

LA PERSÉVÉRANCE

UN OUTIL POUR LA VIE



Le TDAH serait en partie dû au dysfonctionnement du système de récompense. Lorsque nous effectuons une tâche, c'est en fonction d'un objectif à atteindre. C'est cette relation entre l'action et l'objectif qui fait la motivation et la persévérance. De plus, un déficit de la mémoire de travail ainsi qu'un manque d'autorégulation contribuent aussi aux difficultés à persévérer.

Les jeunes avec un TDAH ont moins tendance à se donner des commentaires positifs comme je suis capable. Cela dit, ils ont plus de difficulté à maintenir un effort soutenu. Il suffit d'encourager l'enfant à utiliser plus d'auto-instructions. L'enfant sera alors capable de commencer une tâche plus rapidement et de persévérer dans la tâche.

HYPERFOCALISATION

Bien qu'il soit difficile pour les jeunes avec un TDAH de persévérer dans les tâches qui ne les intéressent pas, ces jeunes possèdent aussi la capacité de s'engager dans un état appelé : l'hyperfocalisation. Lorsqu'une tâche est dans l'intérêt du jeune et que celle-ci soulève sa passion, il peut mettre à profit sa grande capacité de concentration et faire immerger plusieurs nouvelles idées créatives.

MANIFESTATIONS

1. Respecte difficilement les règles du jeu (suivre les étapes du jeu)
2. Comprend difficilement des instructions
3. Éprouve de la difficulté à rappeler une histoire (dont exprimer les idées dans un ordre cohérent)
4. Tends à procrastiner (remettre les choses à plus tard)
5. Semble perdu ou sur la mauvaise route
6. Termine avec difficulté ou ne complète pas ce qu'il a commencé
7. Vis la période de devoirs et leçons comme ardue et difficile (parfois malgré une facilité à comprendre en individuel)
8. Rapporte ne pas se rappeler des notions pourtant bien apprises



INTERVENTIONS GAGNANTES

Subdiviser/fractionner les tâches difficiles en plus petites étapes lorsque c'est possible. En les numérotant, ce sera plus facile pour l'enfant de se le rappeler.

Faire une pause entre les étapes au besoin.

Associer une activité plaisante à une activité difficile.

Répéter plus souvent les consignes, en expliquant les étapes, et s'assurer qu'il a bien compris : soyez patient !

Établir et illustrer des routines, en suivant le même ordre : c'est plus facile de ne pas sauter les étapes.

Donner des directives simples et claires avec des exemples au besoin. - Les inscrire au tableau ou avoir un support visuel l'aidera à développer des stratégies pour minimiser l'impact de son TDAH.

Utiliser des moyens alternatifs lors des productions écrites (un ordinateur, des cartes conceptuelles, etc.).

Miser sur l'aspect ludique des activités pour stimuler l'intérêt - écrire ses mots de dictée sur les vitres ou sur le trottoir. - Jeux éducatifs (ex. : *alloprof*). Faire des concours familiaux lors de tâches ménagères, etc.

STRATÉGIES POUR DÉVELOPPER LA PERSÉVÉRANCE

Précisez votre intention. Pour développer votre persévérance, il est primordial de savoir ce que vous voulez. Une intention bien ancrée aide à surmonter de nombreuses difficultés.

Connectez-vous à votre désir. Lorsque vous poursuivez l'objet d'un désir important à vos yeux, il est plus facile de faire preuve de persévérance.

Ayez foi en vous-même. Croire en votre propre aptitude de mener à bien un plan vous encouragera à le suivre avec persévérance.

Structurez vos plans. Des plans structurés, même s'ils se révèlent mauvais et absolument irréalisables, sont un encouragement à persévérer.

Développez des connaissances adéquates. Savoir, par expérience, que vos plans sont bons est un encouragement; l'impression, contrairement à la connaissance, détruit la persévérance.

Entourez-vous de personnes qui ont votre réussite à cœur. S'entourer de personnes compréhensives et sympathiques avec un esprit de coopération encourage à la persévérance. Leur soutien et les encouragements agissent comme facteur de développement de la persévérance.

Misez sur le pouvoir de votre volonté. Demeurer concentré sur l'exécution de son plan d'action est indispensable à la réalisation du but poursuivi et conduit à la persévérance.

Faites-en une habitude. La persévérance est le résultat direct de l'habitude. Votre esprit absorbe les expériences de la journée; il s'en nourrit. La peur peut être mieux gérée en focalisant sur la répétition imposée d'actes de courage et de confiance.

Sources :

1. FJRSD-Guide-Marionnette-TDAH-Fr3.pdf (fondationjasminroy.com)

2. Huit moyens de développer sa persévérance – Sandra Chéry, Coach professionnelle (sandrachery.ca)

