



Guide pour la rentrée scolaire

à l'intention des familles canadiennes d'enfants aux prises avec le TDAH

Pour beaucoup de familles, la rentrée scolaire est une période excitante et très occupée, mais pour les familles touchées par le TDAH, celle-ci peut se révéler particulièrement stressante. L'été est une pause bien méritée pendant laquelle les anxiétés liées à l'école et les routines rigides sont mises de côté. Toutefois, les dernières semaines d'août peuvent rapidement devenir un casse-tête de choses à considérer, à réserver, à organiser et à mettre en place afin que la nouvelle année débute en beauté.

Ce guide complet vous aidera à faire le point sur l'année scolaire passée, à organiser le début de la nouvelle année et à implanter des stratégies qui en feront l'année la plus réussie pour votre enfant!

La transition vers l'école

Planifier une rencontre avec le nouveau professeur de votre enfant constitue un excellent départ, et il serait judicieux de vous préparer à cette rencontre afin qu'elle soit efficace. Voici quelques questions à vous poser et à aborder avec votre enfant afin d'optimiser cette rencontre, et certains éléments à prendre en considération pendant son déroulement.

Revenez sur l'année passée et passez-la en revue

- Comment s'est déroulée l'année de façon générale? L'année a-t-elle été couronnée de succès sur le plan scolaire et social?
- Quelles réussites a connues votre enfant – selon vous, selon votre enfant, selon l'école?
- Quels ont été les points forts de l'année pour votre enfant?
- Quels éléments ont semblé diminuer le niveau de stress de votre enfant et rendre l'école plus agréable?
- Quels outils utilisés ou mis en place ont contribué à accroître l'estime de soi de votre enfant?
- Votre enfant avait-il un mentor à l'école (quelqu'un vers qui se tourner pour du soutien et de l'aide)?
- Quels éléments ont empêché votre enfant de réussir? Apportez des précisions.
- Quels ont été les problèmes rapportés par l'école?
 - Ces problèmes étaient-ils légitimes? Et est-ce que vous ou votre enfant aviez le contrôle sur ces problèmes?
- Y avait-il une équipe, dont faisaient partie des parents, pour travailler sur des stratégies à implanter et à évaluer?



Passez en revue le plan d'intervention adapté de votre enfant, sa catégorie en ce qui concerne ses besoins d'éducation spécialisée (si applicable), ses bulletins et les communications de l'école

- Passez en revue les forces et les faiblesses qui, selon les intervenants de l'école, caractérisent votre enfant.
 - Cette évaluation est-elle conforme à votre propre vision? – Si tel n'est pas le cas, effectuez une revue objective de la situation et décidez de ce qui correspond le mieux à la réalité.
- Quelles stratégies ou quels accommodements ont été mis en place en classe ou à l'école?
- Quelles stratégies n'ont pas été implantées?
- Quelles stratégies ou quels accommodements ont fonctionné et ont aidé votre enfant à réussir sur le plan scolaire et social?
- De petites stratégies ou de petits accommodements ont-ils eu un impact considérable sur votre enfant?
- Quelles stratégies ont échoué ou ont été des sources de stress ou problématiques pour votre famille et votre enfant?

Apprenez à connaître le nouveau professeur de votre enfant et l'équipe qui l'encadrera

- Quel est leur niveau de connaissance sur le TDAH?
- Sont-ils ouverts à l'idée que vous leur fournissiez de l'information sur le sujet?

Permettez au titulaire ou à l'équipe de bien connaître votre enfant, et non seulement son TDAH

- Décrivez les forces de votre enfant et ce qui en fait une personne adorable à vos yeux.
- Parlez des excentricités de votre enfant ou de tout élément qui pourrait aider le nouveau professeur à le comprendre.
- Discutez des stratégies qui ont contribué à accroître l'estime de soi de votre enfant.

Travaillez main dans la main avec le nouveau professeur de votre enfant afin d'implanter des stratégies ou des accommodements

- Présentez vos perspectives sur ce qui a fonctionné et ce qui n'a pas fonctionné l'an passé.
- Passez en revue le PIA existant et les stratégies utilisées en classe.
- Qu'est-ce qui pourrait ou devrait être mis en place?
- Fixez les premiers objectifs de l'année.
- Établissez un système de communication régulier avec le nouveau professeur et demandez que les devoirs et les communications importantes vous soient envoyés directement.
- Planifiez une autre rencontre quelques semaines après le début des classes afin d'évaluer ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas.

Faites régulièrement le point avec votre enfant afin de savoir comment vont les choses, tant sur le plan social que scolaire. Prenez les inquiétudes de votre enfant au sérieux et évaluez ce qui peut être fait afin d'améliorer la situation le plus tôt possible.



La reprise de l'évaluation du counseling et du traitement

Fixez un rendez-vous « rentrée des classes » avec le médecin ou le professionnel de la santé de votre enfant afin de passer en revue son état de santé global et les progrès sur le plan de la gestion du TDAH.

Abordez les éléments suivants pendant la discussion :

- La manière dont les derniers mois se sont déroulés depuis le dernier rendez-vous de votre enfant.
- Tout changement de la condition médicale de votre enfant.
- Tout changement sur le plan de la taille et du poids.
- Les traitements que votre enfant reçoit, par exemple du counseling, de l'accompagnement ou du tutorat. À quel point ces stratégies ont-elles été efficaces?
- Si votre enfant ne prenait pas de médicaments ou ne suivait pas une autre forme de traitement, ces options devraient-elles maintenant être considérées?

Discutez de tous les problèmes en lien avec les médicaments qui sont survenus pendant l'été ou lors de la dernière année scolaire :

- Le médicament a-t-il été aussi efficace qu'il le devait, et ce, toute la journée, sans périodes de non-efficacité?
- L'action du médicament était-elle suffisamment prolongée pour durer jusque dans la soirée et ainsi permettre à votre enfant de terminer ses devoirs, de prendre part à des activités parascolaires telles des clubs, de pratiquer des sports ou de conduire?
- Le médicament agissait-il aussi rapidement que nécessaire le matin?
- Des effets secondaires nuisibles sont-ils survenus?
- Y a-t-il des problèmes en lien avec le moment et le lieu où votre enfant doit prendre son médicament?

Concevez un plan d'action avec le médecin de votre enfant :

- Cherchez des options de traitement, de thérapies et de counseling qui seraient selon vous appropriées pour votre enfant.
- Voulez-vous commencer ou continuer certains traitements?
- Quelles ressources existent pour ces traitements?
- La dose du médicament doit-elle être augmentée ou diminuée, ou doit-on chercher un autre médicament?
- Souhaitez-vous participer à un essai clinique pour un médicament?
- Une période d'essai devrait-elle être effectuée avant le début des classes, à la rentrée ou lorsqu'assez d'information sur le contrôle des symptômes entraînés par le médicament actuel a été recueillie pour permettre une comparaison?
- L'école devra-t-elle participer en remplissant des évaluations? Comment ce processus doit-il être mis en place?

Avant de quitter le bureau du médecin, planifiez un autre rendez-vous afin que votre enfant bénéficie d'un suivi continu.



La vie à la maison

Organiser les routines avant et après l'école

Il est maintenant temps de repartir à neuf et d'appliquer toutes ces stratégies d'organisation que vous avez lues.

- Faites un remue-méninges avec votre enfant et les membres de votre famille afin de trouver des solutions aux défis de l'an passé. Inclure toute la famille dans la discussion fera en sorte que tous seront plus disposés à collaborer lorsque viendra le temps d'implanter des stratégies. Tentez de faire du plan un plan gagnant pour toute la famille.
- Négociez la routine du matin et de la soirée en statuant que les enfants se coucheront ou se lèveront 15 minutes plus tôt s'ils ont de la difficulté à quitter la maison à temps ou à être au lit à l'heure.
- Commencez à ajuster l'horaire de sommeil afin qu'il se rapproche de celui à adopter en période scolaire.
- Décidez du lieu où les devoirs seront faits et du moment pour les faire.
- Libérez et organisez l'espace de travail au maximum et achetez ce dont vous avez besoin pour y parvenir.
- Réfléchissez à la manière dont les devoirs arriveront à la maison et repartiront vers l'école. Utilisez un agenda ou un calendrier électronique.
- Désignez un endroit pour les sacs à dos et les autres éléments qui feront l'aller-retour entre l'école et la maison. Le soir, assurez-vous que chaque sac à dos contient tout ce qu'il faut et qu'il est en place, prêt pour le lendemain.
- Prévoyez un moment pour sortir les vêtements du lendemain.
- Organisez les fournitures scolaires de l'an dernier et achetez ce qu'il vous manque (vous voudrez peut-être faire vos achats à partir d'une liste qui vous aura été fournie si le nouveau professeur a des préférences).
- Préparez un calendrier familial pour que toute la famille soit à l'heure et organisée – assignez une couleur à tous les membres de votre famille afin d'identifier leurs responsabilités.
- Utilisez des affiches ou des papillons adhésifs (Post-it) sur lesquels vous inscrirez des rappels ou la routine à suivre (des images peuvent être utilisées pour les plus jeunes enfants). Affichez-les de manière à ce qu'ils soient bien visibles pour votre enfant et dans un endroit approprié, par exemple sur une porte de chambre, sur le miroir de la salle de bain, sur la porte d'entrée ou sur le frigo.
- Vous pourriez planifier des rencontres familiales régulières afin de discuter des stratégies et de les adapter au besoin.

Discutez des activités parascolaires et réévaluez-les

- À combien d'activités la famille peut-elle réalistement prendre part?
- Que requièrent ces activités en matière de temps, de déplacement et de coûts?
- Quelles activités seraient les plus bénéfiques pour votre enfant; par exemple, votre enfant devrait-il dépenser de l'énergie en pratiquant un sport intense?
- Quels types de sports sont les plus appropriés pour votre enfant, les sports d'équipe ou individuels?
- Est-ce que votre enfant a un talent particulier qui contribuerait à rehausser son estime de soi si on l'encourageait à le développer?

Assurez-vous que les horaires sont bien expliqués et visibles pour votre enfant afin qu'il ou elle puisse comprendre ce que la journée lui réserve et ce à quoi on s'attend.