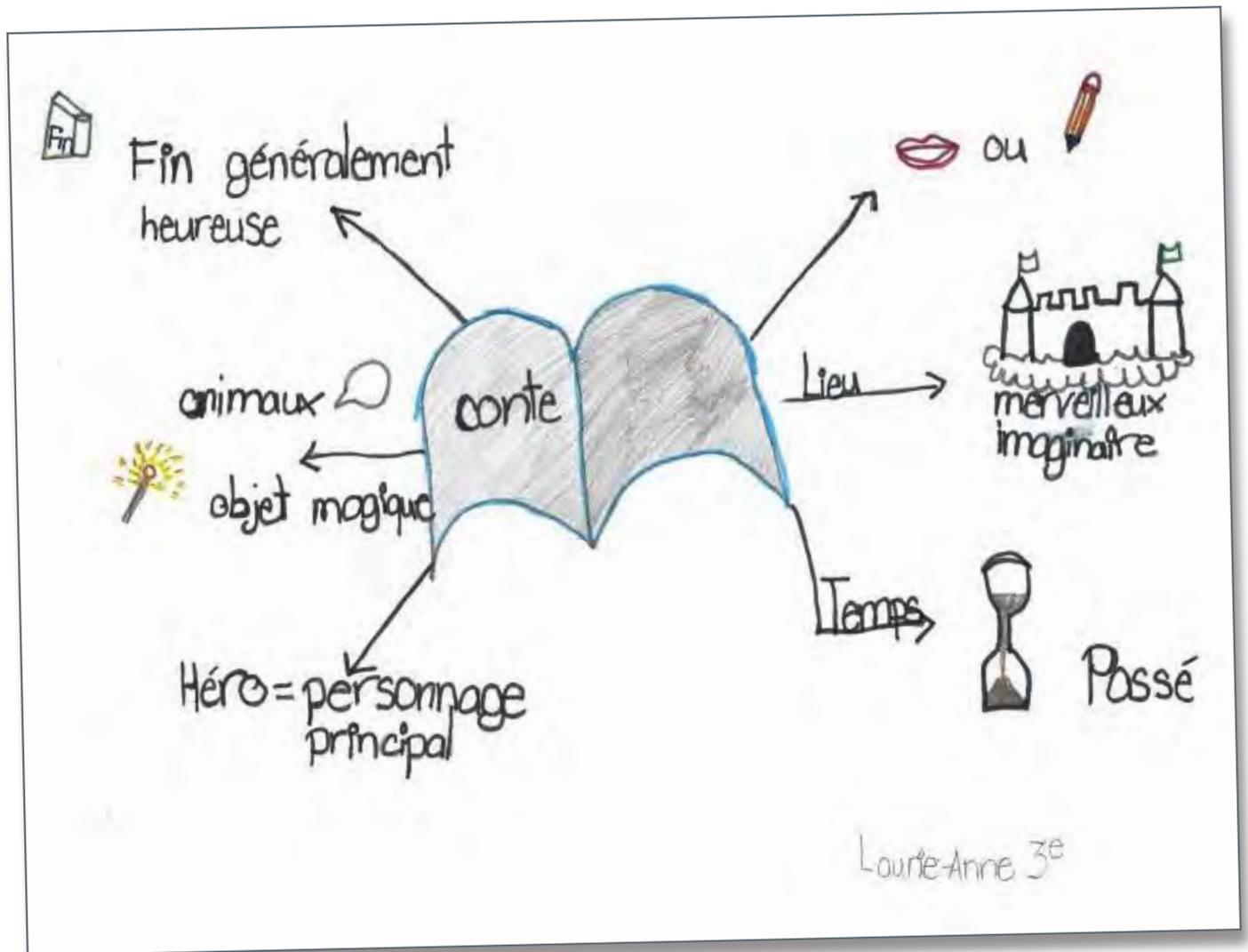
Exemple





LES CARTES MENTALES: technique de la toile d'idée, les éléments du conte[©]

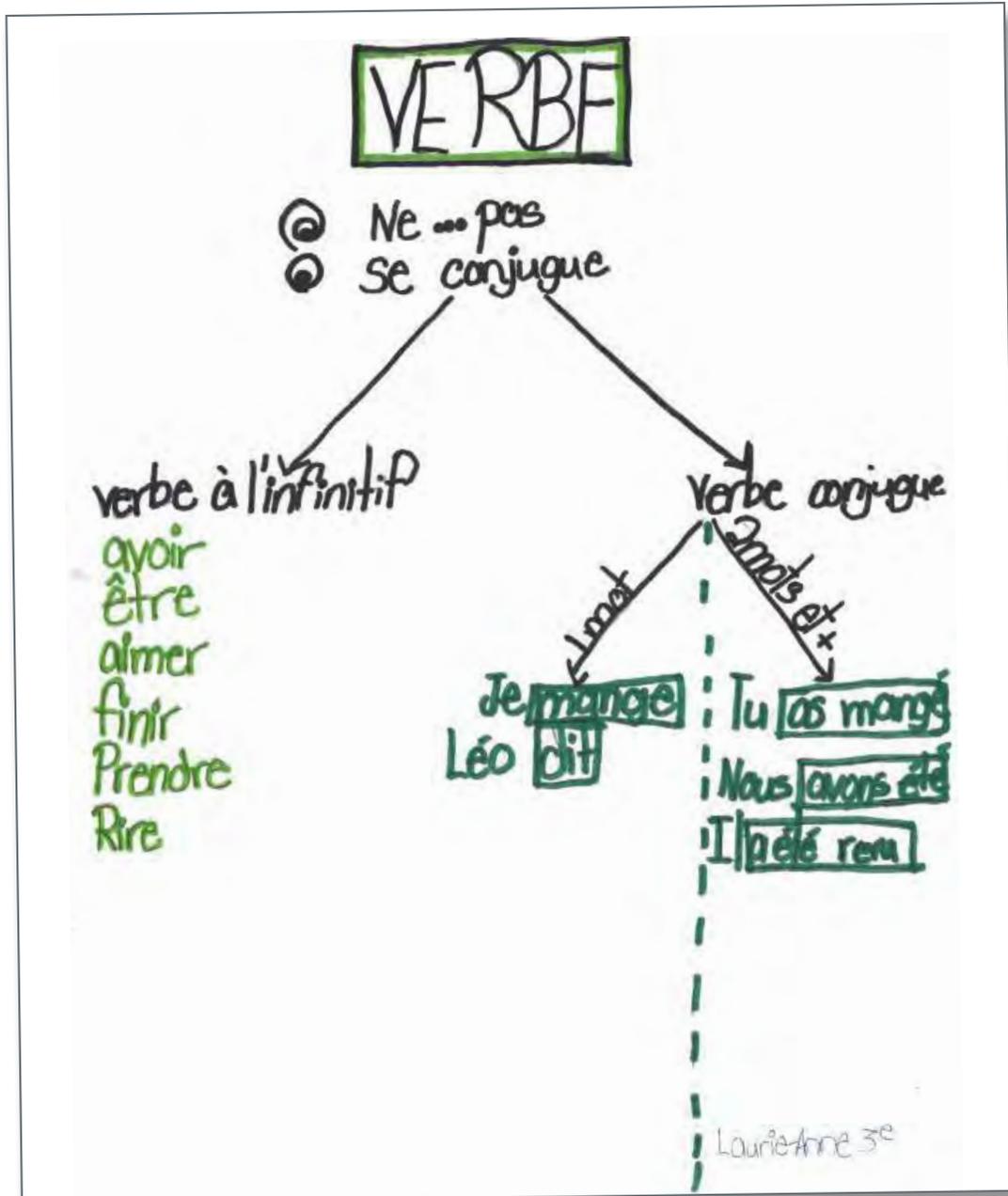
Exemple





LES CARTES MENTALES: technique de l'arbre à branches[®] pour apprendre une règle de grammaire

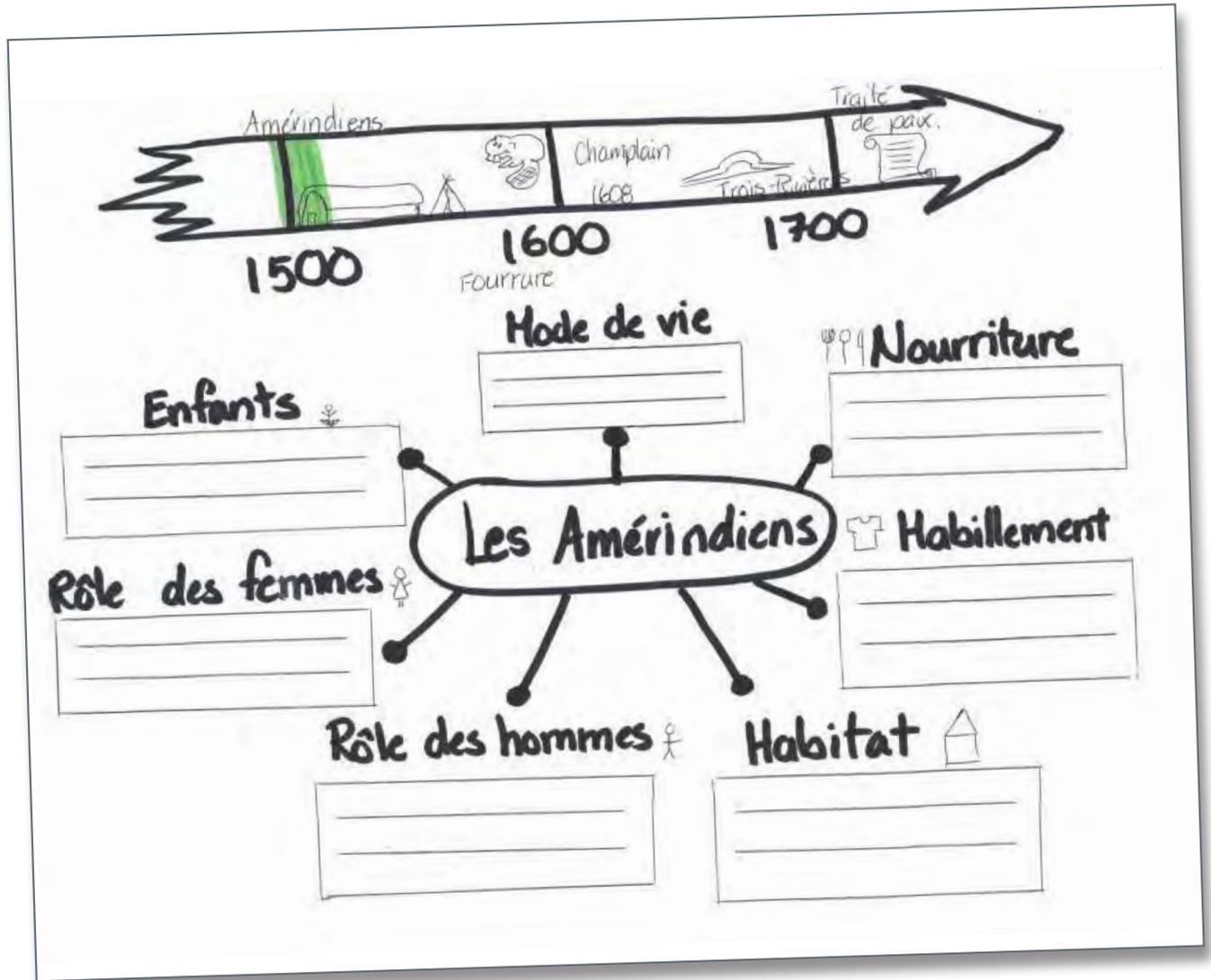
Exemple





LES CARTES MENTALES: technique de la toile d'idées et de la ligne de temps[©] pour étudier un module en univers social

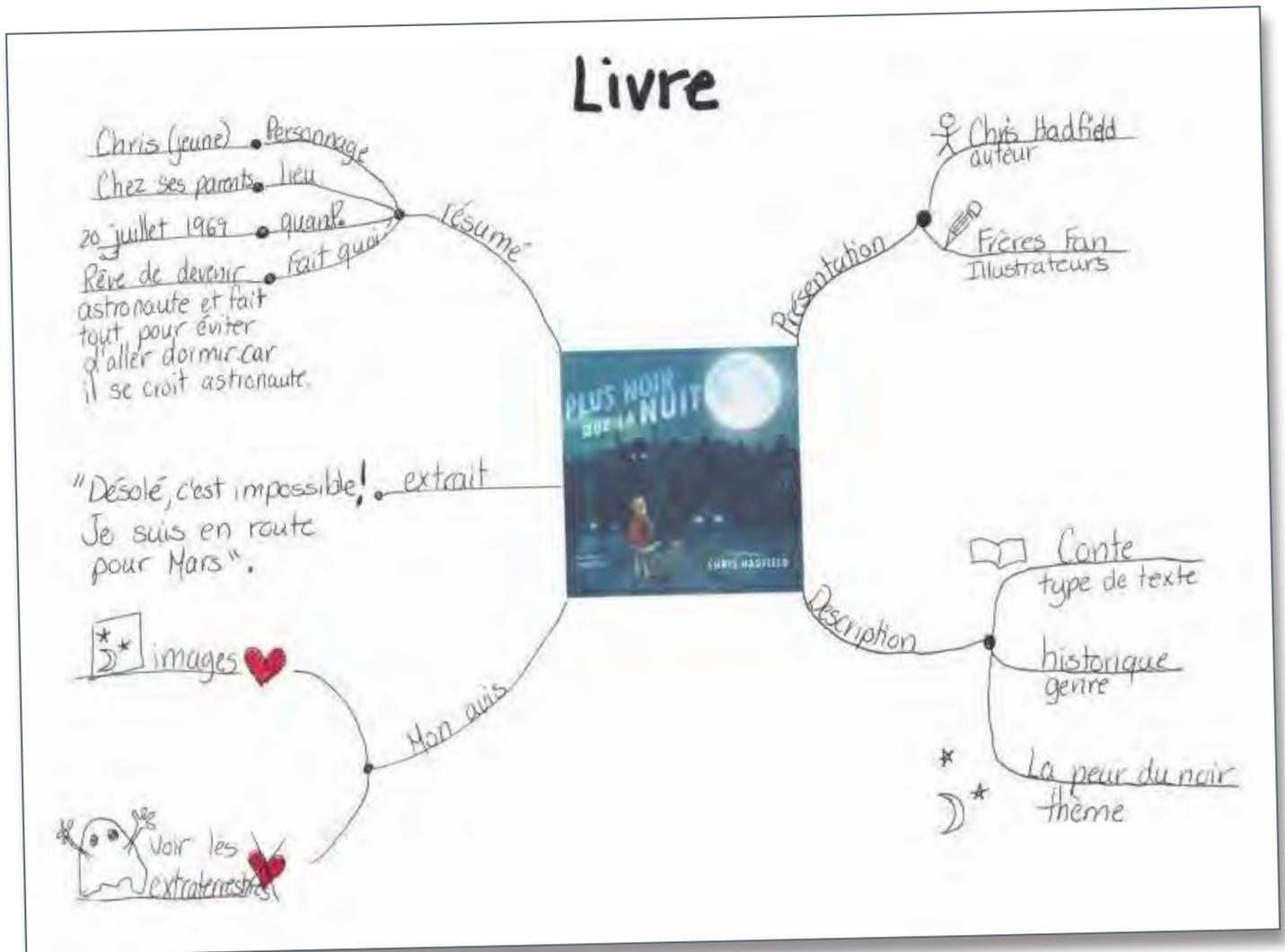
Exemple





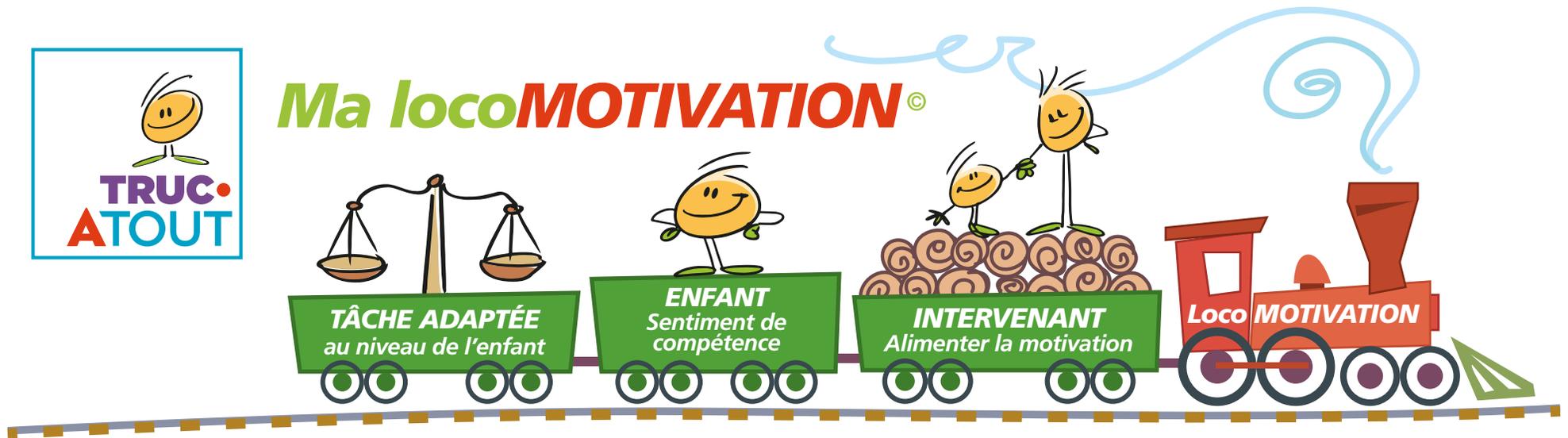
LES CARTES MENTALES: technique de la toile d'idées[®] pour parler d'un livre lors d'une communication orale

Exemple





Ma locoMOTIVATION®



TÂCHE adaptée à l'enfant

La tâche doit être adaptée au niveau de développement de l'enfant.

Il est essentiel de rechercher l'**équilibre** entre la **tâche** à effectuer, l'**énergie** à déployer et le **temps** à y consacrer tout en tenant compte des **capacités** de l'enfant.



ENFANT Sentiment de compétence

Pour s'engager dans une tâche, l'enfant doit avoir le sentiment qu'il a les **compétences** pour l'accomplir.

Sans en être conscient, l'enfant se réfère souvent à son bagage de **connaissances** et à ses **réussites** pour évaluer s'il peut s'investir dans une nouvelle tâche qui comporte des **nouveautés**, mais aussi des **risques** semblables ou de plus grande importance à ses expériences antérieures.

C'est ainsi qu'il arrive à **repousser ses limites** et à **s'améliorer**.



INTERVENANT Aide à l'alimentation de la motivation

L'intervenant, qu'il soit le parent, un proche, un enseignant ou un autre professionnel de l'éducation, s'avère être un **guide** et un atout déterminant sur le **plan motivationnel** pour l'enfant. Il aide ce dernier à **alimenter** et à **conserver** son niveau de motivation en contrôlant certaines variables :

- Présenter des objectifs réalistes
- Fournir des rétroactions positives
- Valoriser l'effort et non la performance
- Être cohérent
- Modéliser
- Utiliser du matériel
- Jouer, créer, rire et s'amuser
- Exploiter les passions et les intérêts de l'enfant
- Morceler la tâche



J'exécute une tâche[©]

***Je me parle
avant, pendant et après la tâche!***



Je m'arrête.

1.



Je planifie.

2.



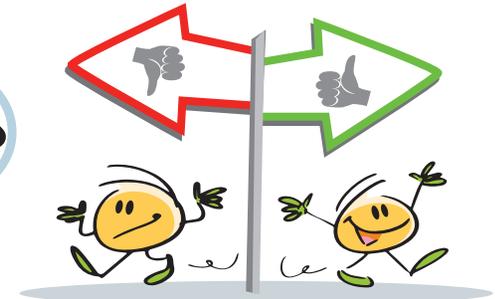
J'exécute la tâche.

3.



Je vérifie.

4.



Je m'ajuste.

5.

Outil pratique tiré de la formation *TRUC ATOUT pour les devoirs et leçons*, disponible sur www.fondationphilippelaprise.com

© 2017, Julie Boissonneault, enseignante spécialisée en soutien pédagogique et Annick Vincent, médecin psychiatre. Conception graphique: Lorraine Beaudoin, Production AlphaZULU - services d'imagination. **Reproduction autorisée à des fins personnelles seulement.** Pour toute utilisation de type commerciale ou pour fin d'enseignement, contactez les auteures via trucatout@attentiondeficit-info.com



J'exécute une tâche[©]

Étapes et explications

**Je me parle
avant, pendant et après la tâche!**



1. Je m'arrête.

- Je me parle
- Je prends le temps de m'arrêter
- J'écoute les consignes
- Je me concentre et je me donne les moyens pour éviter de me laisser distraire



2. Je planifie.

- Je me parle avant d'agir
- Je me fixe un but, j'ai un objectif en tête
- Je planifie mon espace
- Je planifie mes outils et mon matériel
- Je planifie mes étapes
- Je planifie ou j'anticipe le temps nécessaire à la réalisation de la tâche



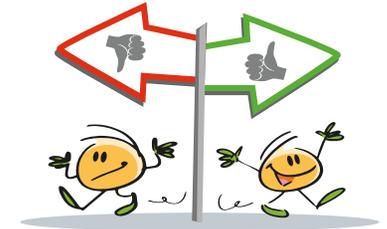
3. J'exécute la tâche.

- Je dis ce que je fais pendant que j'exécute la tâche
- Je conserve mon objectif en tête
- Je suis mon plan
- Je laisse des traces



4. Je vérifie.

- Je me parle après chaque étape
- Je me questionne à savoir si je suis sur la bonne voie
- Je vérifie si le temps que j'avais estimé est approprié
- Je peux laisser des traces



5. Je m'ajuste.

- Je me parle pour m'ajuster
- Je fais preuve de flexibilité pour changer de direction ou continuer
- J'ajuste mon horaire au besoin

Outil pratique tiré de la formation TRUC ATOUT pour les devoirs et leçons, disponible sur www.fondationphilippelaprise.com



J'exécute une tâche[©]

Imprimez la page et découpez les aide-mémoire.



J'exécute une tâche[©]

**Je me parle
avant, pendant et après la tâche!**



Je m'arrête.
1.



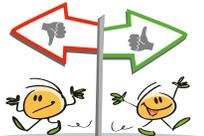
Je planifie.
2.



J'exécute la
tâche.
3.



Je vérifie.
4.



Je m'ajuste.
5.



J'exécute une tâche[©]

**Je me parle
avant, pendant et après la tâche!**



Je m'arrête.
1.



Je planifie.
2.



J'exécute la
tâche.
3.



Je vérifie.
4.



Je m'ajuste.
5.



J'exécute une tâche[©]

**Je me parle
avant, pendant et après la tâche!**



Je m'arrête.
1.



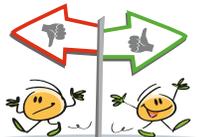
Je planifie.
2.



J'exécute la
tâche.
3.



Je vérifie.
4.



Je m'ajuste.
5.



J'exécute une tâche[©]

**Je me parle
avant, pendant et après la tâche!**



Je m'arrête.
1.



Je planifie.
2.



J'exécute la
tâche.
3.



Je vérifie.
4.



Je m'ajuste.
5.

Outil pratique tiré de la formation TRUC ATOUT pour les devoirs et leçons, disponible sur www.fondationphilippelaprise.com

© 2017, Julie Boissonneault, enseignante spécialisée en soutien pédagogique et Annick Vincent, médecin psychiatre. Conception graphique: Lorraine Beaudoin, Production AlphaZULU - services d'imagination. **Reproduction autorisée à des fins personnelles seulement.** Pour toute utilisation de type commerciale ou pour fin d'enseignement, contactez les auteures via trucatout@attentiondeficit-info.com



Je fais mon sac d'école[©]

Les **2** règles de base

Allouer
le temps
nécessaire

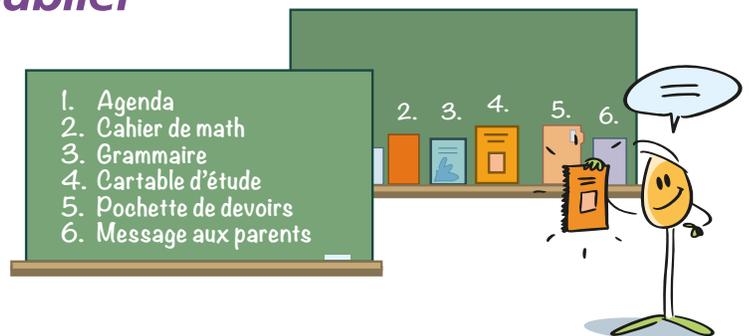
Créer
une
routine



Suggestions pour ne rien oublier

- 1. **L'enseignant montre le matériel à apporter**, puis dépose chaque item sur le rebord du tableau ou dans un endroit prévu à cette fin.

Il peut montrer, dénombrer ou nommer les éléments.

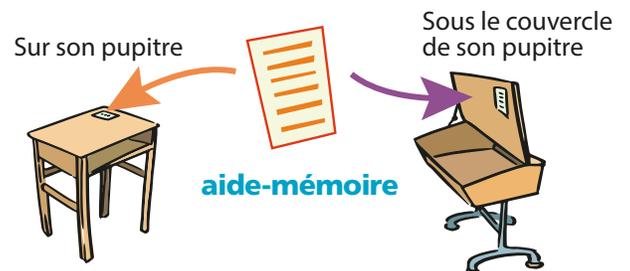


- 2. **L'enfant fait un \checkmark dans son agenda** ou sur sa feuille de planification hebdomadaire **à mesure** que le matériel est dans son sac d'école.

Il raye ou fait un **X** lorsque la tâche est accomplie.



- 3. **Placer dans un endroit stratégique un aide-mémoire** du matériel régulier que l'enfant doit apporter.



- 4. **Jumeler l'enfant à un camarade de classe** pour le **guider** dans ses stratégies, sans faire son sac d'école à sa place.





Je choisis la bonne route ©

Mes paroles guident mon chemin



Mes paroles me conduisent sur la mauvaise route

Je ne suis pas bon!

Je ne suis pas capable!

[Soupirer]

C'est dur, c'est trop compliqué!

C'est trop difficile!

J'ai fait une erreur!

Je ne serai jamais aussi bon que...

Je ne peux pas faire mieux!

Je ne le sais pas!

Je ne veux plus le faire!

J'abandonne!

C'est ennuyeux!

C'est trop long!

Je change de discours pour choisir la bonne route

Je suis capable!

Je vais d'abord essayer!

[Inspirer]

Je vais utiliser une autre stratégie!

Je vais essayer encore pour m'améliorer!

J'apprends et je m'améliore!

Je suis meilleur que la dernière fois!

Je peux toujours faire place à l'amélioration!

Présentement, je sais que je connais...

Présentement, je sais que je suis capable de faire...

Je peux continuer à mon rythme!

Je poursuis mes efforts pour y arriver!

J'ai hâte de finir, mais je prends le temps de bien terminer!



Je choisis la bonne route ©

Mes paroles guident mon chemin



Mes paroles me conduisent sur la mauvaise route

Je change de discours pour choisir la bonne route



Comment étudier en catégories une banque de mots ©

Comprendre les raisons des lettres muettes



Intégrer progressivement les couleurs



1. Taper chaque syllabe du mot à haute voix:



• dans ses mains OU



• sur son bras, en montant jusqu'à l'épaule ou à la tête

Ensuite, séparer les mots en syllabes *exemples:*

sé / pa / rer

syl / la / be

2. Surligner ou colorier **les lettres muettes**

3. Surligner ou colorier **les lettres doubles**

exemples:

poisson

zoo

4. Surligner ou colorier **« en » ou « em »**

devant ... p ... b ... m

5. Surligner ou colorier **« an » ou « am »**

devant ... p ... b ... m

6. Surligner ou colorier **« é »**

* Les autres graphies du son peuvent être encerclées

7. Surligner ou colorier **« è » ou « ê » ou « ë »**

* Les autres graphies du son peuvent être encerclées

8. Encercler les autres lettres ou sons que tu as peur d'oublier

* Cette difficulté ne doit pas avoir été déjà classée

exemples:
SCIENCE
FOLKLORE

9. Identifier les classes de mots et prédire les accords possibles.

exemple: CHAT: NOM COMMUN, CHATS, CHATTE, CHATTES





Nom:

J'améliore mes tables de multiplication ©

J'inscris dans chaque case le temps nécessaire pour compléter une table.
Je répète l'exercice dans le but d'améliorer mon propre temps.



Mon temps pour chaque essai:

	1 ^{er}	2 ^e	3 ^e	4 ^e	5 ^e	6 ^e	7 ^e	8 ^e	9 ^e	10 ^e	11 ^e	12 ^e	13 ^e	14 ^e	15 ^e	16 ^e	17 ^e	18 ^e	19 ^e	20 ^e	
table du 1																					
table du 2																					
table du 3																					
table du 4																					
table du 5																					
table du 6																					
table du 7																					
table du 8																					
table du 9																					
table du 10																					
table du 11																					
table du 12																					

Outil pratique tiré de la formation TRUC ATOUT pour les devoirs et leçons, disponible sur www.fondationphilippelaprise.com



Tableau de Pythagore pour les multiplications et les divisions de 0 à 12[©]

X	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
2	0	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
3	0	3	6	9	12	15	18	21	24	27	30	33	36
4	0	4	8	12	16	20	24	28	32	36	40	44	48
5	0	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60
6	0	6	12	18	24	30	36	42	48	54	60	66	72
7	0	7	14	21	28	35	42	49	56	63	70	77	84
8	0	8	16	24	32	40	48	56	64	72	80	88	96
9	0	9	18	27	36	45	54	63	72	81	90	99	108
10	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
11	0	11	22	33	44	55	66	77	88	99	110	121	132
12	0	12	24	36	48	60	72	84	96	108	120	132	144



Cartes notions pour mémoriser les opérations[©]

Imprimez cette page et découpez les exemples.



**Table du 1**

0 x 1 =
5 x 1 =
8 x 1 =
1 x 1 =
3 x 1 =
12 x 1 =
6 x 1 =
2 x 1 =
7 x 1 =
10 x 1 =
4 x 1 =
9 x 1 =
11 x 1 =

Table du 1

4 x 1 =
11 x 1 =
5 x 1 =
7 x 1 =
2 x 1 =
12 x 1 =
3 x 1 =
8 x 1 =
10 x 1 =
0 x 1 =
6 x 1 =
9 x 1 =
1 x 1 =

Table du 1

6 x 1 =
7 x 1 =
0 x 1 =
1 x 1 =
10 x 1 =
12 x 1 =
2 x 1 =
5 x 1 =
8 x 1 =
11 x 1 =
3 x 1 =
9 x 1 =
4 x 1 =

Table du 1

0 x 1 =
5 x 1 =
8 x 1 =
1 x 1 =
3 x 1 =
12 x 1 =
6 x 1 =
2 x 1 =
7 x 1 =
10 x 1 =
4 x 1 =
9 x 1 =
11 x 1 =

Table du 1

4 x 1 =
11 x 1 =
5 x 1 =
7 x 1 =
2 x 1 =
12 x 1 =
3 x 1 =
8 x 1 =
10 x 1 =
0 x 1 =
6 x 1 =
9 x 1 =
1 x 1 =

Table du 1

6 x 1 =
7 x 1 =
0 x 1 =
1 x 1 =
10 x 1 =
12 x 1 =
2 x 1 =
5 x 1 =
8 x 1 =
11 x 1 =
3 x 1 =
9 x 1 =
4 x 1 =



Table du 2

- 0 x 2 =
- 5 x 2 =
- 8 x 2 =
- 1 x 2 =
- 3 x 2 =
- 12 x 2 =
- 6 x 2 =
- 2 x 2 =
- 7 x 2 =
- 10 x 2 =
- 4 x 2 =
- 9 x 2 =
- 11 x 2 =

Table du 2

- 4 x 2 =
- 11 x 2 =
- 5 x 2 =
- 7 x 2 =
- 2 x 2 =
- 12 x 2 =
- 3 x 2 =
- 8 x 2 =
- 10 x 2 =
- 0 x 2 =
- 6 x 2 =
- 9 x 2 =
- 1 x 2 =

Table du 2

- 6 x 2 =
- 7 x 2 =
- 0 x 2 =
- 1 x 2 =
- 10 x 2 =
- 12 x 2 =
- 2 x 2 =
- 5 x 2 =
- 8 x 2 =
- 11 x 2 =
- 3 x 2 =
- 9 x 2 =
- 4 x 2 =

Table du 2

- 0 x 2 =
- 5 x 2 =
- 8 x 2 =
- 1 x 2 =
- 3 x 2 =
- 12 x 2 =
- 6 x 2 =
- 2 x 2 =
- 7 x 2 =
- 10 x 2 =
- 4 x 2 =
- 9 x 2 =
- 11 x 2 =

Table du 2

- 4 x 2 =
- 11 x 2 =
- 5 x 2 =
- 7 x 2 =
- 2 x 2 =
- 12 x 2 =
- 3 x 2 =
- 8 x 2 =
- 10 x 2 =
- 0 x 2 =
- 6 x 2 =
- 9 x 2 =
- 1 x 2 =

Table du 2

- 6 x 2 =
- 7 x 2 =
- 0 x 2 =
- 1 x 2 =
- 10 x 2 =
- 12 x 2 =
- 2 x 2 =
- 5 x 2 =
- 8 x 2 =
- 11 x 2 =
- 3 x 2 =
- 9 x 2 =
- 4 x 2 =



Table du 3

- 0 x 3 =
- 5 x 3 =
- 8 x 3 =
- 1 x 3 =
- 3 x 3 =
- 12 x 3 =
- 6 x 3 =
- 2 x 3 =
- 7 x 3 =
- 10 x 3 =
- 4 x 3 =
- 9 x 3 =
- 11 x 3 =

Table du 3

- 4 x 3 =
- 11 x 3 =
- 5 x 3 =
- 7 x 3 =
- 2 x 3 =
- 12 x 3 =
- 3 x 3 =
- 8 x 3 =
- 10 x 3 =
- 0 x 3 =
- 6 x 3 =
- 9 x 3 =
- 1 x 3 =

Table du 3

- 6 x 3 =
- 7 x 3 =
- 0 x 3 =
- 1 x 3 =
- 10 x 3 =
- 12 x 3 =
- 2 x 3 =
- 5 x 3 =
- 8 x 3 =
- 11 x 3 =
- 3 x 3 =
- 9 x 3 =
- 4 x 3 =

Table du 3

- 0 x 3 =
- 5 x 3 =
- 8 x 3 =
- 1 x 3 =
- 3 x 3 =
- 12 x 3 =
- 6 x 3 =
- 2 x 3 =
- 7 x 3 =
- 10 x 3 =
- 4 x 3 =
- 9 x 3 =
- 11 x 3 =

Table du 3

- 4 x 3 =
- 11 x 3 =
- 5 x 3 =
- 7 x 3 =
- 2 x 3 =
- 12 x 3 =
- 3 x 3 =
- 8 x 3 =
- 10 x 3 =
- 0 x 3 =
- 6 x 3 =
- 9 x 3 =
- 1 x 3 =

Table du 3

- 6 x 3 =
- 7 x 3 =
- 0 x 3 =
- 1 x 3 =
- 10 x 3 =
- 12 x 3 =
- 2 x 3 =
- 5 x 3 =
- 8 x 3 =
- 11 x 3 =
- 3 x 3 =
- 9 x 3 =
- 4 x 3 =



Table du 4

0 x 4 =
5 x 4 =
8 x 4 =
1 x 4 =
3 x 4 =
12 x 4 =
6 x 4 =
2 x 4 =
7 x 4 =
10 x 4 =
4 x 4 =
9 x 4 =
11 x 4 =

Table du 4

4 x 4 =
11 x 4 =
5 x 4 =
7 x 4 =
2 x 4 =
12 x 4 =
3 x 4 =
8 x 4 =
10 x 4 =
0 x 4 =
6 x 4 =
9 x 4 =
1 x 4 =

Table du 4

6 x 4 =
7 x 4 =
0 x 4 =
1 x 4 =
10 x 4 =
12 x 4 =
2 x 4 =
5 x 4 =
8 x 4 =
11 x 4 =
3 x 4 =
9 x 4 =
4 x 4 =

Table du 4

0 x 4 =
5 x 4 =
8 x 4 =
1 x 4 =
3 x 4 =
12 x 4 =
6 x 4 =
2 x 4 =
7 x 4 =
10 x 4 =
4 x 4 =
9 x 4 =
11 x 4 =

Table du 4

4 x 4 =
11 x 4 =
5 x 4 =
7 x 4 =
2 x 4 =
12 x 4 =
3 x 4 =
8 x 4 =
10 x 4 =
0 x 4 =
6 x 4 =
9 x 4 =
1 x 4 =

Table du 4

6 x 4 =
7 x 4 =
0 x 4 =
1 x 4 =
10 x 4 =
12 x 4 =
2 x 4 =
5 x 4 =
8 x 4 =
11 x 4 =
3 x 4 =
9 x 4 =
4 x 4 =



Table du 5

0 x 5 =
5 x 5 =
8 x 5 =
1 x 5 =
3 x 5 =
12 x 5 =
6 x 5 =
2 x 5 =
7 x 5 =
10 x 5 =
4 x 5 =
9 x 5 =
11 x 5 =

Table du 5

4 x 5 =
11 x 5 =
5 x 5 =
7 x 5 =
2 x 5 =
12 x 5 =
3 x 5 =
8 x 5 =
10 x 5 =
0 x 5 =
6 x 5 =
9 x 5 =
1 x 5 =

Table du 5

6 x 5 =
7 x 5 =
0 x 5 =
1 x 5 =
10 x 5 =
12 x 5 =
2 x 5 =
5 x 5 =
8 x 5 =
11 x 5 =
3 x 5 =
9 x 5 =
4 x 5 =

Table du 5

0 x 5 =
5 x 5 =
8 x 5 =
1 x 5 =
3 x 5 =
12 x 5 =
6 x 5 =
2 x 5 =
7 x 5 =
10 x 5 =
4 x 5 =
9 x 5 =
11 x 5 =

Table du 5

4 x 5 =
11 x 5 =
5 x 5 =
7 x 5 =
2 x 5 =
12 x 5 =
3 x 5 =
8 x 5 =
10 x 5 =
0 x 5 =
6 x 5 =
9 x 5 =
1 x 5 =

Table du 5

6 x 5 =
7 x 5 =
0 x 5 =
1 x 5 =
10 x 5 =
12 x 5 =
2 x 5 =
5 x 5 =
8 x 5 =
11 x 5 =
3 x 5 =
9 x 5 =
4 x 5 =



Table du 6

0 x 6 =
5 x 6 =
8 x 6 =
1 x 6 =
3 x 6 =
12 x 6 =
6 x 6 =
2 x 6 =
7 x 6 =
10 x 6 =
4 x 6 =
9 x 6 =
11 x 6 =

Table du 6

4 x 6 =
11 x 6 =
5 x 6 =
7 x 6 =
2 x 6 =
12 x 6 =
3 x 6 =
8 x 6 =
10 x 6 =
0 x 6 =
6 x 6 =
9 x 6 =
1 x 6 =

Table du 6

6 x 6 =
7 x 6 =
0 x 6 =
1 x 6 =
10 x 6 =
12 x 6 =
2 x 6 =
5 x 6 =
8 x 6 =
11 x 6 =
3 x 6 =
9 x 6 =
4 x 6 =

Table du 6

0 x 6 =
5 x 6 =
8 x 6 =
1 x 6 =
3 x 6 =
12 x 6 =
6 x 6 =
2 x 6 =
7 x 6 =
10 x 6 =
4 x 6 =
9 x 6 =
11 x 6 =

Table du 6

4 x 6 =
11 x 6 =
5 x 6 =
7 x 6 =
2 x 6 =
12 x 6 =
3 x 6 =
8 x 6 =
10 x 6 =
0 x 6 =
6 x 6 =
9 x 6 =
1 x 6 =

Table du 6

6 x 6 =
7 x 6 =
0 x 6 =
1 x 6 =
10 x 6 =
12 x 6 =
2 x 6 =
5 x 6 =
8 x 6 =
11 x 6 =
3 x 6 =
9 x 6 =
4 x 6 =



Table du 7

0 x 7 =
5 x 7 =
8 x 5 =
1 x 7 =
3 x 7 =
12 x 7 =
6 x 7 =
2 x 7 =
7 x 7 =
10 x 7 =
4 x 7 =
9 x 7 =
11 x 7 =

Table du 7

4 x 7 =
11 x 7 =
5 x 7 =
7 x 7 =
2 x 7 =
12 x 7 =
3 x 7 =
8 x 7 =
10 x 7 =
0 x 7 =
6 x 7 =
9 x 7 =
1 x 7 =

Table du 7

6 x 7 =
7 x 7 =
0 x 7 =
1 x 7 =
10 x 7 =
12 x 7 =
2 x 7 =
5 x 7 =
8 x 7 =
11 x 7 =
3 x 7 =
9 x 7 =
4 x 7 =

Table du 7

0 x 7 =
5 x 7 =
8 x 5 =
1 x 7 =
3 x 7 =
12 x 7 =
6 x 7 =
2 x 7 =
7 x 7 =
10 x 7 =
4 x 7 =
9 x 7 =
11 x 7 =

Table du 7

4 x 7 =
11 x 7 =
5 x 7 =
7 x 7 =
2 x 7 =
12 x 7 =
3 x 7 =
8 x 7 =
10 x 7 =
0 x 7 =
6 x 7 =
9 x 7 =
1 x 7 =

Table du 7

6 x 7 =
7 x 7 =
0 x 7 =
1 x 7 =
10 x 7 =
12 x 7 =
2 x 7 =
5 x 7 =
8 x 7 =
11 x 7 =
3 x 7 =
9 x 7 =
4 x 7 =



Table du 8

0 x 8 =
5 x 8 =
8 x 8 =
1 x 8 =
3 x 8 =
12 x 8 =
6 x 8 =
2 x 8 =
7 x 8 =
10 x 8 =
4 x 8 =
9 x 8 =
11 x 8 =

Table du 8

4 x 8 =
11 x 8 =
5 x 8 =
7 x 8 =
2 x 8 =
12 x 8 =
3 x 8 =
8 x 8 =
10 x 8 =
0 x 8 =
6 x 8 =
9 x 8 =
1 x 8 =

Table du 8

6 x 8 =
7 x 8 =
0 x 8 =
1 x 8 =
10 x 8 =
12 x 8 =
2 x 8 =
5 x 8 =
8 x 8 =
11 x 8 =
3 x 8 =
9 x 8 =
4 x 8 =

Table du 8

0 x 8 =
5 x 8 =
8 x 8 =
1 x 8 =
3 x 8 =
12 x 8 =
6 x 8 =
2 x 8 =
7 x 8 =
10 x 8 =
4 x 8 =
9 x 8 =
11 x 8 =

Table du 8

4 x 8 =
11 x 8 =
5 x 8 =
7 x 8 =
2 x 8 =
12 x 8 =
3 x 8 =
8 x 8 =
10 x 8 =
0 x 8 =
6 x 8 =
9 x 8 =
1 x 8 =

Table du 8

6 x 8 =
7 x 8 =
0 x 8 =
1 x 8 =
10 x 8 =
12 x 8 =
2 x 8 =
5 x 8 =
8 x 8 =
11 x 8 =
3 x 8 =
9 x 8 =
4 x 8 =



Table du 9

0 x 9 =
5 x 9 =
8 x 9 =
1 x 9 =
3 x 9 =
12 x 9 =
6 x 9 =
2 x 9 =
7 x 9 =
10 x 9 =
4 x 9 =
9 x 9 =
11 x 9 =

Table du 9

4 x 9 =
11 x 9 =
5 x 9 =
7 x 9 =
2 x 9 =
12 x 9 =
3 x 9 =
8 x 9 =
10 x 9 =
0 x 9 =
6 x 9 =
9 x 9 =
1 x 9 =

Table du 9

6 x 9 =
7 x 9 =
0 x 9 =
1 x 9 =
10 x 9 =
12 x 9 =
2 x 9 =
5 x 9 =
8 x 9 =
11 x 9 =
3 x 9 =
9 x 9 =
4 x 9 =

Table du 9

0 x 9 =
5 x 9 =
8 x 9 =
1 x 9 =
3 x 9 =
12 x 9 =
6 x 9 =
2 x 9 =
7 x 9 =
10 x 9 =
4 x 9 =
9 x 9 =
11 x 9 =

Table du 9

4 x 9 =
11 x 9 =
5 x 9 =
7 x 9 =
2 x 9 =
12 x 9 =
3 x 9 =
8 x 9 =
10 x 9 =
0 x 9 =
6 x 9 =
9 x 9 =
1 x 9 =

Table du 9

6 x 9 =
7 x 9 =
0 x 9 =
1 x 9 =
10 x 9 =
12 x 9 =
2 x 9 =
5 x 9 =
8 x 9 =
11 x 9 =
3 x 9 =
9 x 9 =
4 x 9 =



Table du 10

0 x 10 =
5 x 10 =
8 x 10 =
1 x 10 =
3 x 10 =
12 x 10 =
6 x 10 =
2 x 10 =
7 x 10 =
10 x 10 =
4 x 10 =
9 x 10 =
11 x 10 =

Table du 10

4 x 10 =
11 x 10 =
5 x 10 =
7 x 10 =
2 x 10 =
12 x 10 =
3 x 10 =
8 x 10 =
10 x 10 =
0 x 10 =
6 x 10 =
9 x 10 =
1 x 10 =

Table du 10

6 x 10 =
7 x 10 =
0 x 10 =
1 x 10 =
10 x 10 =
12 x 10 =
2 x 10 =
5 x 10 =
8 x 10 =
11 x 10 =
3 x 10 =
9 x 10 =
4 x 10 =

Table du 10

0 x 10 =
5 x 10 =
8 x 10 =
1 x 10 =
3 x 10 =
12 x 10 =
6 x 10 =
2 x 10 =
7 x 10 =
10 x 10 =
4 x 10 =
9 x 10 =
11 x 10 =

Table du 10

4 x 10 =
11 x 10 =
5 x 10 =
7 x 10 =
2 x 10 =
12 x 10 =
3 x 10 =
8 x 10 =
10 x 10 =
0 x 10 =
6 x 10 =
9 x 10 =
1 x 10 =

Table du 10

6 x 10 =
7 x 10 =
0 x 10 =
1 x 10 =
10 x 10 =
12 x 10 =
2 x 10 =
5 x 10 =
8 x 10 =
11 x 10 =
3 x 10 =
9 x 10 =
4 x 10 =



Table du 11

0 x 11 =
5 x 11 =
8 x 11 =
1 x 11 =
3 x 11 =
12 x 11 =
6 x 11 =
2 x 11 =
7 x 11 =
10 x 11 =
4 x 11 =
9 x 11 =
11 x 11 =

Table du 11

4 x 11 =
11 x 11 =
5 x 11 =
7 x 11 =
2 x 11 =
12 x 11 =
3 x 11 =
8 x 11 =
10 x 11 =
0 x 11 =
6 x 11 =
9 x 11 =
1 x 11 =

Table du 11

6 x 11 =
7 x 11 =
0 x 11 =
1 x 11 =
10 x 11 =
12 x 11 =
2 x 11 =
5 x 11 =
8 x 11 =
11 x 11 =
3 x 11 =
9 x 11 =
4 x 11 =

Table du 11

0 x 11 =
5 x 11 =
8 x 11 =
1 x 11 =
3 x 11 =
12 x 11 =
6 x 11 =
2 x 11 =
7 x 11 =
10 x 11 =
4 x 11 =
9 x 11 =
11 x 11 =

Table du 11

4 x 11 =
11 x 11 =
5 x 11 =
7 x 11 =
2 x 11 =
12 x 11 =
3 x 11 =
8 x 11 =
10 x 11 =
0 x 11 =
6 x 11 =
9 x 11 =
1 x 11 =

Table du 11

6 x 11 =
7 x 11 =
0 x 11 =
1 x 11 =
10 x 11 =
12 x 11 =
2 x 11 =
5 x 11 =
8 x 11 =
11 x 11 =
3 x 11 =
9 x 11 =
4 x 11 =



Table du 12

0 x 12 =
5 x 12 =
8 x 12 =
1 x 12 =
3 x 12 =
12 x 12 =
6 x 12 =
2 x 12 =
7 x 12 =
10 x 12 =
4 x 12 =
9 x 12 =
11 x 12 =

Table du 12

4 x 12 =
11 x 12 =
5 x 12 =
7 x 12 =
2 x 12 =
12 x 12 =
3 x 12 =
8 x 12 =
10 x 12 =
0 x 12 =
6 x 12 =
9 x 12 =
1 x 12 =

Table du 12

6 x 12 =
7 x 12 =
0 x 12 =
1 x 12 =
10 x 12 =
12 x 12 =
2 x 12 =
5 x 12 =
8 x 12 =
11 x 12 =
3 x 12 =
9 x 12 =
4 x 12 =

Table du 12

0 x 12 =
5 x 12 =
8 x 12 =
1 x 12 =
3 x 12 =
12 x 12 =
6 x 12 =
2 x 12 =
7 x 12 =
10 x 12 =
4 x 12 =
9 x 12 =
11 x 12 =

Table du 12

4 x 12 =
11 x 12 =
5 x 12 =
7 x 12 =
2 x 12 =
12 x 12 =
3 x 12 =
8 x 12 =
10 x 12 =
0 x 12 =
6 x 12 =
9 x 12 =
1 x 12 =

Table du 12

6 x 12 =
7 x 12 =
0 x 12 =
1 x 12 =
10 x 12 =
12 x 12 =
2 x 12 =
5 x 12 =
8 x 12 =
11 x 12 =
3 x 12 =
9 x 12 =
4 x 12 =

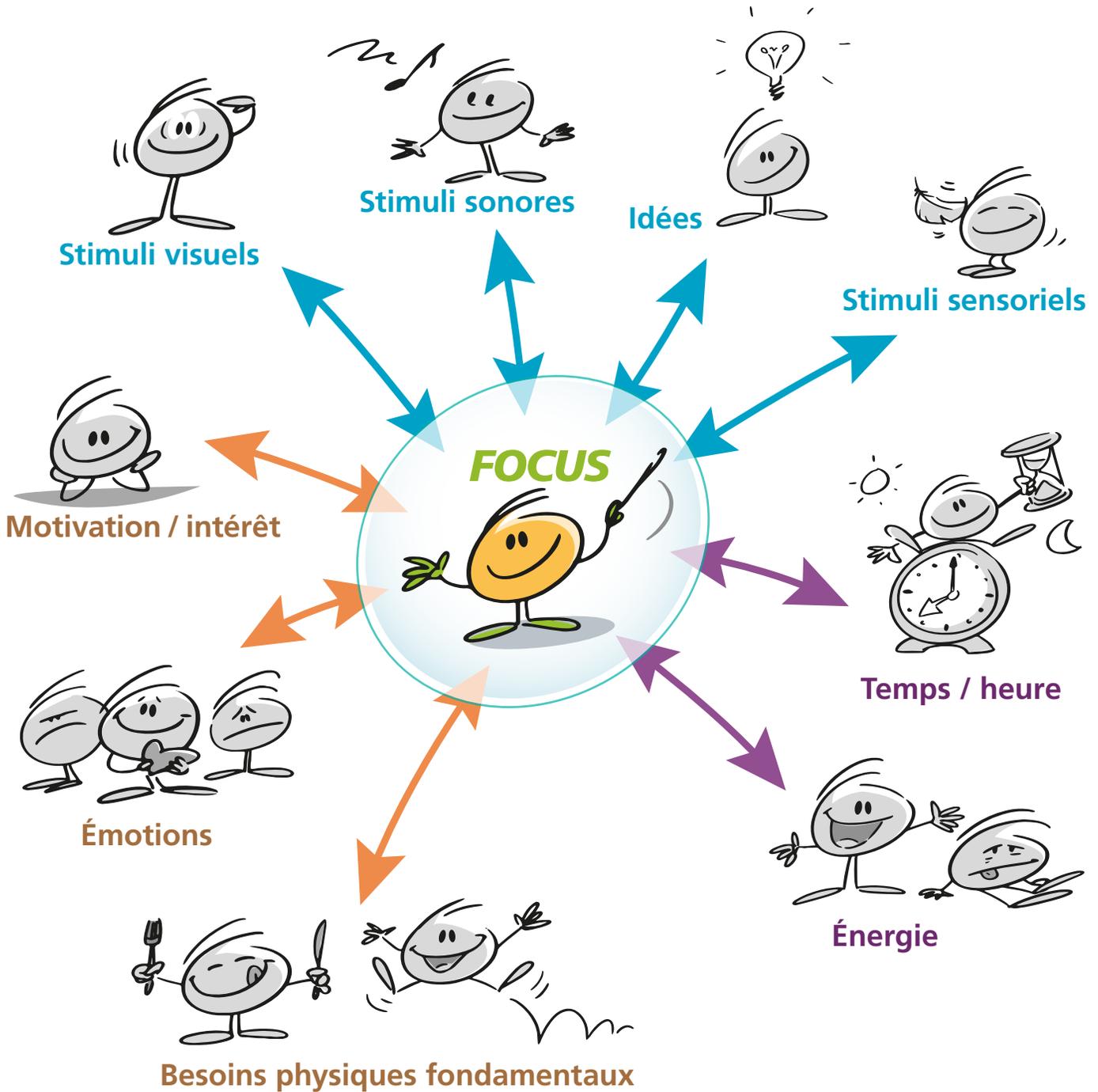


Tableau pour les complémentaires de 0 à 20[©]

+	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
2	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
3	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
4	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
5	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
6	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
7	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
8	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
9	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
10	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20



Je me concentre[®]





Je m'organise ©

Imprimez cette page, découpez l'étiquette et apposez-la sur le porte-crayon ou le verre de votre choix.





Je m'organise ©

- 1. Je libère ma surface de travail** 
- 2. Je prépare mon matériel**
 - ✓ 2 crayons taillés ou 2 porte-mines 
 - ✓ Règle et gomme à effacer 
 - ✓ 2 surligneurs 
- 3. Je planifie mes tâches** 
- 4. Je prépare mon courrier** 
- 5. Je m'assois et je commence** 



Fiche de vigie

Mes forces:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- ...

Forces de mes proches + Situations positives

- 1.
- 2.
- 3.

Mon/Notre plan d'action:

Émotion:

Situation:

Ce que je trouve difficile:

Besoin(s) non comblé(s):

J'ai le contrôle:
(Ce sur quoi je peux agir)

Je n'ai pas le contrôle:
(Ce sur quoi je n'ai pas de pouvoir)



Je sens
l'émotion
de...

NOM: _____

