

❶ FICHE AJUSTEMENTS EN CLASSE – Élève TDAH

Objectif : proposer des adaptations simples et réalistes.

L'enseignant coche ce qu'il accepte de mettre en place selon le contexte de la classe.

🧠 1. Difficulté d'attention / distraction rapide

- Placer l'élève devant / près du bureau**
 - Consigne orale + écrite systématique**
 - Reformulation** rapide de la consigne par l'élève
 - Fractionner** le travail (petites étapes + validation)
 - Repère de temps visuel** (minuteur, sablier, chrono visible)
-

⚡ 2. Impulsivité (réponses sans attendre / coupe la parole)

- Geste discret** pour rappeler "attends ton tour"
 - Valoriser** chaque tentative de prise de parole régulée
 - Donner **un rôle actif cadré** (distribuer, lire consigne...)
 - Petit outil de manipulation discrète** (anneau, balle douce)
-

🏃 3. Agitation / besoin de bouger

- Micro-pause autorisée** (se lever 20 sec puis revenir)
 - Objet de régulation sensorielle** autorisé
 - Coussin dynamique / coussin sensoriel** sur la chaise
 - Élastiques de chaise** pour bouger les jambes discrètement
 - Casque anti-bruit / écoute active sans stimulation sonore** pour les phases d'attention ou d'évaluation
 - Position alternative possible ponctuellement** (debout au fond de la classe sur une plage d'observation courte)
-

⌚ 4. Débordement émotionnel / frustration

- Prévenir 2 minutes avant un changement d'activité**
- Pause émotion acceptée** (coin calme ou espace neutre — sans punition)
- Correction / remarque en aparté et non devant le groupe**
- Phrase de régulation respectueuse** : « Je vois que c'est trop, on en reparle après »

5. Oublis / organisation

- Vérification express de l'agenda** en fin de journée
 - Fiche mémo** collée sur le bureau / cahier
 - Consignes affichées + orales**
 - Possibilité de binôme de rappel / camarade référent**
-

 **Un seul ajustement peut changer considérablement son vécu scolaire.**
Merci de cocher ce que vous jugez faisable dans votre classe – chaque soutien compte.