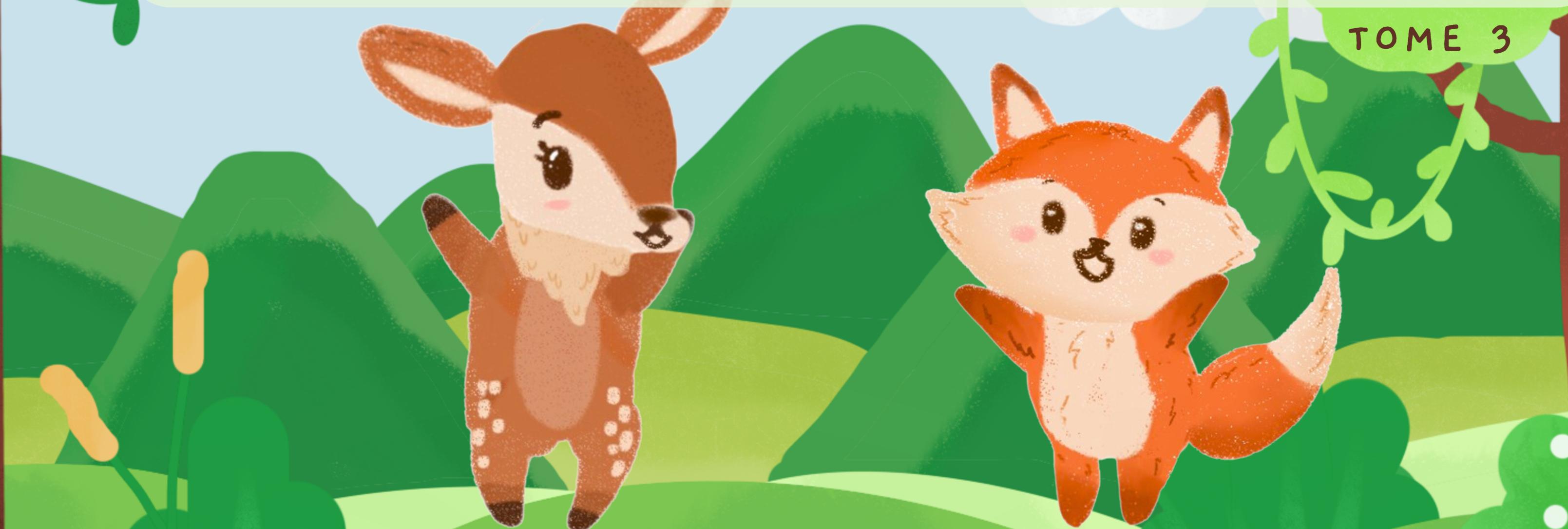


Pomette et Foxy

La chevrette distraite et le renard hyperactif

TOME 3



TOUS ENSEMBLE A L' ECOLE



Cogni'Junior est une association à but non lucratif de vulgarisation des Sciences de la Cognition à destination des enfants.

Pour obtenir plus d'informations sur ce conte et la collection Tous ensemble à l'école, visitez notre site web sur cognijunior.org ou écrivez-nous à contact@cognijunior.org

Autrices :

- Roselyne CHAUVIN
- Margot DESCHATRETTE
- Tania HAYOUN
- Adeline LUCCHESI
- Astrid THÉBAULT GUIOCHON
- Diane SAM-MINE

Contributrices / Éditrices :

- Lucie COUSSEMENT
- Isabelle MALET
- Thérèse-Marie SARTORIS-ROUSSELLE

Illustrations et mise en page :

- Diane SAM-MINE

Préface

Pour cette histoire sur le Trouble Déficit Avec ou sans Hyperactivité (TDAH), nous voulons utiliser l'idée de l'aspect positif relatif à la créativité des personnes TDAH, pour promouvoir la diversité et l'histoire propose une technique de résolution de problème pour améliorer les fonctions exécutives.

Dans ce livre, c'est Foxy qui est un renard hyperactif. Un autre personnage : Pomette la chevrette permet d'amener l'autre dimension du TDAH : l'inattention.

Pomette et Foxy

TOME 3



La chevrette distraite et le renard hyperactif

TOUS ENSEMBLE A L' ECOLE



Un matin ensoleillé, Foxy, le renard hyperactif, bondit dans la classe de Madame Merlette.

Plein d'énergie, il offre son aide pour tout. Madame Merlette, ravie, le sollicite pour distribuer les cahiers ou encore essuyer le tableau. Foxy sautille joyeusement pour accomplir chaque tâche.

Foxy aime bouger, participer à de nombreuses activités lui plaît beaucoup et aider sa maîtresse le remplit de fierté.



La nouvelle année scolaire débute, et l'excitation règne.

La classe va élire ses délégués de classe.

Foxy et Loulou, le louveteau, lèvent la main.

Les élèves candidats devront présenter leur projet pour la classe.



Avant les élections, Foxy et Loulou décident de travailler ensemble.

Foxy, avec ses idées tourbillonnantes, et Loulou, réfléchi et calme, s'assoient pour préparer leur présentation.

Foxy a trop d'idées mais ne sait pas organiser ses pensées. Pour Loulou le loup, c'est l'inverse. Il manque d'idées mais il sait organiser ses pensées.

En s'associant, Foxy aide Loulou et Loulou aide Foxy, ils se complètent.



Le jour des élections arrive. Foxy et Loulou se tiennent devant la classe.

Ils présentent leur projet : apprendre en s'amusant ! Les élèves applaudissent, ils ont hâte de voter.

Foxy et Loulou sont élus délégué et sous-délégué grâce à leurs idées créatives.



Toute la classe fait des groupes.

Foxy propose de créer des petites saynètes pour rendre l'apprentissage amusant.
Madame Merlette les félicite.

Foxy, plein d'enthousiasme, explique son idée : "Quand j'ai du mal à apprendre mes leçons, ma maman me les fait chanter, et parfois, on fait même du théâtre pour mieux les retenir !"



Tous les regards sont rivés sur eux, curieux de cette nouvelle idée inhabituelle.

Pomette, la chevrette, est très intéressée par le projet. Pomette est très souvent distraite pendant les leçons.

Elle regarde par la fenêtre ou se perd dans ses pensées. Sa maîtresse lui dit qu'elle est dans les nuages.



Madame Merlette dit : "Une saynète, une leçon, c'est parti !"

Les élèves discutent des rôles pour les saynètes. Pomette lève la main avec excitation. "Moi, Madame ! Je veux faire les bruitages ! J'ai plein d'idées !" Madame Merlette sourit et donne son accord, mais lui demande de rester concentrée.

Le travail commence et Foxy explose d'énergie. Il ne reste pas en place dans son groupe. Il va voir tous les groupes, il papillonne de groupe en groupe et leur parle de toutes ses idées à lui.

Mais il se désintéresse vite quand il faut réaliser les idées, et part systématiquement voir un autre groupe.

PLAN Etape par Etape



9 K □



🔊 □



▢ ✓



▢ ✓



▢



JANVIER

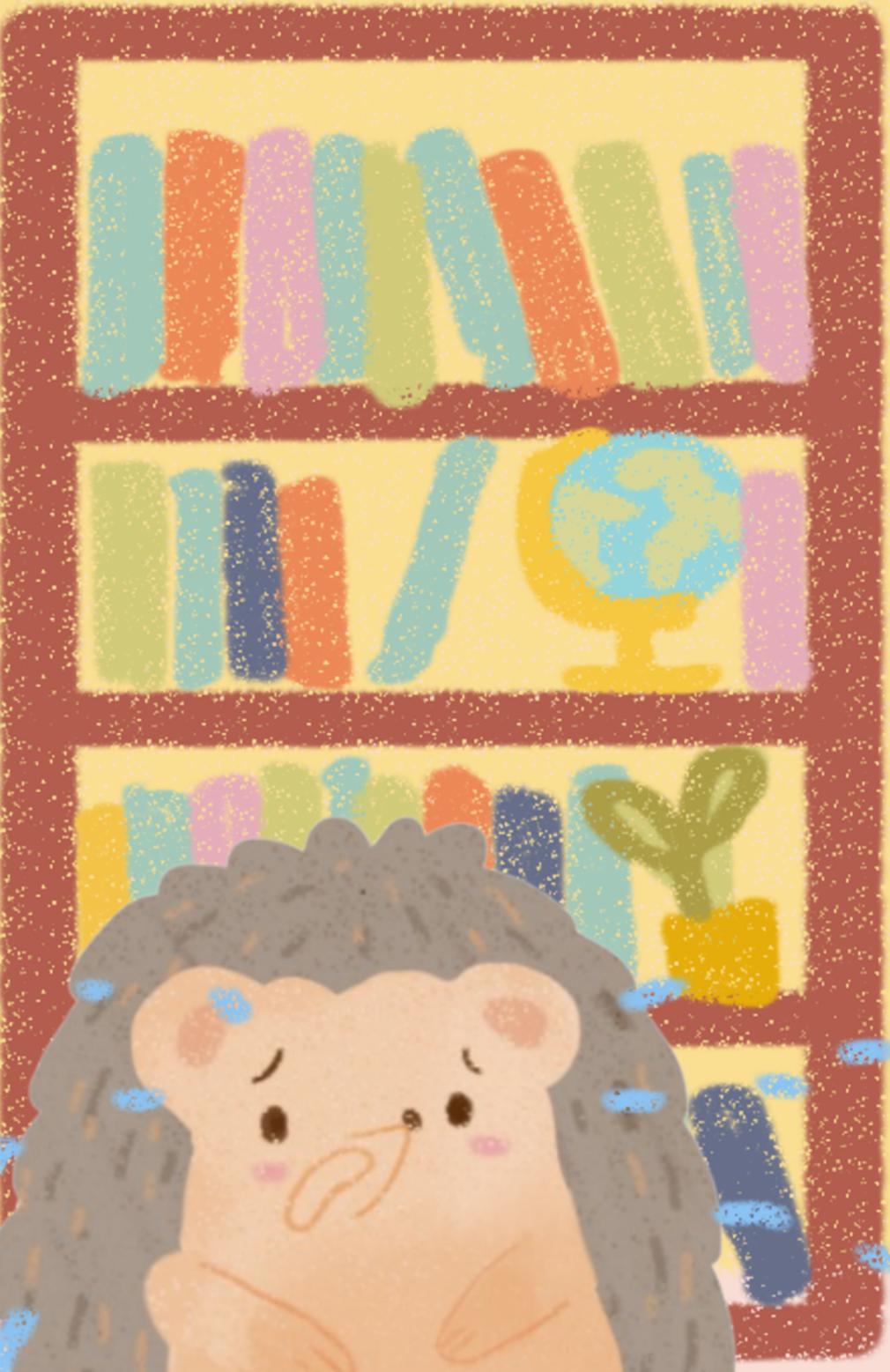


Madame Merlette interrompt Foxy. Elle lui dit : "Foxy, tu es curieux. Note toutes tes idées, choisis ta préférée, et réalise la en premier Comme ça, tu fais étape par étape. Tu pourras ensuite aider les autres groupes avec cette méthode."

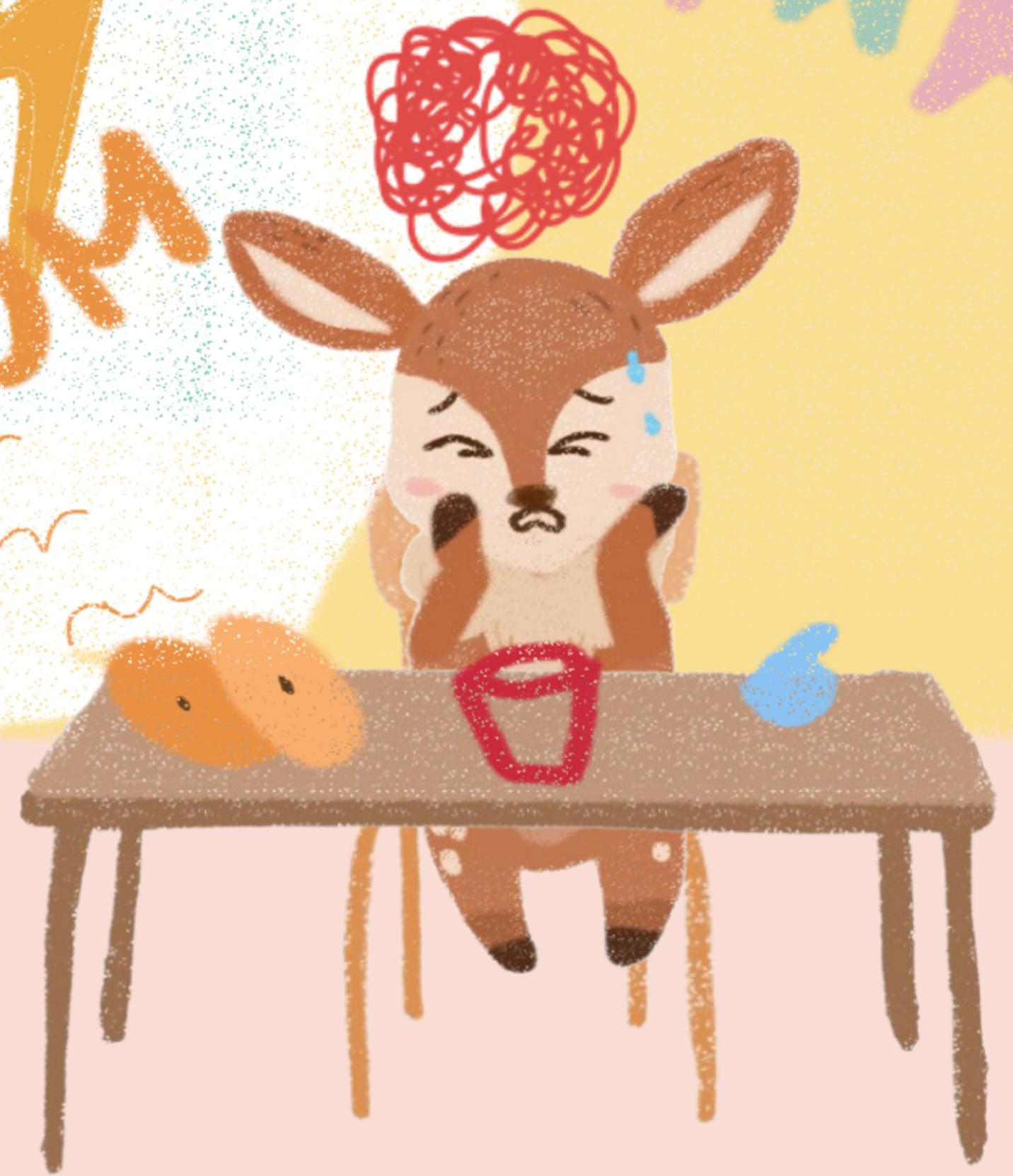
Foxy applique les conseils de sa maîtresse assidûment. Découper le problème en étapes plus simples à faire au fur et à mesure rend le travail plus facile et surtout plus intéressant.

Il devient un vrai guide en la matière, un expert dans cette méthode. Il aide alors chaque groupe à suivre le plan d'action. "Étape par étape, les copains !" dit-il, plein de bonne humeur.

Sa créativité et son énergie aident les autres à voir que leurs idées sont réalisables. Pour chaque idée, on regarde si c'est possible de le faire et comment la réaliser.



BADOUUM
MAM
BAPPA



Les groupes progressent grâce à la stratégie de travail en étape par étape. Foxy, qui se dispersait partout, se concentre sur une étape seulement à la fois. Pomette, cependant, a du mal avec les bruitages.

Pomette est très distraite par les autres groupes et n'arrive plus à suivre les consignes. Elle se trompe et fait un bruit de tonnerre.

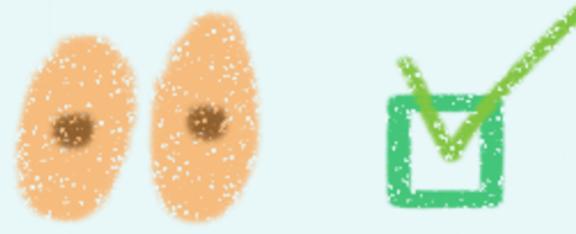
BADOUM BADOUM !

Épi, le hérisson, est paniqué : “Pomette, il faut faire un bruit d’oiseaux, pas de tonnerre !”. Pomette est triste, elle n’arrive pas à bien faire son travail. Au début, elle était vraiment motivée, mais maintenant elle veut abandonner les bruitages.

PLAN Etape par Etape

PARTIE BRUITAGE

MATÉRIEL : SON



ABCD

Madame Merlette arrive avec une super idée pour aider Pomette.

Elle lui dit : "Pomette, est-ce que ça te serait utile d'avoir un endroit spécial dans notre méthode pour noter les choses dont tu as besoin pour les bruitages ? Comme ça, tu pourrais garder tes idées bien rangées et ne pas les mélanger."

Pomette trouve cette idée géniale, mais elle se demande si elle a déjà tout ce qu'il faut.

Madame Merlette lui répond : "Pas de souci, Pomette ! Tu peux faire une liste de tout ce dont tu as besoin pour chaque son. Ensuite, à chaque fois que tu trouves quelque chose, tu coches cette chose sur ta liste. Facile, non ?"



30 MAI



RE
DANSE ET

SPECTACLE



SAMEDI

NAME
de la balle
à dérouler

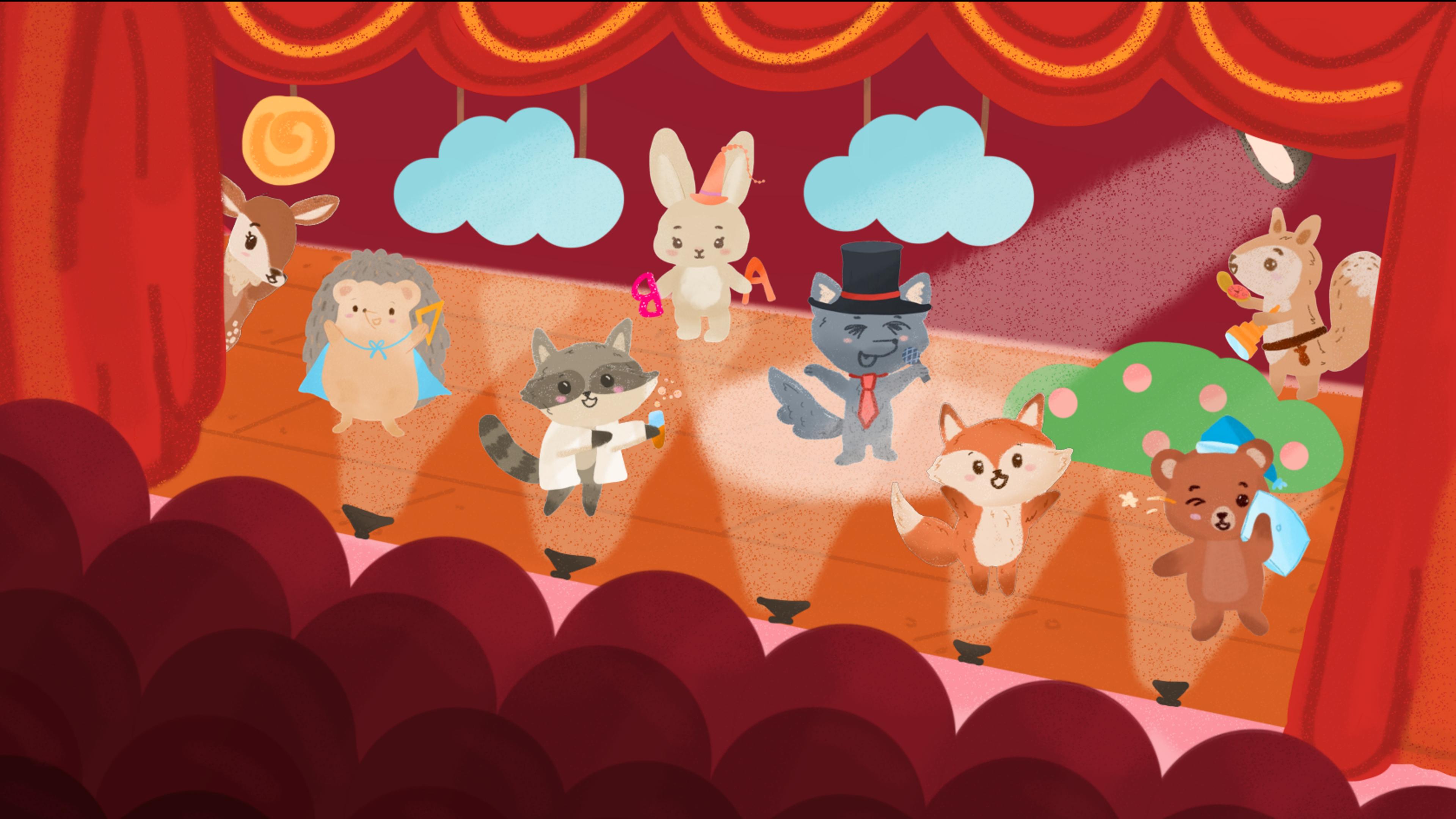
2

Le jour du spectacle arrive enfin. Foxy guide chaque groupe.

"Nous sommes prêts à éblouir le public !" s'exclame-t-il, fier.

Les enfants répètent les textes et les gestes avec énergie, prêts pour le grand jour.

Pomette s'occupe des bruitages, Foxy guide la classe pour les étapes, Loulou veut présenter le programme et Grignotte relit les saynètes pour toute la classe.



Plus un bruit, les rideaux se lèvent ! Toute la salle retient son souffle, les yeux des spectateurs rivés sur l'estrade.

Loulou, tout beau avec son chapeau haut-de-forme, présente chaque saynète. A la fin, Foxy monte sur scène. Il explique à tout le monde comment a été fabriquée chaque saynète en suivant le fameux plan d'action, étape par étape.

Mettre en scène ses leçons, quel moyen amusant pour les apprendre !

La classe de Loulou, Foxy et Pomette, avec leur programme de théâtre, a tout simplement cartonné ! La fierté se lisait sur les visages du public. Les autres classes ont hâte d'adopter cette méthode d'apprentissage dynamique basée sur le théâtre.

Pour aller plus loin

1. Les types de TDAH

Le DSM-V (Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux, et des troubles psychiatriques) définit 3 types de TDAH selon la prédominance des comportements. Ils sont diagnostiqués par des spécialistes qualifiés qui utilisent des tests dédiés. Le diagnostic ne peut donc se faire que dans ce cadre et permet de préciser le type de TDAH :

- Inattentif caractérisé par une inattention dominante (quelques critères : difficultés à soutenir l'attention, à planifier, facilement distrait, oublis fréquents, etc.).
- Hyperactif-impulsif marqué par une hyperactivité et de l'impulsivité (quelques critères : difficultés à rester assis, mouvement fréquent des membres, parle beaucoup, difficultés à attendre, etc.).
- Mixte qui comprend inattention, hyperactivité et impulsivité (voir critères des deux autres types).

Ces traits de TDAH sont illustrés dans le conte à travers les personnages de Foxy et de Pomette. Foxy a beaucoup d'idées pour les saynètes mais a du mal à les mettre en place, il bouge et parle beaucoup. Pomette est facilement distraite lorsqu'elle travaille, elle s'agit beaucoup, elle a du mal à s'organiser et à découper les tâches pour créer les bruitages.

Pour aller plus loin

2. Caractéristiques et sexe

Selon la croyance populaire, les garçons auraient tendance à être plus inattentifs, hyperactifs et impulsifs que les filles. On pense parfois que le TDAH touche uniquement les garçons. En réalité, il concerne les deux sexes, mais les garçons sont effectivement plus diagnostiqués que les filles (environ 2 fois plus).

Par ailleurs, les filles montrent moins d'hyperactivité que les garçons et présentent des symptômes généralement moins forts, mais le TDAH avec inattention prédominante est plus fréquent chez les filles.

Toutefois, peu d'études scientifiques ont été réalisées à propos du TDAH chez les filles et leur sous-diagnostic est fréquent, notamment à cause des stéréotypes de la fille calme et du garçon hyperactif. Il est donc important de garder en tête qu'en plus d'être divisé en 3 sous-types, le TDAH s'exprime différemment entre les filles et les garçons. À noter aussi que l'environnement influe sur le comportement, et peut dans quelques cas accentuer ou atténuer la manifestation de certains comportements inhérents au TDAH.

On retrouve ces différences entre filles et garçons dans le conte avec Pomette plutôt inattentive : elle est facilement distraite et se mélange lorsqu'elle doit créer les bruitages, tandis que Foxy semble plus hyperactif, il bouge beaucoup dans la classe et veut toujours aider Madame Merlette pour distribuer les cahiers, ranger des livres, etc.

Pour aller plus loin

3. Pensée divergente

Généralement, les personnes avec TDAH rencontrent des difficultés à travailler en utilisant des méthodes “classiques” de réflexion et de résolution de problèmes.

On parle de pensées convergentes versus divergentes. C'est-à-dire que les personnes neurotypiques (dont le fonctionnement cognitif est standard) ont tendance à résoudre les problèmes en produisant une solution bien définie, tandis que les personnes TDAH auront tendance à se reposer sur la pensée divergente qui consiste à explorer autant d'idées de solutions que possible. Au lieu de suivre des étapes claires et définies pour décortiquer le problème et trouver la solution la plus adéquate, la pensée divergente a lieu sans cadre ni règle particulière.

Il s'agit d'imaginer spontanément un grand nombre d'idées souvent atypiques (plus créatives), avant d'en évaluer les performances et de choisir la meilleure. On associe souvent ce processus à la créativité de par son côté spontané et des solutions plus atypiques que celles produites par réflexion convergente.

Dans le conte, on retrouve ce concept avec Foxy qui propose beaucoup d'idées pour les saynètes et Pomette qui est pleine d'imagination pour créer des bruitages.

Pour aller plus loin

4. Stratégies de fonctionnement exécutif

Le TDAH implique un fonctionnement non typique des fonctions exécutives. Ces dernières comprennent un grand nombre de processus cognitifs dits de haut niveau : attention, planification, organisation, résolution de problème, etc. Ces processus étant présents tant dans la vie quotidienne de l'enfant et de l'adulte, que dans l'apprentissage, il est indispensable de pallier ces dysfonctionnements.

Pour ce faire, on peut mettre en place des stratégies : détailler les instructions (avoir les consignes écrites, demander des précisions, recevoir des explications verbales), diviser le travail étape par étape (les plus élémentaires possibles), utiliser des outils de planification (calendriers, rétro-planning, rappels, alarmes), alterner les types de tâches (intellectuelle, manuelle, détente, etc.), organiser son espace de travail (séparer l'espace de travail de l'espace de détente, avoir tout le matériel nécessaire à chaque tâche au même endroit), etc.

Par exemple, dans le conte, Madame Merlette propose un plan d'action en détaillant étape par étape comment développer et mettre en place les idées de saynètes de Foxy. Elle aide aussi Pomette en lui suggérant un endroit précis pour noter ses idées pour les bruitages et les retrouver plus facilement.

Autres contes de la collection ‘Tous Ensemble à L’Ecole’ :

- Tome 1 - Loulou, le petit nouveau à l’école
- Tome 2 - Épi, le petit hérisson autiste