



Sphère D

Motricité

Repérage spatial

Sommaire

Qu'est-ce que mesure cette sphère ?	Page 2
À quel(s) trouble(s) ces difficultés peuvent-elles renvoyer ?	Page 2
Le trouble développemental de la coordination - dyspraxie	Page 3
Les troubles associés	Page 6
Qui consulter en priorité ?	Page 7
Les éventuels bilans complémentaires	Page 8
Les prises en charge	Page 8
Psychoéducation	Page 10
Optimisez le moment des devoirs	Page 12
Difficultés/Trouble de la coordination à la maison : que faire ?	Page 16
Difficultés/Trouble de l'écriture à la maison : que faire ?	Page 20
Difficultés/Trouble de la coordination à l'école : que faire ?	Page 23
Difficultés/Trouble de l'écriture à l'école : que faire ?	Page 26
Les applications	Page 27
Les jeux de société	Page 28
Ouvrages pour les experts	Page 32

Qu'est-ce que mesure cette sphère ?

Elle vous permet d'obtenir un regard sur les éventuelles difficultés de votre enfant :

- En **motricité** (fine, globale, coordination, maladresse, équilibre, etc.) et qui posent problème dans les activités de la vie quotidienne (utilisation des outils scolaires, habillage, se servir des couverts, etc.).
- Pour d'autres difficultés qui peuvent poser problème au niveau du **repérage dans l'espace** (géométrie, se repérer sur une carte, poser des opérations, etc.).

Elle cherche à obtenir votre impression concernant :

- Sa maladresse,
- Sa motricité fine (faire ses lacets, colorier, etc.),
- Sa motricité globale (sauter, courir, etc.),
- Son équilibre et sa coordination (ex. activités sportives),
- Sa capacité à se repérer dans l'espace,
- Sa capacité à utiliser les outils scolaires (règle, compas, etc.),
- Sa capacité à utiliser les outils du quotidien (couteau, fourchette, etc.),
- La qualité de son graphisme et de son écriture.

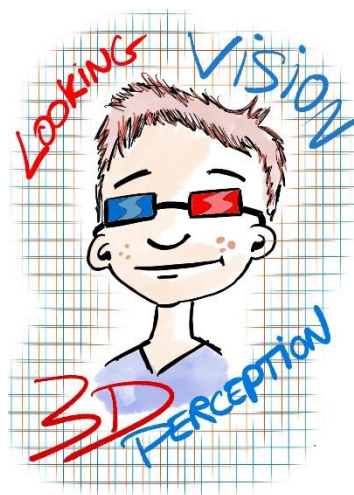
À quel(s) trouble(s) ces difficultés peuvent-elles renvoyer ?

Cette sphère a été conçue pour mesurer l'étendue des difficultés que peuvent rencontrer les enfants qui ont un **trouble développemental de la coordination** (TDC), autrefois appelé **dyspraxie**.

NB. - Les enfants porteurs d'un trouble neurovisuel peuvent également rencontrer certaines de ces difficultés.

Qu'est-ce qu'un trouble neurovisuel ?

C'est un trouble qui empêche votre enfant de voir correctement. Pourtant, cette difficulté ne provient pas des yeux à proprement parler. Elle est d'origine cérébrale, ce qui veut dire qu'elle va modifier la manière dont le cerveau traite les informations visuelles et spatiales. À noter que ces troubles sont invisibles, l'enfant ne s'en rend pas compte car il grandit sans savoir qu'il ne voit pas comme tout le monde (il n'a donc pas de point de comparaison possible). C'est cela qui explique que beaucoup de ces troubles peuvent passer inaperçus.



Le trouble développemental de la coordination – dyspraxie

Définition

Le **trouble développemental** de la **coordination**, anciennement connu sous le nom de **dyspraxie**, est un trouble marqué par des difficultés importantes et durables de la motricité.

L'enfant ayant une « dyspraxie » va rencontrer des difficultés extrêmement variables, avec toujours, pour même conséquence, une grande maladresse. Chaque activité motrice sera donc réalisée de manière non-automatique. Elle sera par conséquent source de fatigue et puisera dans ses réserves attentionnelles.

Ex. Vous conduisez depuis des années, vous ne faites plus attention au passage des vitesses. Cette activité motrice, complexe, est totalement automatisée, elle ne vous prend plus aucune ressource attentionnelle. A contrario, vous débutez la planche à voile, chaque geste sera réfléchi et vous demandera énormément de concentration.

La « dyspraxie » est un trouble neurodéveloppemental

Cela veut dire que le cerveau de votre enfant (sous certains aspects) fonctionne différemment de celui d'un autre enfant.

Un trouble neurodéveloppemental ... c'est quoi ?



Neuro = C'est le fonctionnement du cerveau.



Développemental = C'est présent depuis la naissance et ça restera présent tout au long de la vie.

Qu'est-ce que cela signifie ? Votre enfant n'est tout simplement pas responsable de ses difficultés (et vous non plus). Il n'est ni fainéant, ni mal éduqué. Il faut bien noter aussi que cela ne remet pas en cause l'intelligence de l'enfant.

L'entourage a néanmoins un rôle à jouer. La compréhension des difficultés (psychoéducation) vous permettra de gérer plus facilement certaines situations du quotidien. Vous avez donc le pouvoir d'agir sur la sévérité et sur l'évolution des difficultés

Puisque c'est neurologique, la génétique a-t-elle un rôle ? Oui car vous pouvez trouver les mêmes difficultés chez vous-même, chez un autre parent ou au sein de la fratrie. Par exemple, lorsque les difficultés sont expliquées en consultation, cela renvoie souvent les parents à leur propre histoire.

Fréquence

Environ 1,8% à 5%¹ des enfants souffrent de ce trouble.

Symptômes

Rappelez-vous que la « dyspraxie » peut prendre différentes formes. Ainsi les difficultés sont multiples et il existe différents niveaux de sévérité. C'est important à prendre en compte, pour comprendre que deux enfants ayant ce trouble n'auront pas forcément les mêmes difficultés au quotidien.

La maladresse

Le geste est mal réalisé.

C'est-à-dire que l'action peut être lente, imprécise ou mal contrôlée.

Concrètement votre enfant se cogne, trébuche, paraît brusque, comme s'il faisait ce geste pour la première fois.



La planification



Pour réaliser une action, votre enfant a du mal à imaginer les étapes à accomplir et à les ranger dans l'ordre.

La coordination

Votre enfant ne parvient pas, ou à du mal à coordonner ses gestes. Il peut avoir des difficultés à réaliser différents gestes, les uns après les autres ou en même temps, d'une manière harmonieuse. Concrètement ses mouvements sont saccadés (peu fluides) et désorganisés. Ces difficultés peuvent notamment se révéler dans le sport : tennis, course à pied, etc.



¹ Lingam, R., Hunt, L., Golding, J., Jongmans, M., & Emond, A. (2009). Prevalence of developmental coordination disorder using the DSM-IV at 7 years of age: A UK population-based study. *Pediatrics*, 123(4), e693-e700.

La motricité globale

Elle renvoie à la coordination et à l'équilibre lors d'activités motrices qui mettent en jeu l'ensemble du corps.



La motricité fine

Votre enfant peut rencontrer des difficultés dans des actions qui nécessitent l'utilisation précise de ses mains et de ses doigts. Cela peut avoir pour répercussion d'importantes difficultés dans l'utilisation des différents outils du quotidien. C'est le cas du stylo, des ciseaux, des couverts, etc. Votre enfant n'arrivera pas à obtenir une performance satisfaisante (au regard de son âge), alors même qu'il s'applique avec l'outil en question. Concrètement, votre enfant manque de soin, ses lettres sont mal tracées, etc.



Plus globalement, les enfants ayant un trouble de la coordination :

- Manquent d'autonomie (s'habiller, manger, aller aux toilettes, se laver, etc.)
L'adaptation à l'environnement est donc problématique pour eux,
- Sont maladroits (peuvent se cogner, faire tomber des objets, etc.),
- Ont un décalage entre leurs capacités à l'oral et leurs capacités motrices,
- Montrent peu d'intérêt pour les jeux de construction, les activités graphiques (ex. dessin, écriture), l'utilisation d'objets (ex. couverts, ciseaux).



Les troubles associés

Le trouble de la coordination est rarement isolé, les enfants qui en souffrent peuvent présenter des troubles d'apprentissage (dyslexie – dysorthographe – dyscalculie) ou d'autres troubles du neurodéveloppement (trouble du langage oral – TDA/H).

Trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité

Il s'agit du trouble le plus fréquemment associé.

Le **trouble déficitaire de l'attention** avec ou sans **hyperactivité**, est un trouble du neurodéveloppement, plus couramment connu sous le sigle **TDA/H**. Il est « contextuel » et marqué par des difficultés de concentration qui peuvent parfois s'associer à une impulsivité et à une agitation motrice (hyperactivité). Il est à noter que ces difficultés touchent généralement le quotidien de l'enfant que ce soit à la maison ou à l'école.

Trouble spécifique du langage écrit

Il s'agit du deuxième plus fréquent.

Le **trouble spécifique du langage écrit**, plus connu sous le nom de **dyslexie développementale** est un trouble d'apprentissage marqué par des difficultés importantes et durables de la lecture (malgré un enseignement conventionnel). L'enfant ayant une « dyslexie » va rencontrer des difficultés pour lire correctement, rapidement et parfois pour comprendre ce qu'il est en train de lire.

Dysgraphie

Ce trouble est souvent associé à la « dyspraxie ».

La dysgraphie est marquée par des difficultés de qualité et/ou de vitesse d'écriture.

Mais comment cela peut se traduire dans la vraie vie chez votre enfant ?

- Il peut tenir son stylo d'une manière atypique,
- Il a souvent du mal à écrire leur cours en entier,
- Il peut avoir des douleurs à la main, au poignet ou au bras quand il écrit. Il a des difficultés à faire autre chose pendant qu'il écrit,
- Il va avoir du mal à se relire ou à être lu par d'autres personnes.
- Ses idées sont moins bien exprimées à l'écrit, il est plus à l'aise à l'oral.



Qui consulter en priorité ?

Avant toute chose !

Il est nécessaire de faire réaliser des bilans de vision et d'audition (n'oublions pas que les difficultés que vous pouvez observer chez votre enfant peuvent être expliquées par un problème de ce type).

De plus, il nous paraît indispensable de vous orienter vers un médecin afin d'assurer la coordination du suivi et des soins. Notons que plusieurs des professionnels cités ci-dessous n'exercent que sur prescription médicale.



Un orthoptiste

Il est également nécessaire d'effectuer un bilan orthoptique des capacités motrices oculaires et neurovisuelles. Il pourra ainsi s'assurer que les difficultés motrices de l'enfant ne sont pas causées par un problème lié aux mouvements oculaires ou à l'analyse perceptive. Si des difficultés sont repérées, il pourra vous proposer une prise en charge adaptée en vue de rééduquer ce qui ne va pas.

Pour en savoir +, consultez l'annexe dédiée à la description de chaque profession !

Un psychomotricien

Il est nécessaire d'effectuer un bilan psychomoteur quantitatif et qualitatif des capacités motrices et du graphisme.

Pour en savoir +, consultez l'annexe dédiée à la description de chaque profession !

Un ergothérapeute

La réalisation d'un bilan en ergothérapie permet de mettre en avant les capacités de compensation de l'enfant et d'envisager la mise en place d'outils pour aider dans le quotidien.

Pour en savoir +, consultez l'annexe dédiée à la description de chaque profession !

Les éventuels bilans complémentaires

Afin d'établir un diagnostic le plus complet possible, vous pourrez être amenés à faire réaliser des examens complémentaires pour s'assurer de l'absence d'autres troubles associés.

Examens neuropsychologiques

Les psychologues spécialisés en neuropsychologie peuvent s'assurer que les difficultés ne sont pas causées par un trouble plus global du neurodéveloppement impactant massivement l'ensemble des compétences de l'enfant. La « dyspraxie » est un trouble spécifique des compétences motrices, cette spécificité implique donc la défaillance des capacités motrices **et** la préservation des capacités intellectuelles.

Pour en savoir +, consultez l'annexe dédiée à la description de chaque profession !

Examens orthophoniques

Les orthophonistes/logopèdes (selon les pays) peuvent s'assurer que les difficultés de votre enfant ne sont pas en partie causées par un trouble du langage. Les difficultés d'écriture peuvent en effet parfois découler d'une « surcharge cognitive » liée à la présence d'un trouble développemental du langage oral ou écrit (dysphasie ou dyslexie – cf. sphères B et C). Un enfant présentant un trouble du langage peut avoir du mal à gérer la double tâche c'est-à-dire écouter la leçon (et la comprendre) + l'écrire.

Pour en savoir +, consultez l'annexe dédiée à la description de chaque profession !

Les prises en charge

À noter :

- Il n'existe aucune prise en charge médicamenteuse pour ce trouble.
- C'est un trouble durable qui ne guérit pas, mais qui se compense.

Trouble développemental de la coordination

Prise en charge psychomotrice

Si le bilan psychomoteur met en évidence une « dyspraxie », votre psychomotricien pourra vous proposer une prise en charge adaptée. Votre enfant bénéficiera d'un suivi pour permettre de rééduquer les fonctions déficitaires à travers des exercices spécifiques, et un entraînement intensif.

Pour en savoir +, consultez l'annexe dédiée à la description de chaque profession !

Prise en charge ergothérapeutique

Si les difficultés motrices entravent le quotidien et l'autonomie de l'enfant, l'ergothérapeute est tout indiqué. Il va pouvoir proposer la rééducation d'une partie de la constellation motrice mais également proposer des outils de compensation. Votre enfant va ainsi pouvoir découvrir comment adapter son environnement et comment tirer profit des aides techniques travaillées en séance.

Pour en savoir +, consultez l'annexe dédiée à la description de chaque profession !

Trouble de l'écriture manuelle – dysgraphie

Si les bilans mettent en évidence une atteinte de l'écriture (une dysgraphie), alors plusieurs choix s'offrent à vous. Cela va dépendre de plusieurs variables (sévérité des difficultés, âge de l'enfant, niveau scolaire, troubles associés, etc.).

Prise en charge en graphothérapie

Le graphothérapeute peut vous proposer une rééducation de l'écriture. Votre enfant bénéficiera d'un suivi dans le but de rendre son écriture plus lisible, plus rapide, soignée et plaisante.

Pour en savoir +, consultez l'annexe dédiée à la description de chaque profession !

Prise en charge en ergothérapie

Si la répercussion du trouble est trop importante, ou que les attentes scolaires sont trop élevées, une prise en charge en ergothérapie peut être effectuée en parallèle ou à la place de la graphothérapie.

C'est ce professionnel qui va pouvoir, entre autres, vous proposer la mise en place de l'outil informatique à l'école, le « cartable numérique ». La prise en charge s'articule autour de la frappe experte au clavier et permettra ainsi à l'enfant d'être autonome sur cet outil. L'enfant sera ainsi plus rapide dans la prise de notes et la qualité de l'écriture sera assurée. L'ajout de correcteurs orthographiques évolués permettra une compensation intéressante de la dysorthographe.

Pour en savoir +, consultez l'annexe dédiée à la description de chaque profession !

Prise en charge en psychomotricité

Le trouble de l'écriture peut également être lié à un trouble de la motricité fine. Dans ce cas, le psychomotricien est le professionnel qui pourra prendre en charge l'écriture tout en tenant compte des difficultés motrices de votre enfant.

Pour en savoir +, consultez l'annexe dédiée à la description de chaque profession !

Psychoéducation des parents

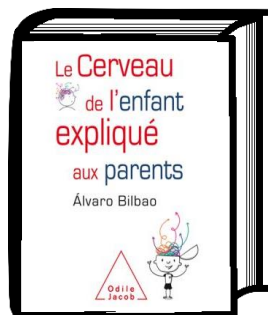
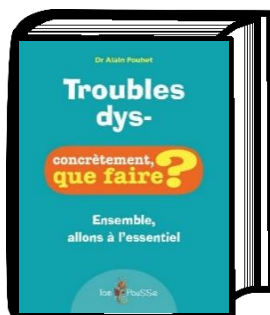
La psychoéducation ou éducation thérapeutique a pour but de vous rendre expert des difficultés de votre enfant. Cela va vous permettre de ne plus être « observateur » mais d'avoir un rôle actif dans le processus de soin et de prise en charge des troubles neurodéveloppementaux de votre enfant.

Il s'agit donc de vous offrir (notamment à travers ce manuel) toutes les informations nécessaires à une bonne connaissance des différentes pathologies et des prises en charge associées. Vous pourrez ainsi avoir une compréhension globale du mode de fonctionnement de votre enfant et ainsi de pouvoir adopter les bons comportements au quotidien. Cela ne peut qu'améliorer la qualité de vie familiale et favoriser une évolution positive.

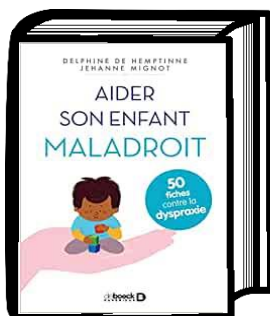
Plus vous en saurez, mieux vous comprendrez votre enfant ! Le meilleur moyen d'en savoir plus...est de lire plus. C'est pourquoi nous vous conseillons quelques ouvrages selon votre niveau d'expertise.

Pour en savoir + (plus de détails dans notre bibliothèque en annexe !)

Ouvrages généraux



Ouvrages sur la « dyspraxie »



Vous n'êtes pas responsables

Avoir un enfant ayant un dys- et/ou un TDA/H peut constituer un vrai défi éducatif. Malgré tous vos efforts, vous pouvez vous retrouver face à des situations d'échec récurrentes et persistantes.

Vous allez avoir tendance à vous épuiser, en cherchant constamment les meilleures façons d'agir, en vous remettant en question, en vous interrogeant sur votre rôle parental. Pourtant, votre enfant va toujours réagir de la même façon, avec les mêmes comportements et difficultés, malgré toute sa bonne volonté.

Cela va alors créer une situation d'échec où vous allez avoir tendance à vous percevoir comme incompetents, à vous dévaloriser dans vos rôles parentaux (« je suis un mauvais parent ») et à vous attribuer les échecs de vos enfants (scolaires, extrascolaires, etc.).

Pourtant ce n'est pas de votre faute, ces symptômes sont (comme nous l'avons évoqué plus haut) le fruit d'un cerveau qui fonctionne de manière différente.

Gardons à l'esprit que les parents qui comprennent les troubles sont des parents qui ont des attentes plus réalistes envers eux-mêmes et leurs enfants ! Cela leur évite donc de s'épuiser à la tâche tout en diminuant le stress ambiant.

Psychoéducation des enfants

Votre enfant est le premier concerné par son trouble. Depuis tout petit, il fait face à ses difficultés, à ses échecs, à sa différence. Il grandit en se construisant une image négative de lui-même. À l'école, de manière innocente et dans l'imaginaire de l'enfant, un camarade qui réussit bien, qui a des facilités d'apprentissages, est associé à quelqu'un de vif et intelligent. A contrario, un enfant en difficulté, qui met du temps à comprendre, est vite considéré comme peu compétent et à l'intelligence faible.

Cela peut créer une grande dévalorisation et un manque de confiance en soi, ce qui est bien sûr inutile et infondé. L'enfant ayant un dys- et/ou un TDA/H est, par définition, intelligent. Il est donc nécessaire de se mettre à sa portée et de lui expliquer en quoi consiste le diagnostic qui a été posé. Cela va lui permettre de prendre un certain recul, de remettre en question les commentaires négatifs à son égard mais également ses propres jugements.

Dès qu'il comprendra son trouble, votre enfant saura qu'il n'est pas responsable, que ce n'est pas de sa faute et que cela n'a pas de rapport avec un manque d'effort de sa part.

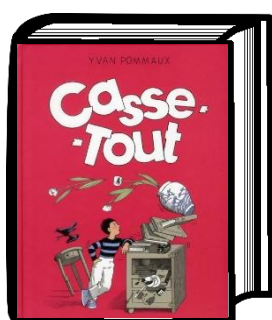
Il comprendra alors que sa différence est liée à un trouble et que cela porte même un nom. Il comprendra qu'il n'est pas le seul à souffrir de ces difficultés. Il y a une nécessité de le rassurer dans le fait qu'il n'est pas le seul à être différent. D'ailleurs, n'hésitez pas à vous rapprocher d'une association de parents pour vous aider.

Comprendre son trouble, c'est aussi pouvoir mieux le gérer en sachant quels sont les symptômes et comment ils vont impacter le quotidien.

Vous pouvez alors expliquer plus efficacement à votre enfant de quelle manière compenser ses difficultés ou les contourner. Cela va aussi renforcer sa motivation dans les prises en charge nécessaires à son évolution.

Vous ne vous sentez pas capables de trouver les bons mots pour lui expliquer ? Certains ouvrages sont destinés aux enfants et leur permettent de s'identifier aux personnages tout en favorisant la compréhension du trouble.

Pour en savoir + (plus de détails dans notre bibliothèque en annexe !)



*Le trouble de la motricité expliqué
à votre enfant !*



Optimisez le moment des devoirs

Le moment des devoirs, ce fameux moment sensible et dont l'utilité est souvent remise en question, parlons-en ! Les devoirs sont généralement effectués en soirée, après toute une journée d'école. Les enfants sont alors déjà fatigués et leur potentiel de concentration n'est plus aussi bon qu'en début de journée. C'est donc un moment qui est difficile pour tous et qui peut devenir une incroyable source d'angoisse pour vos enfants (et vous-même), en créant des tensions voire de véritables crises.

Pour toutes ces raisons, et pour rétablir une ambiance familiale de qualité, nous vous proposons 7 commandements à appliquer pour tenter de retrouver un peu de sérénité.

Les 7 commandements pour des devoirs en toute sérénité

1. Établissez une routine de travail

Tout d'abord, qu'est-ce qu'une routine ? Ce sont des comportements qui sont répétés de manière régulière et qui finissent par s'automatiser dans le cerveau ! Une fois qu'elles sont apprises, elles se mettent en place beaucoup plus naturellement et votre enfant n'aura plus besoin d'y porter attention.

Concernant les devoirs, en quoi ça consiste ? Tous les soirs à la **même heure**, au **même endroit**, on fait les devoirs. N'oubliez pas que votre enfant vient de réaliser une journée de classe et d'apprentissage, c'est donc un effort mental de plus pour lui (un peu comme si on vous demandait de faire des heures supplémentaires une fois votre journée de travail terminée !).

L'heure des devoirs ne devrait donc pas être placée juste après être rentré de l'école, prévoyez **un temps de pause** avant la mise au travail si nécessaire. L'important est qu'il fasse une activité plaisante pour reposer son cerveau.

C'est bien beau tout ça mais...« *s'il n'y a pas de devoirs ?* »

On garde la routine et on en profite pour s'avancer dans le travail scolaire, faire des révisions ou tout simplement consacrer un peu de temps à la lecture.

2. Établissez un cadre de travail adapté

Le cadre de travail a un impact sur la productivité d'une manière générale. Travailler dans de bonnes conditions, dans un lieu calme, lumineux et confortable permet de favoriser la concentration et la motivation. Cet endroit devra idéalement rester toujours le même, cela permettra d'avoir un conditionnement du lieu au travail.

Ainsi, quand l'enfant se place sur son bureau, il sait que c'est pour travailler car ce bureau-là ne sert qu'à ça.

Identifiez **la pièce la plus calme** de la maison. Vous pouvez lui proposer d'avoir son mot à dire sur ce lieu, choisissez-le avec lui. N'oubliez pas qu'il doit pouvoir se concentrer sans se laisser distraire par un lieu de passage ou de discussion, sans être dérangé par les activités des autres membres de la famille (télévision, cuisine, etc.). Faites-en sorte de choisir des meubles adaptés aux apprentissages. Une surface de travail et une chaise sont indispensables.

Évitez globalement toutes les **sources de distractions**, évitez de le placer à côté d'une fenêtre, éloignez-le des réseaux sociaux, des téléphones/tablettes, consoles de jeux. Même s'il ne s'en sert pas, les avoir à portée de main suffit à le déconcentrer.

NB. - Votre enfant est hyperactif ? Ne l'empêchez pas de bouger, cela lui permet de se concentrer.

C'est bien beau tout ça mais...« *si j'ai un petit logement ou que toutes les pièces sont bruyantes comment faire ?* » Vous pouvez placer votre enfant face à un mur pour éviter les distractions visuelles.

Sachez qu'il existe également des paravents qui permettent d'isoler l'enfant. Pour éviter qu'il ne soit déconcentré par les bruits ambiants, vous pouvez lui fournir des bouchons d'oreilles. Il existe aussi des casque/écouteurs « anti-bruit » avec une technologie de réduction de bruit active, ils sont très efficaces et confortables mais beaucoup plus onéreux. À vous de voir !



3. Affichez clairement la durée et le nombre de tâches à effectuer

Les enfants ayant un dys- et/ou un TDA/H peuvent avoir des difficultés pour se représenter le temps qui passe et estimer la durée des tâches et donc de leurs devoirs... ! Le temps dédié aux jeux-vidéo, par exemple, va leur paraître extrêmement court comparé au temps qu'ils vont consacrer à leurs devoirs (fréquemment perçu comme interminable). C'est souvent à partir de là que vont émerger les crises.

Votre enfant doit savoir à l'avance à quoi s'attendre. Dites-lui **combien de temps** vous allez travailler et **combien d'exercices** vous allez faire.

Utilisez, par exemple, un « time-timer » (cf. page 16), c'est un chronomètre qui lui permet de visualiser le temps qui passe.

Faites-lui des retours sur l'avancée des différentes tâches pour qu'il visualise sa progression. Vous pouvez notamment faire une liste des exercices à réaliser et les cocher au fur et à mesure (cf. « check-list » page 17).

C'est bien beau tout ça mais...« *si mon enfant a du mal à faire ses exercices et que les devoirs s'éternisent ?* » Pas d'inquiétude, on a créé le 4^{ème} commandement pour ça.

4. Définir une limite de temps

Avant de réaliser les devoirs, vous devez fixer une limite de temps, votre enfant saura donc à quoi s'en tenir. S'il y a des difficultés et que cela s'éternise, **vous allez stopper les devoirs**. Rappelez-vous que votre enfant aura déjà fourni énormément d'efforts, il ne faut pas lui en demander plus. Sachez tout de même qu'au primaire, les devoirs et les leçons ne devraient jamais dépasser plus d'une heure par jour !

C'est bien beau tout ça mais...« *s'il ne finit pas ses exercices, il va prendre du retard, se faire gronder par sa maitresse, etc.* » Le plus important, c'est de privilégier une bonne ambiance familiale plutôt qu'un acharnement pouvant mener à un rejet des apprentissages, à des crises voire à des troubles psychologiques (anxiété/dépression).

Une bonne communication avec l'école est importante, n'hésitez pas à prendre contact avec le corps enseignant pour leur faire un retour sur les difficultés que vous rencontrez au moment des devoirs avec votre enfant. Appuyez bien sur le fait que si les exercices ne sont pas terminés, ce n'est pas dû à un manque de travail mais à des difficultés bien réelles.

Si votre enfant est déjà suivi par un professionnel, n'hésitez pas à lui demander de prendre contact avec l'école.

5. Faites des pauses

Les enfants ne sont pas des machines à apprendre et, bien qu'ils soient jeunes, leur cerveau a aussi besoin de se reposer. Cela est d'autant plus vrai pour les enfants ayant un dys- et/ou un TDA/H pour qui chaque tâche scolaire demande bien plus d'efforts. Faire une pause, c'est remobiliser son énergie et ses ressources au profit d'une concentration plus efficace. Ainsi, on va favoriser deux phases de 20 minutes plutôt qu'une seule de 40 minutes, votre enfant sera bien plus efficace.

Une pause de 10 à 15 minutes est idéale. Laissez votre enfant libre de faire une pause entre les exercices. Privilégiez les activités qui nécessitent de s'aérer, de sortir de la pièce de travail et de bouger pour dépenser son trop-plein d'énergie. Évitez les écrans sinon votre enfant aura énormément de mal à se remettre au travail.

6. En cas de conflit, arrêt d'urgence !

Le moment des devoirs tourne au conflit, à la crise de nerfs ? Ne vous épuisez pas à la tâche, votre enfant aura perdu toute motivation et n'apprendra plus grand chose. Privilégiez la bonne entente familiale et stoppez les devoirs. Rappelez-vous que ce moment-là doit, le moins possible, être associé à quelque chose de négatif.

Si cela vire régulièrement au conflit et que l'on persévère dans la tâche, cela ne fera que renforcer l'image négative que votre enfant a des devoirs et de lui-même.

C'est bien beau tout ça mais...« si mon enfant s'aperçoit qu'à chaque signe de conflit les devoirs s'arrêtent, alors il aura tendance à toujours se mettre en opposition. » Si ce moment tourne régulièrement au cauchemar, n'oubliez pas que vous avez la possibilité de déléguer ce temps-là à une personne extérieure !

Il existe du soutien scolaire à domicile ou encore des protocoles « devoirs faits », qui sont des études dirigées par des enseignants au sein même de l'école. L'avantage de ces protocoles, c'est que votre enfant rentre à la maison et qu'il n'a pas plus rien à faire. La sphère privée et familiale est alors préservée et n'est alors plus du tout associée au conflit.

7. Instaurez un système de récompense

Pour motiver votre enfant à se mettre au travail, vous pouvez instaurer un système de récompense. Lorsqu'il va faire ses devoirs, à l'heure, sans râler, vous pouvez convenir avec lui d'une récompense. Par exemple, vous pouvez l'autoriser à faire une activité plaisante de son choix, « si les devoirs sont faits, tu pourras aller regarder ton dessin animé, jouer à ton jeu vidéo préféré ou utiliser ta tablette ».

C'est bien beau tout ça mais...« si je lui fais du chantage avec une activité plaisante, mon enfant va avoir tendance à bâcler son travail pour aller jouer plus vite. » Précisez bien à votre enfant que le moment des devoirs durera toujours autant de temps, qu'ils soient finis ou non.

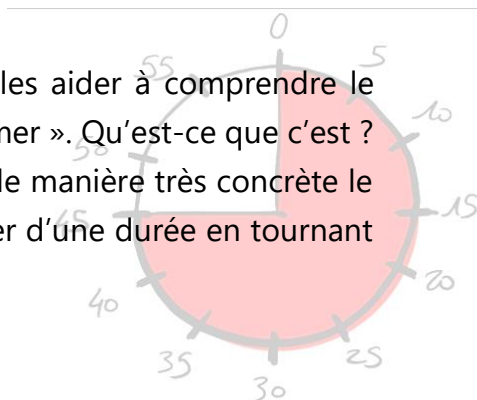
Si les exercices sont finis avant le temps imparti, on en profitera pour réviser, etc. Il n'aura donc aucun intérêt à bâcler son travail et ira jouer à la même heure, quelle que soit sa vitesse de travail.

Difficultés/Trouble de la coordination à la maison : que faire ?

Structurez le quotidien de l'enfant

Le time-timer

Pour aider les enfants à visualiser le temps qui passe, et les aider à comprendre le concept de durée (en minutes), on peut utiliser le « time-timer ». Qu'est-ce que c'est ? C'est une sorte de chronomètre visuel qui permet de voir de manière très concrète le temps qui passe. Vous ou votre enfant pouvez donc décider d'une durée en tournant le cadran rouge.



Au fur et à mesure que le temps va s'écouler, la surface rouge, elle, va diminuer (jusqu'à disparaître totalement lorsque le délai est achevé). C'est un outil très pratique qui permet d'autonomiser l'enfant sur la gestion du temps qui passe. On peut le trouver sous plusieurs formes, de la montre à porter au poignet, à l'horloge de bureau ou murale, en passant par l'application pour mobile ou pour montre connectée.

Il existe aussi le « mouse timer », format ludique de time-timer pour les plus jeunes !



Les « check-list »

Les enfants ayant un trouble de la coordination ont souvent des difficultés de planification et d'organisation. La mise en place d'une check-list va donc les aider à mieux se repérer et à mieux structurer son quotidien.

Lorsqu'une tâche est trop vaste ou complexe à effectuer, elle peut être fragmentée en plusieurs petites tâches plus abordables. Par exemple, deux tâches de 5 étapes seront beaucoup plus faciles à réaliser pour votre enfant qu'une tâche qui en comporte 10.

L'objectif de la « check-list » est d'identifier avec votre enfant les tâches qui lui posent le plus problème. Une fois que vous les avez trouvées, il faut prendre le temps de lui expliquer quel est l'objectif, la finalité de chaque tâche. À partir de là, on va la découper en différentes étapes (enlever son pyjama, s'habiller, prendre son petit déjeuner, se brosser les dents, etc.).

Maintenant, vous pouvez créer votre check-list sur une affiche, un cahier, etc. Placez-la idéalement dans les endroits adéquats, bien visible. Votre enfant pourra ainsi barrer les étapes qu'il vient de faire, les unes après les autres. Il trouvera généralement cela très gratifiant de constater sa progression au fur et à mesure que la liste se réduit.

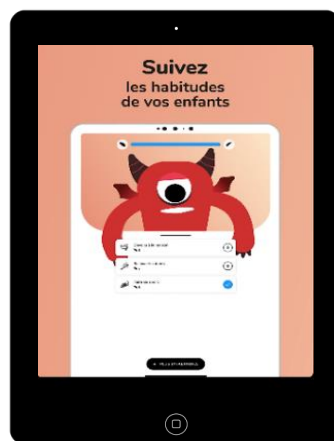
En panne d'inspiration ? Pas de panique, voici un lien vers de supers idées !



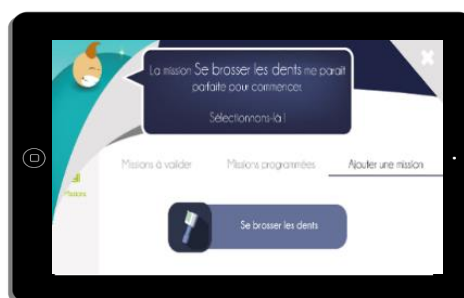
<https://blogueapart.com/>

Et également des applications !

Badabits (gratuite)



Pistache (payante)



Les « check bracelets »

Pour favoriser l'autonomie de votre enfant, vous pouvez utiliser votre check-list de manière différente et beaucoup plus ludique : en utilisant des bracelets de couleurs ! Comment ça marche ? Chaque tâche correspondra à une couleur et chaque bracelet correspondra à une tâche.

En rentrant de l'école, votre enfant mettra à son poignet tous les bracelets correspondant à sa liste (n'oubliez pas qu'elle doit toujours être en vue). Ils vont constituer ce qu'on appelle un repère mnémotechnique. A chaque tâche réalisée, votre enfant va alors retirer le bracelet de la couleur correspondante. L'objectif final est d'aller se coucher en n'ayant plus aucun bracelet au poignet !

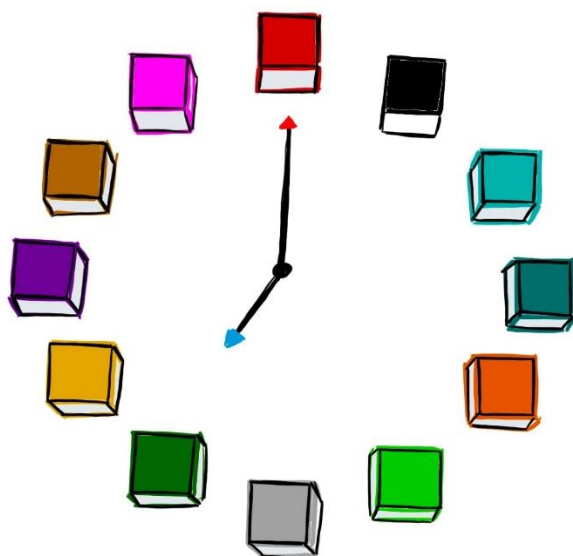
Cette méthode permet de valoriser votre enfant qui va accéder à une certaine autonomie. Il n'a plus besoin que vous soyez constamment derrière lui pour lui rappeler les tâches à effectuer. Cela a également pour effet d'améliorer le bien-être à la maison.

Notre outil « fait maison »

Pour se représenter les heures et les moments de la journée plus facilement, au lieu d'utiliser une horloge classique, abstraite et peu ludique, vous pouvez utiliser une horloge plus visuelle et basée sur des éléments concrets de la journée.

Nous aimons l'horloge « 12 CUBES TIC-TAC » de chez Pylones. Pourquoi ? Chaque heure est remplacée par un cube de couleur. Il suffit alors de coller une gommette de couleur sur le bout des aiguilles (ex. gommette rouge pour les heures et bleue pour les minutes). Cela permet à votre enfant d'avoir une meilleure représentation du temps qui passe.

À la question : « Mais quand est-ce qu'on mange ? » vous répondrez : « on mangera quand l'aiguille bleue sera sur le carré jaune ».



Notre petite astuce maison : vous pouvez ajouter des petites étiquettes imagées ou des photos représentant les moments de la journée et les coller directement sur les cubes correspondants. Par exemple, pour le cube correspondant à midi, vous pouvez y coller une image qui illustre le repas.

NB. - Vous pouvez la construire vous-même ! Avec du scotch et du carton en faisant des dessins avec votre crayon à papier.

Vie quotidienne

Les activités basiques du quotidien peuvent représenter un vrai défi pour les enfants ayant un trouble de la coordination. Nous allons vous donner quelques astuces qui ne représentent évidemment pas l'ensemble des adaptations pouvant être mises en place. C'est avec le professionnel que vous pourrez discuter des solutions les mieux adaptées à votre enfant.

Se brosser les dents

Cette activité nécessite une bonne coordination ce qui peut évidemment poser problème à votre enfant.

L'utilisation d'une *brosse à dents électrique* permet de limiter les mouvements réalisés par votre enfant sans que cela ne pénalise la qualité du brossage.

Manger

Afin de limiter la casse si votre enfant est très maladroit, vous pouvez utiliser de la *vaisselle non cassable* (plastique, bambou, etc.) et *réutilisable*.

S'habiller

Boutonner, zipper, etc. est également un vrai défi !

Nous pouvons bien sûr vous conseiller de privilégier des vêtements élastiques (ex. jogging) mais il est évident que votre enfant n'a pas toujours envie de s'habiller de cette manière au quotidien. C'est pour cela que nous vous proposons l'utilisation de *ceinture élastique sans boucle* (fermeture avec clip).

De plus, votre enfant en a peut-être marre de porter des chaussures à scratch. Il existe aujourd'hui différents systèmes permettant l'utilisation de chaussures à lacets. Nous conseillons les *lacets magiques* ou encore les *lacets aimantés* !

Difficultés/Trouble de l'écriture à la maison : que faire ?

Facilitez le moment des devoirs

Les enfants ayant une dysgraphie rencontrent de grandes difficultés pour écrire, ils sont très lents et/ou écrivent mal. Cela peut également entraîner une fatigabilité voire des douleurs musculaires. Les devoirs sont alors beaucoup plus pénibles que prévus

Votre enfant peut très bien avoir de super idées mais elles vont rester bloquées et très vite oubliées à cause de son écriture laborieuse. En effet, les enfants ayant une dysgraphie sont généralement très bon à l'oral, mais quand il s'agit d'exprimer leurs idées à l'écrit, cela se complique.

La dictée vocale

La dictée vocale c'est la technologie qui écrit à votre place. Il existe des logiciels, des applications, etc.

Les logiciels de dictée vocale permettent d'écrire ce que vous dictez à haute voix. Votre enfant n'aura donc pas besoin de taper au clavier, il devra seulement dicter des phrases à l'oral et l'ordinateur se chargera du reste en écrivant tout ce qu'il dit.

De nos jours, ils sont déjà intégrés à vos logiciels de traitement de texte favoris (Word, Pages, etc.).

Globalement, le travail sera de meilleure qualité, moins difficile et prendra beaucoup moins de temps qu'en passant par l'écriture classique (manuscrite). Cela aura également pour effet de valoriser votre enfant en lui montrant que, malgré ses difficultés écrites, il est intelligent et peut rédiger de manière efficace.

Il existe également plusieurs applications pour permettre à votre enfant de dicter un texte afin de l'accompagner dans l'écriture.

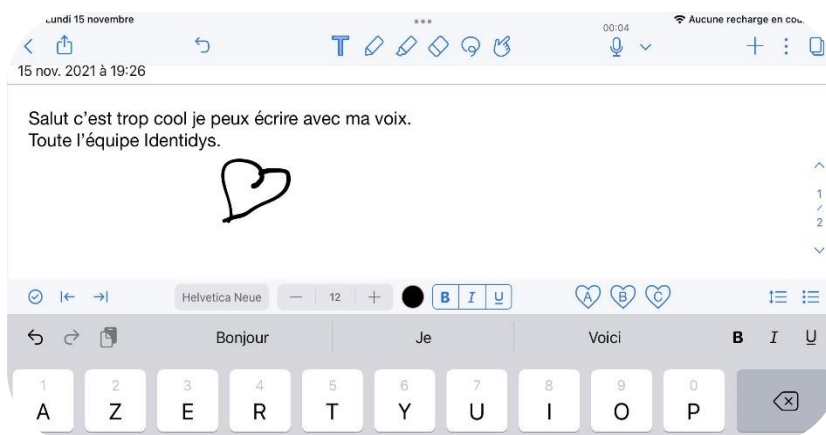
NB. - Ces logiciels/applications ne sont pas parfaits, ils écrivent seulement ce que vous leurs dites. La mise en page, les erreurs d'accord, de formulation de phrases, de grammaire, etc. devront être gérés par votre enfant.

En voici deux exemples :

Dys-Vocal



Notability



Et si votre enfant n'a pas tout écrit à l'école ?

Si votre enfant rencontre d'importantes difficultés d'écriture, il peut avoir tendance à rentrer à la maison avec la moitié de sa leçon (car il n'a pas eu le temps de tout écrire) ou à essayer de réviser avec des leçons qui sont mal écrites (et qu'il a lui-même du mal à relire).

Dans les deux cas, cela va créer une difficulté supplémentaire au bon déroulement des apprentissages.

Le problème, c'est que vous ne pouvez pas y faire grand-chose, à part courir après les parents de ses camarades pour tenter récupérer les leçons du jour.

Une des solutions possibles consiste à utiliser un scanner portable. Il en existe sous plusieurs formes (ex. stylo, réglette scanner, etc.).

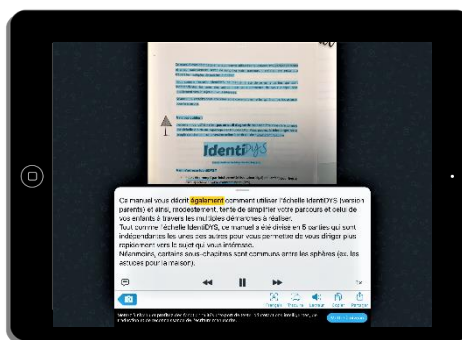
Ces outils sont destinés à aider les enfants qui ont des troubles d'apprentissage. Ils permettent de revenir à la maison avec un cours lisible et complet. Comment ça marche ? Votre enfant a juste besoin de scanner le cours d'un de ses camarades ou de l'enseignant(e). Cela va diminuer son stress en classe car il n'a plus besoin de faire des efforts considérables pour essayer de suivre le rythme de la prise de notes. Il peut alors porter toute son attention sur l'écoute et la compréhension.

Dès qu'il perd le fil de la leçon, il pourra décider d'arrêter d'écrire et de se concentrer uniquement sur ce que dit le professeur pour mieux comprendre.

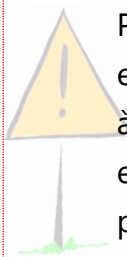
En bonus : certains scanners portables sont dotés de la technologie OCR², cela permet à votre enfant d'accéder à n'importe quel support : format numérique (sites internet, mails, etc.), format papier (livres, emballages, panneaux, etc.) et format manuscrit (consignes, appréciations, leçons, etc.). Cette méthode permet surtout de modifier le document scanné en les exportant vers vos logiciels de traitement de textes.

Voici un exemple d'application : **Prizmo go**

Le + de cette application c'est qu'elle met en surbrillance le texte (comme dans un karaoké) et qu'elle permet d'enregistrer ce texte en format modifiable.

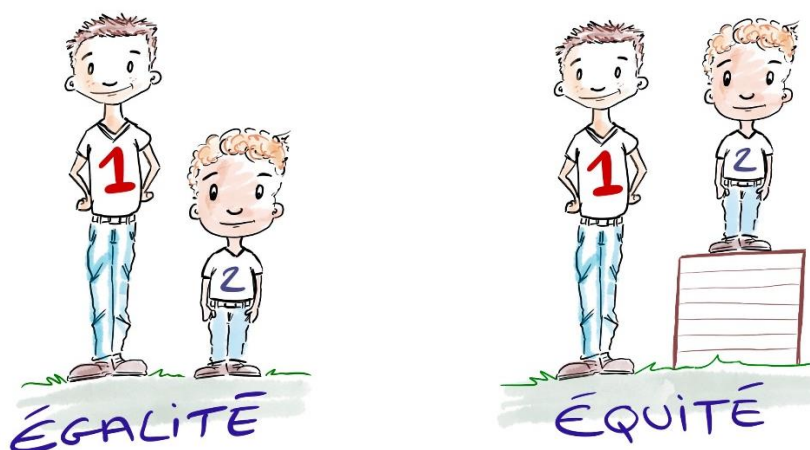


² Reconnaissance Optique de Caractères



Plusieurs autres solutions peuvent être envisagées, comme le recours à un ordinateur en classe. Nous ne le détaillerons pas dans cette partie, car cela nécessite d'apprendre à taper de manière experte au clavier. Cela passe généralement par une prise en charge en ergothérapie et par un plan d'action spécifique (PAP ou PPS). Nous ne sommes donc plus dans le cadre du repérage et des aménagements « raisonnables » pouvant être mis en place tout de suite. Rapprochez-vous d'un professionnel.

Difficultés/Trouble de la coordination à l'école : que faire ?



Psychoéducation de l'enseignant

Les troubles neurodéveloppementaux peuvent avoir des conséquences dramatiques sur la réussite scolaire, avec des résultats globalement plus bas que ceux des autres enfants du même âge, amenant ainsi à plus de redoublements, d'abandons et/ou de phobies scolaires.

Il est donc nécessaire de donner à ces enfants, la possibilité d'exprimer pleinement leur potentiel et de passer outre leurs difficultés, qui sont durables. La nature de ces aménagements va dépendre de la situation ainsi que des points forts et points faibles de chaque enfant.

C'est pourquoi une collaboration bienveillante entre l'école et la famille est indispensable pour établir un plan d'action spécifique pour chaque élève en difficulté

Les principaux sont :

- Le P.P.R.E. : programme personnalisé de réussite éducative
- Le P.A.P. : plan d'accompagnement personnalisé
- Le P.P.S. : projet personnalisé de scolarisation



Au final, l'objectif est d'adapter les apprentissages et l'évaluation des connaissances au mode de fonctionnement de l'enfant ayant un dys- et/ou TDA/H. Il nous semble absurde de vouloir évaluer un enfant par le biais de compétences qui sont déficitaires, et qui, malgré toute la bonne volonté mise en jeu, ne pourront être compensées spontanément.

Ex. Le plein potentiel d'un enfant dyslexique (trouble spécifique du langage écrit) ne peut être évalué si on lui demande de restituer ses connaissances à l'écrit. Pour obtenir la mesure la plus fiable possible de ce qui a été appris, il sera alors recommandé d'évaluer cet enfant à l'oral. Cela aura également pour conséquence de le valoriser quant à ce qui a été appris, et non de le stigmatiser sur ses difficultés à l'écrit.

Pour toutes ces raisons, une adaptation de la scolarité et de la bienveillance sont indispensables.

Accepter son élève malgré son handicap

Il est souvent plus facile d'aménager le temps scolaire pour des enfants ayant un handicap visible. Par exemple, il ne viendrait pas à l'idée de blâmer un enfant en fauteuil roulant de ne pouvoir courir en cours de sport.

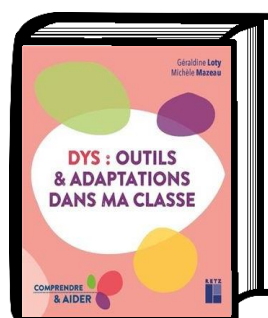
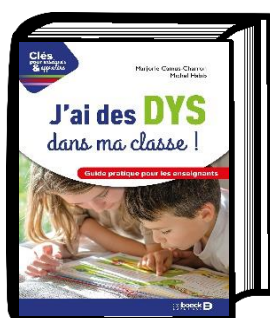
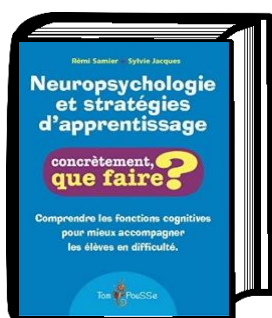
Pourtant, en ce qui concerne les dys- et le TDA/H, qui sont des handicaps dits invisibles, cette notion d'adaptation est moins évidente.

Le fait d'être capable d'en reconnaître les différents symptômes devrait permettre d'adopter une attitude bienveillante et tolérante envers ces troubles et les enfants qui en souffrent. De manière générale, cet état d'esprit devrait être envisagé pour tous les enfants ayant des difficultés scolaires avant même l'accès au diagnostic.

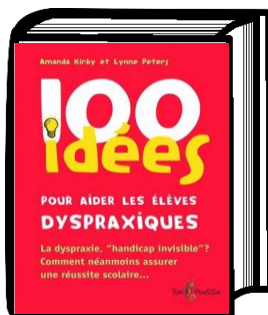
Nous vous conseillons **quelques ouvrages** spécifiques à la vie de classe !

Pour en savoir + (plus de détails dans notre bibliothèque en annexe !)

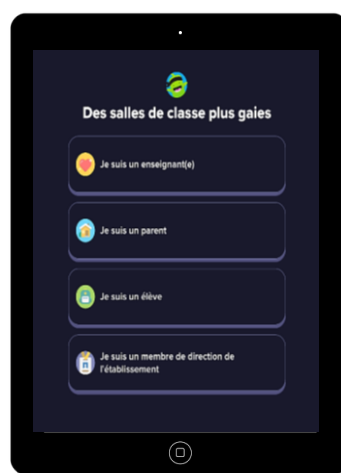
Ouvrages généraux



Ouvrages sur la « dyspraxie »



A découvrir également : une application gratuite – Classe dojo



Quelques clefs d'adaptations

Les enfants ayant un trouble de la coordination ont des difficultés motrices et parfois au niveau du repérage spatial. Ils ont donc besoin d'aménagements spécifiques. Il convient alors de s'appuyer sur leur capacité à apprendre et à restituer à l'oral.

Le cours de sport

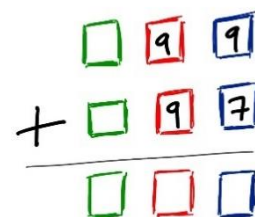
Un enfant ayant une « dyspraxie » peut tout à fait participer à un cours de sport. En revanche, il peut être préférable de valoriser ses efforts et d'évaluer ses connaissances théoriques (à l'oral) plutôt que d'évaluer ses aptitudes physiques.

Les mathématiques

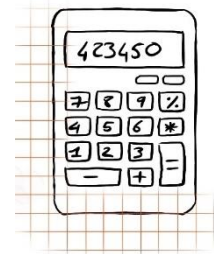
Ces enfants peuvent rencontrer des difficultés dans deux domaines :

- La pose d'opérations
- La géométrie

Il est alors préférable de privilégier la pose d'opérations sur des *matrices de couleur* pour éviter à l'enfant de se perdre dans les mauvaises colonnes (ex. placer le chiffre de l'unité dans la colonne des dizaines).



L'utilisation de la *calculatrice* est aussi envisageable.



En géométrie, la valorisation des connaissances théoriques semble plus pertinente que l'évaluation de la production effective. Ne pas oublier que ces enfants peuvent rencontrer des difficultés à la fois dans le repérage spatial mais également pour manipuler les outils scolaires (ex. compas, règle, etc.).

Voici un lien vers un site internet plein de ressources pour votre enfant !



<https://www.cartablefantastique.fr/>

Difficultés/Trouble de l'écriture à l'école : que faire ?

Attitudes à adopter en classe

- Éviter au maximum de passer par l'écrit et **favoriser l'oral** dès que possible.
- Si l'écriture est indispensable, laisser le choix à l'enfant du type de stylo qu'il souhaite utiliser, même lors des évaluations.
- Accorder du **temps supplémentaire** (tiers-temps) ou donner un **nombre réduit** d'exercices.
- Et surtout, **éviter les punitions** qui impliquent d'écrire (recopier des lignes, etc.).

Concernant la prise de notes

- Pendant le cours, si la prise de note est trop coûteuse, autoriser l'élève à **arrêter d'écrire**. Il pourra alors garder toute son attention sur le contenu du cours, sans devoir prendre ses notes à tout prix.
- Fournir les **supports du cours** (photocopies ou USB) et/ou autoriser l'élève à rattraper ses leçons auprès d'un camarade « tuteur » avant la fin du cours.



Privilégier le fond plutôt que la forme

- Éviter de pénaliser l'élève sur le soin et la **qualité de l'écriture**. Autoriser ainsi les ratures et les corrections (effaceur/blanco).
- Éviter de pénaliser l'élève quant à sa **lenteur d'écriture**. S'il n'a pas fini son évaluation dans le temps imparti, évaluer sur ce qui a été rendu ou terminer éventuellement à l'oral (éviter de le faire poursuivre pendant la récréation).
- Privilégier les évaluations sous forme de questions à choix multiples (**QCM**) ou de **questions fermées**.

Aménagements des devoirs

- Au primaire, privilégier les **devoirs oraux**.
- Autoriser les devoirs tapés à l'**ordinateur** et rendus sous format papier ou sur clef USB.

Les applications

Code couleur

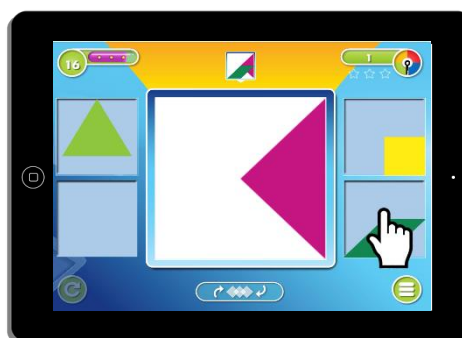
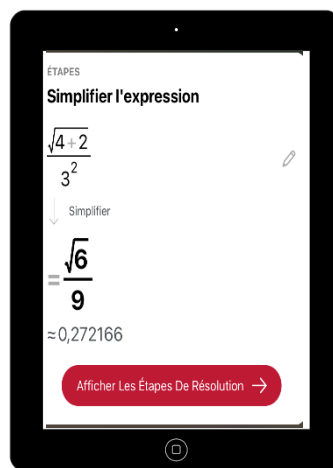
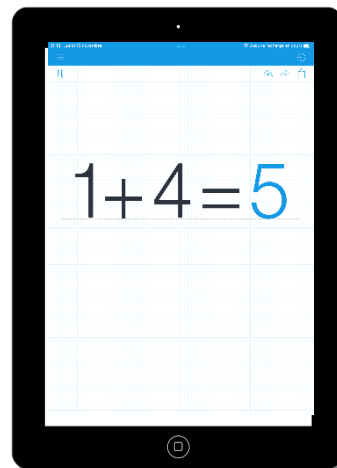


Photo math



Calculator

$\sqrt{3}$



Les jeux (de société)

Pour travailler le visuo-constructif

Tangram



Code couleur



Gagne ton papa



Geomag

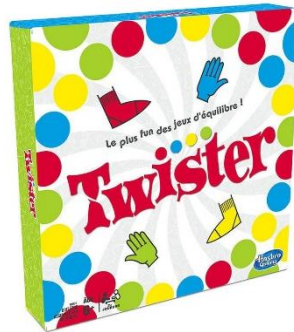


Pour travailler la motricité globale

L'œuf a dit...! (pour les plus petits)



Le twister



En bonus : Si vous cherchez un sport pour votre enfant, pensez à l'escalade !

Pour travailler la motricité fine

Hop-la banana (pour les plus petits - travaille également la coordination)



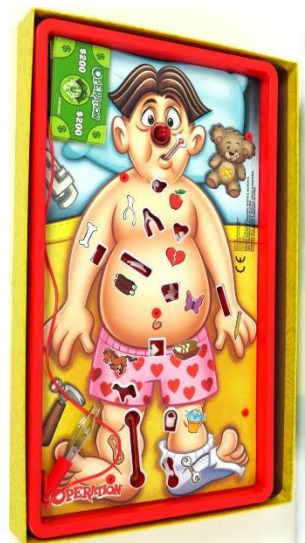
Kapla



Domino express



Docteur Maboul



Pour travailler la coordination

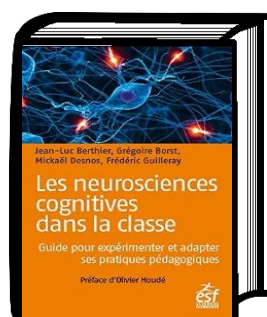
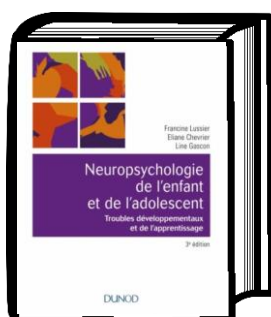
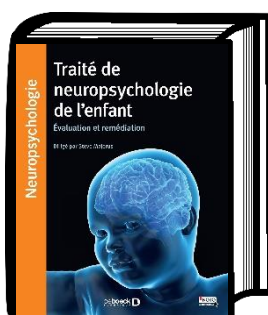
Chamboultout / Quilles



Ouvrages pour les experts

Vous êtes un professionnel de santé ? Voici quelques ouvrages pour aller encore plus loin.

Pour en savoir + (plus de détails dans notre bibliothèque en annexe !



Les professionnels en bref

Orthophoniste (ou logopède selon les pays)

Vous avez besoin d'une prescription médicale

L'orthophonie est remboursée par la Sécurité Sociale (tout ou en partie selon le pays)

La HAS (Haute Autorité de Santé) recommande les orthophonistes comme professionnels à aller consulter en priorité en cas de suspicion ou de trouble avéré du langage.

Ne pas confondre avec les orthopédagogues, pouvant assurer une prise en charge différente de celles d'autres professionnels.

D'une manière générale

L'orthophoniste (ou logopède) s'intéresse aux troubles de la communication, de la construction du langage oral et écrit, mais également des troubles de la parole et de l'articulation ou encore de la logique mathématique.

Le bilan

L'orthophoniste (ou logopède) s'intéresse à l'évaluation des troubles de la communication, de la construction du langage oral et écrit, mais également des troubles de la parole et de l'articulation.

Ce bilan constitue la première marche qui mène à la compréhension des difficultés de votre enfant, et donne parfois lieu à la mise en place, d'une rééducation, d'adaptations scolaires et d'entraînements à domicile.

La prise en charge

L'orthophoniste aide votre enfant à développer des compétences qui ne sont pas suffisamment acquises pour son âge et / ou pour son niveau scolaire. Ce suivi lui permet de progresser et d'être plus à l'aise face à ses difficultés.

L'orthophoniste aide également votre enfant à construire la pragmatique, c'est ce qui permet de donner du « sens au langage » pour le rendre efficace dans les échanges avec les autres.

L'orthophoniste prend également en charge les troubles du calcul, de la lecture, de l'orthographe et aide votre enfant à mieux comprendre ce qu'il lit.

En collaboration avec des orthophonistes :
Tiphaine CAILLET – Stéphane LEMAIRE - Sophie MURE
Maria NESMES – Stéphanie ZAAROUR

Vous n'avez pas besoin de prescription médicale

La neuropsychologie n'est pas remboursée par la Sécurité Sociale

Il à noter que c'est un psychologue clinicien spécialisé dans la pratique de la neuropsychologie.

D'une manière générale

A partir de tests mais aussi grâce à l'observation de votre enfant et à des entretiens individuels avec vous, parents (et parfois même avec les enseignants), le neuropsychologue permet de mieux comprendre le fonctionnement psychologique, cognitif et émotionnel de votre enfant.

Sa mission est de vous permettre de mieux comprendre la manière dont votre enfant apprend et comprend le monde qui l'entoure.

Le bilan

Il s'intéresse à la manière dont votre enfant fonctionne, en évaluant différentes fonctions dites « cognitives », comme l'intelligence, la mémoire, l'attention, les fonctions exécutives, etc. à travers des entretiens, des questionnaires et des tests.

Le bilan intellectuel peut faire partie de cette évaluation et permet au neuropsychologue de s'assurer de l'absence de difficultés plus « globales » (handicap intellectuel). Il ajoute généralement à cette évaluation intellectuelle, d'autres tests qui permettent d'évaluer plus finement certaines compétences, par exemple : l'attention.

La prise en charge

La remédiation cognitive : elle permet de stimuler, rééduquer certaines compétences attentionnelles et exécutives qui peuvent être des points faibles chez votre enfant.

Des outils et des méthodes de compensation sont aussi proposées à votre enfant, notamment en travaillant avec lui sur la « métacognition ». La « métacognition » va tout simplement permettre à votre enfant de mieux comprendre comment il fonctionne, lui donnant ainsi les clefs pour mieux compenser ses difficultés au quotidien.

La guidance parentale : Protocole type BARKLEY (voir sphère A – page 15)

La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) : voir page dédiée au psychologue

En collaboration avec un neuropsychologue :
Patrice GUEIT

Vous avez besoin d'une prescription médicale

L'ergothérapie n'est pas remboursée par la Sécurité Sociale

D'une manière générale

L'ergothérapeute s'intéresse aux activités que votre enfant souhaite ou doit réaliser, que ce soit dans sa vie quotidienne, ses loisirs ou à l'école.

Le bilan

Il permet de comprendre ce qui empêche ou gêne votre enfant à faire l'activité en question, tout en prenant en compte ses capacités, ses habitudes et l'environnement dans lequel il évolue.

La prise en charge

L'ergothérapeute est le professionnel qui permet à votre enfant d'utiliser, de manière autonome et efficace, l'ordinateur (la tablette) dans le cadre scolaire pour compenser ses difficultés lors du passage à l'écrit (lenteur d'écriture et/ou maladresse graphique).

Il propose également, selon la situation de votre enfant, d'autres aides technologiques, humaines et même des aménagements (que ce soit à la maison ou à l'école).

Au total, l'ergothérapeute a pour mission de rendre votre enfant plus autonome face à des activités qu'il ne peut pas / ou ne peut partiellement pas réaliser.

En collaboration avec un ergothérapeute :
Sylvain THAMIE

Vous n'avez pas besoin de prescription médicale

La psychologie n'est pas remboursée par la Sécurité Sociale

Attention : par souci de simplification pour vous, parents, nous avons distingué le neuropsychologue et le psychologue clinicien. En réalité, le diplôme est le même et certaines compétences se recoupent.

D'une manière générale

C'est le professionnel de la santé mentale. Il s'intéresse à l'état psychologique et émotionnel de votre enfant.

Il prend en charge sa souffrance, lorsqu'il se sent dépassé par ses émotions, ses angoisses et/ou ses pensées.

Pour faire simple, le psychologue clinicien s'occupe « de ce qui va et de ce qui ne va pas » dans la vie de votre enfant.

Le psychologue peut pratiquer, entre autres, la thérapie cognitivo-comportementale (TCC). La TCC permet de comprendre le fonctionnement des pensées, des émotions et des comportements. L'objectif est ensuite de trouver des stratégies pour diminuer les symptômes de la personne.

En collaboration avec deux psychologues :

Jérémy BRIDE

Rocky VIVES

Vous avez besoin d'une prescription médicale

L'orthoptie est remboursée par la Sécurité Sociale

D'une manière générale

L'orthoptiste s'intéresse à la façon dont l'œil et le cerveau de votre enfant voient le monde qui l'entoure. Il travaille entre autres en collaboration avec les ophtalmologues et les opticiens.

Le bilan

L'orthoptiste utilise une série de tests pour vérifier si les yeux de votre enfant bougent correctement et si son cerveau comprend ce qui est capté ou vu par ses yeux.

Le bilan est multiple :

- un bilan sensoriel : cela permet de vérifier la bonne vision (acuité visuelle), ce qui est vu par l'œil (champ visuel), la vision des couleurs, la vision du relief (en 3 dimensions),
- un bilan oculomoteur : cela permet de vérifier si l'œil bouge correctement (motricité du regard),
- un bilan fonctionnel : cela permet de vérifier comment votre enfant se repère dans l'espace, comment il lit ou la façon dont il explore le monde qui l'entoure.

La prise en charge

Elle a pour objectif d'aider votre enfant à entraîner ses capacités visuelles. Elle permet également d'expliquer aux parents le fonctionnement visuel, parfois déroutant.

La médecine est remboursée par la Sécurité Sociale

Pour les cas les plus simples : à privilégier avant toute autre démarche !

Le médecin traitant de votre enfant (généraliste – pédiatre), est peut-être formé au repérage des troubles neurodéveloppementaux / troubles d'apprentissages.

Il prescrit alors les actions à mettre en place en priorité et il est en charge du suivi de l'évolution de votre enfant. Il vous oriente donc vers les professionnels de ville les plus adaptés.

Notre petite astuce : n'hésitez pas à lui demander conseil et à lui donner les résultats du questionnaire Identidys que vous aurez complété soit en version papier soit en version online.

Pour les cas plus complexes : lorsqu'il y a une forte suspicion de trouble

Le médecin de deuxième ligne (spécialisé en trouble neurodéveloppemental) conseille et coordonne différentes prises en charge.

Ce médecin est à consulter si l'évolution de votre enfant n'est pas suffisante ou lorsque les difficultés qu'il rencontre sont finalement plus complexes (par exemple, lorsque votre enfant rencontre des difficultés de plusieurs types : langage oral + attention).

Pour les cas encore plus complexes : lorsque le diagnostic ne peut être posé par le médecin spécialisé ou que votre enfant n'évolue pas ou peu

Dans ce cas, il existe les centres de référence qui sont des services spécialisés dans les troubles du neurodéveloppement et qui sont rattachés aux Centres Hospitaliers Universitaires.

Ces centres sont composés d'une équipe pluridisciplinaire qui intervient pour les situations les plus difficiles – c'est-à-dire lorsque tout ce qui a déjà été mis en place pour votre enfant reste insuffisant.

ATTENTION : il n'est pas nécessaire de consulter ces centres si vous souhaitez déposer un dossier à la MDPH (Maison Départementale des Personnes Handicapées).

En collaboration avec un médecin généraliste
Dr Fleur ACROUTE VIAL

Vous avez besoin d'une prescription médicale

La psychomotricité n'est pas remboursée par la Sécurité Sociale

D'une manière générale

L'individu est considéré dans sa globalité, comme un tout composé des sphères motrices, cognitives et psycho-affectives. Ces sphères communiquent entre elles en permanence.

Le but de la psychomotricité est de travailler sur l'équilibre entre ces sphères tout en travaillant avec l'environnement de l'individu.

Le bilan

Il permet de faire un point général sur les capacités psychomotrices de l'individu. Par exemple, un problème d'écriture peut être lié à une contraction trop importante des muscles de la main et du poignet. Cela peut aussi être causé par d'autres difficultés que le psychomotricien va étudier pendant le bilan.

La prise en charge

Un individu peut avoir besoin d'un suivi en psychomotricité pour différentes raisons. Voici quelques exemples (la liste n'est évidemment pas complète) de ce qui peut être travaillé par le psychomotricien, le plus souvent de manière ludique pour que les exercices soient plus intéressants pour l'enfant.

- La motricité globale et la motricité fine : par exemple, l'enfant peut réaliser des parcours moteurs seul ou avec quelques obstacles et exercices sur son trajet (cerceaux, ballon, tunnel, etc.)
- La conscience corporelle : par exemple, avec des jeux de type « 1, 2, 3, Soleil », l'enfant ayant un TDA/H va apprendre à utiliser son frein pour s'arrêter au bon moment, il s'agit de l'inhibition corporelle.
- La planification du geste : par exemple, pour faire une roulade l'enfant doit se demander « comment je dois me placer pour démarrer ? » ou pour faire de la corde à sauter, il se pose la question « à quel moment je dois sauter pour réussir ? »
- L'analyse visuelle et la résolution de problèmes : par exemple, l'enfant va travailler ses capacités d'observation avec des jeux de labyrinthes. Ces jeux sont réalisés soit sur une feuille, soit grandeur nature en utilisant les objets de la salle !

En collaboration avec une psychomotricienne :

Juliette LANDELLE

Hélène NICOLIN

Vous n'avez pas besoin de prescription médicale
La graphothérapie n'est pas remboursée par la Sécurité Sociale

Le bilan

Le graphothérapeute observe et identifie les difficultés en écriture pouvant expliquer la lenteur, les douleurs (au niveau de la main, du poignet ou le manque de lisibilité) et la qualité.

La prise en charge

Le graphothérapeute propose de corriger et de rétablir le geste d'écriture pour qu'il soit plus efficace. Cela permet à votre enfant d'avoir une écriture fluide, claire et lisible.

En collaboration avec une graphothérapeute :
Muriel DE PAZ

Vous n'avez pas besoin de prescription médicale
L'orthopédagogie n'est pas remboursée par la Sécurité Sociale

L'orthopédagogue aide toutes personnes ayant des difficultés d'apprentissage qu'elles soient liées ou non à des troubles. Il identifie les leviers possibles à actionner pour que la personne puisse surmonter ses difficultés et développer son potentiel pour apprendre plus facilement et plus efficacement.

Le bilan

Dans un premier temps, une évaluation et un entretien avec le jeune et ses parents permettent à l'orthopédagogue de mettre en place un plan d'action personnalisé.

L'accompagnement

Il est fait sur mesure et aide l'enfant à mieux comprendre ses propres mécanismes d'apprentissage. Il l'aide également à mettre en place des stratégies efficaces pour renouer avec le plaisir d'apprendre en toute autonomie.

En collaboration avec la présidente de l'Union des Orthopédagogues de France :
Christelle Coronet

Vous avez des difficultés financières ?

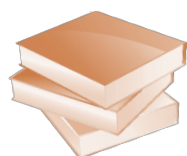
Les évaluations intellectuelles peuvent être effectuées dans le cadre scolaire par le psychologue de l'Éducation Nationale - prenez contact avec votre école !

Certaines mutuelles prennent en charge les frais de manière partielle ou totale.

Il existe également des structures publiques pouvant vous accueillir et prendre en charge gratuitement votre enfant (remboursement intégral par la Sécurité Sociale), comme les CMP ou CMPP (Centre Médico-Psychologique – Centre Médico-Psycho-Pédagogique – prenez contact avec votre CMP/CMPP référent !).

Pour plus d'informations sur vos structures d'accueil rendez-vous sur :

<https://annuaire.action-sociale.org/>

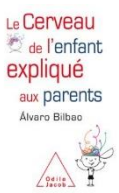
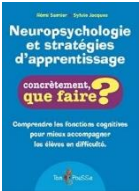


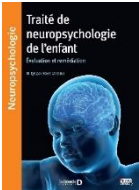
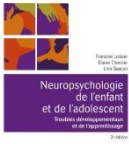
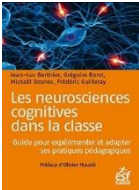
La bibliothèque du Manuel 2.0

Les livres inscrits dans notre bibliothèque sont rapportés selon l'ordre d'apparition au fil du Manuel 2.0. Pour plus de lisibilité pour les parents, les normes de citation habituelles n'ont pas été respectées.

Les ouvrages communs à toutes les sphères ainsi que les livres à destination des professionnels médicaux, paramédicaux et de santé ont été classés à part.

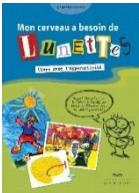
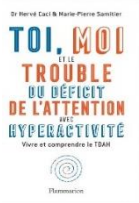
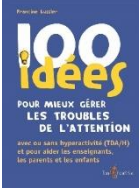
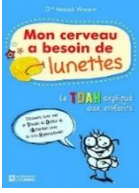
Livres communs à toutes les sphères

Auteur(s)	Titre(s)	Visuel
Alain POUHET	Troubles dys- – <i>concrètement que faire ?</i> Ensemble allons à l'essentiel	
Alvaro BILBAO	Le cerveau de l'enfant expliqué aux parents	
Rémi SAMIER Sylvie JACQUES	Neuropsychologie et stratégies d'apprentissage – <i>concrètement que faire ?</i>	
Michel HABIB Marjorie CAMUS-CHARRON	J'ai des DYS dans ma classe ! Guide pratique pour les enseignants	
Michèle MAZEAU Géraldine LOTY	DYS : outils & adaptations dans ma classe	
Michèle MAZEAU Alain POUHET Emmanuelle PLOIX-MAES	Neuropsychologie et troubles des apprentissages chez l'enfant Les Dys au sein des troubles du neurodéveloppement	

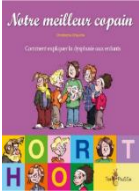
Steve MAJERUS Isabelle JAMBAQUE Laurent MOTTRON Martial VAN DER LINDEN Martine PONCELET	Traité de neuropsychologie de l'enfant – 2 ^e édition	
Francine LUSSIER Eliane CHEVRIER Line GASCON	Neuropsychologie de l'enfant et de l'adolescent – 3 ^e édition	
Jean-Luc BERTHIER Grégoire BORST Mickaël DESNOS Frédéric GUILLERAY	Les neurosciences cognitives dans la classe	

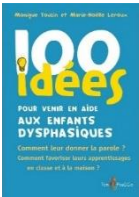
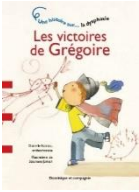
Sphère A : Attention – Hyperactivité – Impulsivité

Auteur(s)	Titre(s)	Visuel
Annick VINCENT	Mon cerveau a encore besoin de lunettes – le TDA/H chez l'adulte	
Raphaëlle SCAPPATICCI	Crises de violence explosives chez l'enfant – <i>concrètement que faire ?</i> Trouble oppositionnel avec provocation	
Nathalie FRANC Raphaëlle SCAPPATICCI	Faire face aux crises de colère de l'enfant et de l'adolescent	
Isabelle ROSKAM	Mon enfant est insupportable ! Comprendre et accompagner les enfants difficiles	

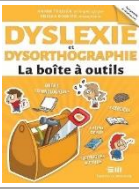
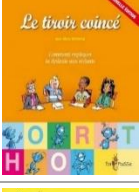
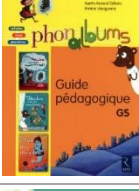
Annick VINCENT	Mon cerveau a besoin de lunettes	
Dr Hervé CACI Marie-Pierre SAMITIER	Toi, moi et le trouble de l'attention avec hyperactivité Vivre et comprendre le TDAH	
Pascale DE COSTIER	TDA/H : Aider mon enfant à déployer son plein potentiel	
Emma CLIT	Lucine et Enzo – ou le parcours d'un enfant atypique	
Delphine DE HEMPTINNE	<i>Aider son enfant à être calme et attentif</i>	
Francine LUSSIER	100 idées pour mieux gérer les trouble de l'attention	
Annick VINCENT	Mon cerveau a besoin de lunettes – le TDAH expliqué aux enfants	

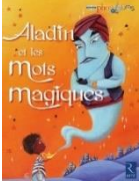
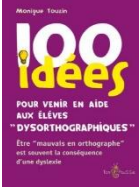
Sphère B : Langage oral

Auteur(s)	Titre(s)	Visuel
Christophe CHAUCHE	Notre meilleur copain – Comment expliquer la dysphasie aux enfants	

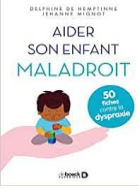
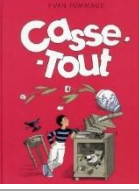
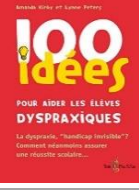
Monique TOUZIN Marie-Noëlle LEROUX	100 idées pour venir en aide aux enfants dysphasiques	
Danielle NOREAU	Les victoires de Grégoire - Une histoire sur...la dysphasie	

Sphère C : Langage écrit

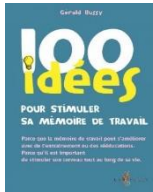
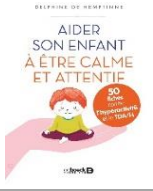
Auteur(s)	Titre(s)	Visuel
Delphine DE HEMPTINNE	Aider son enfant à lire - 50 fiches contre la dyslexie	
Dr Anne-Marie MONTARNAL	Mon enfant est dyslexique - Concrètement que faire ?	
Annie TESSIER Priska POIRIER	Dyslexie et dysorthographe - La boîte à outils	
Anne-Marie MONTARNAL	Le tiroir coincé – Comment expliquer la dyslexie aux enfants	
Agnès AYNAUD-SZIKORA Patricia VINCIGUERRA	Guide pédagogique - Phonalbums	
Agnès AYNAUD-SZIKORA Patricia VINCIGUERRA	Valentine aime les comptines - Phonalbums	

Agnès AYNAUD-SZIKORA Patricia VINCIGUERRA	Aladin et les mots magiques - <i>Phonalbums</i>	
Agnès AYNAUD-SZIKORA Patricia VINCIGUERRA	Chabadababa, mon chat transforme-toi ! - <i>Phonalbums</i>	
Monique TOUZIN	100 idées pour venir en aide aux élèves « dysorthographiques »	
Gavin REID Shannon GREEN	100 idées pour venir en aide aux élèves dyslexiques	

Sphère D : Motricité – Repérage spatial

Auteur(s)	Titre(s)	Visuel
Delphine DE HEMPTINNE Jehanne MIGNOT	Aider son enfant maladroit – 50 fiches contre la dyspraxie	
Sylvie BRETON France LEGER	Mon cerveau ne m'écoute pas	
Yvan POMMAUX	Casse-tout	
Amanda KIRBY Lynne PETERS	100 idées pour aider les élèves dyspraxiques	

Sphère E : Fonctionnement exécutif

Auteur(s)	Titre(s)	Visuel
Gérald BUSSY	<i>100 idées pour stimuler sa mémoire de travail</i>	
Delphine DE HEMPTINNE	<i>Aider son enfant à être calme et attentif</i>	
Pierre Paul GAGNE	<i>Apprendre...avec Réfecto Module 3</i>	