

# Enseigner à freiner

*Comprendre et accompagner  
l'inhibition chez les élèves TDAH*



# *Accompagner les élèves TDAH :*

*Mieux comprendre et soutenir l'inhibition en classe*

*Guide pédagogique à l'usage des enseignants*

*Elaboré par :*

*Chaima Chaieb*

*Wissal Manai*

*Sous la direction de Dr. Amira Laroui*

# *Guide pédagogique à l'usage des enseignants*

Comprendre et accompagner l'inhibition chez les élèves TDAH

*Elaboré par :*

Chaima Chaieb

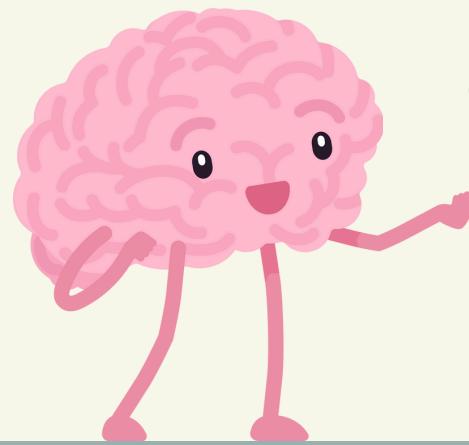
&

Wissal Manai

*Sous la direction de Dr. Amira Laroui*

# **Enseigner à freiner :**

## ***Un voyage au cœur de l'inhibition chez les élèves TDAH***



*Bienvenue dans ce guide  
pas comme les autres*

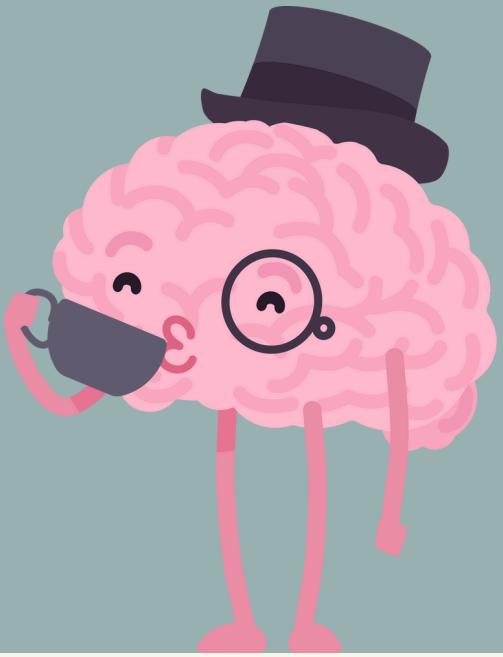
Destiné aux enseignants, éducateurs et accompagnants scolaires, ce manuel a été conçu comme une boussole pédagogique pour explorer un défi aussi invisible que décisif : l'inhibition.

Chez les enfants atteints de TDAH, cette fonction exécutive souvent méconnue agit comme un frein manquant : pensées qui débordent, gestes qui précèdent la réflexion, impulsions qui échappent au contrôle.



# Présentation du guide

Ce manuel se veut une ressource claire, pratique et fondée scientifiquement, pour permettre aux acteurs scolaires de :



Mieux comprendre le lien entre le TDAH et les troubles de l'inhibition

Identifier les signes d'un déficit d'inhibition en situation de classe

Mettre en place des stratégies pédagogiques adaptées

Proposer des activités concrètes d'entraînement à l'inhibition

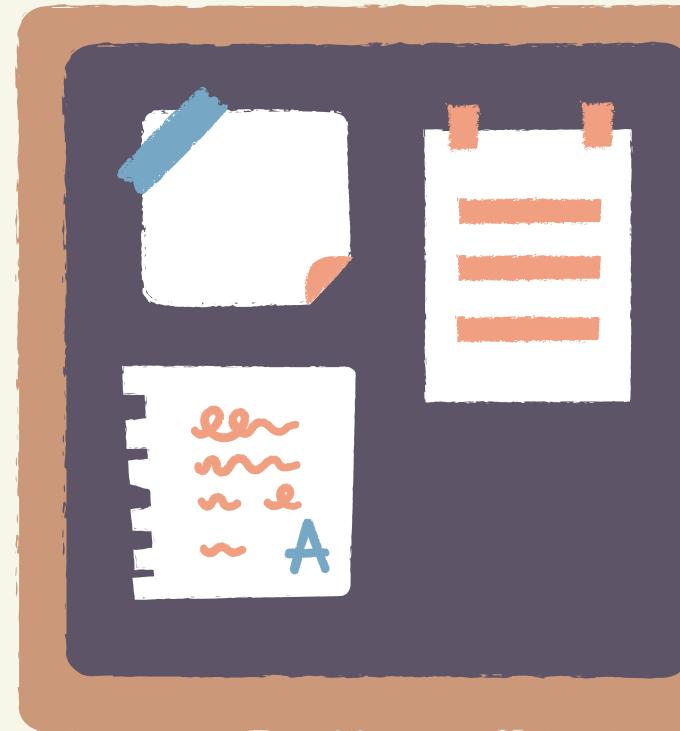
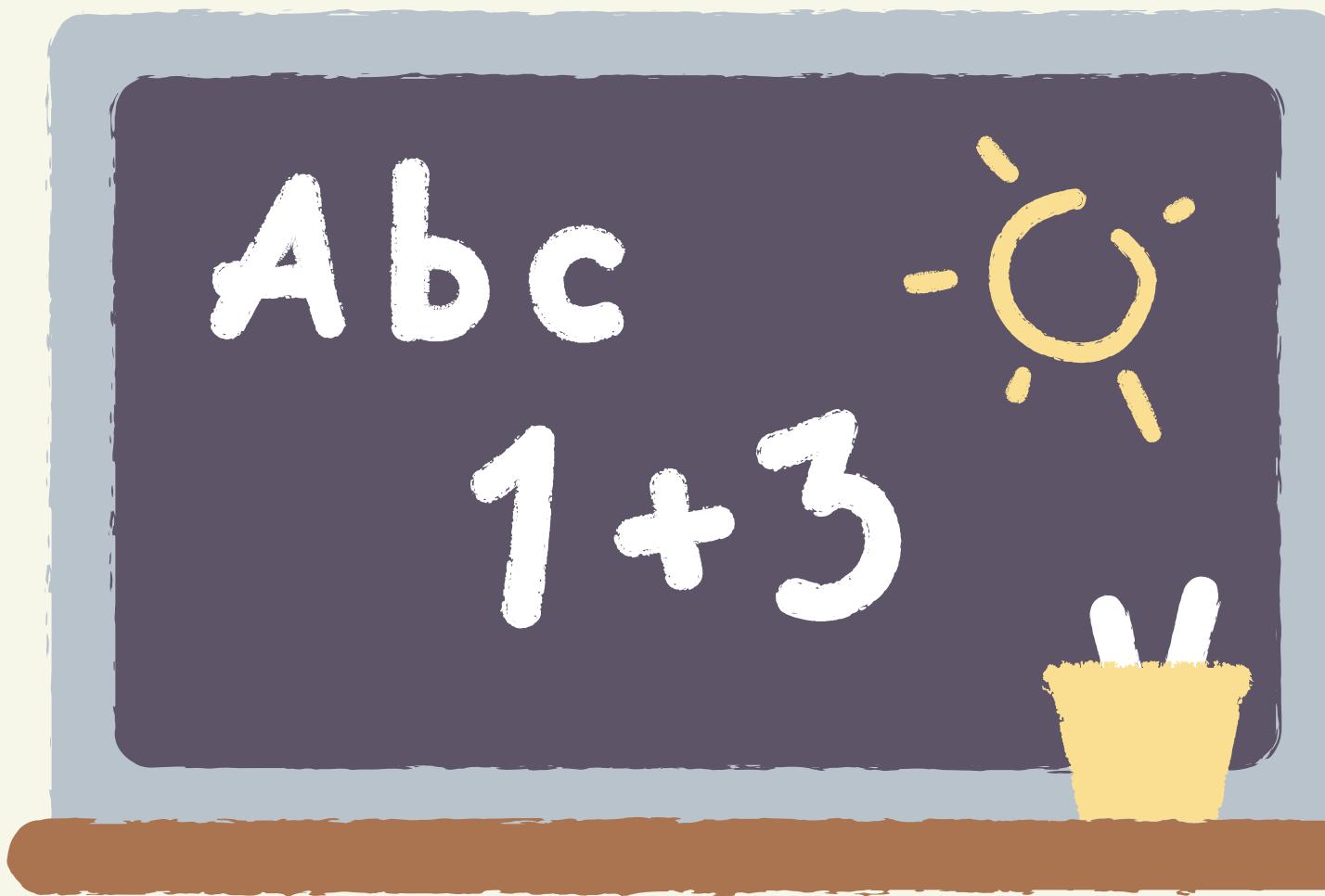
# Comprendre le TDAH

*Pour mieux accompagner les élèves*

Le Trouble du Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité (TDAH) est un trouble neurodéveloppemental qui affecte la manière dont certains élèves régulent leur attention, leur comportement et leur impulsivité.

## Types

- 1 TDAH de type **inattentif prédominant**
- 2 TDAH de type **hyperactif/impulsif prédominant**
- 3 TDAH de type **combiné**

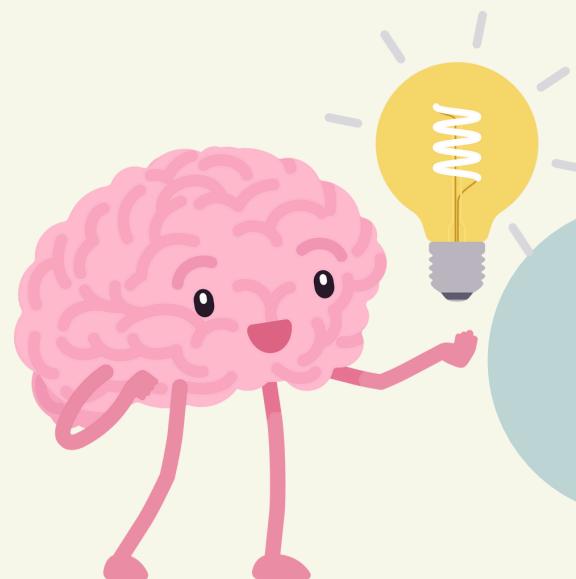


*En classe, cela se traduit souvent par des comportements comme l'agitation, les difficultés de concentration, l'oubli fréquent des consignes, ou encore les réponses impulsives.*

*Parmi les signes les plus visibles, l'impulsivité représente souvent le plus grand défi pour les enseignants.*

*Un élève qui parle sans attendre son tour, interrompt sans cesse, ou agit sans réfléchir peut rapidement perturber le climat de classe. Cela rend la gestion du groupe plus complexe et peut freiner l'apprentissage collectif.*

*C'est pourquoi ce guide mettra l'accent sur l'inhibition, une compétence centrale à renforcer pour aider les élèves à mieux gérer leur impulsivité en classe.*



*Mais qu'est-ce que l'inhibition, exactement ?*



# *Comprendre l'inhibition*

01

*Freiner une réponse  
automatique*

02

*Attendre avant d'agir*

03

*Résister à une  
distraction*

04

*Se retenir de parler ou de  
bouger quand il ne faut pas*

*En d'autres termes, c'est la fonction du cerveau qui permet à l'élève de "mettre un frein" à une impulsion.*

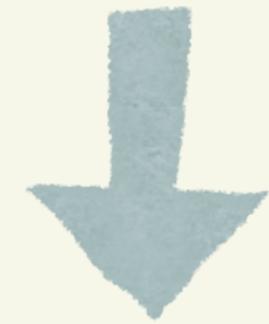


*Comme l'explique Armstrong (2023) :*

*« L'inhibition, c'est l'habileté qui permet de contrôler ou de freiner des comportements ou des réponses impulsives et inappropriées dans des situations sociales ou scolaires. »*

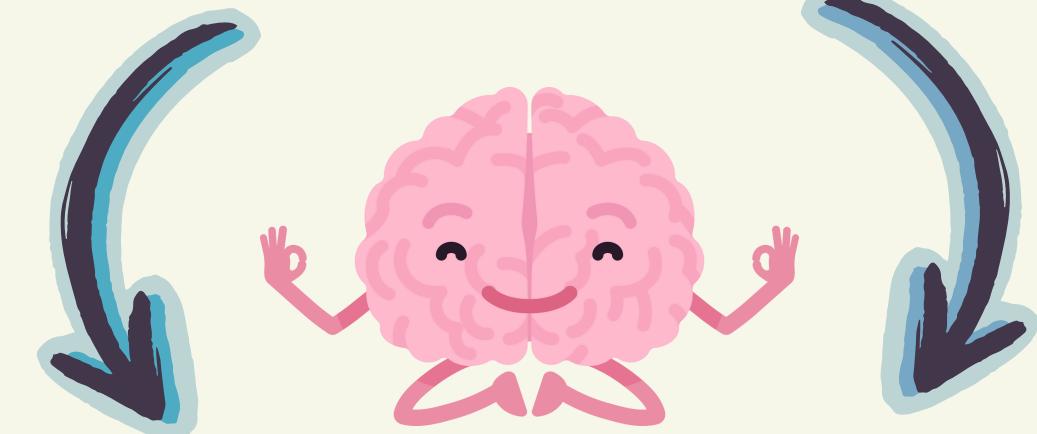
## *Chez les enfants avec TDAH*

*Cette fonction est souvent moins développée*



*ce qui explique en grande partie*

*leurs réactions spontanées*



*leurs réactions spontanées*

*leur difficulté à attendre leur tour*

*leur difficulté à attendre leur tour*

# Des comportements observables liés à des difficultés d'inhibition

01

*En mathématiques, l'élève*

*commet des erreurs en résolution de problèmes (Lubin et al., 2013, cités dans Bedu et Brault Foisy, 2023); par exemple, dans le problème suivant : « Talie a 11 peluches sur son lit. Elle en a 4 de moins que son cousin Rhiad. Combien de peluches Rhiad a-t-il? », les mots de moins peuvent mener l'élève à faire une soustraction ( $11 - 4$ ) au lieu d'une addition.*

02

*En lecture, l'élève :*

*En lecture, l'élève : • a de la difficulté à « [...] inhiber la stratégie de généralisation en miroir en présence de certaines lettres » (Pigenet, 2014) (par exemple, des lettres symétriques, comme le b et le d, le f et le t ou le p et le q).*



# *Des comportements observables liés à des difficultés d'inhibition*

03

*En écriture, l'élève :*

*accorde au pluriel des mots qui suivent le déterminant les (Lanoë et al., 2016; Schneider et Tumolo, 2020, cités dans Bedu et Brault Foisy, 2023) (par exemple, Mathieu les apportes à l'école au lieu de Mathieu les apporte à l'école)*

04

*En communication orale, l'élève*

*n'attend pas son tour pendant une conversation.  
ne réfléchit pas avant de répondre à une réponse précise et adéquate.  
parle en s'écartant du sujet.  
dit exactement le fond de sa pensée ou son ressenti, sans « filtre ».*



# **Des comportements observables liés à des difficultés d'inhibition**

**05**

*En ce qui a trait aux habitudes de travail, l'élève :*

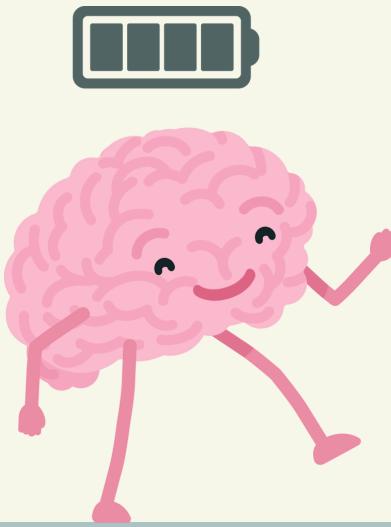
*a de la difficulté à respecter les règles de la salle de classe (par exemple, rester assise ou assis sur sa chaise pendant les leçons), malgré le fait de les connaître et de pouvoir les nommer si on les lui demande; trouve difficile de se concentrer sur une seule tâche et de résister à parler à une personne qui passe près de son pupitre attend avec impatience la pause qui viendra bientôt ou une récompense anticipée.*

**06**

*En ce qui a trait à la gestion du comportement, l'élève*

*gère ses frustrations et les conflits avec les autres élèves en les frappant ou en se battant. ne partage pas toujours pendant le jeu. trouve difficile de reconnaître des situations dangereuses; · agit sans penser aux conséquences de ses actions.*





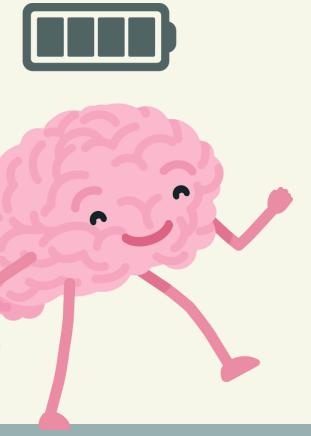
## *Les adaptations (environnementales, pédagogiques et en matière d'évaluation)*

01

*Utiliser des repères visuels tels qu'un aide-mémoire contenant des appuis visuels, comme des pictogrammes ou des illustrations, pour rappeler à l'élève ce qu'elle ou il doit faire (par exemple, je m'arrête... je prends une grande respiration...)*

02

*Employer des signaux non verbaux tels que l'emploi d'un signal préétabli pour rappeler le comportement approprié (par exemple, avoir un contact visuel avec l'élève, montrer discrètement la porte de la salle de classe pour rappeler à l'élève l'autorisation de sortir pour se calmer).*



## *Les adaptations (environnementales, pédagogiques et en matière d'évaluation)*

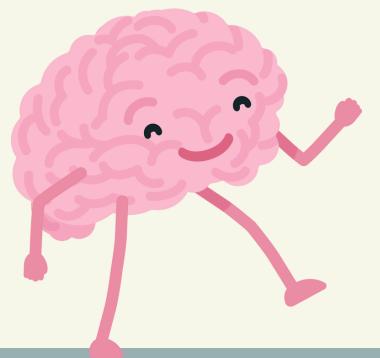
03

*Tenter de minimiser les distractions dans l'environnement : offrir à l'élève un coin tranquille pour travailler, lui demander de mettre de côté le matériel qui n'est pas nécessaire pour accomplir la tâche demandée, aider l'élève à organiser son espace de travail pour retirer le matériel qui pourrait la ou le distraire.*

04

*Utiliser un système de renforcement positif.*

- Commencer par des renforcements extrinsèques basés sur les récompenses (par exemple, un système de renforcement où l'élève accumule des jetons pour obtenir un privilège).*
- Par la suite, modifier graduellement les renforcements extrinsèques par des renforcements intrinsèques (par exemple, éprouver de la satisfaction pour son autoévaluation).*



## *Les adaptations (environnementales, pédagogiques et en matière d'évaluation)*

05

*Tenter de minimiser les distractions dans l'environnement : offrir à l'élève un coin tranquille pour travailler, lui demander de mettre de côté le matériel qui n'est pas nécessaire pour accomplir la tâche demandée, aider l'élève à organiser son espace de travail pour retirer le matériel qui pourrait la ou le distraire.*

06

*Utiliser un système de renforcement positif.*

- Commencer par des renforcements extrinsèques basés sur les récompenses (par exemple, un système de renforcement où l'élève accumule des jetons pour obtenir un privilège).*
- Par la suite, modifier graduellement les renforcements extrinsèques par des renforcements intrinsèques (par exemple, éprouver de la satisfaction pour son autoévaluation).*

# *Les stratégies pédagogiques*

*Enseigner explicitement la stratégie « attendre » et « arrêter ». Cette stratégie implique d'attendre et de s'arrêter avant d'agir afin de prendre un temps pour réfléchir avant de passer à l'action.*



*Enseigner et modeler explicitement les comportements positifs attendus (par exemple, l'esprit sportif, l'attente de droit de parole, la collaboration entre les élèves).*

# *Les stratégies pédagogiques*

*Modeler les comportements attendus en salle de classe en utilisant des scénarios sociaux afin de développer le contrôle inhibiteur. Les stratégies et les comportements modelés dans ce type d'exercice serviront de modèles que l'élève pourra ensuite transposer dans sa propre vie.*

*Utiliser la stratégie « pense, parle, partage » pour aider l'élève à s'arrêter (pense) avant de discuter avec une ou un élève du groupe classe (parle) pour ensuite communiquer ses idées à tout le groupe (partage).*

