

TDAH : comment aider vos élèves à mieux contrôler leur impulsivité ?

Conseil d'expert

Dans votre classe, certains élèves avec un trouble de déficit de l'attention (TDAH) manifestent des comportements d'impulsivité, ils perdent facilement le contrôle et manquent de maîtrise de soi ? C'est ce qu'on appelle les capacités d'autorégulation et cela s'apprend grâce, entre autres, à un bon encadrement scolaire. Il existe plusieurs types de stratégies : celles qui permettent de travailler sur la régulation émotionnelle, c'est-à-dire la capacité d'une personne de moduler ses émotions, en particulier leur intensité et leur durée, et les stratégies qui permettent de travailler sur la régulation comportementale, c'est-à-dire la capacité d'une personne de moduler son comportement en fonction de la situation. Les deux types de stratégie sont importantes.

En voici quelques exemples :

Les stratégies pour favoriser l'autorégulation émotionnelle

1. Déterminez les facteurs qui déclenchent les pertes de contrôle
2. Prévenez les désorganisations
3. Aidez l'élève à identifier ses propres émotions
4. Aidez l'élève à exprimer ses émotions
5. Aidez l'élève à moduler ses émotions
6. Soutenez le sens de l'effort ou la motivation

Les stratégies pour favoriser l'autorégulation comportementale

1. Établissez des attentes comportementales claires
2. Planifiez soigneusement les déplacements et les transitions

Le développement de l'autorégulation comportementale et émotionnelle est la clé pour aider vos élèves à mieux contrôler leur impulsivité, et donc à vivre plus de succès à l'école.