

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.