

STIMULER L'ATTENTION

L'attention est un phénomène complexe et fragile. Nous gagnons tous à mettre en place des conditions efficaces pour l'aider à se déployer.

Voici des stratégies gagnantes pour alimenter l'attention, quel que soit notre rôle (parent, enseignant, conjoint, ami, entraîneur, intervenant ou autre).

- ❑ Attirer l'attention avant d'émettre la consigne;
- ❑ Établir un contact visuel;
- ❑ Formuler la consigne de manière affirmative et positive;
- ❑ Donner une information à la fois, courte, claire, allant droit au but;
- ❑ Souligner ce qui est important, cibler les informations essentielles;
- ❑ Répéter et simplifier les directives;
- ❑ Garder les directives orales simples et claires;

Si besoin, particulièrement chez le jeune:

- ❑ Demander périodiquement de répéter les directives;
- ❑ Montrer comment aborder les tâches;
- ❑ Répéter souvent les consignes, les expliquer en étapes et s'assurer qu'il les a bien comprises avant de se mettre à la tâche;
- ❑ Utiliser un support visuel qui rappelle les consignes: les écrire ou fournir une marche à suivre écrite, imagée, avec mots clés, par étapes;
- ❑ S'assurer de la compréhension de la consigne (ex. : faire répéter, dire en des mots différents, donner des exemples concrets, expérimenter);
- ❑ Poser fréquemment des questions;
- ❑ Utiliser une rétroaction immédiate (valider ou corriger);
- ❑ Superviser pour s'assurer que la consigne est exécutée correctement.
- ❑ Pour les plus vieux, l'inviter à prendre des notes, si cela lui permet de demeurer attentif.

Pour les **enseignants**, consulter le guide d'accompagnement *Apprendre et réussir avec le TDAH*, page 14, disponible sur fondationphilippelaprise.com/outils_pratiques.

