

Trouble : déficit de l'attention

Le trouble déficit de l'attention (TDA) avec/sans hyperactivité est un problème neurobiologique qui apparaît à l'enfance. Les personnes présentant un TDA peuvent avoir des difficultés d'attention, d'impulsivité et d'hyperactivité si persistantes et envahissantes qu'elles vivent une détresse psychologique et des difficultés fonctionnelles importantes. La composante hyperactivité s'atténue habituellement à l'âge adulte mais la distractivité, la *bougeotte* des idées, les problèmes de gestion du temps, la désorganisation et l'impulsivité persistent.

La prévalence du trouble déficitaire de l'attention est d'environ 4% chez la population adulte. Les symptômes du TDA peuvent affecter la capacité de fonctionner dans la vie quotidienne au niveau académique-professionnel, familial et social. Il n'existe pas de guérison pour le TDA mais certains médicaments et des stratégies d'adaptation permettent de mieux gérer les symptômes. Les étudiantes et les étudiants atteints du TDA rencontrent plusieurs défis dans le cadre universitaire mais avec les ressources et le soutien nécessaires, elles ou ils peuvent réussir leurs études et atteindre leurs objectifs de carrière.

Les personnes ayant un diagnostic de TDA ne demandent pas toujours l'aide quand elles en ont besoin. Il s'avère donc utile de vérifier avec l'étudiante ou l'étudiant si elle ou il a des questions, lui demander de répéter les dates de remise de projet et de confirmer les mesures d'adaptation raisonnable nécessaires en salle de classe et pour les évaluations. Chaque personne a des besoins différents donc il est préférable d'en discuter avec elle au début du semestre afin de s'assurer que les meilleures conditions d'apprentissage sont en place.

Mesures d'adaptation raisonnable possibles

- ✓ Permettre à la personne de s'asseoir devant la classe (s'installer où il y a moins de distractions auditives et visuelles).
- ✓ Accorder plus de temps pour compléter les travaux, les examens (préciser à l'avance de façon très spécifique le temps supplémentaire accordé).
- ✓ Établir à l'avance les dates de remise des travaux, effectuer des rappels fréquents.
- ✓ Permettre d'écrire les examens dans un endroit silencieux, une salle à part.
- ✓ Établir des contacts visuels fréquents pendant l'enseignement pour s'assurer que la personne écoute.
- ✓ Donner un feedback régulier sur le progrès.
- ✓ Permettre à la personne de sortir discrètement de la classe pendant le cours pour bouger un peu, boire de l'eau, etc.
- ✓ Permettre l'utilisation d'une mini-enregistreuse pour compenser la difficulté à prendre des notes (écouter et écrire en même temps peut être un gros défi).
- ✓ Demander à la personne si elle comprend les tâches à faire (devoirs, projets), lui demander de répéter les directives.
- ✓ Fournir les notes de cours à l'avance.
- ✓ Utilisation d'équipements/logiciels spécialisés.