

Laetitia STEPHANOPOLI

LE TDAH : LES APPRENTISSAGES, LE TEMPÉRAMENT TDAH

Article pour la revue « Réadaptation »

Introduction

Jean SAVY m'a demandé de rédiger un article sur les Troubles des Apprentissages, pour ce numéro de « Réadaptation » consacré au TDAH.

Je ne suis pas un professionnel des Troubles des Apprentissages et je ne me risquerai pas à produire un article sur les troubles cognitifs que l'on rencontre souvent, associés au TDAH.

Par contre, Président fondateur de CORIDYS, je suis convaincu de l'utilité du croisement de l'expertise des professionnels et de celle des usagers.

J'ai donc demandé à deux mères d'adolescents souffrant de TDAH, ainsi que de troubles associés, de travailler sur le TDAH et les apprentissages. Elles font partie de ces parents qui ont acquis une expérience et des connaissances et qui ont su apporter au quotidien, à leurs enfants, le soutien et l'éducation dont ils avaient besoin. Les rééducations - aussi compétentes qu'elles aient été, et sont encore - n'auraient pas suffi à faire d'eux ce qu'ils sont aujourd'hui.

Laetitia STEPHANOPOLI a rédigé l'article, ci-dessous, qui est à la hauteur de mes espérances. Laetitia est membre actif de CORIDYS et d'HyperSupers TDAH-France, depuis de longues années.

Il n'y a pas de frontières dans le domaine des différents dysfonctionnements neuropsychologiques : il y a peu de dyslexies, de dysphasies ou de dyspraxies « pures ». De même le TDAH est fréquemment associé à d'autres troubles. Et surtout la plupart des Troubles des Apprentissages et troubles associés ont à voir avec ce que nous appelons l'attention et qui est, comme tout ce qui concerne le lobe frontal, un domaine encore mal connu.

Dans un ouvrage récent (« Les neurones de la lecture » chez Odile Jacob), Stanislas DEHAENE ouvre des pistes à ce sujet (p. 412 et 413) :

« A quoi servent toutes ces connexions en direction du lobe frontal ? Jean-Pierre Changeux et moi-même avons proposé une hypothèse simple : elles rassembleraient, dans un espace de travail cortical commun, des informations issues de régions cérébrales distantes pour mieux les diffuser ensuite à l'échelle de tout le cerveau.

Par-delà la modularité du cortex, qui se subdivise en multiples territoires spécialisés, l'espèce humaine disposerait d'un système évolué de connexions transversales qui augmente la communication et brise la modularité cérébrale. Ses fonctions ? Rassembler, confronter, recombinaison, synthétiser ; éviter le fractionnement des connaissances ; permettre que notre comportement futur soit guidé par l'ensemble des informations disponibles, présentes ou passées. Le lobe frontal, en connexion avec de multiples aires cérébrales associatives du cortex cingulaire et des lobes pariétaux et temporaux, fournirait un espace de délibération interne, informé de l'ensemble de nos perceptions et de nos souvenirs, mais détaché des contingences sensori-motrices immédiates et tourné vers l'avenir ».

Le déficit attentionnel passe encore trop souvent inaperçu quand il est associé à des difficultés de comportement ou d'apprentissage.

Les enseignants et le grand public peuvent avoir des difficultés à comprendre ce que recouvrent les termes techniques liés au TDAH (inhibition, planification, programmation, impulsivité, séquentialisation, attention-concentration ...). Le texte ci-dessous leur en donnera une vision concrète.

Ariel CONTE

Le TDAH : les apprentissages, le tempérament TDAH

Le déficit d'attention (DA) est au coeur du syndrome et génère des conséquences importantes tant sur les apprentissages que sur la construction de la personnalité.

Les apprentissages doivent être appréhendés de deux façons :

Classiquement sous ce terme, on entend les apprentissages académiques et, sur ce plan, la personne « hyperactive » est pénalisée. Aujourd'hui le DA n'est pas encore reconnu comme induisant des difficultés d'apprentissage, or l'attention est un outil indispensable qui permet l'organisation de la pensée comme l'organisation de l'activité.

Apprendre sollicite les capacités de compréhension, lesquelles nécessitent une attention soutenue. De même la concentration est le passage obligé à l'acquisition d'un grand nombre de procédures. Ainsi l'enfant hyperactif apprend tardivement à lacer ses souliers et généralement ne tient correctement sur un vélo qu'après nombre de tentatives infructueuses. En natation, on constatera que l'apprentissage du crawl, très exigeant sur le plan technique (coordination des mouvements et de la respiration), est toujours difficile.

La plus grande partie des apprentissages académiques se font dans un cadre collectif. Or le collectif est source de « distraction » pour le TDAH qui a du mal à se focaliser. Tout stimulus (crayon qui tombe, agitation des camarades, grincement de chaises, animation extérieure) attire l'attention du TDAH qui vole ainsi d'un stimulus à l'autre. En milieu collectif, les enseignements du professeur seront perçus en pointillés sans fil conducteur. Ces informations non sélectionnées vont créer une forme de désordre de la pensée.

L'impulsivité est aussi, à des degrés divers, une marque distinctive du TDAH traitée le plus généralement sous ses aspects psychologiques : on oublie le plus souvent que l'impulsivité touche d'abord les apprentissages. Elle se traduit par une incapacité à fonctionner par étapes (travail séquentiel) et par la tendance quasi irrépressible de « vouloir » sauter aux conclusions. Tout travail scolaire qui exige un déroulement séquentiel de la pensée et donc du raisonnement est rendu difficile voire impossible dans ce contexte. Si on associe ce fonctionnement avec la difficulté qu'ont les TDAH à maintenir leur attention pour toute tâche longue ou répétitive, on comprend alors pourquoi, l'enfant TDAH ne finit pas ses devoirs ou « oublie » des questions, voire saute « à pieds joints » sur une étape obligée de la démonstration.

Ce fonctionnement guide tant le visuel, que l'auditif et se manifeste régulièrement dans les productions écrites. Rédiger présente toujours des difficultés au TDAH. Car même s'il est en mesure de construire une phrase cohérente, il n'y a pas de progression logique ce qui introduit de la confusion, voire même des contresens. Les repères de temps et de lieu sont souvent absents ce qui complique sérieusement la tâche du lecteur. Le TDAH inscrit son action dans le présent comme si elle n'avait pas de passé ni d'avenir.

Travailler avec un TDAH exige des consignes claires simples et surtout courtes. En effet, le TDAH a du mal à gérer deux informations à la fois. Ecouter et comprendre en prenant des notes est le plus souvent impossible, c'est l'un ou l'autre. Et quand il écoute, il faut éviter toute digression susceptible de lui faire perdre le fil de la pensée. C'est aussi flagrant dans nombre de sports d'équipe (hand, foot, etc.). Dans ce cas, il lui faut apprécier la position des joueurs

sur le terrain afin d'évaluer en une fraction de temps sa propre action. On constatera alors qu'il reste le ballon à la main ou au pied sans pouvoir décider de la passe qu'il doit faire, ou, à l'inverse, qu'il l'envoie au hasard. Toutes choses qui s'expliquent par sa difficulté à partager son attention.

Le TDAH interroge aussi les modes de pensée. Le TDAH exprime souvent des pensées intérieures qui prennent le pas sur les exigences scolaires.

On dit alors qu'il est « dans la lune ». Ainsi tel jeune attendra l'âge de 16 ans pour être présent en classe, participant et suivant l'ensemble des activités des différents cours. Il s'étonnera de ne penser à rien d'autre et se demandera si ce fonctionnement nouveau pour lui est « normal ». Cela signifie qu'il a acquis des capacités à réguler sa pensée, chose qui jusqu'ici lui était impossible et ce, même sous traitement. Ceci démontre que le jeune a pu commencer à gérer sa difficulté dès lors qu'il a pris conscience des enjeux. Cette progression doit être attendue même si elle est difficile à imaginer pour des enseignants placés dans un espace temps limité à l'année scolaire. Ce type d'évolution n'est pas visible sur l'année.

Le TDAH, en outre, a dû mal à se mobiliser. Placé devant un travail à effectuer il perdra un temps précieux « à se mettre en route ».

Même si les éléments statistiques sont souvent contradictoires, le TDAH arrive rarement seul. Il accompagne souvent une particularité ou un trouble d'apprentissage. Il est donc impossible de prétendre connaître le TDAH que ce soit sous l'angle des apprentissages comme sous l'angle du tempérament à partir d'un enfant en particulier. Au demeurant le DA dont on se préoccupe est celui qui a atteint un degré de sévérité suffisant pour avoir des répercussions gênantes sur les apprentissages et la socialisation.

Le TDAH vient majorer toute autre difficulté associée car il réduit considérablement les possibilités de gestion individuelle et, par conséquent, minore très nettement - quand elles ne sont pas rendues inopérantes - les rééducations.

C'est ici que se pose clairement la question du traitement. Souvent les parents montrent un enthousiasme important devant les premiers résultats. Il faut dire que le changement apparaît comme radical. Voilà un enfant qui ne travaillait pas en classe qui se met à produire, un enfant perturbateur qui ne l'est plus.

Sauf que le TDAH implique une différence de fonctionnement qui, elle, risque fort de demeurer et que le traitement ne fera pas disparaître non plus. Le traitement permet une meilleure régulation (contrôle) de l'activité cérébrale et permet à l'enfant de mieux se concentrer. Il devient donc accessible aux enseignements et à la rééducation. Cela ne signifie pas que le traitement fasse disparaître toutes les particularités. Un TDAH/DYS conservera des difficultés d'apprentissages dans lesquelles le déficit d'organisation de la pensée perdurera, même sous traitement, pour les jeunes les plus sérieusement atteints. Il suivra mieux. Cela ne signifie pas qu'il arrivera aisément à produire dès qu'il sortira d'un cadre bien connu et surtout dès qu'il devra faire preuve d'autonomie, sur des tâches nouvelles exigeant réflexion.

Surtout, si la difficulté associée au TDAH est importante, il sera moins motivé par la prise du traitement. Car de fait, le traitement apporte une aide d'autant plus importante que le DA est faible et qu'il y a peu ou pas de « DYS ».

A l'adolescence, il y aura des différences non négligeables qui dépendront du degré et de l'importance des difficultés initiales. Le rééducateur, notamment l'orthophoniste, devra rester prudent avant d'évaluer les difficultés de l'enfant. Un enfant d'intelligence vive atteint d'une dyspraxie visuo-spatiale saura donner le change assez longtemps, car il a le plus souvent de bonnes capacités d'expression verbale. Tel enfant atteint d'une dyslexie de surface sera extrêmement gêné pour s'exprimer et renâclera devant la lecture, alors même qu'il a réussi à décoder sans difficulté notable, etc.

Prend-on en compte, à sa juste mesure, le rôle que joue le déficit d'attention dans la difficulté des rééducations et n'a-t-on pas trop souvent le réflexe de mettre sur le compte des perturbations psychologiques de l'enfant les résistances qu'il oppose à « participer » ?

On ne peut évoquer le TDAH sans parler des ressorts psychologiques qui sous-tendent la construction de leur personnalité. Trop souvent, les parents constatent que les effets psychologiques du trouble sont survalorisés. A l'inverse, les professionnels leur reprocheraient aisément de vouloir imputer aux particularités neurologiques de l'enfant les difficultés qu'ils rencontrent.

Pour les parents qui ont « réussi » l'éducation d'un enfant si particulier, une certitude se dégage. On n'éduque pas un enfant TDAH en faisant fi de ses difficultés spécifiques, car les ressorts psychologiques de l'enfant TDAH sont intimement liés à son fonctionnement différent.

Inscrit neurologiquement dans le temps présent et dans l'immédiateté, il fonctionne et, de fait, fonctionnera toujours autrement. Prendre correctement en compte cette différence, c'est prévenir des risques ultérieurs auxquels, plus que d'autres, ces jeunes sont confrontés : toxicomanie, délinquance dans les cas les plus graves, errance affective et chômage trop souvent.

Le déficit d'attention agit sur la construction de la personnalité en limitant de façon importante les effets « naturels » de la socialisation. On le sait, c'est très jeunes que les enfants intègrent interdits et codes sociaux. Cette intégration ne se fait pas spontanément chez le jeune TDAH. Tout doit être verbalisé et expliqué. Cette explication doit prendre en compte l'autre de façon systématique. Car, pour la plupart d'entre eux, il est difficile de se mettre à la place de l'autre. A la limite, ce qui est bon pour eux l'est aussi pour autrui. Derrière ce schéma, se cache une grande variété de manifestations : certains, jeunes, d'autres plus tard, perçoivent bien à « qui ils ont affaire » mais si leur analyse est juste, la gestion de la relation à cet autre laissera à désirer. La plupart vous diront ce qu'ils pensent sans se soucier des répercussions, lesquelles font l'objet de codes sociaux précis. Si une bonne socialisation veut qu'on ne dise pas à quelqu'un ce qui pourrait ne pas lui faire plaisir, c'est une considération qui échappe le plus souvent au TDAH jeune et qui reste mal maîtrisée chez certains adultes. A froid, ils le comprennent, dans l'action ils ne le gèrent pas. Car la fonction attentionnelle nous permet de canaliser notre réponse dans des modalités socialement admissibles. Quand on n'est pas en mesure de prendre en compte l'autre dans notre action, on devient aux yeux des autres un égocentrique, celui qui ne tient pratiquement pas compte des autres dans ses actes. Couper la parole, s'imposer dans une conversation, sont autant de manifestations plus ou moins marquées du DA. De même le regard des autres qui est un des premiers régulateurs de la socialisation a moins d'effet sur le TDAH. Les notions de décence sont des codes à apprendre dont l'effectivité est plus tardive et peut même être inexistante si l'éducation ne vient pas conforter cet apprentissage.

Le TDAH comme tout jeune atteint d'un trouble d'apprentissage a une stratégie d'évitement voire de résistance à faire ce pour quoi il se sait maladroit ou inefficace. Et si les personnes classiques font plus volontiers ce qu'elles aiment, le TDAH ne fera que ce qu'il aime, récupérant au passage une réputation de cancre invétéré.

Pour les comprendre, il faut se représenter l'envie qu'on aurait d'aller faire une balade avec des béquilles ... Tout le monde trouverait logique qu'on préfère rester dans un fauteuil, c'est exactement ce qui se passe avec notre TDAH pour toute tâche exigeant durée, répétition, réflexion et organisation. Ce qui n'empêchera pas notre « fainéant » de consacrer des heures et des heures de façon quasi exclusive à une activité qui le passionne et en rapport avec ses aptitudes.

Un TDAH ne se construit pas comme un autre enfant. En butte très jeune au rejet et à l'hostilité de ses pairs, il reste longtemps peu autonome et exige un étayage important des parents, obligés de répéter des consignes que l'enfant met du temps à mettre en oeuvre et qu'il n'automatise pas aisément. Petits, il faut faire avec eux (se brosser les dents avec eux par exemple), plus grand il faut leur donner des repères et des procédures sur lesquelles s'appuyer. Il s'en suivra des jeunes très différents, plus conscients des difficultés de l'existence que leurs congénères, mais moins habiles à se débrouiller seuls.

Le risque auquel ils sont perpétuellement confrontés est de voir sous-estimer leurs compétences ou plus précisément leur potentiel d'évolution. Le déficit d'attention ralentit leur autonomisation mais ne les empêchera pas de continuer à progresser pour peu qu'il soit correctement pris en compte. Ce potentiel est différent pour chaque enfant mais il est généralement meilleur que ce que les professionnels et notamment les enseignants peuvent envisager, car ils sont placés dans un espace-temps trop court pour l'apprécier.

L'enfant TDAH est peu autonome et il est presque toujours anxieux. Systématiquement cette anxiété est relevée sans qu'elle soit replacée dans le contexte qui est le sien. Etre TDAH, c'est être rejeté ou au mieux ignoré. C'est constater en permanence que les autres sont capables de faire sans difficulté ce qui vous est impossible, c'est être incapable de répondre aux exigences que l'on a de vous. C'est aussi identifier le « ras le bol » de la famille et de l'entourage. Cette conscience aiguë de leur statut doublée d'une incapacité à pouvoir agir pour changer la donne est la cause de cette anxiété récurrente.

Etre TDAH c'est courir plus qu'un autre le risque d'être « seul », les amitiés avec les pairs étant sérieusement compliquées par ce fonctionnement particulier et/ou insupportable aux autres.

Le risque, dans un tel contexte, de développer des comportements asociaux ou pathologiques est grand.

Puisqu'on n'arrive pas à répondre à ce qu'on attend de vous, le recours au mensonge est inévitable et, faute de traitement approprié, peut devenir une seconde nature.

Avoir du mal à se contrôler, c'est risquer, à terme, de considérer que ce qui vous arrive n'est que la faute des autres et développer des tendances « paranoïaques ».

Enfin, incapables d'utiliser les codes sociaux pour gérer les conflits, gênés par leurs difficultés d'expression ou les particularités de celle-ci (chacun étant inégalement armé sur ce point), le recours à la violence peut devenir une habitude dont la genèse a été favorisée par la réponse inadaptée des adultes parents et enseignants.