

Atelier TDA/H

SSE - Août 2024

Document produit à la suite de l'événement "Au-delà des apparences" organisé dans le cadre des Journées nationales d'action pour les droits des personnes handicapées Avenir Inclusif.



Portrait généré par une Intelligence artificielle : Média Magique Canva

Circuit immersif

Au delà des

Apparences

ATELIER N° 2 Mise en situation

Trouble de l'attention

avec ou sans hyperactivité (TDA/H)

Vous avez eu une longue journée de cours et vous êtes fatigué-e. Il vous reste encore un dernier cours à suivre, celui du prof Bourgeois qui porte sur la politique agricole commune. Une camarade vous a demandé de prendre des notes du cours car elle ne peut pas y assister.

Précision : si vous souhaitez essayer cette simulation de manière autonome, il est important d'équiper votre poste de travail avec de quoi prendre des notes, un timer et certains distracteurs (sonnerie activée, monde autour, bruit de fond et distractions lumineuses sont les bienvenues).

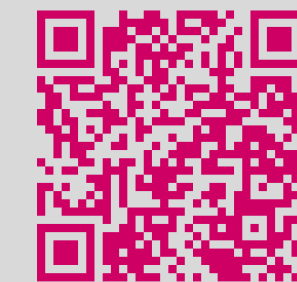
Vous pouvez vous prêter à l'exercice aussi longtemps que vous arrivez à rester concentré-e.

OBJECTIF | Vous faire vivre une expérience de surcharge de vos capacités attentionnelles.

Pour se prêter au jeu

Il suffit de scanner ce QR code avec votre téléphone ou de cliquer ci-dessous pour avoir accès à la vidéo du cours.

youtube.com/watch?v=uboky8nGQPU&t=119s



En savoir plus

Trouble de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDA/H)

Les personnes qui ont un TDAH ont différents types de difficultés en lien avec l'attention :

- Elles ont du mal à soutenir leur attention sur une tâche un peu répétitive et ennuyeuse (**attention soutenue**).
- Elles ont des difficultés à porter leur attention sur une tâche spécifique tout en inhibant les distracteurs (**attention sélective**).
- Elles ont des difficultés à exécuter 2 tâches en simultanée (**attention divisée**).
- Du fait de leurs difficultés, elles doivent mobiliser beaucoup plus de ressources attentionnelles et donc en fin de journée, elles sont complètement épuisées.

Dans cette mise en situation, l'idée est de retranscrire cette expérience en vous demandant d'imaginer suivre et vous concentrer sur un cours en fin d'après-midi (**attention soutenue**), de vous concentrer sur le cours tout en ignorant les sources de distraction. Dans la mise en situation développée dans le Circuit Immersif, nous avons équipé le poste de travail d'un ventilateur lumineux et nous nous trouvons dans un environnement avec un bruit de fond assez présent (**attention sélective**). Il fallait donc réussir à et de prendre des notes pour votre amie tout en écoutant le cours (**attention divisée**).

Merci pour votre participation !

