

● VIE SCOLAIRE — TDAH

Mon enfant TDAH au primaire : guide pratique

🕒 7 min de lecture 📄 Fiche destinée aux parents

📁 PCO 24 × Psychopedia Formations

L'école primaire est une étape clé pour les enfants avec TDAH. Comment l'accompagner au quotidien ? Quels aménagements demander ? Comment communiquer avec l'enseignant ? Cette fiche vous donne des pistes concrètes.

1. Pourquoi l'école est-elle un défi pour les enfants TDAH ?

Le TDAH touche entre **3 % et 6 % des enfants** selon le Sénat français, soit **2 millions de personnes en France** toutes catégories d'âge confondues. Ce n'est pas un caprice, ni un manque d'effort : c'est un trouble neurologique qui affecte des fonctions essentielles à la vie scolaire.

Ce qui est difficile pour un enfant TDAH en classe :

- **L'attention soutenue** : maintenir sa concentration sur une tâche pendant 30 à 45 minutes est épuisant pour un enfant TDAH. Son cerveau cherche en permanence la nouveauté et la stimulation.
- **L'inhibition** : difficile de résister à l'envie de parler, de bouger, de toucher le stylo du voisin, même quand on sait qu'il ne faut pas.
- **L'organisation** : planifier une séquence de tâches (copier l'énoncé, lire la consigne, commencer l'exercice, le rendre) demande un effort cognitif important.
- **La mémoire de travail** : retenir une consigne le temps de l'exécuter est souvent difficile.

- **La gestion du temps** : l'enfant TDAH a souvent du mal à évaluer le temps qui passe, ce qui génère des retards et des travaux inachevés.

Ces difficultés ne reflètent **pas** le potentiel intellectuel de l'enfant. Elles demandent des **aménagements spécifiques**, et non une simple répétition des efforts.

2. Aménagements pédagogiques possibles

L'Éducation nationale reconnaît un ensemble d'aménagements pédagogiques qui peuvent être mis en place par l'enseignant pour un élève TDAH. Voici les plus efficaces :

Concernant la place en classe :

- Placer l'enfant **près du bureau de l'enseignant**, loin des fenêtres et des sources de distraction
- L'installer à **côté d'un élève calme**
- Lui permettre d'avoir un espace légèrement isolé pour les tâches nécessitant de la concentration

Concernant les consignes :

- Donner les consignes **une à une**, de façon courte et claire
- Les écrire **au tableau** en plus de les dire oralement
- Demander à l'enfant de **reformuler** la consigne pour s'assurer qu'il l'a bien comprise
- Maintenir un **contact visuel** lors des explications

Concernant les tâches :

- **Segmenter** les exercices en plusieurs étapes courtes
- Réduire la quantité de travail écrit (photocopies plutôt que recopie)
- Utiliser un **time-timer** (minuteur visuel) pour matérialiser le temps

- Autoriser des **pauses courtes** de mouvement entre deux tâches
- Évaluer en priorité la **compétence ciblée**, sans pénaliser l'écriture ou l'orthographe si ce n'est pas l'objectif

Concernant le comportement :

- Mettre en place un **code discret** entre l'enfant et l'enseignant (geste, regard) pour signaler les moments de décrochage
- Valoriser les réussites et les efforts par un **renforcement positif** régulier
- Lui confier des **responsabilités** dans la classe (distribuer les cahiers, effacer le tableau) pour canaliser positivement son énergie

Aménagements lors des évaluations :

- **Tiers-temps** : bénéficier d'un temps supplémentaire d'un tiers lors des contrôles
- Accès à un **secrétaire** qui écrit sous dictée si la dysgraphie est associée
- Possibilité de passer les évaluations dans un **local séparé**, au calme

3. Comment communiquer avec l'enseignant ?

Une bonne relation avec l'enseignant est la clé de la réussite scolaire de votre enfant. Voici quelques conseils pour aborder ce dialogue de façon constructive.

Avant la rentrée :

- Demandez un **rendez-vous individuel** dès septembre, avant que les difficultés s'accumulent
- Apportez les bilans et diagnostics existants (résumés accessibles, pas de jargon médical)
- Expliquez les **points forts** de votre enfant autant que ses difficultés


- Proposez des solutions concrètes plutôt que de simplement décrire les problèmes

Pendant l'année :

- Maintenez un **cahier de liaison** ou un carnet de communication dédié
- Demandez des retours réguliers, pas uniquement lors des difficultés
- Évitez les échanges improvisés sur le pas de la porte ; préférez les rendez-vous planifiés
- Restez bienveillant et reconnaissant des efforts de l'enseignant

Ce qu'il est utile de transmettre à l'enseignant :

- Le diagnostic et ses implications concrètes en classe
- Les stratégies qui fonctionnent à la maison
- Les déclencheurs connus (bruits, fatigue, faim)
- Les points sur lesquels votre enfant a progressé

 **Conseil** : l'enseignant n'est pas forcément formé au TDAH. Des ressources comme les fiches de l'académie ou de l'association HyperSupers – TDAH France peuvent lui être utiles. Proposez-les avec tact, comme un partage d'information.

4. Le PAP, le PPRE, le PPS : qu'est-ce que c'est ?

Trois dispositifs officiels peuvent aider votre enfant à l'école. Voici leurs différences :

Le PAP — Plan d'Accompagnement Personnalisé

Le PAP est le dispositif le plus adapté aux enfants TDAH sans reconnaissance officielle du handicap (MDPH). Il permet à l'élève de bénéficier

d'**aménagements et d'adaptations pédagogiques** mis en place par l'enseignant.

Qui peut en bénéficier ? Tout élève présentant des difficultés scolaires durables liées à un trouble des apprentissages (TND, troubles Dys, TDAH...) sans reconnaissance MDPH.

Comment l'obtenir ?

1. La famille fait une demande écrite au directeur de l'école
2. Un médecin scolaire valide la demande médicale
3. Le directeur et les enseignants élaborent le PAP avec la famille
4. Le PAP est **révisé chaque année** et suit l'élève tout au long de sa scolarité

Ce que le PAP peut prévoir :

- Place en classe adaptée
- Tiers-temps aux examens
- Réduction de la quantité de travail écrit
- Consignes simplifiées
- Autorisation d'utiliser des outils numériques
- Aménagement des évaluations

Le PPRE — Programme Personnalisé de Réussite Éducative

Le PPRE s'adresse aux élèves en **difficulté scolaire générale**, qui risquent de ne pas maîtriser le socle de connaissances en français et en mathématiques. Il est plus court et plus ciblé que le PAP, et ne nécessite pas de diagnostic médical.

Il convient davantage pour des enfants en difficulté passagère que pour des enfants avec un TND avéré. Pour un enfant TDAH diagnostiqué, le PAP est généralement plus approprié.

Le PPS — Projet Personnalisé de Scolarisation

Le PPS concerne les élèves reconnus en **situation de handicap par la MDPH** (Maison Départementale des Personnes Handicapées). Il est élaboré par l'équipe pluridisciplinaire de la MDPH et peut inclure :

- Un AESH (Accompagnant des Élèves en Situation de Handicap)
- Un aménagement du temps scolaire
- Des équipements spéciaux
- Une orientation vers un ULIS ou une IME si nécessaire

Pour un enfant TDAH, le PPS est envisagé quand le trouble est sévère et a un impact important sur la scolarité, justifiant une reconnaissance officielle du handicap.

| Dispositif | Condition | Démarche | Ce qu'il apporte | |---|---|---|---| |
PAP | Trouble des apprentissages (sans MDPH) | Demande à l'école +
médecin scolaire | Aménagements pédagogiques, tiers-temps | | **PPRE** |
Difficultés scolaires durables | Décision de l'enseignant/école | Soutien
pédagogique ciblé | | **PPS** | Handicap reconnu par la MDPH | Dossier
MDPH | AESH, équipements, orientation |

5. Comment gérer les conflits avec l'école ?

Malgré vos efforts, des situations de tension peuvent survenir : enseignant peu compréhensif, sanctions répétées, votre enfant qui rentre épuisé ou en pleurs. Voici comment réagir.

Étape 1 : Gardez votre calme Même si vous êtes blessé ou en colère, une réaction émotionnelle complique les choses. Prenez le temps de noter les faits objectifs avant d'intervenir.

Étape 2 : Demandez un rendez-vous formel Pas de message dans le cahier de liaison : demandez un entretien avec l'enseignant, et si nécessaire avec le directeur.

Étape 3 : Appuyez-vous sur les textes officiels Le PAP, s'il est en place, est un document officiel. Si ses dispositions ne sont pas respectées, vous

pouvez le signaler à l'inspecteur de l'Éducation nationale de votre circonscription.

Étape 4 : Faites appel aux ressources disponibles

- Le **médecin scolaire** peut jouer un rôle de médiateur
- Les associations de parents d'élèves peuvent vous soutenir
- Les associations TDAH (HyperSupers) proposent des conseils et parfois une aide juridique

Étape 5 : Impliquez la PCO 24 La PCO 24 peut vous aider à établir le lien entre l'équipe médicale et l'école, et à formaliser les aménagements nécessaires.

6. Préparer le matin et le soir

La routine est l'une des meilleures alliées des enfants TDAH. Un cadre prévisible réduit la charge cognitive et les conflits.


Le matin :

- Préparez le cartable, les vêtements et le petit-déjeuner **la veille au soir**
- Affichez une **liste visuelle** des étapes du matin (se lever, se laver, s'habiller, petit-déjeuner, chaussures, cartable) — utilisez des images pour les plus jeunes
- Prévoyez des **marges de temps** : donnez 10 minutes de plus que ce dont vous pensez avoir besoin
- Utilisez un **minuteur visible** pour chaque étape
- Évitez les distracteurs (télévision, tablette) le matin

Le soir :

- Instaurez une **heure fixe** pour le retour à la maison, le goûter et les devoirs

- Prévoyez un temps de **décompression** (jeu libre, activité physique) avant les devoirs
- Revoyez ensemble le cartable et le cahier de textes **chaque soir**
- Préparez le **lendemain** ensemble avant le coucher

 **Le pouvoir de la routine** : un enfant TDAH qui sait exactement ce qui va se passer utilise moins d'énergie à gérer l'imprévu — et en a plus pour les apprentissages.

7. La gestion du matériel scolaire

Les oublis de matériel sont l'une des plaintes les plus fréquentes des enseignants d'enfants TDAH. Ce n'est pas de la mauvaise volonté : c'est un symptôme direct du trouble.

Stratégies pratiques :

- **Double jeu de manuels** : un à l'école, un à la maison (demandez à l'enseignant ou à l'école si possible)
- **Trousse simplifiée** : moins il y a d'objets, moins il y a d'oublis et de distractions
- **Cartable avec compartiments fixes** : chaque chose a sa place, toujours
- **Cahier de textes numérique** ou **agenda photo** : l'enfant photographie le tableau des devoirs en classe
- **Checklist plastifiée** accrochée au cartable : liste des affaires à emmener le matin et le soir
- **Révision du cartable systématique** chaque soir avec un parent

À l'école :


- Demandez à l'enseignant d'accorder quelques secondes à l'enfant pour noter ses devoirs avant de commencer l'exercice suivant

- Demandez que les devoirs soient notés sur un ENT (espace numérique de travail) accessible aux parents

8. Le rôle de la PCO 24

La **PCO 24** (Plateforme de Coordination et d'Orientation de Dordogne) est un dispositif gratuit, pris en charge à 100 % par l'Assurance Maladie, qui accompagne les enfants de **0 à 12 ans** présentant une suspicion de TND.

L'orientation vers la PCO 24 se fait **par un médecin**.

 **Bon à savoir** : pendant toute la durée du parcours PCO, **tous les bilans et accompagnements coordonnés par la plateforme sont gratuits**.

La PCO 24 peut intervenir dans la scolarité de votre enfant de plusieurs façons :

- **Coordonner les bilans** nécessaires au diagnostic (bilan psychologique, orthophonique, neuropsychologique...)
- **Faciliter la mise en place du PAP** en fournissant des documents médicaux à l'école
- **Orienter** vers des professionnels formés au TDAH (psychologue, orthophoniste, psychomotricien...)
- **Faire le lien** entre les professionnels de santé et l'équipe éducative

9. En résumé

- Le TDAH génère des difficultés réelles à l'école : attention, organisation, gestion du temps, impulsivité — mais ce n'est pas lié à l'intelligence ou à la volonté.

- Des aménagements concrets et officiels existent : place en classe, consignes adaptées, tiers-temps, segmentation des tâches.
- Le PAP est l'outil principal pour les enfants TDAH sans reconnaissance MDPH ; le PPS est adapté aux situations plus complexes avec dossier MDPH.
- Une bonne communication avec l'enseignant, établie tôt dans l'année, change considérablement les choses.
- La routine (matin, soir, devoirs) est une aide précieuse pour réduire les conflits quotidiens.
- La PCO 24 est votre allié gratuit pour coordonner le parcours de votre enfant.

Pour aller plus loin

- Mon Parcours Handicap – PAP, PPS, PPRE : monparcourshandicap.gouv.fr
- Éducation nationale – Le Plan d'Accompagnement Personnalisé : education.gouv.fr
- HyperSupers – TDAH France – Aménagements scolaires : tdah-france.fr
- Académie de Lyon – Aménagements pédagogiques pour élève TDAH : ac-lyon.fr
- Enfant Différent – PAI, PPS, PAP, PPRE : enfant-different.org
- Gouvernement – Les PCO : handicap.gouv.fr

Fiche rédigée par l'équipe PCO 24, en partenariat avec Psychopedia Formations. Sources : Haute Autorité de Santé (HAS), Ministère de l'Éducation nationale, Sénat français, HyperSupers – TDAH France, Mon Parcours Handicap. Mise à jour : juin 2026.



PCO 24 Dordogne × Psychopedia Formations

Plateforme de Coordination et d'Orientation pour les troubles du neurodéveloppement

pco.psychopedia-formations.fr

Fiche rédigée par l'équipe PCO 24, en partenariat avec Psychopedia Formations. Sources : Haute Autorité de Santé (HAS), Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale (INSERM), Institut du Cerveau de l'Enfant (Robert-Debré). Mise à jour : juin 2026.