



RECOMMANDATIONS POUR LES ÉTUDIANTS TDAH

1. RECOMMANDATIONS PÉDAGOGIQUES POUR LES ENSEIGNANTS

OBJECTIF : aider à maintenir l'attention, structurer les apprentissages, limiter la distractibilité

Favoriser :



Donner des consignes claires, simples et répétées : écrit + oral



Découper les cours en séquences courtes et structurées



Utiliser des supports visuels ou interactifs pour maintenir l'attention



Résumer régulièrement les points clés



Vérifier la compréhension individuellement si possible



Autoriser les pauses physiques courtes pendant les longs cours

Eviter :

Les cours magistraux trop longs sans pause

Les moqueries ou la stigmatisation en cas d'agitation

Les demandes multitâches non explicites



2. AMÉNAGEMENTS : EXAMENS, ENVIRONNEMENT, ACCOMPAGNEMENT

Objectif : Réduire la surcharge cognitive, faciliter la concentration, organiser les tâches

Temps majoré pour les examens

Salle calme pour limiter les distractions

Utilisation d'outils numériques : correcteurs, tableurs, enregistreurs

Organisation accompagnée : par un psychologue de l'APCPEI pour une planification hebdomadaire

Dédoublement de l'année ou allègement de la charge de travail

Aide à la prise de notes : pair aidant ou audio



3. CONSEILS POUR LES ÉTUDIANTS TDAH EUX-MÊMES



Organisation :

- Utiliser des outils numériques : Google Agenda, Time-Timer, Forest, Notion
- Travailler dans un environnement calme, épuré, sans distractions
- Privilégier les séances de travail courtes : 25 min d'attention / 5 min pause
- Préparer à l'avance le matériel nécessaire pour éviter les oublis
- Structurer les tâches avec des listes à cocher et des rappels



Autogestion :

- Identifier les moments de concentration optimale dans la journée
- Favoriser le mouvement : pauses actives, assise dynamique
- Techniques de respiration ou relaxation rapide avant un oral ou un devoir
- Contacter le Pôle handicap pour prise de contact avec un psychologue de l'APCPEI



Contact

psyespas@espas-sup.fr