



Aider les élèves qui ont la bougeotte

Source : <http://www.maitresseuh.fr> - le 15 Janvier 2016

Hyperactifs ? Hyperkinétiques ? TDAH ? Ou juste un peu "bougeillons" ?

"Arrête de bouger et concentre-toi !"

Deux injonctions contradictoires pour certains enfants qui ont besoin de bouger pour se concentrer.



Je viens de lire **un article très intéressant sur le site RIRE** qui nous explique que taper du pied, balancer les jambes ou se tortiller sur sa chaise sont des **mouvements dont l'enfant ayant un TDAH a vitalement besoin** pour retenir l'information et réaliser des tâches cognitivement complexes.

Si on leur demande de supprimer leurs mouvements spontanés, ceci va occuper une très grande partie de leur capacité attentionnelle... il en restera donc peu pour les apprentissages.

D'ailleurs on observe souvent des adultes qui se mettent à faire un mouvement répétitif (faire tourner son crayon, taper du pied, marcher en tournant en rond...) quand ils doivent se concentrer. Et Aristote et ses disciples discutaient de philosophie tout en marchant (Merci Paul pour l'info)

Il ne s'agit pas de les laisser sauter de table en table ou grimper aux rideaux... mais plutôt de trouver des solutions adaptées pour concilier besoin de mouvement et respect du cadre de travail.

Trois grandes catégories de pistes à explorer, allant des adaptations les plus conséquentes à celles quasiment invisibles. On peut passer d'une catégorie à l'autre au fil des progrès... ou cumuler les trois en fonction des moments et des besoins.



1. Je quitte la position "Assis sagement derrière mon bureau"

Plusieurs options (parfois farfelues au premier abord mais pour certains élèves on est prêts à tout tenter, non ?) :

La version radicale : s'inspirer de cette école américaine où tout le monde travaille debout toute la journée avec une barre pour balancer ses pieds sous le bureau :

Bon... juste avoir l'autorisation de travailler debout par moment c'est peut-être déjà un bon début. (Je l'ai observé en classe avec un élève de CM1 : résultat bluffant)

Autre possibilité : le vélo-pupitre

Avec un vélo d'appartement de récup (mais silencieux...), un bureau ordinaire et un papa bricolo, il doit y avoir moyen de faire quelque chose, non ?

Ou alors juste le vélo, le temps de lire quelque chose :

Ou juste les pédales avec **un pédalier** (A partir d'un vingtaine d'euros)





Et puis globalement :

- Penser à prévoir des activités permettant de bouger (aller au tableau, apporter un message dans une classe voisine etc)
- Mettre en place un **réel enseignement kinesthésique** (marelle des syllabes, déplacement sur tracés au sol etc.) Pour exemple, **une vidéo que j'adore**. Un enseignant travaillant sur les notions d'horizontalité et de verticalité :

Et plein d'autres idées pour apprendre avec son corps [sur le merveilleux site "Apprendre à éduquer"](#) :



2. Assis derrière mon bureau "adapté"

On peut aussi les asseoir sur des **ballons de gym** (Clic ! On en trouve à partir d'une vingtaine d'euro... attention, bien choisir le diamètre) qui permettent un léger balancement ou rebondissement sans gêner personne :



Objet de substitution moins volumineux : le **"cousin de massage"** (Clic ! Ça ne coûte pas bien cher... ça vaut le coup d'essayer) qui rebondit un peu mais pas trop et permet de gigoter sur sa chaise :



Dans la catégorie "moins farfelu" on peut envisager une bande élastique sous le bureau pour pouvoir faire gigoter ses guibolles sans déranger :

Pour fabriquer l'engin soit même, c'est fastoche : tubes de PVC + vieille chambre à air (Explications et argumentaire [sur le blog de Maîtresse Patate](#)) - On peut aussi opter pour la version "frite de piscine" :



Ou pour un **sitting stepper** (Clic ! Assez cher... si vous trouvez moins cher ailleurs dites moi !), fait exprès pour "marcher assis"

On retrouve ces outils (et bien d'autres !) dans la super capsule vidéo de [Josianne, la super ergo](#) :

3. Assis derrière mon bureau ordinaire



On peut aussi réfléchir avec l'enfant pour trouver des manières de bouger qui ne dérangent personne et qui se remarquent peu (voire pas du tout). Quelques idées :

- Se tourner les pouces



- Gigoter les orteils dans ses chaussures. La technique idéale pour bouger incognito : gros succès auprès de mes élèves et de mes collègues !



- Assis normalement, pieds reposant sur la pointe, faire légèrement sautiller les jambes. (Sans faire de bruit pour ne pas déranger les autres)

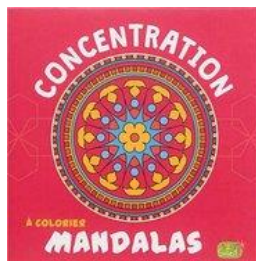


- Malaxer une **balle Anti-stress** (Clic !)

Vous pouvez aussi aller fouiller du côté **des Fidgets de chez Hoptoys** (Bijoux à mordre, bidouilles à visser/dévisser pour les crayons, bidules à tripoter etc)



- Gribouiller les petits carreaux de son cahier ou griffonner sur une feuille de brouillon. (Merci Virginie pour l'idée)

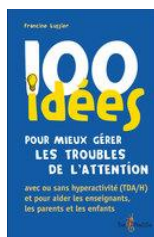


- Colorier un mandala, de l'extérieur vers le centre (si on veut se concentrer... sinon du centre vers l'extérieur pour s'ouvrir au monde)

LIVRES

Pour approfondir un peu, je vous conseille de visionner la conférence Tête-à-tête avec Annick Vincent : TDAH : Déploie ton potentiel ! On y trouve plein de super pistes...

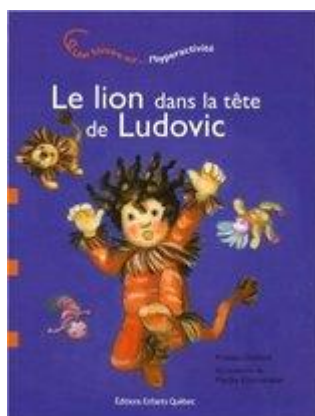
Et un peu de lecture : **100 idées pour mieux gérer les troubles de l'attention de Francine Lussier**



Oh, et puis pour le plaisir, quelques albums sur le sujet (Pour ouvrir le débat en classe ou avec les principaux intéressés)

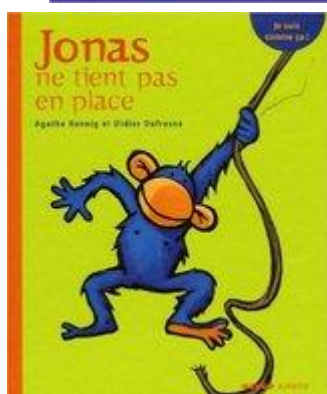
Louise Titi de J.-P. Arrou-Vignod

Louise Titi est une adorable petite fille qui n'a qu'un défaut : elle a la bougeotte ! Ses parents, sa maîtresse, sa mamie, son dentiste en ont le tournis... Ses parents sont désespérés, les médecins, tourneboulés. Elle a vraiment le diable au corps : a-t-elle avalé des ressorts ? Mais Louise Titi a un secret : plus tard, elle sera acrobate ou trapéziste, artiste de cirque, et là, ses parents, sa maîtresse, sa mamie, son dentiste, tout le monde l'applaudira !



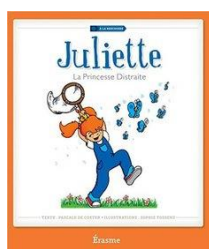
Le lion dans la tête de Ludovic de Kristien Dieltiens et Marijke Klompmaker

Ludovic est une vraie tornade. Levé avant même le soleil, il démarre aussitôt et accumule gaffe par-dessus gaffe. Pourvu d'une grande imagination, il s'invente des histoires et ravage tout sur son passage. Le petit Ludovic est hyperactif et il sent en lui un lion qui grogne et rugit. Cette histoire permet à l'enfant hyperactif de prendre conscience de ses tourbillons incessants et de se rendre compte que ses parents veulent l'aider. Ensemble, ils doivent apprendre à endormir son lion intérieur.



Jonas ne tient pas en place de Didier Dufresne et Agathe Hennig

Depuis qu'il est tout petit, Jonas le chimpanzé ne tient pas en place ! Dès qu'il se lève le matin, il est déjà plein d'entrain. Jonas trouve toujours une bonne idée pour jouer et tous les animaux en ont assez de le voir s'agiter ! Trop gros, trop petit, trop grand, avec des lunettes, zozotant, bégayant, étourdi... Les héros de cette série sont tout simplement différents. Et quand on ne ressemble pas à tout le monde, ce n'est pas toujours facile ! Pourtant, il suffit souvent de s'accepter tel que l'on est pour être heureux et voir la vie du bon côté. Une collection pour mieux se connaître et comprendre les autres.



Juliette la Princesse Distracte d'Averbode

Juliette, huit ans, est une petite fille intelligente, créative et atteinte de TDA/H. Son histoire raconte avec tendresse les difficultés que rencontrent les enfants atteints de TDA/H. Ce récit a pour objectif de permettre aux enfants de mieux comprendre ce trouble, d'être conscientisés au respect et d'accepter les différences.

VIDEO

Pour lancer la discussion et les réflexions à ce sujet dans la classe, on peut s'appuyer sur les supers vidéos des clowns **d'empêchements à apprendre**.



On part d'une situation concrète (2 clowns à la pêche qui souhaiteraient que la clownette bougeailleone arrête de bouger) puis chaque clown nous parle de ses émotions... ensuite, ils nous proposent des solutions (plus ou moins loufoques ;)) et enfin soulèvent des questions :

« Pourquoi il y en a qui ont besoin de bouger et d'autres qui n'en ont pas besoin ? »

« Est-ce que pour apprendre, c'est mieux de bouger ou rester immobile ? »

« Pourquoi c'est celui qui ne bouge pas et qui est tranquille qui ne dérangerait pas celui qui bouge ? »

« Est-ce qu'on peut apprendre à ne pas bouger ? »

« Pourquoi quand on bouge, on dérange les autres ? »

Très bonne base pour des ateliers philo ou psycho (j'en reparle bientôt, promis !)