

PRÉPARER LE RENDEZ-VOUS AVEC L'ENSEIGNANT

Ce **rendez-vous** n'est ni un examen ni un cours sur le TDAH. Il permet de **partager** ce que vous observez à la maison, d'écouter ce qui se passe en classe et de **rechercher ensemble des solutions adaptées à votre enfant**.

AVANT LE RENDEZ-VOUS : FAITES-VOUS CONFIANCE

Vous connaissez votre enfant et son quotidien. Vous n'avez pas à convaincre l'enseignant ni à maîtriser un vocabulaire médical.

Préparez simplement :

- deux ou trois exemples concrets de ce que vit votre enfant à la maison ;
- les conséquences sur les devoirs, les routines ou la vie familiale ;
- ce qui semble l'aider lorsqu'il se sent en difficulté ;
- le besoin qui vous paraît prioritaire aujourd'hui.

Vous pouvez vous appuyer sur les fiches « Mieux connaître mon enfant » et « Les aménagements qui l'aident » pour sélectionner les informations essentielles.

COMMENT COMMENCER LE RENDEZ-VOUS ?

Vous pouvez dire :

« Je souhaitais vous rencontrer pour partager ce que nous observons à la maison et mieux comprendre comment les choses se passent en classe. Mon objectif est que nous puissions chercher ensemble ce qui pourrait aider mon enfant. »

Commencez par évoquer ce qui fonctionne, ses réussites ou les situations dans lesquelles il se sent à l'aise. Abordez ensuite les difficultés, sans chercher à tout raconter.

EXPLIQUER CE QUE VIT VOTRE ENFANT

Restez centré sur des faits observables plutôt que sur des explications médicales.

Vous pouvez utiliser cette formulation :

« À la maison, nous observons que... Cela entraîne souvent... Ce qui semble l'aider, c'est... »

Quelques exemples

« Il connaît sa leçon, mais il perd ses moyens lorsqu'il doit travailler rapidement. »

« Les devoirs lui demandent beaucoup d'efforts et il termine souvent la journée épuisé ou très irritable. »

« Une consigne comportant plusieurs étapes peut le mettre en difficulté. Lorsqu'elle est découpée, il parvient mieux à commencer. »

« Les changements imprévus peuvent provoquer un blocage ou une réaction très vive. Le prévenir l'aide à s'adapter. »

« Il fait beaucoup d'efforts pour se contenir à l'école, puis relâche toute la tension en rentrant à la maison. »

Le but n'est pas d'excuser tous les comportements, mais de permettre à l'enseignant de mieux comprendre ce qui se joue et d'identifier des réponses possibles.



CONSTRUIRE UNE ALLIANCE AVEC L'ENSEIGNANT

DES MOTS QUI OUVRONT LE DIALOGUE

 Vous pouvez dire	 Évitez plutôt	 Pourquoi
J'ai remarqué qu'il décroche après 10 minutes d'écrit.	Il ne tient jamais en place.	Observation factuelle plutôt qu'étiquette.
Il réussit mieux quand la consigne est donnée en deux étapes.	Il ne comprend rien aux consignes.	Met l'accent sur la solution, pas sur le déficit.
À la maison, il a besoin d'un temps de pause avant de recommencer.	Il est paresseux.	Valorise la régulation plutôt que le jugement.
Il a du mal à rester attentif longtemps sans bouger.	Il est hyperactif.	Fait observable, pas diagnostic.
Je vois qu'il s'énerve quand il ne comprend pas tout de suite.	Il est colérique.	Décrit un comportement, pas un trait de caractère.
Il a besoin d'un repère visuel pour savoir quand la tâche se termine.	Il ne sait pas s'organiser.	Recherche de solution plutôt que constat d'échec.
Quand il est fatigué, il perd vite patience.	Il est insupportable l'après-midi.	Fait observable plutôt que jugement moral.
Il a besoin d'être encouragé dès qu'il commence.	Il ne fait rien sans qu'on le pousse.	Reformulation positive qui ouvre le dialogue.
Je vois qu'il se bloque quand il a peur de se tromper.	Il refuse de travailler.	Compréhension du mécanisme plutôt que reproche.
Il a besoin de temps pour se remettre après une frustration.	Il dramatise tout.	Reconnaît une difficulté émotionnelle sans jugement.

Une observation concrète et une proposition précise facilitent davantage la recherche de solutions qu'une étiquette, une exigence ou une formulation définitive.



ÉCOUTER CE QUI SE PASSE EN CLASSE

Le fonctionnement de votre enfant peut être différent à l'école et à la maison. Les observations de l'enseignant complètent les vôtres.

Vous pouvez lui demander :

- *Comment percevez-vous mon enfant en classe ?*
- *Dans quelles situations semble-t-il le plus à l'aise ?*
- *Quels moments ou quelles tâches paraissent plus difficiles ?*
- *Quels signes montrent qu'il commence à décrocher ou à être débordé ?*
- *Avez-vous déjà remarqué quelque chose qui l'aide ?*

RECHERCHER ENSEMBLE DES SOLUTIONS RÉALISTES

Il n'est pas nécessaire de tout modifier immédiatement. Choisissez ensemble deux ou trois actions simples à essayer.

Précisez :

- ce qui peut être mis en place en classe ;
- ce que vous pouvez accompagner à la maison ;
- comment vous échangerez ;
- quand vous ferez un premier bilan.

Vous pouvez conclure ainsi :

« Parmi les solutions évoquées, lesquelles vous paraissent possibles dans votre classe ? Pourrions-nous les essayer pendant quelques semaines, puis refaire un point ? »

LES ERREURS QUI PEUVENT FRAGILISER L'ALLIANCE

Évitez autant que possible :

- d'arriver avec un dossier trop volumineux ;
- de chercher à convaincre avec des arguments médicaux ;
- de commencer par ce que l'école a mal fait auparavant ;
- de présenter une longue liste d'exigences ;
- de parler de tous les enfants TDAH plutôt que de votre enfant ;
- de minimiser les difficultés ou de présenter la situation comme sans issue ;
- de repartir sans avoir défini la suite.

SI LE DIALOGUE RESTE DIFFICILE

Ne vous engagez pas dans un débat pour faire reconnaître le TDAH. Revenez aux difficultés observées et aux besoins concrets de votre enfant.

En primaire, l'enseignant est votre premier interlocuteur. Au collège ou au lycée, adressez-vous d'abord au **professeur principal**, qui pourra faire le lien avec l'équipe.

Si les difficultés persistent, vous pouvez solliciter la direction, le médecin scolaire ou le psychologue de l'Éducation nationale. Lorsque les ajustements informels ne suffisent pas, la **mise en place d'un PAP** (Plan d'Accompagnement Personnalisé) peut également être envisagée.

Avant de vous quitter, résumez les décisions prises, convenez d'un moyen de communication et fixez une période pour faire le point.

