

## Les troubles de l'attention

Cet article n'a pas pour but de vous donner de grands détails sur ces troubles. Il existe plusieurs sites très complets à ce sujet que je vous invite à consulter si cela vous intéresse. J'ai néanmoins repris les définitions de base afin que chacun comprenne le principe du TDA/H. La suite de l'article sera plutôt des réflexions personnelles face à mon expérience, qui ne demandent qu'à être discutées.

De nombreuses personnes sont atteintes de ce trouble, mais cependant à des degrés différents. Ce n'est pas une maladie, mais juste une manière de fonctionner différente de la « normale ». On le reconnaît grâce à la présence de différents symptômes. Chaque symptôme est très courant, c'est pourquoi chacun peut se reconnaître dans l'un ou plusieurs de ceux-ci, cependant c'est l'ensemble de tous qui permettent de diagnostiquer un TDA/H. C'est pour ces raisons qu'il n'est pas toujours aisé de déceler un TDA/H, surtout sans hyperactivité.

Le déficit d'attention est la base du TDA/H et il se décline en 3 types qui se différencient fortement sur l'aspect comportemental :

### **Type inattentif (TDA) :**

C'est la base de ce trouble et c'est plus une inconsistance de l'attention qu'un déficit d'attention. Ceux qui ont uniquement cette composante sont des rêveurs et passent d'une idée à l'autre, souvent sans les mettre en action et donc en commençant peu d'actions. Distracts, étourdis, démotivés chroniques, indécis, capable d'hyperfocaliser aussi, ils ne sont pas souvent diagnostiqués TDA/H car ils ne dérangent pas leur entourage et semblent à l'opposé de l'hyperactivité au niveau comportemental. Ils sont au contraire hypoactifs et peuvent même sembler apathiques aux yeux des autres. Ils sont peu souvent connectés avec la réalité du moment. Ce sous-type concerne un peu plus les jeunes filles et les femmes.

### **Type hyperactif (TDAH) :**

Très médiatisé chez les enfants ces dernières années, les adultes hyperactifs sont devenus avec l'âge moins agités physiquement mais passent inlassablement d'une action à un autre sans en terminer la plupart, les empêchant d'atteindre leurs objectifs trop nombreux ou incompatibles avec leur trouble. Ce sous-type concerne un peu plus les jeunes garçons et les hommes. Ne pas confondre avec les hyper-actifs (en 2 mots) qui ont une multitude d'activités mais qui s'organisent bien et mènent généralement à bout ce qu'ils entreprennent.

### **Type impulsif :**

Ils agissent ou parlent avant de réfléchir, prennent des risques, ont un tempérament explosif ou simplement plaquent tout régulièrement. Cela peut être visible de l'extérieur (plus masculin) ou rester interne, et cela peut induire des comportements étranges et irréguliers, avec une vie interne très mouvementée alternant les émotions agréables et désagréables très rapidement.

## **Combinaison des trois :**

Les adultes TDA/H alternent souvent entre deux ou trois de ces types, avec des cycles courts (quelques heures ou jours). Il y a aussi des changements fréquents d'humeur et de niveaux d'énergie, à ne pas confondre avec le trouble bipolaire où les changements sont moins fréquents et plus stéréotypés.

## **Comment adapter son enseignement à une personne TDA/H ?**

Je vais mettre ici des pistes, qui ne sont que des idées, et qui varient évidemment en fonction de chaque élève.

**Être patient :** si l'élève n'écoute pas, change de sujet en permanence, semble ne pas s'intéresser, ce n'est pas forcément qu'il s'en fiche. Ce n'est pas en le brimant que l'on va l'aider à se concentrer, au contraire. Il faut trouver, et ce n'est pas toujours facile, le bon équilibre entre la remise dans la direction du cours de piano et là où semble aller l'élève. Si l'élève a besoin de raconter sa semaine au milieu de l'exécution de son morceau, eh bien...parfois il vaut mieux prendre le temps de l'écouter, et reprendre ensuite, en essayant que ça ne dure pas longtemps, mais sans pour autant s'énerver ! Prendre le temps de répondre aux questions en apparence sans rapport avec l'exercice du moment.

**Formuler des consignes courtes et précises :** l'élève TDA/H ne se concentre pas longtemps. Le temps d'énoncer une consigne longue, l'élève sera déjà parti ailleurs.

**Demander des efforts sur le court terme :** c'est sur le court terme que la personne TDA/H est la plus efficace. Elle n'a pas une bonne notion du temps, et n'arrive pas à gérer les choses dans la durée. Il faut donc privilégier un morceau qui se montera vite plutôt qu'un morceau un peu trop difficile qui mettra du temps à aboutir.

**Ne pas négliger ses qualités :** si l'enfant TDA/H a certains « problèmes » dans la vie, en compensation ce trouble d'attention peut être parfois un atout : si la personne TDA/H souffre de sa mauvaise gestion du temps, de sa non-organisation, lorsqu'arrive l'échéance, elle peut être bien plus efficace que n'importe qui : on parle d'hyperfocalisation.

De la même manière, ce sont des adeptes de la procrastination, et il faut s'habituer à les voir faire tout à la dernière minute, voire en retard, même s'il faut, je pense, les aider à trouver des solutions pour une meilleure organisation. La procrastination n'est en effet pas un effet de flemme (même si ça l'est parfois), mais souvent un effet d'angoisse inhibant.

**Varié les exercices :** l'enfant TDA/H a besoin de diversité, il s'ennuie vite.

**Rester calme :** les émotions dans les deux sens amplifient tout et provoquent des blocages ou des moments de panique. Ce sont des personnes très angoissées, qui parfois le cachent bien, et une chose qui semblerait anodine peut les paniquer. Ne pas les laisser seuls lors d'un blocage.

**Ne pas hésiter à les faire bouger :** cela concerne les hyperactifs : leur physique essaie de suivre leurs pensées, qui changent vite et n'aboutissent pas. Les faire jouer du piano debout. Puis assis. Puis debout. Faire de la rythmique corporelle en marchant et en chantant... Une petite astuce qui m'a servie lorsque je n'arrivais plus rien à obtenir d'une élève, qui ne manifestait pourtant pas spécifiquement l'envie de bouger, elle n'arrivait juste plus du tout à se concentrer : je lui ai fait faire le tour de la pièce en courant. C'était bien mieux après ! (à utiliser avec précaution, car pour un élève non TDA/H, ça aurait plutôt tendance à le déconcentrer !)

**Ne pas négliger leur fatigue :** pour les hypoactifs, le physique n'arrive pas à suivre leurs pensées, ils n'arrivent pas à débrancher leur cerveau, notamment le soir, et se couchent tard. Ils ont d'ailleurs souvent des troubles du sommeil. Et la fatigue augmente les difficultés de concentration.

**Les encourager :** les personnes TDA/H sont souvent insatisfaites, car rien n'aboutit. Ils veulent des résultats rapides, qui ne sont pas toujours possibles.

**Les stimuler :** plus il sera stimulé, plus il aura la capacité à passer en hyperfocalisation. Et c'est dans ses moments là que l'on peut voir des résultats remarquables.

Pour conclure, ce n'est pas toujours facile de travailler avec des personnes TDA/H, que ce soit en tant que collègue ou en tant qu'élèves. Mais il faut aussi savoir que ces personnes sont souvent très enthousiastes, intuitifs, créatifs et adaptables. Il faut juste réussir à trouver un consensus d'organisation !