

Texte de Monika Brunsting

Photo Photocase / froodmat

Marc effectue sa deuxième année d'apprentissage de maçon. Il ne rencontre aucun problème pendant les cours. Sur le lieu de travail par contre, son comportement ne passe pas inaperçu. Trop souvent il n'accomplit pas les tâches qui lui sont confiées. Par ailleurs, il travaille lentement. Pourtant il ne semble ni paresseux, ni récalcitrant. Quand on essaie de lui en parler, il répond par un haussement d'épaules, incapable de fournir une explication.

Apprentie vendeuse en troisième année, Olivia commence beaucoup de choses, mais a du mal à les terminer. Sur le plan professionnel, elle fournit un bon travail. C'est une personne sociable, agréable et sympathique. Mais Olivia a d'énormes difficultés à l'école. Elle se laisse distraire pendant les cours et n'étudie presque pas à la maison, sans réaliser qu'elle met ainsi en péril sa formation. Elle est médiocre. Les travaux importants, qui exigent davantage d'autonomie, elle ne les maîtrise pas.

Ces deux jeunes souffrent de problèmes d'attention. Chez Marc, un diagnostic a été posé : il souffre d'un TDA/H. Rien n'a été diagnostiqué chez Olivia, considérée comme une rêveuse par ses amis. Winterhoff (2010), qui aborde le sujet du point de vue de la psychiatrie de l'enfant, présente des exemples analogues. Au cours des dernières années, les problèmes d'attention ont fortement augmenté, et personne ne semble être à l'abri de cette déficience. Certains experts affirment même que nous sommes entrés dans l'ère du TDA/H (Hallowell, 2006).

QU'EST-CE QUE L'ATTENTION ?

La psychologie distingue trois types d'attention. Chaque type se manifeste différem-

ment que ce soit à l'école ou au travail.

Attention soutenue (vigilance, capacité de maintenir l'attention sur la durée) La capacité d'attention varie constamment. Si elle est trop faible, les sujets se laissent aller à la rêverie. Comme Olivia et Marc, ils ne sont souvent pas conscients du fait qu'ils ont une tâche à accomplir ou ne perçoivent pas qu'ils sont inattentifs à l'école. Une capacité d'attention moyenne est en principe suffisante pour les travaux de routine, insuffisante pour des travaux nouveaux ou complexes.

Attention sélective Cette forme d'attention est souvent comparée à un projecteur. Elle permet de se concentrer sur ce qui est important tout en faisant abstraction de ce qui n'est pas pertinent. Olivia et Marc doivent faire appel à leur attention sélective pour s'acquitter de nouvelles tâches ou comprendre des instructions. Marc se sent perdu sur les grands chantiers, particulièrement lorsque le chef d'équipe ne se trouve pas à proximité. Dans ces conditions, il lui est difficile de ne pas se laisser distraire par l'animation ambiante.

Attention divisée Cette faculté recouvre l'aptitude de gérer plusieurs tâches à la fois (fonctionnement multitâche, multitasking). La capacité de faire plusieurs choses en même temps semble faire partie des rêves de l'homme moderne. La recherche montre toutefois que l'on peut faire tout au plus deux choses à la fois, à savoir une tâche complexe et une plus simple. Le plus souvent, le cerveau, passant de l'une à l'autre, travaillera plus lentement et sera plus enclin à faire des erreurs. Si Olivia rédige une liste à l'aide de son ordinateur tout en téléphonant à sa collègue, elle travaillera plus lentement et fera davantage de fautes de frappe. Les enseignants eux-mêmes doivent aussi veiller à ne pas tomber dans l'éparpillement des tâches et à ne pas surcharger leurs étudiants, notamment en leur transmettant des informations alors qu'ils sont occupés par une autre activité.

Quand la concentration n'est pas au

Certaines personnes en formation d'inattention ou sont distraites. Comment trouver leur origine dans des cas de trouble du déficit de l'attention ? Comment déceler un tel trouble ?

La capacité d'attention varie constamment. Si elle est trop faible, les sujets se laissent aller à la rêverie. Comme Olivia et Marc, ils ne sont souvent pas conscients du fait qu'ils ont une tâche à accomplir ou ne perçoivent pas qu'ils sont inattentifs à l'école.

On rendez-vous

*On commettent des fautes
Ces petits riens peuvent
causer plus profondes, dont
le trouble de l'attention/hyperactivité (TDA/H).
Comment y remédier ?*

QUAND PEUT-ON PARLER DE TDA/H ?

Lorsque quelqu'un manque d'attention, cela ne signifie pas forcément qu'il souffre d'un trouble de l'attention. Il est question de TDA/H uniquement lorsque le sujet est incapable de focaliser et de maintenir son attention d'une manière appropriée à son âge ou à sa tâche. En règle générale, ce trouble occasionne de nombreux problèmes, que ce soit à l'école, en famille ou au travail. Olivia et Marc étaient sur le point d'interrompre leur formation parce qu'ils ne fournissaient pas le travail demandé. Marc, après avoir été finalement transféré auprès d'un autre chef d'équipe et sur un chantier plus petit, arrive mieux à se concentrer sur son travail. Olivia a recouru à un coaching professionnel pour apprendre à mieux s'organiser et à mieux structurer son apprentissage.

Quelle est l'origine du TDA/H? Les experts estiment que le trouble du déficit de l'attention est en grande partie héréditaire (jusqu'à 80%). Ceci dit, l'environnement influe aussi sur la composante génétique (domaine de l'épigénétique). Il est donc particulièrement important d'aménager l'environnement (école, famille, logement, lieu de travail) de manière à ce que les gènes puissent s'exprimer de la manière souhaitée (Bauer, 2007). Bien évidemment, l'environnement joue un rôle direct et immédiat sur l'attention : c'est ainsi qu'il est difficile de se concentrer dans un environnement chaotique et bruyant.

Le TDA/H n'est pas une fatalité, mais une fois établi, il est difficile de le résorber. La plupart des personnes sujettes au trouble du déficit de l'attention le sont tout au long de leur vie (Barkley et al., 2008) : quelque 70% des personnes diagnostiquées TDA/H dès l'enfance présentent encore des symptômes cliniquement décelables à l'âge de 25 ans. Les problèmes d'attention ont pris une ampleur dramatique dans les sociétés occidentales, ce qui donne à penser que notre style de vie actuel joue un rôle essentiel dans l'apparition de ce trouble.

De nombreux travaux de recherche ont été menés sur les thèmes de l'écran de télévision et d'ordinateur (Spitzer, 2005), de la nourriture ou des modes de vie. Quelque 5 % de la population adulte souffre de TDA/H, sans compter les personnes atteintes d'un trouble du déficit d'attention sans hyperactivité.

QUELS SONT LES DIFFÉRENTS TYPES DE TDA/H?

Selon la définition, il est question de TDA/H lorsque les problèmes d'attention rencontrés sont importants. Pour une grande partie des personnes concernées, le trouble de l'attention s'accompagne d'une hyperactivité ou d'une hypoactivité (introversion). De plus, bon nombre des sujets hyperactifs sont particulièrement impulsifs. On distingue trois formes de troubles du déficit de l'attention :

1. Trouble du déficit de l'attention/hyperactivité (type mixte)
2. TDA/H sans hyperactivité (souvent avec hypoactivité), TDA/H de type « rêveur »
3. TDA/H avec hyperactivité et impulsivité

Les types 1 et 3, bien connus, sont les plus fréquemment diagnostiqués tandis que le type 2 n'est souvent pas identifié. De nombreux enfants atteints de TDA/H avec hyperactivité deviennent hypoactifs au cours de la puberté : l'hyperactivité disparaît, mais malheureusement le trouble de l'attention demeure. Le TDA/H entraîne très souvent d'autres difficultés comme la dyslexie, la dyscalculie ainsi que d'autres problèmes d'apprentissage (Brunsting, 2010) ou psychiques telles que la dépression et l'anxiété (Rossi & Bürgi, 2010).

EXERCICES VISANT À AMÉLIORER L'ATTENTION

En raison de sa grande plasticité, le cerveau ne peut pas seulement perdre sa capacité d'attention, il peut également la réapprendre. La pédagogie et la psychologie aident

les apprenants à consolider leurs compétences et à surmonter leurs déficiences. Spécialistes et parents cherchent à vaincre le TDA/H ou du moins à montrer aux personnes concernées comment s'en accommoder. Dans les cas difficiles, on peut aussi recourir à l'usage de médicaments.

La plupart des personnes atteintes de TDA/H ont une mauvaise mémoire de travail, ce qui entrave considérablement l'apprentissage. La mémoire de travail, qui contrôle l'ensemble des activités au moyen de deux systèmes indépendants, établit aussi le lien avec la mémoire à long terme. La mémoire de travail peut s'exercer. Si cet entraînement est fort utile pour chacun, il est essentiel pour les personnes présentant un TDA/H. Toutes sortes d'expériences, de jeux ou d'exercices peuvent être pratiqués à l'école, que ce soit avec une classe, en groupe ou individuellement (Brunsting, 2006). Les apprenants peuvent également s'entraîner seuls à l'aide de programmes informatiques, notamment avec l'application Brain Twister (payante) du prof. W. Perrig de l'Université de Berne. De par leur aspect ludique, les activités de ce type ont un effet stimulant sur le système de régulation de la dopamine, elles favorisent la curiosité et l'éveil, contribuant ainsi largement à la motivation. Les exercices, qui ne durent habituellement que quelques minutes, peuvent parfaitement être placés entre deux activités, par exemple lorsqu'il s'agit de ramener le calme dans une classe difficile.

Par ailleurs, exercer l'attention permet de rétablir la concentration. De simples exer-

Par leur aspect ludique, ces entraînements stimulent le système de régulation de la dopamine, ils favorisent la curiosité et la motivation.

cices de prise de conscience ou de méditation peuvent également être pratiqués dans les écoles professionnelles (Brunsting, 2006, Kabat-Zinn, 2008, Fontana & Slack,

SYMPTÔMES DU TROUBLE DU DÉFICIT DE L'ATTENTION TDA/H

Le trouble du déficit de l'attention/hyperactivité peut être diagnostiqué par un psychiatre, un médecin spécialiste ou un psychologue. L'association des parents ELPOS et la Schweizerische Fachgesellschaft für AD(H)S (SFG-ADHS) (Société suisse pour le trouble du déficit de l'attention/hyperactivité TDA/H, site Internet en allemand uniquement) peuvent fournir les coordonnées de spécialistes pour toutes les régions de Suisse. Le diagnostic est établi sur la base de tests, de constats et d'entretiens. Les observations faites à l'école constituent une partie indispensable d'un diagnostic sérieux.

Un diagnostic de TDA/H se basera sur une grande partie des symptômes ci-après. Certains ouvrages comportent des listes de vérification (Brunsting, 2008). La plupart ne tiennent pas encore compte du TDA/H de type « rêveur ». C'est pourquoi, pour les points 10 à 18, nous complétons les critères d'observation reconnus actuellement par une variante officielle concernant les hypoactifs (cette variante est indiquée entre parenthèses).

Le jeune et le jeune adulte :

1. commet souvent des fautes d'inattention, omet souvent les détails ;
2. peine souvent à maintenir son attention sur une longue durée ;
3. donne fréquemment l'impression de ne pas écouter lorsque d'autres personnes lui adressent la parole ;
4. exécute fréquemment les consignes de manière incomplète, est souvent incapable de terminer une tâche (non pas en raison d'un problème de compréhension, ni par défi) ;

5. éprouve souvent des difficultés à organiser ses activités ou ses tâches ;
6. oppose fréquemment de la résistance face à des tâches qui s'inscrivent dans la durée ou exigent un effort intellectuel ;
7. égare ou perd fréquemment des objets ;
8. se laisse facilement distraire par des stimuli externes ;
9. oublie beaucoup de choses, à l'école ou au quotidien ;
10. a la bougeotte, remue sans cesse (a tendance à ne rien faire, ne bouge pas à moins d'y être invité) ;
11. se lève fréquemment, a souvent de la peine à rester assis (est extrêmement calme sur le plan moteur) ;
12. court et saute fréquemment dans tous les sens, est excité (est excité, mais fatigué) ;
13. éprouve de la peine à jouer tranquillement ou à s'occuper calmement pendant son temps libre (a de la peine à s'occuper activement pendant son temps libre ; est oisif) ;
14. est fréquemment surexcité, comme mu par des pulsions (est souvent apathique) ;
15. parle souvent excessivement (parle excessivement peu, est peu enclin à parler) ;
16. donne fréquemment une réponse avant même que la question ait été entièrement posée (prend du temps à répondre ou ne répond pas du tout) ;
17. a beaucoup de peine à attendre son tour (éprouve une très grande peine à passer à l'action) ;
18. interromp et dérange souvent les autres (participe rarement aux conversations et aux activités, reste perdu dans ses pensées, se retire dans sa chambre).

2009). Comme le TDA/H résulte selon les recherches actuelles d'une déficience des fonctions exécutives (attention, autorégulation, planification, motivation, émotion ; Barkley, 1997), il est aussi possible de les entraîner (Brunsting, 2007, 2009), dans les écoles professionnelles également. Le neurofeedback, la thérapie comportementale et l'encadrement (coaching) constituent d'autres moyens d'acquérir la capacité d'attention. Ces méthodes sont souvent offertes en dehors du cadre scolaire à titre de thérapies.

QUELLE MÉTHODOLOGIE APPLIQUER DANS LES ÉCOLES PROFESSIONNELLES ?

Les écoles professionnelles ont beaucoup changé depuis vingt ans. L'enseignement y est devenu plus exigeant, particulièrement pour les personnes en formation qui rencontrent des problèmes d'attention. Nous présentons ci-dessous quelques réflexions sur les différentes méthodes d'enseignement.

Travail en groupe et apprentissage par la découverte Le travail en groupe et l'apprentissage par la découverte sont actuellement



Monika Brunsting est psychologue spécialiste en psychothérapie FSP et enseignante spécialisée. Active dans la formation continue des enseignants, elle dirige l'Institut de la Suisse septentrionale pour les questions d'apprentissage (Nordschweizer Institut für Lernfragen). Elle travaille par ailleurs dans les domaines de la psychothérapie et de la pédagogie spécialisée et conseille également les personnes concernées par le TDA/H. Monika Brunsting est l'auteure de plusieurs publications qui traitent des thèmes de l'apprentissage et de l'attention. nil.brunsting@bluewin.ch

considérés comme un must parmi les méthodes d'apprentissage. Pourtant, la recherche montre que ces approches ne conviennent pas à tous les élèves. En effet, les bons

Un enseignement frontal bien structuré stimule et renforce l'attention en favorisant son maintien sur la durée.

élèves profitent des deux méthodes pour autant qu'ils disposent des connaissances de base. Les élèves moins performants, par contre, n'en retirent pour la plupart aucun avantage. Bien au contraire, ils perdent beaucoup de temps. Dans le travail en groupe, les élèves faibles, très rapidement persuadés de la supériorité de leurs camarades, se contentent d'attendre... Il en va de même pour l'apprentissage par la découverte. Car découvrir est certes une chose agréable, encore faut-il pour cela avoir compris les notions les plus élémentaires (Kirschner et al., 2006, Klauer & Kirschner, 2006). Ce n'est pas forcément le cas de nombreuses personnes présentant un TDA/H.

L'enseignement frontal Au cours des dernières années, l'enseignement frontal est tombé en disgrâce dans les milieux de la pédagogie. Pourtant, pour un grand nombre d'élèves, c'est une excellente manière d'apprendre. En effet, ce type d'enseignement favorise la concentration pour les raisons suivantes :

- un seul sujet est abordé à la fois (aspect cognitif de l'attention),
- l'ensemble de la classe est concerné (aspect social),
- l'enseignant, et la classe avec lui, sont entièrement concentrés sur le même thème (aspects cognitif, émotionnel et social).

Un enseignement frontal bien structuré stimule et renforce l'attention en favorisant son maintien sur la durée. Cette forme d'enseignement n'est pas la seule valable, car la diversité des approches, appliquée

avec discernement, contribue aussi à stimuler l'attention. Toujours est-il que l'enseignement frontal est particulièrement profitable aux élèves moins performants ou atteints de TDA/H (Kirschner et al., 2006).

Travailler et apprendre de manière indépendante Pour tous les apprenants, l'objectif à long terme consiste à acquérir un maximum d'autonomie en fonction des capacités de chacun. C'est le rôle de l'enseignant de doser à bon escient ce qu'il peut exiger des personnes qui lui sont confiées. Selon les neurosciences, les structures du cerveau nécessaires à l'autorégulation sont achevées, et donc opérationnelles, seulement à un âge situé entre 25 et 30 ans. Les personnes souffrant d'un TDA/H, pour lesquelles cette étape intervient beaucoup plus tard, éprouvent beaucoup de difficulté à travailler et à apprendre de manière indépendante. Il en va de même des personnes dont la capacité d'autorégulation est restreinte. Il est donc parfaitement judicieux d'accompagner les personnes en formation tant que leur capacité d'autorégulation n'est pas suffisamment développée.

Les vertus de l'exercice Aujourd'hui les neurosciences démontrent ce que les pédagogues pressentaient déjà à l'époque de Pestalozzi : le savoir se construit, notamment par l'exercice. Autrement dit, comme les structures du cerveau se modifient par l'usage qui en est fait, la pratique d'exercices favorise son développement. Les fonctions du cerveau ayant besoin d'entraînement, il est par exemple utile de répéter les actions que l'on maîtrise déjà, sans quoi la compétence se perd. Il est donc irréaliste de vouloir apprendre sans exercer, comme le croient un grand nombre de personnes en formation. Trop rapidement convaincus de déjà maîtriser la matière, les sujets atteints du TDA/H rencontrent souvent de grandes difficultés à pratiquer des exercices.

QUELLES PERSPECTIVES ?

Dans cet article, nous avons présenté un aperçu des différentes questions liées à

l'attention, au TDA/H et aux enjeux d'une formation professionnelle moderne. Nous avons ainsi souhaité mettre l'accent sur les difficultés particulières que peuvent éprouver les personnes présentant un TDA/H, que ce soit dans la salle de classe ou sur le lieu de travail. Il existe de multiples manières d'aborder le problème. Nous avons indiqué quelques pistes, mais de nombreuses contributions seront encore nécessaires si nous voulons que l'école professionnelle reste une voie accessible à tous, également aux personnes concernées par le TDA/H.

Bibliographie

- Barkley, R.A. (1997). *ADHD and the nature of self-control*. New York: Guilford
- Barkley, R., Murphy, K.R., Fisher, M. (2008). *ADHD in adults*. New York: Guilford
- Bauer, J. (2007). *Lob der Schule*. Hamburg: Hoffmann und Campe
- Brunsting, M. (2005). *AD(H)S lernen und verlernen*. Luzern: Edition SZH
- Brunsting, M. (2006). *Aufmerksamkeitstraining*. Schaffhausen: Schubiger Lernmedien
- Brunsting, M. (2007). *Träumer oder AD(H)S? Oberuzwil: Verlag am Weiher*
- Brunsting, M. (2009). *Lernschwierigkeiten: Wie exekutive Funktionen helfen können*. Bern: Haupt
- Brunsting, M. (2010). *AD(H)S und/oder Teilleistungsschwäche? ELPOST, Nr. 40, Sommer, S. 26-31*
- Fontana, D. & Slack, I. (2009). *Mit Kindern meditieren*. Frankfurt: O.W. Barth
- Hallowell, E.M. : *Crazy busy*. New York: Ballantine books, 2006
- Kabat-Zinn, J. (2008): *Zur Besinnung kommen*. Freiamt: Arbor
- Kirschner, P.A., Sweller, J., Clark, R.E. (2006). *Why minimal guidance during instruction does not work*. *Educational Psychologist*, 2006, 41 (1)
- Klauer, K.J. & Leutner, D. (2007). *Lehren und Lernen*. Weinheim: BeltzPVU
- Rossi, P. & Bürgi, S. (2010). *Komorbide Störungen bei Kindern und Jugendlichen mit AD(H)S*. *ELPOST, Sommer, Nr. 40, S. 4-10*
- Spitzer, M. (2005). *Vorsicht: Bildschirm*. Stuttgart: Klett-Cotta
- Winterhoff, M. (2010). *Persönlichkeiten statt Tyrannen*. Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus

Liens

<http://www.aspedah.ch/> Schweizer Vereinigung für Eltern von Kindern mit AD(H)S