



Le project ADHD

L'atelier du Centre d'enseignement et d'apprentissage de l'université Windsor



University
of Windsor



Sommaire

Sommaire	1
Présentation du projet:.....	3
Les objectifs du projet:.....	3
Quelques notes concernant ce guide:	3
Module 1: règles de présentation et de participation du public	4
Diapositive 2: les règles de participation	4
Module 2: l'introduction	4
Les objectifs clés:	4
Diapositive 3: la vidéo d'introduction.....	4
Diapositive 4: matière à réflexion.....	5
Diapositive 5: notre table des matières pour la séance d'aujourd'hui.....	6
Module 3: le projet ADHD.....	6
Les objectifs clés :	6
Diapositive 6 : qui sommes-nous?	6
Diapositive 7: les lignes directrices	6
Diapositive 8: le programme InterAction pour le changement	6
Module 4: la LAPHO	7
Les objectifs principaux:.....	7
Diapositive 9: LAPHO	7
Diapositive 10: LAPHO	7
Module 5 : qu'est-ce que le TDAH?.....	7
Les objectifs clés:	7
Diapositive 11: qu'est-ce que le TDAH pour vous?	7
Diapositive 12: comprendre les troubles TDAH.....	8
Diapositive 13-14: les termes et concepts.....	8
Diapositive 15: le TDAH, c'est quoi?	8
Diapositive 16: les différents TDAH, le trouble hyperactif, inattentif et combiné	9
Diapositive 17: les symptômes les plus communs.....	9
Module 6: l'intersectionnalité.....	10
Les objectifs clés:	10

Diapositive 18: l'intersectionnalité	10
Diapositive 19-20: l'intersectionnalité	10
Module 7: les diagnostics.....	10
Les objectifs clés:	10
Diapositive 21: le diagnostic	10
Diapositive 22: pourquoi le diagnostic est-il si important?	10
Diapositive 23: quels sont les obstacles à l'obtention d'un diagnostic?	11
Module 8: les obstacles	11
Les objectifs clés:	11
Diapositive 24: les obstacles	11
Diapositive 25: stigmatisation et obstacles	11
Diapositive 26: stigmatisation et obstacles	12
Diapositive 27: à quoi peut ressembler un TDAH en classe?.....	12
Diapositive 28 : comment être solidaire et offrir son support	12
Diapositive 29 : Séance brainstorm	12
Diapositive 30 : les principes de la conception universelle	13
Diapositive 31 : L'importance de l'inclusivité et de l'accessibilité	13
Diapositive 32 : vous pouvez faire la différence	13
Diapositive 33: accessibilité	14
Diapositive 34: l'inclusivité	14
Diapositive 35 : L'inclusivité.....	14
Diapositive 36 : L'inclusivité.....	14
Module 9: la conclusion	15
Les objectifs clés:	15
Diapositive 37: prendre du recul pour aller de l'avant	15
Diapositive 38: le résumé de la séance.....	15
Diapositive 39 : aller en avant.....	16
Diapositive 40 : merci	16
Liste de remerciements	16

Présentation du projet:

Le projet ADHD est une initiative étudiante dirigée par ceux-ci faisant la promotion et l'inclusion des étudiants universitaires s'identifiant comme neurodivers.

Les objectifs du projet:

Ce projet a été créé pour déstigmatiser les troubles TDAH et la neurodiversité sur le campus. Concrètement, ce projet fournira aux étudiants des ressources et le soutien nécessaire pour offrir un environnement accueillant à l'Université de Windsor. Financé par le gouvernement de l'Ontario et en partenariat avec l'association Learning Disability Association of Windsor Essex (LDAWE), le projet ADHD organisera une série de campagnes sur les réseaux sociaux, d'ateliers, des séminaires, en plus créer une série de ressources numériques et permanentes pour les personnes s'identifiant neurodiverses.

Quelques notes concernant ce guide:

Ce guide a été créé en tant que référence pour cette présentation. Veuillez noter que le contenu de cette présentation est une suggestion. Nous vous encourageons à ajouter votre touche personnelle!

Module 1: règles de présentation et de participation du public

Les principaux objectifs de ces règles comprennent:

- L'apprentissage
- L'écoute
- La participation du public

Diapositive 2: les règles de participation

Avant de commencer notre atelier, nous voudrions discuter brièvement des règles de participation pour cette séance dans le but de favoriser un environnement d'apprentissage favorable et dans le respect d'une responsabilité partagée.

- Nous reconnaissons que le sujet traité peut être difficile à aborder pour certains participants
- La confidentialité. Partagez vos apprentissages et non l'expérience personnelle des autres.
- L'expérience vécue devrait être au coeur de la séance.
- Créez un espace permettant aux gens d'y participer de manière authentique et honnête
- Soyez conscient de la façon dont vous occupez de l'espace et du temps que vous prenez aujourd'hui face à vos participants
- Chaque personne est différente et leur cheminement demeure unique également. La gestion et le respect leurs émotions est essentielles. Il est possible que certaines personnes se retrouvent à gérer cette progression lors de la séance. Respect et écoute sont de mise.
- Les commentaires discriminatoires ne seront évidemment pas tolérés (apportez-y des modifications au besoin)

Module 2: l'introduction

Les objectifs clés:

- Les participants auront une meilleure compréhension des troubles TDAH et de ce que ça signifie pour quelqu'un de vivre avec ce trouble. La portion utilisant le langage minion représente, entre autres les différents processus sensoriels et méthodes d'apprentissage.
- Établir une connexion avec les participants. (activité de simulation Minion) jouer la vidéo sans introduction.

Diapositive 3: la vidéo d'introduction

Bonjour et bienvenue à la séance. Merci d'avoir pris le temps d'être ici aujourd'hui. Avant d'expliquer la suite, je me présente, je suis _____ et mes pronoms sont _____ (modifier le

texte en fonction du nombre d'animateurs). À main levée, combien de personnes ont compris ce qui se passait dans cette vidéo? (faites une pause pour compter approximativement le nombre de mains levées) Parfait, merci. Levez la main si vous vous sentez mal à l'aise dans cette pièce en ce moment. (faites une autre pause pour compter approximativement le nombre de mains levées) Maintenant, imaginez ceci. Imaginez que vous êtes assis dans cette pièce depuis trois à cinq heures et plus. L'inconfort vous rend troublé et embarrassé, car vous ne comprenez pas ce que vous regardez, ce qui vous entoure. Vous êtes distrait par les bourdonnements incessants et vous ne savez pas pourquoi les gens autour de vous semblent savoir ce qu'ils font. (pause) Imaginez que cette situation est votre environnement quotidien. Seriez-vous capable d'atteindre vos buts en tant qu'étudiant? Pour de nombreux étudiants, c'est ce à quoi peut ressembler la vie de tous les jours. Sauf que pour les étudiants atteints d'un TDAH, ce n'est pas une simulation comme celle d'aujourd'hui. Ils n'ont pas toujours le luxe d'éliminer les bruits de fond gênant ou de pouvoir assister à une conférence ou un cours par exemple et d'en tirer pleinement profit. Maintenant que nous comprenons un peu mieux cet état d'esprit, imaginons ce que nous pouvons faire pour rendre notre atelier plus accessible. On peut commencer par couper le bruit de fond! (faites une pause et coupez le bruit de fond) Ensuite, nous allons ajuster notre espace physique en tournant nos chaises vers l'avant. Enfin, reconnaissons l'éléphant dans la pièce... À moins que quelqu'un ne parle couramment le minion, nous devons changer notre mode de communication pour le rendre plus accessible. Nous avons commencé par cette activité: une simulation d'un trouble TDAH pour démontrer les défis auxquels les élèves peuvent être confrontés afin d'aider à illustrer des mesures concrètes en matière d'accessibilité. Ces mesures ont la possibilité de rendre l'apprentissage en cours plus inclusif.

Diapositive 4: matière à réflexion

Prenez un moment pour réfléchir aux questions suivantes:

- Quand avez-vous entendu parler du TDAH pour la première fois?
- Les troubles TDAH ont-ils déjà été un sujet de discussion dans votre classe?
- Une personne de votre entourage (ou vous-même) a-t-elle déjà suivi une formation sur l'accessibilité spécifique au TDAH et/ou à la neurodiversité?
- Combien de personnes connaissez-vous qui souffrent d'un TDAH? Ou encore des personnes s'identifiant comme neurodivers?

Prenez 30 secondes pour réfléchir à ces questions. (pause de 30 secondes)

Nous vous invitons à partager avec la ou les personnes à vos côtés, pour partager vos réflexions pendant environ deux minutes. (pause de deux minutes) Merci tout le monde. Y a-t-il quelqu'un qui aimerait partager brièvement ce dont il a discuté avec leur voisin? (prévoyez 3-4 minutes pour le partage) Merci pour le partage! Nous vous encourageons à garder ces questions en tête alors que nous poursuivons la séance d'aujourd'hui.

Diapositive 5: notre table des matières pour la séance d'aujourd'hui

Avant de nous commencer, voici un aperçu des principaux points de la séance pour aujourd'hui!

- L'AODA, c'est quoi?
- Introduction aux troubles TDAH
- Les TDAH et l'intersectionnalité
- En savoir davantage sur les diagnostics
- Les obstacles à l'accessibilité
- Comment offrir son soutien?

Module 3: le projet ADHD

Les objectifs clés :

- Expliquer le but du projet et de ses objectifs.
- Présenter les différentes ressources aux participants.
- Présenter le programme InterAction pour le changement aux participants.

Diapositive 6 : qui sommes-nous?

Le projet ADHD est une initiative étudiante dirigée par ceux-ci, faisant la promotion et l'inclusion des étudiants universitaires s'identifiant comme neurodivers. Ce projet a été créé pour déstigmatiser les troubles TDAH et la neurodiversité sur le campus. Concrètement, ce projet saura fournir aux étudiants des ressources et le soutien nécessaire pour offrir un environnement accueillant à l'Université de Windsor. Nous savons à quel point la vie universitaire peut être difficile pour plusieurs, et parfois davantage pour les étudiants s'identifiant comme neurodivers ou souffrants d'un TDAH. Le projet ADHD a été financé par le gouvernement de l'Ontario et en partenariat avec l'association Learning Disability Association of WindsorEssex (LDAWE).

Diapositive 7: les lignes directrices

Le projet ADHD repose sur trois principes: l'éducation, l'équité et l'autonomie pour tous. Nous pensons qu'en amplifiant la voix des personnes atteintes d'un TDAH, nous pourrions créer un campus plus inclusif et accessible.

Diapositive 8: le programme InterAction pour le changement

Le projet ADHD a été rendu possible grâce à une subvention du programme InterAction pour le changement, un programme de subventions géré par le Ministère des Services aux Aînés et de l'Accessibilité. Grâce au soutien du programme InterAction pour le changement, le projet ADHD a pu devenir une initiative d'accessibilité à l'échelle universitaire.

Module 4: la LAPHO

Les objectifs principaux:

- Identifier et expliquer la Loi sur l'accessibilité pour les personnes handicapées de l'Ontario (LAPHO)
- Discuter des cinq normes principales de la LAPHO

Diapositive 9: LAPHO

Il est important de mentionner la LAPHO lorsque vous parlerez d'inclusion et d'accessibilité en Ontario.

Diapositive 10: LAPHO

Les établissements d'enseignement de l'Ontario ont l'obligation de se conformer à deux ensembles de règlements. Le Code des droits de la personne de l'Ontario: Maintenir des environnements éducatifs accessibles, inclusifs, exempts de discrimination et de harcèlement et respectueux des droits de la personne. La Loi sur l'accessibilité pour les personnes vivant avec un handicap de l'Ontario: La LAPHO a établi le Règlement sur les normes d'accessibilité intégrées (RNAI), un ensemble d'exigences légales que les établissements doivent suivre pour aider à identifier, éliminer et prévenir les obstacles auxquels sont confrontées les personnes handicapées. Ces exigences sont divisées en deux catégories: exigences générales et normes d'accessibilité. Source textuelle: Universal Design for Learning (UDL) for Inclusion, Diversity, Equity, and Accessibility (IDEA) par Darla Benton Kearney

Module 5 : qu'est-ce que le TDAH?

Les objectifs clés:

- Aider les participants à mieux comprendre les troubles TDAH.
- Fournir aux participants une liste complète de termes et de définitions pertinents pour étoffer la présentation.
- Abordez les troubles TDAH et les différentes manières sous lesquelles le trouble peut se manifester.
- Finalement, identifier et discuter des symptômes communs associés au TDAH

Diapositive 11: qu'est-ce que le TDAH pour vous?

Activité brainstorm: quels sont les mots clés qui vous viennent en tête lorsque vous pensez aux troubles TDAH?

Diapositive 12: comprendre les troubles TDAH

Pour mettre tout le monde à l'aise et informé sur les sujets que nous aborderons, nous commencerons par discuter de certains concepts et de termes qui sont essentiels à ce projet. Nous espérons que ces concepts et termes choisis soigneusement vous permettront de mieux comprendre les obstacles et les réalités des étudiants atteints d'un trouble TDAH.

Diapositive 13-14: les termes et concepts

Nous allons maintenant discuter de certains termes associés au TDAH et à la neurodiversité.

- L'acronyme TDAH signifie: déficit de l'attention/trouble d'hyperactivité. Le TDAH est un trouble neurodéveloppemental.
- Les trois principaux symptômes du TDAH sont: l'inattention, l'impulsivité et l'hyperactivité. Il existe trois types de trouble TDAH différents: type inattentif, le type hyperactif (ou compulsif) et finalement de type combiné.
- Les neurodivers. Ce groupe de personnes fait référence aux gens qui sont divers de façon neurologique, incluant des personnes atteintes de TDAH ou pas. Par exemple, une famille neurodiverse avec deux enfants et un parent qui ont le TDAH, et un enfant et un parent qui ne l'ont pas.
- Un handicap est une expérience personnelle au travers d'obstacles réduisant ou empêchant la participation d'une personne dans tous les aspects de la société.
- Le handicap invisible. Ce handicap pourrait ne pas être visible à première vue lorsque vous rencontrez une personne pour la première fois.
- Les fonctions exécutives. Ces fonctions sont un ensemble de compétences utilisées pour fonctionner au quotidien. De la gestion du temps, la maîtrise de soi et la pensée flexible à la gestion émotionnelle, ces aspects permettent à une personne de fonctionner.
- La surstimulation. La surstimulation est un symptôme qui pousse à se sentir extrêmement submerger par un surplus de stimulants comme de la musique forte, certaines textures, certains goûts, un éclairage intense provoquant une réponse émotionnelle.
- L'accessibilité. L'accessibilité peut être affectée par un obstacle. L'obstacle peut se présenter sous plusieurs formes empêchant une personne affectée par un trouble de participer à tous les aspects de la société qui l'entoure. Il existe cinq types d'obstacles à l'accessibilité: soit des obstacles physiques/architecturaux, informationnels ou communicationnels, technologiques, comportementaux et organisationnels.

Diapositive 15: le TDAH, c'est quoi?

La terminologie et la façon de qualifier les troubles TDAH ont changé. Ce changement a été parfois controversé. Notre équipe a travaillé ensemble pour présenter une compréhension équitable et inclusive des troubles TDAH. Le trouble déficitaire de l'attention/hyperactivité, ou TDAH, est souvent défini comme un trouble neurodéveloppemental. Les symptômes courants comprennent l'hyperactivité, l'inattention et l'impulsivité. Plusieurs personnes atteintes d'un

trouble TDAH excellent dans la résolution créative de problèmes, sont exceptionnellement empathiques et ont souvent un sens poussé de l'équité. De nombreuses personnes atteintes d'un trouble TDAH peuvent avoir d'autres conditions co-associées, comme des troubles d'apprentissage, un trouble d'opposition avec provocation (TOP), des troubles anxieux ou souffrir de dépression. Il existe plusieurs types de soutien psychologiques, éducatifs et médicaux qui sont efficaces pour les personnes atteintes d'un TDAH. Les thérapies, une médication efficace, les groupes de soutien, les programmes éducatifs et de services d'hébergement sont des exemples de solutions pour aider ces gens.

Diapositive 16: les différents TDAH, le trouble hyperactif, inattentif et combiné

Les troubles TDAH se présentent de plusieurs façons, selon les individus. Il existe trois principaux types de trouble TDAH. Le type hyperactif, le type inattentif ou combiné. Le type inattentif était traditionnellement nommé TDA (trouble déficitaire de l'attention). Les hommes cisgenres sont plus susceptibles de recevoir un diagnostic de TDAH de type hyperactif que les femmes cisgenres. Les femmes cisgenres sont moins susceptibles de recevoir un diagnostic au cours de leur enfance et sont plus susceptibles de recevoir un diagnostic de TDAH de type inattentif. Les différents troubles et types de TDAH ne sont PAS un trouble lié à un sexe en particulier.

Diapositive 17: les symptômes les plus communs

Maintenant que nous avons passé en revue les différents troubles TDAH, révisons les symptômes les plus courants.

Les symptômes courants du type inattentif:

- La personne aura souvent la tête ailleurs (en état de rêverie)
- Symptôme de l'hyperfocus (paradoxalement en état de concentration immense)
- Facilement distrait par de petits stimuli
- Grande difficulté à rester concentrer
- Une gestion du temps et de l'organisation difficiles
- Excelle dans la résolution créative de problèmes
- Sensible aux émotions et aux situations de rejet

Les symptômes courants du type hyperactif:

- En mouvement constant, agité
- Impatient
- Difficulté à contrôler le volume de leur voix
- Très créatif
- Beaucoup d'énergie physique et mentale
- Intense fatigue après une dépense d'énergie
- Peut interrompre les autres

Module 6: l'intersectionnalité

Les objectifs clés:

- Les participants apprendront l'importance de tenir compte de l'identité lors de discussions sur les TDAH et la neurodiversité.
- Expliquer les identités croisées comme l'ethnie, l'âge, le sexe, l'orientation sexuelle, etc.

Diapositive 18: l'intersectionnalité

En discutant des troubles TDAH, il est important d'aborder l'intersectionnalité.

Diapositive 19-20: l'intersectionnalité

L'intersectionnalité est un concept rendu célèbre par Kimberlé Crenshaw. Ce concept reconnaît que chacun a ses propres expériences uniques ainsi que son identité et en fin de compte chacun expérimente le monde de façon singulière. Pour cette raison, il est important de prendre en considération la manière dont les identités d'une personne peuvent influencer leur vie et leurs expériences. Voici des caractéristiques humaines influençant les identités multiples:

- L'ethnie de la personne
- Le sexe de la personne
- L'orientation sexuelle et la sexualité
- Les capacités mentales et physiques d'une personne

Par exemple, les femmes atteintes de TDAH sont moins susceptibles d'être diagnostiquées d'un TDAH en comparaison avec les hommes. Les femmes sont souvent diagnostiquées plus tard et ont souvent du mal à recevoir des soins et un soutien pertinent.

Module 7: les diagnostics

Les objectifs clés:

- Présenter les avantages et les inconvénients suite à l'obtention d'un diagnostic
- Discuter des obstacles associés au diagnostic

Diapositive 21: le diagnostic

Avant d'examiner les effets d'un diagnostic TDAH, avez-vous des questions?

Diapositive 22: pourquoi le diagnostic est-il si important?

Une grande partie de la compréhension des troubles TDAH et de la façon de soutenir les gens qui en sont atteints consiste à comprendre le processus du diagnostic. L'obtention d'un diagnostic peut aider les personnes atteintes à mieux comprendre leur situation. À l'inverse,

l'absence d'un diagnostic peut amener les gens à se poser des questions ou causer des obstacles légitimes:

- Avoir de la difficulté à créer et à maintenir des relations saines.
- Avoir des problèmes de toxicomanie et consommation.
- Des difficultés de gestion quotidienne entraînant des problèmes à la maison, au travail, dans la vie sociale et la gestion du patrimoine ou d'un budget.
- Avoir un niveau de stress et d'anxiété élevée.

Après avoir reçu un diagnostic, l'individu est alors en mesure de récolter des bénéfices. Le diagnostic permet d'avoir accès à des ressources et à de l'aide comprenant l'accès à des services en santé mentale, des logements universitaires, de la médication et un soutien familial.

Diapositive 23: quels sont les obstacles à l'obtention d'un diagnostic?

Il est important de comprendre qu'il existe plusieurs obstacles potentiels à l'obtention d'un diagnostic TDAH. Ces obstacles compliquent l'obtention d'un diagnostic et peuvent décourager les gens à demander de l'aide. D'une part, le manque de financement pour effectuer un diagnostic complique le tout dès le départ (un test peut coûter jusqu'à 2 500 \$). Ensuite, la stigmatisation fait en sorte que de nombreux professionnels ne comprennent pas les TDAH dans leur entièreté ou l'effet qu'ils ont sur la vie au quotidien. Finalement, les troubles TDAH sont souvent non diagnostiqués ou mal diagnostiqués. Les troubles TDAH sont difficiles à diagnostiquer. Ils sont résolument un handicap invisible en comparaison avec un problème physique évident, comme un bras cassé. Le diagnostic est toujours complexe.

Module 8: les obstacles

Les objectifs clés:

- Discutez des obstacles académiques et sociétaux.
- Montrez aux participants comment devenir des alliés solidaires
- Présentez des informations sur l'inclusivité et l'accessibilité

Diapositive 24: les obstacles

Malheureusement, les obstacles rencontrés lors d'un diagnostic ne sont que la pointe de l'iceberg. Après avoir reçu un diagnostic de trouble TDAH, une personne peut être confrontée à de nombreux défis.

Diapositive 25: stigmatisation et obstacles

La stigmatisation est un stéréotype négatif sur une personne ou un groupe de personnes. La stigmatisation du TDAH est pertinente dans tous les aspects de la société. Les stéréotypes négatifs entourant les troubles TDAH peuvent créer des défis à l'école, au travail et dans différents contextes sociaux. Il est également important de noter que la stigmatisation sociale

peut conduire à une autostigmatisation qui peut être limitante, car elle favorise des opinions négatives qu'une personne peut avoir sur elle-même. La gravité de la stigmatisation peut être placée influencée par des facteurs d'identification croisés selon l'individu (sexe, ethnique, origine ethnique, religion, âge, etc.).

Diapositive 26: stigmatisation et obstacles

Lorsque les employeurs, des collègues ou des amis découvrent qu'une personne souffre d'un TDAH, ils peuvent être influencés en fonction de ce qui est véhiculé dans les médias. Ils peuvent par exemple, s'imaginer que la personne en question est peu fiable, paresseuse, moins intelligente, etc. Le manque de soutien et d'incompréhension des troubles TDAH et de la neurodiversité crée des barrières supplémentaires pour ces gens souhaitant réussir leurs objectifs scolaires, professionnels ou personnels. La médication, une thérapie adéquate et l'obtention d'un diagnostic peuvent toutes être coûteuses et difficiles d'accès.

Diapositive 27: à quoi peut ressembler un TDAH en classe?

Outre les barrières sociales et académiques, les personnes atteintes de TDAH peuvent également rencontrer les problèmes suivants:

- Difficulté à se souvenir ou suivre des instructions venant en plusieurs étapes
- Anxiété sociale et difficulté avec les interactions sociales
- Des problèmes de gestion du temps
- Des demandes d'aides constantes ou des besoins de clarification des instructions
- Difficulté rencontrée avec l'organisation et la propreté
- Des problèmes de gestion du stress et de santé mentale
- Difficulté à établir et maintenir des relations saines

Ces points rendent la vie très difficile pour une personne atteinte d'un TDAH. La possibilité de s'épanouir et même simplement vivre devient complexe. Comprendre à quel point la vie quotidienne d'une personne atteinte de TDAH peut être difficile est extrêmement important pour créer des environnements accessibles et respectueux.

Diapositive 28 : comment être solidaire et offrir son support

Maintenant que nous connaissons les difficultés auxquelles les personnes atteintes d'un TDAH peuvent être confrontées, comment pouvons-nous les soutenir et offrir un support?

Diapositive 29 : Séance brainstorm

Avez-vous déjà eu l'occasion de travailler avec un étudiant atteint d'un TDAH? Notre objectif aujourd'hui est de vous donner les outils dont vous aurez besoin pour accompagner au mieux vos élèves. L'un de ces outils consiste à savoir comment prendre une situation inaccessible et la rendre accessible. Faisons un brainstorm rapide ensemble pour voir si nous pouvons penser à des solutions pour soutenir les élèves atteints d'un TDAH. Question 1: quelles sont vos

recommandations générales pour rendre la salle de classe accessible? Question 2: quels sont les éléments inaccessibles dans la salle de classe la rendant moins accessible pour tous? Merci à tous pour votre participation! (prévoyez 3 à 5 minutes pour le brainstorm de groupe)

Diapositive 30 : les principes de la conception universelle

Puisque nous discutons des changements à mettre en œuvre et des pratiques accessibles dans le milieu de l'enseignement, examinons ensemble les principes de la conception universelle. Nous sommes sûrs que c'est un concept que beaucoup d'entre vous ont déjà étudié, nous ne ferons donc qu'un aperçu. Essentiellement, les principes de la conception universelle ont été mis en avant en 1997 pour aider à guider le processus de conception d'une manière accessible. Bon nombre de ces points peuvent être pris en compte dans une salle de cours, en particulier lorsque vous travaillez avec des élèves atteints d'un TDAH ou qui s'identifient comme neurodivers. Ces points sont les suivants:

- Principe 1: utilisation égalitaire
- Principe 2: flexibilité d'utilisation
- Principe 3: utilisation simple et intuitive
- Principe 4: information perceptible
- Principe 5: tolérance pour l'erreur
- Principe 6: effort physique minimal
- Principe 7: dimensions, espace libre pour l'approche et l'utilisation

Diapositive 31 : L'importance de l'inclusivité et de l'accessibilité

Compte tenu de la complexité des difficultés auxquelles les personnes atteintes de TDAH sont confrontées, c'est sans surprise que plusieurs souffrent de dépression, d'anxiété et de problèmes d'estime de soi. On estime qu'à l'âge de 10 ans, un enfant atteint de TDAH aura reçu 20 000 messages négatifs de plus que de messages positifs*.

C'est pourquoi les espaces inclusifs et accessibles sont si importants. Les personnes atteintes de TDAH méritent de se sentir aussi soutenues et valorisées que tout le monde, et c'est à nous tous de contribuer à favoriser ces espaces. La création d'un espace inclusif est essentielle pour aider les personnes atteintes de TDAH à s'épanouir. Encourageant tout le monde à être plus conscient de ses actions et de leur impact sur les autres dans le but de créer un environnement qui se base sur l'inclusivité. *(Source : Attitude Magazine)

Diapositive 32 : vous pouvez faire la différence

Nous comprenons que le tout peut sembler un peu austère, mais il est important de se rappeler que vous pouvez faire la différence! En tant qu'enseignant, vous êtes essentiel à l'expérience d'apprentissage d'un élève. En mettant en œuvre des pratiques simples, vous pouvez faire toute la différence pour un étudiant atteint d'un TDAH. Lorsqu'il s'agit de soutenir une personne avec un handicap, chaque changement peut faire la différence

Diapositive 33: accessibilité

Le TDAH est communément appelé « handicap invisible ». Signifiant que lorsque vous rencontrez quelqu'un pour la première fois, il est pratiquement impossible de s'apercevoir que la personne souffre d'un TDAH. Pour cette raison, les personnes atteintes de TDAH peuvent avoir des difficultés à travailler, à apprendre et à socialiser dans des endroits conçus pour les personnes sans TDAH. Voici quelques suggestions pour aider à la création de lieux plus accessibles et respectueux pour tous. Dans la mesure du possible, fournissez des notes de réunion, des notes de cours ou tout autre contenu à l'avance. Encouragez d'autres méthodes de travail ou d'apprentissage. Utilisez un langage inclusif et respectueux. En cas de doute, posez des questions! Demandez toujours à la personne atteinte d'un TDAH lors de la mise en place d'aménagements ou d'un support particulier.

Diapositive 34: l'inclusivité

La promotion et la création d'un espace inclusif aident à apaiser les angoisses et les inquiétudes possibles des étudiants. L'inclusivité doit être abordée au sens large, dans le but d'encourager toutes les identités à s'épanouir et à se sentir à l'aise. Voici quelques conseils pour créer un environnement plus inclusif pour les personnes atteintes de TDAH :

- Ayez des critiques constructives. Soyez conscient de votre ton et de votre langage corporel. De nombreuses personnes souffrant d'un TDAH interprètent. Un langage corporel neutre pourrait être perçu comme étant négatif par un quelqu'un souffrant d'un TDAH. Le renforcement positif devient donc essentiel.
- Soyez conscient que l'étudiant avec qui vous travaillez peut être aux prises avec une ou plusieurs maladies mentales graves et peut ne pas avoir les outils nécessaires pour gérer ses émotions.
- La surstimulation peut causer un grand stress émotionnel, physique et mental.
- N'oubliez pas que les troubles TDAH ne sont pas intrinsèquement mauvais ou bon, c'est un neurotype tout simplement.

Diapositive 35 : L'inclusivité

L'éducation est la base d'une société en développement et progressiste. Il est important que le corps professoral reconnaisse que les besoins éducatifs des élèves sont divers. Il est important que le matériel d'apprentissage demeure accessible et soit conçu de manière à répondre aux besoins divers des élèves.

La création d'un espace inclusif donne aux élèves une voix, un but et un meilleur sentiment de contribution dans leur milieu. Voici quelques conseils sur la façon de créer un environnement d'apprentissage favorable pour les élèves atteints d'un TDAH:

Diapositive 36 : L'inclusivité

- Offrez des explications courtes et simples lorsque possible.

- Explorez différentes méthodes d'enseignement qui intègrent des styles d'apprentissages visuels, auditifs et kinesthésiques.
- Les rappels importants, les dates, les délais, les concepts clés et les faits sont souvent mieux assimilés lorsqu'ils sont écrits. Il est également important de reconnaître les besoins croisés que certains élèves puissent avoir besoin soit: auditif, le toucher ou le besoin de ressentir.
- Avoir des notes de cours et des diapositives disponibles à l'avance peut être très bénéfique pour la compréhension du matériel

Module 9: la conclusion

Les objectifs clés:

- Énumérer brièvement les points qui ont été couverts pendant la séance.
- Donner aux participants des stratégies simples pour mettre en œuvre des pratiques accessibles.
- Encouragez les participants à répondre au sondage suivant la séance.
- Terminer la séance en remerciant les gens dans la salle.

Diapositive 37: prendre du recul pour aller de l'avant

Nous tenons à remercier tout le monde pour leur présence et leur participation à cet atelier aujourd'hui! Avant de terminer, nous aimerions prendre un moment pour passer en revue certaines des informations discutées aujourd'hui ainsi que certaines des pratiques pouvant être mises en œuvre dès maintenant.

Diapositive 38: le résumé de la séance

En bref, voici ce dont nous avons discuté aujourd'hui:

- Le TDAH est un trouble neurodéveloppemental. Il existe trois différents types TDAH: type inattentif, hyperactif et combiné.
- Les symptômes les plus courants du TDAH peuvent inclure l'hyperactivité, l'inattention et l'impulsivité.
- Les identités croisées peuvent avoir un impact sur l'expérience d'une personne vivant avec un TDAH. Ces identités peuvent affecter la capacité d'une personne à recevoir un diagnostic, à accéder à un logement, à fonctionner dans sa vie sociale et à être acceptée en tant que personne.
- Recevoir un diagnostic peut-être difficile apportant des avantages comme des inconvénients.
- Les personnes atteintes de TDAH peuvent avoir besoin de soutiens ou d'aménagements supplémentaires et c'est tout à fait normal! Offrir des solutions d'accessibilité ne diminue en rien la réussite d'une personne.

- En cas de doute, référez-vous à la personne ayant une expérience vécue. Souvent, la personne concernée aura une bonne idée de la solution d'accessibilité ou autre qui fonctionnera le mieux pour elle.

Diapositive 39 : aller en avant

Voici quelques idées que vous pouvez mettre en œuvre dans votre classe pour en faire un espace plus accessible et inclusif pour vos étudiants. Tout d'abord, essayez d'intégrer des pratiques multisensorielles dans votre enseignement. Par exemple, vous pouvez proposer une série d'images pour accompagner votre cours ou remplacer la lecture par un podcast. Travaillez en équipe avec vos élèves. Il est possible que certains de vos élèves atteints d'un TDAH aient eu des expériences négatives dans le passé en essayant d'obtenir une aide spécifique en cours. En conséquence, ils peuvent être hésitants à exprimer leurs véritables besoins ou peuvent sembler peu coopératifs. Il est important de se rappeler que vos élèves n'essaient pas de créer un problème. Ils ont besoin d'un peu de soutien, d'un peu de patience, pour enfin réaliser des choses incroyables! Enfin, dans la mesure du possible, essayez d'offrir des aménagements pour l'accessibilité à tous vos élèves. Comme nous en avons discuté aujourd'hui, recevoir un diagnostic officiel de TDAH peut être très difficile et il existe de nombreux obstacles auxquels un étudiant peut être confronté. En encourageant les pratiques accessibles dans vos cours (quel que soit le diagnostic officiel d'un élève), vous pouvez faire une énorme différence dans sa réussite scolaire

Diapositive 40 : merci

Nous tenons à remercier l'OHREA pour son soutien à cet atelier et à cette initiative, ainsi que l'Association des troubles d'apprentissage de Windsor-Essex, l'Université de Windsor et le gouvernement de l'Ontario.

Un grand merci tout spécial à nos participants aujourd'hui. N'hésitez pas à nous contacter par courriel à tout moment ou à visiter notre site Web pour consulter nos mises à jour et nouveaux projets

Liste de remerciements

Le projet ADHD tient à remercier les communautés, organisations et personnes suivantes pour avoir rendu ce projet possible:

- Le programme InterAction pour le changement
- Services d'accessibilité pour les étudiants de l'Université de Windsor
- Le Bureau des droits de la personne, de l'équité et de l'accessibilité (OHREA)
- Le Centre d'enseignement et d'apprentissage de l'Université de Windsor
- L'association Learning Disabilities Association of Windsor-Essex
- Le comité consultatif du projet ADHDe (ADHD)

- Le gouvernement de l'Ontario.

Nous tenons également à remercier tout particulièrement les personnes suivantes qui ont consacré leur temps précieux, leur énergie et leur expertise à cette initiative :

- Cherie Gagnon
- Erin Plumb
- Anthony Gomez
- Dr Erika Kustra
- Ashlyne O'Neil