

FICHE ACCOMPAGNEMENT : TDA/H – Les flèches

Objectif :

Comprendre comment freiner son impulsivité, rester concentrer et savoir changer de stratégie

Explication de la mise en situation :

- Flèche qui monte, je me lève et flèche qui descend je m'assoie : intuitif, habitude prise depuis longtemps, pas de mobilisation de l'attention.
- Flèche qui monte, je m'assoie, flèche qui descend je me lève : contre intuitif, grande mobilisation de l'attention.
- **Mélange des flèches** : changement de consigne, changement de stratégie, forte implication des capacités d'adaptation

Qu'est-ce que l'on observe ? Qu'est-ce qui vous arrive ?

Exemples d'observations possibles suite à l'expérience

Les élèves réalisent que la concentration demande un effort, tout comme le changement de stratégie, que ce n'est pas « inné ».

Leur expliquer que leurs camarades porteurs de trouble des fonctions exécutives ou TDA font l'exercice des flèches pour chaque tâche scolaire.

Conséquences pour les élèves TDA/H ou porteurs de trouble des fonctions exécutives :

- Une grande fatigue
- Des échecs plus nombreux
- Un découragement

Questions fréquentes des élèves :

Des adaptations possibles :

- Moins d'exercices
- Un environnement calme (casque, au premier rang...)
- La possibilité de bouger, de faire des pauses