

Série de mini guides sur le TDAH & SYNDROME DYSEXÉCUTIF

Observer, comprendre et ajuster sans baisser les exigences

Cette série de mini guides a été conçue pour vous aider à développer une posture pédagogique plus réfléchie, nuancée et sécurisée face aux difficultés rencontrées en classe.

Plutôt que de réagir rapidement ou de tirer des conclusions immédiates, ces ressources vous invitent à :

- observer plus précisément,
- analyser les situations avec davantage de recul,
- ajuster vos pratiques sans diminuer les exigences,
- et utiliser des données concrètes pour soutenir vos décisions pédagogiques.

La série comprend 5 mini guides :

- Comprendre pour agir (pas pour expliquer)
- Observer sans interpréter
- Ajuster sans baisser les exigences
- Mesurer pour sécuriser sa posture
- Communiquer avec des données

Ces mini guides peuvent vous aider à :

- développer une posture pédagogique plus réfléchie,
- prendre des décisions plus sécurisées,
- mieux comprendre les besoins des élèves,
- soutenir l'apprentissage sans diminuer les exigences,
- et renforcer une culture professionnelle basée sur l'observation et l'analyse.

1. Comprendre pour agir (pas pour expliquer)

Partie 1 : COMPRENDRE POUR AGIR (PAS POUR EXPLIQUER)
TDAH & Syndrome dysexécutif — Mini-guide gratuit pour enseignants

1 Pourquoi comprendre change la posture
En classe, certains comportements peuvent sembler déconcertants :
• Il ne démarre pas.
• Elle oublie le consigne.
• Il se livre fréquemment à l'impulsivité.
• Elle réagit fortement à l'erreur.
Ces comportements ne sont pas nécessairement opposés. Ils peuvent traduire une difficulté liée aux fonctions exécutives, c'est-à-dire que mécanismes qui permettent d'organiser l'action.
Comprendre cela permet :
✓ Éviter les interprétations erronées
✓ Relâcher les sanctions inefficaces
✓ Préserver la relation pédagogique
✓ Ajuster le cadre pédagogique qui entretient la pression

2 Les fonctions exécutives — explication pratique
Inhibition
Capacité à retenir une impulsion.
En classe : empêcher le parole, se lever sans autorisation.
Mémoire de travail
Capacité à garder une information active pendant qu'on agit.
En classe : oublier la deuxième étape d'une consigne.
Planification
Capacité à structurer une tâche.
En classe : commencer sans stratégie ou ne pas finir.
Flexibilité cognitive
Capacité à s'adapter à un changement.
En classe : difficulté à accepter une correction.
Régulation émotionnelle
Capacité à moduler frustration et impatience.
En classe : réaction disproportionnée face à l'erreur.

3 Tableau d'identification rapide
Ce que j'observe | Fonction probable | Premier ajustement simple
• Cadre organisé | Mémoire de travail | Écrire les consignes au tableau
• Bêpe au démarrage | Planification | Donner la première micro-tâche
• Se lève souvent | Inhibition / besoin moteur | Pause régulière planifiée
• Regarde à l'erreur | Régulation émotionnelle | Modéliser l'erreur comme étape

4 Script enseignant — phrases prêtes à utiliser
Au lieu de : "Tu n'écoutes jamais."
→ Essayer : "On va reprendre la consigne ensemble."
Au lieu de : "Concentre-toi."
→ Essayer : "Quelle est la première étape ? Tu commences par celle-là."
Au lieu de : "Arrête de bouger."
→ Essayer : "Si tu bouges, c'est une punition." Ou la parole."

5 Exemple concret
Observation : Écrire les consignes à l'heure indiquée.
Interprétation : Écrire les consignes à l'heure indiquée.
• Choisir une phrase simple.
• Écrire les consignes à l'heure indiquée.
Résultat après 1 semaine : Écrire les consignes à l'heure indiquée.
Temps de développement : de 10 minutes à 15 minutes.

6 À tester dès cette semaine
• Choisir un comportement précis.
• Écrire les consignes à l'heure indiquée.
• Ne pas l'oublier pendant 3 jours.

7 Synthèse
Comprendre ne signifie pas excuser. Cela signifie agir avec précision. Ajuster l'environnement permet souvent de réduire le nombre d'erreurs et de modifier l'urgence académique.

Cadre InTA
Comprendre → Observer → Ajuster → Mesurer → Communiquer

Un mini guide pour vous aider à analyser les difficultés des élèves afin d'agir pédagogiquement, plutôt que de simplement chercher des explications.



https://drive.google.com/file/d/1LMGwWH0KDvV2VieD-JN8gokx17qS4Pbf/view?usp=drive_link

2. Observer sans interpréter

Partie 2 :
OBSERVER SANS INTERPRÉTER
TDAH & Syndrome dysexécutif Mini-guide gratuit pour enseignants

- Observer, ce n'est pas juger**
 - Je décris ce que je vois et entends
 - Je reste factuel et neutre
 - J'élimine les interprétations
- Se concentrer sur les faits**
 - Qui ?
 - Quoi ?
 - Quand ?
 - Où ?
 - Combien de fois ?
 - Combien de temps ?
- Décrire avec précision**
 - Action observable
 - Lieu / contexte
 - Moment de la journée
 - Fréquence
 - Durée
 - Intensité
- Exemples de phrases factuelles**
 - "Il se lève 8 fois en 30 minutes."
 - "Elle commence la tâche après 6 minutes d'attente."
 - "Il interrompt 10 fois en 40 minutes."
- Utiliser des mesures simples**
 - Compter
 - Chronométrer
 - Noter
 - Cocher
 - Comparer
- Éviter les pièges d'interprétation**
 - Ne pas attribuer d'intention
 - Ne pas généraliser
 - Ne pas étiqueter
 - Restreindre centré sur le moment présent
- Observer régulièrement et sur plusieurs moments**
 - Variation des contextes
 - Observer à différents moments
 - Repérer les patterns
 - Confirmer avant d'agir
- Transformer l'observation en action utile**
 - Comprendre la fonction probable
 - Choisir un ajustement ciblé
 - Mesurer l'effet
 - Communiquer avec l'équipe / parents

Cadre InTA
Comprendre → Observer → Ajuster → Mesurer → Communiquer

Un mini guide pour développer une observation plus objective et éviter les interprétations rapides qui peuvent influencer les décisions pédagogiques.



https://drive.google.com/file/d/1XsM6Zse-8fhRj9DIFyMV2F184Jku2qVn/view?usp=drive_link

3. Ajuster sans baisser les exigences

Partie 3 :
AJUSTER SANS BAISSER LES EXIGENCES
TDAH & Syndrome dysexécutif Mini-guide gratuit pour enseignants

- Pourquoi ajuster le cadre change tout**
 - Ajuster → simplifier
 - Structurer le cadre
 - Réduire la surcharge exécutive
 - Garder le même objectif
- Ajuster une tâche complexe**
 - Réduire la quantité
 - Simplifier les consignes
 - Structurer l'aide
- Différencier sans changer l'objectif**
 - Plan libre
 - Plan guidé
 - Plan à compléter
- Outils discrets pour toute la classe**
 - Timer
 - Étapes affichées
 - Pause régulée
 - Support visuel
- Les micro-objectifs : agir avec précision**
 - 1 comportement
 - 1 ajustement
 - 1 indicateur
- Avant d'abandonner un outil**
 - Test assez long ?
 - Cadre clair ?
 - Objectif défini ?
- Des formulations qui aident**
 - On adapte le chemin
 - Besoin d'une pause ?
- Tester, observer, ajuster**
 - Un ajustement
 - Un indicateur
 - Une semaine

Cadre InTA
Comprendre → Observer → Ajuster → Mesurer → Communiquer

Un mini guide pour apprendre à différencier et soutenir les élèves tout en maintenant des attentes élevées et ambitieuses.



https://drive.google.com/file/d/1G13OpkfhCsM6k494auNLh8ypFHudsIFP/view?usp=drive_link

4. Mesurer pour sécuriser sa posture

Partie 4 :
MESURER POUR SÉCURISER SA POSTURE PROFESSIONNELLE
TDAH & troubles dysexécutifs Mini-guide gratuit pour les enseignants

- Pourquoi mesurer change la dynamique**
 - Passer de l'impression aux faits
 - Sécuriser sa posture professionnelle
 - Réduire les désaccords
 - Voir les progrès réels
- Mesurer simplement**
 - Fréquence
 - Durée
 - Intensité
 - Une note par séance
- Quand mesurer aide**
 - Interruptions
 - Refus de commencer
 - Travail lent
 - Colère / conflits
- Exemple avant / après**
 - 18 + 12 → 9
 - Ajustement testé
 - Progrès progressifs
- Grille simple**
 - Fréquence
 - Durée
 - Intensité
 - 2 minutes
- Définir un indicateur**
 - Précis
 - Mesurable
 - Réaliste
 - Limité dans le temps
- Observer dans le temps**
 - Pas linéaire
 - Observer la tendance
 - Plusieurs séances
 - Éviter les conclusions rapides
- Tester → observer → ajuster**
 - Un élève
 - Un comportement
 - Un ajustement
 - Une semaine

InTA Framework
Comprendre → Observer → Ajuster → Mesurer → Communiquer

Un mini guide pour utiliser des indicateurs et des observations concrètes afin de renforcer la confiance dans ses choix pédagogiques.



https://drive.google.com/file/d/1wvjNZ6_koHwAbB_ijtPeCJdwG5bETn_w/view?usp=drive_link

5. Communiquer avec des données

Partie 5 :
COMMUNIQUER AVEC DES DONNÉES
TDAH & troubles dysexécutifs
Mini-guide pour les enseignants

- 1 Ce qui rend certaines conversations difficiles**
 - Fatigue / fin de journée
 - Réactions rapides
 - Formulations floues

Passer des impressions aux données change la dynamique
- 2 Tu n'as pas besoin de faire compliqué**
 - Ce que tu observes
 - Ce que tu testes
 - Ce que ça donne

Une structure simple suffit pour garder un cadre
- 3 Eten observer ne suffit pas**
 - Observation ≠ interprétation
 - Décrire plutôt que juger
 - Rendre visible la situation
 - Éviter les débats d'opinion

La manière de dire change la compréhension
- 4 Même avec des données, ça peut rester difficile**
 - Désaccord possible
 - Points de vue différents
 - Relation toujours présente
 - Cadre à maintenir

Les données ne suppriment pas le désaccord, mais elles gardent un cadre
- 5 Clarifier sans document parfait**
 - Observation
 - Données
 - Ajustement
 - Effet

Structurer parce que tu dis rend
- 6 Commencer simplement**
 - Une situation
 - Une phrase
 - Un échange réel
 - Une progression

Structurer ce que tu dis rend progressivement la communication plus naturelle

Comprendre → Observer → Ajuster → Communiquer
Mesurer → Communiquer

InTA

Un mini guide pour apprendre à utiliser des données simples et accessibles afin de communiquer plus clairement avec les collègues, les familles et les élèves

https://drive.google.com/file/d/1tetJpXhWVwjRHBhmFA2T86iZVaHcdTQD/view?usp=drive_link

Cette série peut vous aider à :

- développer une posture pédagogique plus réfléchie,
- prendre des décisions plus sécurisées,
- mieux comprendre les besoins des élèves,
- soutenir l'apprentissage sans diminuer les exigences,
- et renforcer une culture professionnelle basée sur l'observation et l'analyse.