



Trousse à outils : Transition vers les études postsecondaires pour les étudiants atteints d'un TDAH

Crée par le Centre de sensibilisation au TDAH Canada

Contenu

| | |
|---|----|
| La trousse à outils pour la transition vers les études postsecondaires..... | 2 |
| La trousse à outils comprend cinq parties | 2 |
| Informations importantes à savoir avant d'entrer aux études postsecondaires..... | 2 |
| Un échéancier pour se préparer à l'entrée dans un environnement postsecondaire (EPS) | 3 |
| Un à deux ans avant d'entrer aux études postsecondaires (EPS)..... | 3 |
| Six mois avant l'entrée dans un environnement d'EPS..... | 5 |
| Les changements à anticiper lors du passage aux études postsecondaires | 6 |
| Moins de structure..... | 6 |
| Plus de responsabilités et moins de supervision | 6 |
| Plus d'indépendance avec plus de responsabilités dans un nouvel environnement..... | 7 |
| Conseils et stratégies pour les étudiants postsecondaires ayant un TDAH | 8 |
| Stratégies académiques..... | 8 |
| Organisation et stratégies contre la procrastination | 8 |
| Stratégies pour la gestion des médicaments..... | 8 |
| Apprentissage en ligne pour les étudiants atteints de TDAH dans l'environnement scolaire au niveau postsecondaire... .. | 9 |
| Avantages possibles de l'apprentissage en ligne pour les étudiants ayant un TDAH | 9 |
| Difficultés potentielles de l'apprentissage en ligne pour les étudiants ayant un TDAH..... | 9 |
| Stratégies pour de l'apprentissage en ligne TDAH dans l'environnement scolaire au niveau postsecondaire..... | 10 |
| Conseils pour la lecture et la prise de notes | 11 |
| Liste de ressources pour la transition vers un environnement d'études postsecondaires..... | 12 |

La trousse à outils pour la transition vers les études postsecondaires du CSTC

Le CSTC a développé cette trousse pour vous aider, vous et vos parents à préparer votre transition vers le collège ou l'université et vers un environnement postsecondaire (EPS).

De plus en plus d'étudiants atteints d'un TDAH poursuivent des études postsecondaires. Malheureusement, être éloigné de leur système de soutien pour le TDAH et de se retrouver dans un environnement nouveau et exigeant, entraîne souvent des défis inattendus. Être prêt à relever ces défis est la meilleure stratégie pour la réussite.

De nombreux étudiants atteints de TDAH qui entrent au collège ou à l'université sont mal préparés à l'augmentation d'exigences. La charge supplémentaire sur leurs fonctionnements exécutifs peut être un grand choc, surtout s'ils ont bénéficié d'un grand soutien qui leur a permis de réussir au secondaire. Plutôt qu'une incapacité à comprendre et à apprendre le contenu du cours, le manque de compétences en matière de planification, d'organisation et de gestion du temps est souvent à l'origine des difficultés. Les devoirs commencent à s'accumuler, les instructions sont mal interprétées, les dates d'échéance sont manquées ou totalement oubliées, suscitant du stress et de la panique.

Cette trousse à outils comprend cinq parties :

1. Un échéancier pour la préparation à l'entrée dans le milieu postsecondaire (EPS).
2. Changements à prévoir lors du passage à un environnement postsecondaire (EPS).
3. Conseils et stratégies pour l'étudiant de niveau postsecondaire atteint d'un TDAH.
4. Stratégies d'apprentissage en ligne pour l'étudiant de niveau postsecondaire atteints de TDAH.
5. Une liste de ressources pour l'étudiant de niveau postsecondaire.

Informations importantes à savoir avant d'entrer aux études postsecondaires

1. Les symptômes liés au TDAH et les déficiences du fonctionnement exécutif demeureront alors que vos soutiens diminueront et que la charge sur les fonctions exécutives augmentera.
2. Les élèves atteints d'un TDAH ont le droit de bénéficier de mesures d'adaptation aux études postsecondaires. Ces mesures pourraient même se trouver plus accessibles dans l'EPS qu'elles ne l'étaient au secondaire.
3. Il est préférable de mettre en place toutes les mesures d'adaptation dont vous pourriez éventuellement nécessiter avec le centre d'aide aux étudiants de votre établissement, même si vous n'avez jamais besoin de les utiliser.
4. Une fois que vous avez 18 ans, vous êtes considéré comme un adulte dans le système médical. Par conséquent, votre pédiatre ou votre psychiatre pour enfants et adolescents devra vous orienter vers un psychiatre pour adultes ou un médecin de famille pour les soins médicaux liés au TDAH. Il y a un manque de médecins formés au traitement du TDAH ou familiers avec la prescription de médicaments pour le TDAH. Ce manque est particulièrement notable pour la population adulte, alors prévoyez qu'il faudra du temps pour trouver quelqu'un qui puisse prendre en charge vos soins.
5. Le risque de développer d'autres troubles de santé mentale tels que l'anxiété, la dépression et la toxicomanie est plus élevé chez les personnes atteintes du TDAH. Il faut donc connaître les signaux d'alarme afin de pouvoir les reconnaître s'ils se présentent.

Un échéancier pour se préparer à l'entrée dans un environnement postsecondaire (EPS)

Un à deux ans avant d'entrer aux études postsecondaires

Déterminer vos points forts et vos besoins en matière d'apprentissage ; comment vos symptômes du TDAH affectent votre fonctionnement quotidien et votre profil au niveau du fonctionnement exécutif. Ainsi, vous apprendrez le langage nécessaire pour exprimer vos besoins, vous vous familiariserez avec les mesures d'adaptation dont vous aurez besoin pour vos études postsecondaires et les stratégies que vous devrez mettre en place.



Renseignez-vous sur les institutions postsecondaires et les programmes offerts

- Faites des recherches sur les institutions et les programmes qui pourraient vous intéresser.
- Posez des questions spécifiques sur les programmes potentiels : comment sont-ils structurés ; sont-ils surtout théoriques ou pratiques; quelle est la taille des classes, la charge de travail typique et le programme prête-il à une charge de cours réduite ?
- Vérifiez si vous remplissez les conditions requises pour les programmes qui vous intéressent. .
- Visitez l'école pour déterminer si vous vous sentez à l'aise avec la taille et l'atmosphère du campus.
- Prenez rendez-vous pour rencontrer un représentant du bureau de l'accessibilité* pour vous renseigner sur la mise en place de mesures d'accommodements et de l'étendue du soutien qui vous sera offert. *(Cela peut également être appelé le centre de bien-être des élèves, le centre de soutien à l'apprentissage, le Centre de soutien aux étudiants, ou une variante de ce qui précède).
- Serez-vous responsable de défendre vos intérêts auprès de chaque professeur ou le centre de soutien informera-t-il les professeurs de vos droits à des mesures d'adaptations spécifiques ?

Apprenez et pratiquer les compétences de vie pour qu'elles deviennent une habitude. Une fois que les choses deviennent habituelles, la charge qu'elles exigent sur les fonctions exécutives diminue.

- Adoptez un mode de vie sain en matière de sommeil, d'exercice physique et d'alimentation.
- Travaillez les compétences essentielles telles que faire les courses, préparer les repas, acheter des vêtements, faire la lessive, établir un budget, utiliser les cartes de crédit de manière responsable et payer les factures.
- Connaissez vos compétences en matière de gestion de temps. Développez des stratégies pour vous aider à respecter les délais et à vous souvenir des dates d'échéance et des rendez-vous. Élaborez une stratégie pour planifier les horaires de travail et de loisirs.
- Observez vos parents lorsqu'ils organisent vos rendez-vous médicaux et rapportent l'efficacité et les effets secondaires de votre traitement du TDAH, pour éventuellement prendre cette tâche en charge vous-même.
- Surveillez régulièrement la quantité de médicaments qu'il vous reste et savoir combien de temps il faut pour renouveler une ordonnance, comment demander un renouvellement et quand prendre rendez-vous avec un médecin.
- Il faut savoir que la surconsommation de médicaments (les utiliser le jour pour les cours et le soir pour bachoter ou rattraper les devoirs) peut entraîner des effets secondaires graves.
- Attendez-vous à ce qu'on vous demande de partager vos médicaments. C'est illégal, même s'il n'y a pas d'argent en jeu. Préparez des phrases de refus que vous êtes à l'aise d'utiliser. Apprenez à ranger vos médicaments dans un endroit sûr.

Six mois avant d'entrer aux études postsecondaires

1. Pour comprendre vos droits, consultez le document de politique du CSTC : [Comprendre le TDAH en tant que handicap dans le document de politique sur l'environnement postsecondaire](#).
2. Contactez le Bureau de l'accessibilité de l'école pour obtenir les documents requis pour demander des mesures d'adaptation scolaire.
 - Partagez avec votre médecin la trousse à outils de rédaction de rapports scolaires du CSTC
 - Fournir à votre médecin la documentation médicale requise par votre institution

Si l'école demande une évaluation psychoéducative pour le TDAH plutôt que pour un trouble de l'apprentissage, partagez avec l'institution le document de politique [Comprendre le TDAH en tant que handicap dans l'environnement postsecondaire](#), du CSTC, qui stipule qu'il s'agit d'une pratique discriminatoire et médicalement incorrecte.

3. Rencontrez le médecin responsable de votre traitement (il doit en général s'agir d'un spécialiste du TDAH) pour discuter de vos besoins en matière de mesures d'accommodement scolaire et déterminer quels seront ces mesures. Ainsi, votre médecin sera en mesure de préparer une documentation précise indiquant votre besoin d'accommodement et décrivant ce que ces mesures d'adaptations devraient être.
 - Examiner le tableau préparé par le CSTC intitulé [Symptômes du TDAH, atteintes fonctionnelles et accommodements en milieu d'études postsecondaires](#) avec vos parents et toute autre personne qui peuvent vous aider à décrire vos déficiences d'apprentissage et fonctionnelles.
 - Discuter quelles mesures d'accommodement ont été utiles dans le passé et lesquelles vous devriez demander avant d'entrer dans l'environnement postsecondaire.
4. Prenez rendez-vous pour rencontrer un représentant du bureau de l'accessibilité de votre institution postsecondaire bien avant la rentrée scolaire. Vous leur remettrez alors la documentation médicale et/ou le rapport médical décrivant vos déficiences et votre demande de mesures d'adaptation spécifiques. (Accédez au site web de l'établissement pour trouver les instructions sur le processus spécifique de votre école.)
 - Préparez-vous à demander l'adaptation et à fournir des documents supplémentaires de votre plan d'enseignement individualisé (PEI) de l'école secondaire, si disponible.
 - Demandez à l'école d'autoriser vos parents à communiquer avec eux en raison de votre besoin de soutien et de mentorat supplémentaire. Vous devrez probablement à signer un document indiquant votre accord.

Les changements à anticiper lors du passage aux études postsecondaires

La charge sur les fonctions exécutives augmentera considérablement en raison de :

Moins de structure

- Les horaires des cours varient donc les heures de réveil et de travail peuvent également varier.
- Les classes seront plus grandes et les cours plus longs : les horaires seront aussi moins cohérents avec des écarts entre les cours.

Cela peut :

- Exacerber les problèmes de sommeil existants
- Potentiellement augmenter les problèmes de régulation de l'attention et le besoin de médicaments
- Augmenter le besoin de bouger et de pause
- Accroître le besoin de compétences en matière de gestion du temps et de résolution de problèmes
- Exiger une plus grande capacité à organiser soi-même son temps de travail et de loisirs



Moins de responsabilisation et de supervision...

...surtout si les mesures d'adaptation ne sont pas mises en place.

- Personne ne vous surveillera pour voir si vous assistez aux cours ou si vous rendez vos devoirs
- Il n'y aura pas d'assistance pour gérer les travaux importants
- Il y aura peu ou pas de rappels des dates d'échéance
- Il sera de plus nécessaire de gérer le temps consacré aux travaux

Cela peut :

- Augmenter le risque de manquer des cours
- Augmenter le potentiel de procrastination
- Augmenter le risque de rendre les devoirs en retard ou de les oublier complètement
- Rendre impossible la charge de travail lorsque les devoirs sont commencés trop tard

Plus d'indépendance avec plus de responsabilités dans un nouvel environnement

- Il y aura un besoin accru de planification et de gestion des soins personnels tels que : les soins de santé, l'alimentation, l'exercice physique, la lessive, la gestion des rendez-vous et le maintien d'un budget en plus des obligations scolaires.
- Vous serez entièrement responsable de l'équilibre entre votre vie personnelle et vos responsabilités.
- Il faudra apprendre à fonctionner dans un nouvel environnement avec de nouvelles règles et de nouveaux colocataires.
- Il y aura moins de surveillance des comportements à risque.
- Vous serez seul responsable de votre motivation et de son maintien.
- La nécessité d'équilibrer vie personnelle et exigences scolaires et professionnelles.

Cela peut :

- Augmenter la charge sur la fonction exécutive et vous faire sentir dépassé par les responsabilités
- Vous entraînez à négliger les soins personnels
- Entraînez à des rendez-vous scolaires manqués
- Entraîner des rendez-vous médicaux manqués et/ou à manquer de médicaments



Conseils et stratégies pour les étudiants postsecondaires

Ces conseils et stratégies seront plus efficaces s'ils sont mis en place avant la rentrée ou au début de l'année scolaire.

Stratégies académiques

- Recherchez, inscrivez-vous et participez aux cours de stratégie d'apprentissage que propose votre école en août ou au début de l'année, surtout s'ils sont destinés aux élèves atteints d'un TDAH.
- Fixez et respectez des rendez-vous réguliers avec votre conseiller au centre d'accessibilité. Demandez-leur de vous aider à réduire vos tâches, à établir un échéancier pour la réalisation partielle et finale des devoirs et à vous aider à jongler avec de nombreuses tâches. Le fait de vous rencontrer régulièrement pour discuter de vos progrès vous responsabilisera davantage.
- Informez vos professeurs de vos mesures d'adaptation.
- Vous pouvez également engager un coach du TDAH spécialisé dans les études postsecondaires.

Organisation et stratégies contre la procrastination

- Utilisez un calendrier mural et un calendrier électronique afin de pouvoir visualiser facilement votre emploi du temps. Vous aurez peut-être besoin d'aide pour choisir le meilleur système à utiliser et pour le mettre en place. Votre coach, votre conseiller du centre d'accessibilité ou vos parents peuvent vous aider à cet égard.
- Décidez du meilleur système pour vous alerter de vos rendez-vous, de vos cours et de vos échéances et mettez-le en place immédiatement.
- Instaurez une routine quotidienne. Allez-vous coucher et réveillez-vous à la même heure chaque jour.
- Utilisez une application pour couper automatiquement Internet à une heure précise. Ex. **Cold Turkey**.
- Prévoyez du temps pour des exercices de type aérobic, des pauses pour bouger et pour vous recentrer sur le moment.
- Trouvez des solutions de rangement pour vous aider à organiser vos affaires. Vous pouvez même leur attribuer un code couleur.
- Attribuez un endroit spécifique pour votre téléphone, vos clés et autres objets importants. Prenez l'habitude de ne jamais les placer ailleurs.
- Mettez en place un système de récompense personnel, par exemple en consacrant du temps à des activités que vous aimez après avoir terminé votre travail.

Stratégies pour la gestion des médicaments

- Trouvez un endroit sûr pour entreposer vos médicaments et n'annoncez pas que vous avez des médicaments dans votre chambre.
- Comptez vos médicaments à des intervalles précis (une fois par semaine). Cela vous permettra de suivre vos médicaments et de savoir quand contacter votre médecin pour un renouvellement d'ordonnance.
- N'oubliez pas de laisser suffisamment de temps à votre médecin pour qu'il réponde et pour vous permettre de faire un suivi (2 semaines). Il peut être absent du bureau ou la demande peut être égarée. Il se peut que la pharmacie ne vous permette de récupérer vos médicaments qu'une fois que votre stock est presque épuisé, mais au moins vous saurez que les médicaments sont là et vous attendent. N'oubliez pas non plus que vous devrez présenter une pièce d'identité pour récupérer vos médicaments.

Apprentissage en ligne pour les étudiants atteints de TDAH aux études postsecondaires

Avantages possibles de l'apprentissage en ligne pour les étudiants vivant avec un TDAH

- Possibilité de programmer les travaux scolaires au meilleur moment de la journée pour un apprentissage optimal - par exemple, lorsque vos médicaments sont les plus efficaces
- Possibilité d'adapter l'apprentissage à votre rythme, par exemple si vous avez besoin de plus ou moins de temps pour comprendre une leçon
- Possibilité de minimiser les perturbations et les distractions
- Les leçons et les devoirs peuvent être faits une étape à la fois et non pas tous en même temps
- Plus d'occasions de faire des pauses et de bouger pendant le travail (i.e. avec un ballon d'exercice, un bureau debout, jouets fidget), si l'hyperactivité est un problème
- Possibilité de faire de l'exercice aérobique pour aider à se concentrer avant le travail scolaire



Difficultés possibles de l'apprentissage en ligne pour les étudiants vivant avec un TDAH

- Plus de travail indépendant et moins de structure
- L'accès à des environnements d'apprentissage inappropriés tels que le canapé du salon
- Travailler sur un ordinateur avec l'accès à Internet, aux courriels, à YouTube, à Facebook et aux jeux vidéo peut être une source importante de distraction
- Une mauvaise fonction exécutive peut entraîner des difficultés, notamment en ce qui concerne la compréhension des instructions, la fragmentation des tâches plus importantes, l'organisation, la gestion du temps, la hiérarchisation des tâches, le démarrage et l'achèvement du travail, l'oubli des devoirs et l'incapacité à se fixer des objectifs à long terme
- Moins d'autorégulation signifie un plus grand besoin de soutien externe et de structure, ce qui n'est pas facilement accessible dans le cadre de l'apprentissage en ligne
- La procrastination sera plus facile avec une responsabilité moins immédiate

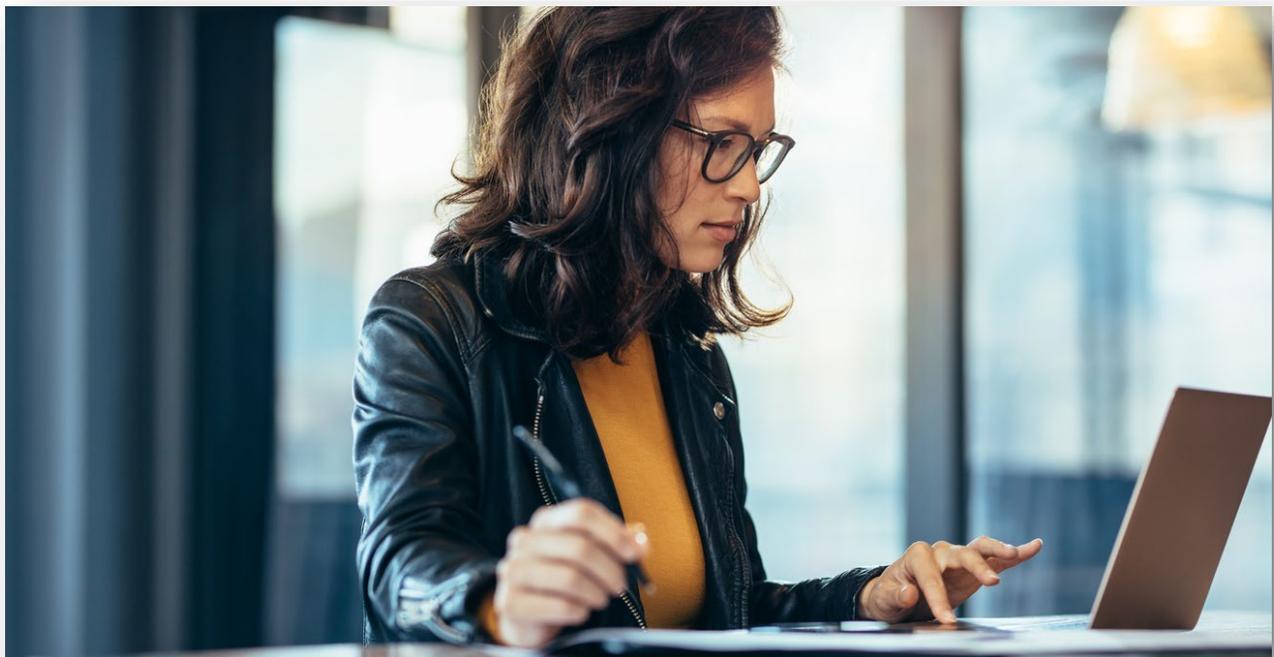
Stratégies d'apprentissage en ligne dans l'environnement postsecondaire

Remarque : Toutes les stratégies ne sont pas uniformément bénéfiques pour tous les élèves atteints d'un TDAH. Il faudra de la pratique pour découvrir ce qui fonctionne le mieux pour vous. Cependant, sachez que vous devrez mettre en place au moins quelques stratégies si vous souhaitez réussir dans un environnement d'apprentissage en ligne.

- Faites des recherches sur le format du cours et, si possible, parlez avec le professeur avant de vous inscrire pour vous assurer que la structure du cours est adaptée à votre style d'apprentissage.
- Mettez en place une routine. Établissez un programme hebdomadaire avec des heures de cours en ligne, de travail, de sport et de pauses bien définies. Demandez de l'aide si cela vous semble être une tâche difficile.
- Fixez un endroit pour apprendre, loin des distractions.
- Travaillez quand vous êtes le plus alerte et si vous prenez des médicaments, quand ils sont les plus efficaces
- Utilisez un minuteur pour les périodes de travail et les temps de pause.
- Repassez des parties de la leçon ou de la leçon entière pour reprendre les informations que vous avez pu manquer.
- Utilisez des rappels électroniques pour vous rappeler les heures de travail et les dates de remise.
- Imprimez les instructions afin qu'elles soient facilement accessibles pour les consulter. Relisez et soulignez les points importants et consultez-les fréquemment. Si les instructions n'ont pas été rédigées dans un format facile à imprimer, demandez qu'elles soient révisées.
- Coupez et collez les instructions sous forme de points. Si elles sont trop longues et verbeuses, réécrivez-les. Le fait de les écrire vous aidera également à vous en souvenir.
- Faites le point sur vos progrès régulièrement, de préférence avec un coach, un conseiller du centre d'accessibilité ou un camarade de classe. Cela vous aidera à évaluer où vous en êtes par rapport aux échéances et vous permettra d'augmenter vos efforts si nécessaire. Un parent peut vous aider si d'autres ressources ne sont pas accessibles.
- Trouvez une personne responsable qui vous aidera à rester organisé, comme un coach, un conseiller, un partenaire d'étude ou, si nécessaire, un parent. Cela aidera à prévenir la procrastination.
- Lorsque vous travaillez et que vous avez des pensées ou des soucis qui vous distraient, écrivez-les et laissez-les de côté. Cela diminuera votre envie de vous attarder sur eux.
- Si l'hyperactivité est un problème, faites des pauses pour bouger et utilisez des objets qui vous permettent de bouger tout en travaillant, comme un ballon d'exercice à la place d'une chaise, un bureau debout, un siège qui permet le mouvement ou des jouets fidget.
- Faites des exercices de type aérobic avant de commencer à travailler pour améliorer la concentration.
- Veillez à ce que vos horaires de sommeil soient aussi cohérents que possible.
- Utilisez une application qui bloque certains sites web (ex. [Cold Turkey](#)) et la paramétrer pour que vos ordinateurs s'arrêtent automatiquement à une heure définie.
- Récompensez-vous en faisant une pause ou une activité que vous aimez après avoir terminé votre travail.

Conseils pour la lecture et la prise de notes

- Au fur et à mesure de votre lecture, surlignez les informations de différentes couleurs pour les catégoriser.
- Inscrivez des notes dans la marge lorsque vous arrivez à un point important.
- Utilisez votre téléphone pour enregistrer des notes audio.
- Essayez de vous tenir debout pendant que vous lisez.
- Lisez à haute voix avec enthousiasme.
- Écouter le contenu en ligne et revenir en arrière lorsqu'il est nécessaire vous aidera à prendre des notes.



Sources utilisées dans ce document et pouvant être consultées pour des informations supplémentaires

- <https://www.aide.ulaval.ca/apprentissage-et-reussite/textes-et-outils/strategies-d-apprentissage/strategies-pour-etudier-avec-un-tdah/>
- <http://revues.uqac.ca/index.php/rhe/article/view/26/201>
- <https://www.cliniquefocus.com/wp-content/uploads/2020/12/TDAH-et-école-impacts-stratégies-et-mesures-daide.pdf>
- <https://journals.openedition.org/ripes/416#tocto3n1>

Liste de ressources pour la transition vers les études postsecondaires

Si vous venez de recevoir un diagnostic de TDAH, ou si vous pensez avoir un TDAH mais n'en êtes pas sûr, commencez par lire les informations de notre site sur la page intitulée [Introduction au TDAH pour l'adolescent/l'étudiant de niveau postsecondaire](#).

Accédez à notre [série de vidéos en cinq parties](#) dans laquelle des adolescents et des jeunes adultes atteints du TDAH partagent leurs expériences et leurs stratégies.

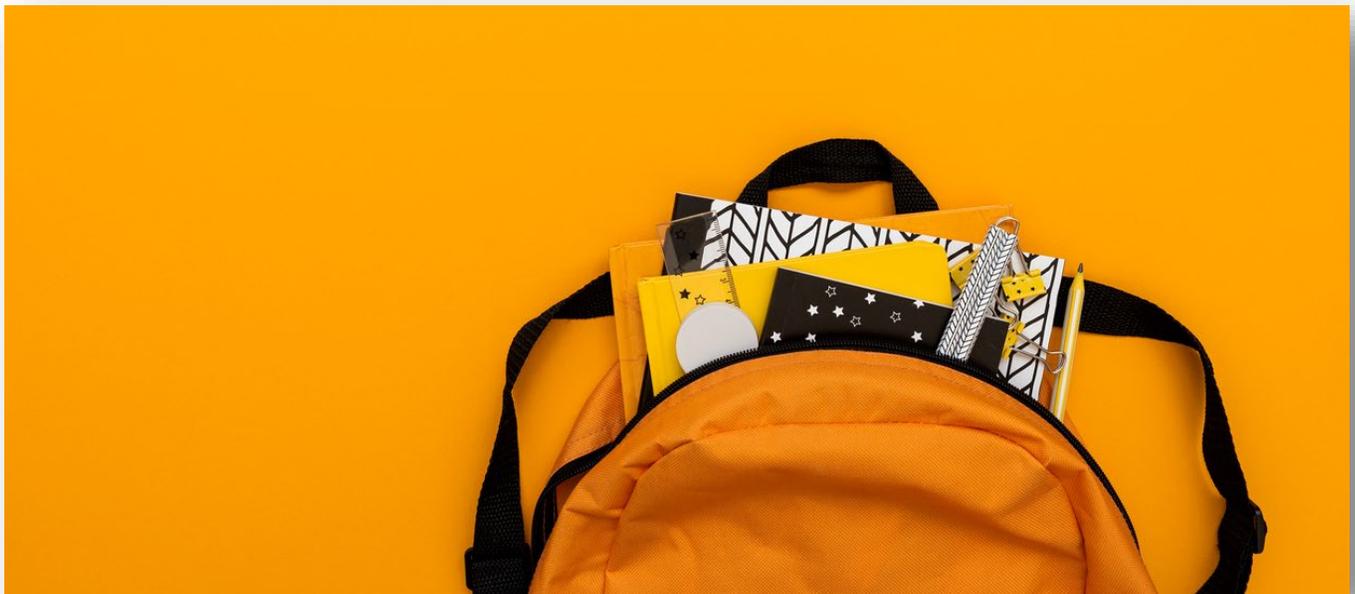
Consultez la page [Comprendre le TDAH comme handicap dans l'environnement d'études postsecondaires](#) pour comprendre vos droits à des mesures d'accommodement en milieu d'études

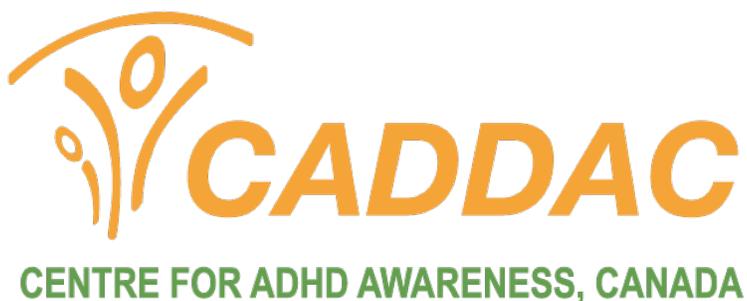
Pour une liste détaillée des aménagements scolaires adaptés aux déficiences spécifiques des étudiants de niveau postsecondaire, veuillez consulter [Mesures d'accommodement dans le milieu d'études postsecondaires](#).

Partagez les [Instructions sur comment utiliser le tableau](#) lors de la rédaction d'une demande d'adaptation avec votre professionnel de la santé pour votre institution postsecondaire.

Pour une liste de la documentation requise pour une sélection de 50 universités et collèges à travers le Canada, veuillez accéder à la page [Exigences des institutions postsecondaires](#).

Consultez aussi la page [Le TDAH en milieu scolaire / d'études postsecondaires](#) pour des informations additionnelles sur le TDAH dans le système post-secondaire.





RESTEZ EN CONTACT

Téléphone : (416) 637-8584

Courriel : info@CADDAC.ca

Site web : www.caddac.ca



@centre_tdah



dhdvid

FAIRE UN DON

www.caddac.ca/adhd/donate-now

Numéro de charité : 828460329RR0001



Centre de sensibilisation au TDAH, Canada

(416) 637-8584 | info@CADDAC.ca | www.CADDAC.ca |    @Centre_tdah