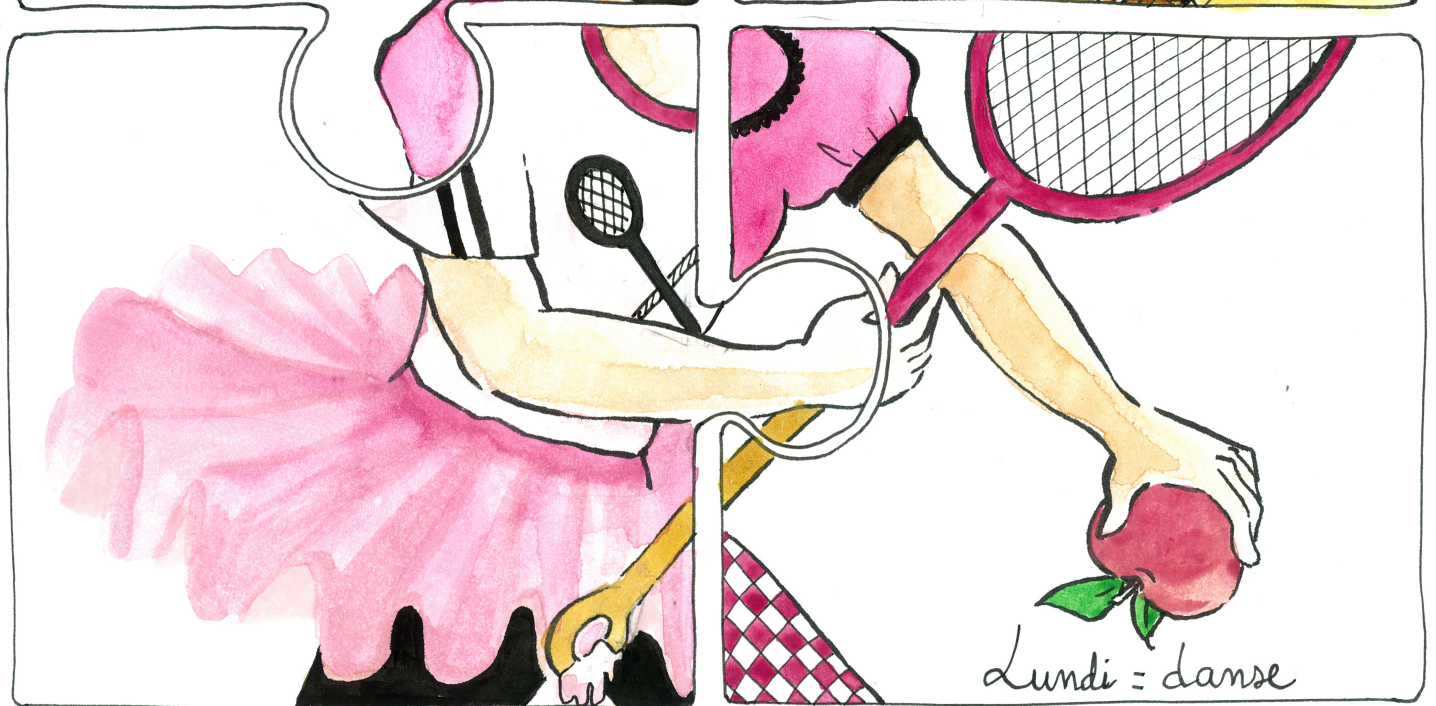
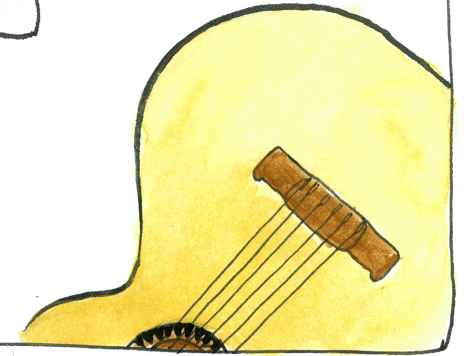


Jeudi = guitare

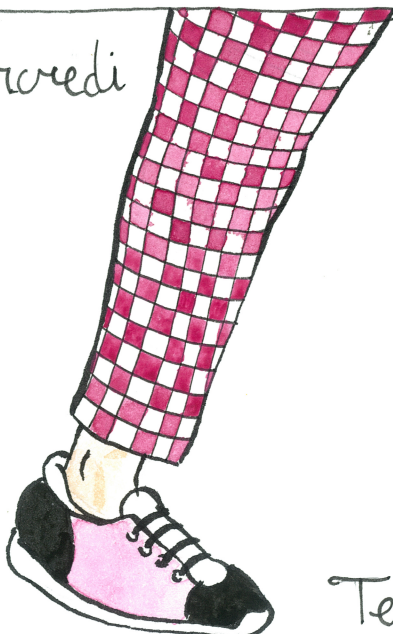
Mardi = cuisine



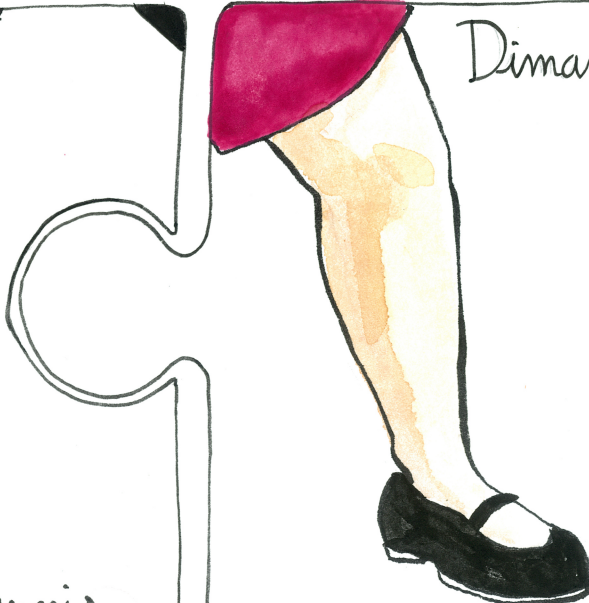
Lundi = danse

Mercredi

Dimanche = repos



Tennis



Sphère E

Fonctionnement exécutif

Sommaire

Qu'est-ce que mesure cette sphère ?	Page 2
À quel(s) trouble(s) ces difficultés peuvent-elles renvoyer ?	Page 2
Le syndrome dysexécutif	Page 3
Les fonctions exécutives dans le détail	Page 4
Qui consulter en priorité ?	Page 8
Les éventuels bilans complémentaires	Page 9
Les prises en charge	Page 9
Psychoéducation	Page 10
Problèmes/Trouble(s) exécutif(s) à la maison : que faire ?	Page 12
Problèmes/Trouble(s) exécutif(s) à l'école : que faire ?	Page 24
Les applications	Page 27
Les jeux de société	Page 29
Ouvrages pour les experts	Page 34

Qu'est-ce que mesure cette sphère ?

Elle vous permet d'obtenir un regard sur les éventuelles difficultés de votre enfant concernant la **mémoire** de travail (capacité à retenir une consigne, réaliser un calcul mental, etc.), la **planification** (capacité à prévoir et organiser ses activités, ses actions, etc.), **l'inhibition** (capacité à « s'empêcher de... ») et la **flexibilité mentale** (capacité à passer d'une tâche à une autre, etc.).

Elle cherche à obtenir votre impression concernant :

- Ses difficultés à retenir des choses,
- Ses difficultés à prendre des décisions,
- Ses difficultés à planifier ses actions ou activités,
- Ses difficultés à gérer ses émotions et ses comportements,
- Sa tendance à commettre plusieurs fois les mêmes erreurs,
- Ses difficultés à « s'empêcher de ... » parler, agir (frein cognitif),
- Sa tendance à être distrait par ce qui se passe autour de lui et/ou par ses propres pensées,
- Sa tendance à se montrer « rigide » dans sa manière de penser (difficultés pour changer d'avis).

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

Cette sphère a été conçue pour mesurer les difficultés que peuvent rencontrer les enfants qui ont un **syndrome dysexécutif** ou des troubles exécutifs isolés.

NB : Les enfants porteurs d'un trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité rencontrent également ce type de difficultés.

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 une agitation motrice (hyperactivité). A noter que ces difficultés touchent généralement le quotidien de l'enfant que ce soit à la maison ou à l'école.

Le syndrome dysexécutif

Définition

Le **syndrome dysexécutif** est un trouble marqué par des difficultés importantes et durables des **fonctions exécutives**.

Les fonctions exécutives qu'est-ce que c'est ?

Ce sont des fonctions dites de « haut niveau » ce qui veut dire qu'elles sont complexes. Elles permettent à l'enfant de s'adapter à un environnement changeant, qui ne met pas nécessairement en jeu des situations automatiques et/ou attendues. Elles permettent donc de bien s'adapter face aux défis du quotidien.

On parle de **syndrome dysexécutif** lorsque plusieurs de ces fonctions sont touchées. Lorsque c'est le cas, cela peut avoir un impact (non négligeable) sur les capacités motrices, langagières, attentionnelles de votre enfant. Il n'est donc pas rare de voir des enfants présentant plusieurs difficultés, notamment dans les apprentissages.

Le syndrome dysexécutif 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.

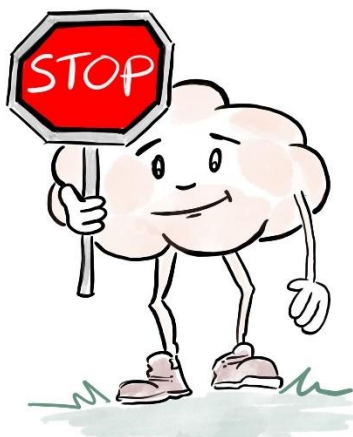
L'entourage a néanmoins un rôle à jouer. La compréhension des difficultés (psychoéducation) vous permettra de gérer plus facilement certaines situations du quotidien. Vous avez donc le pouvoir d'agir sur la sévérité et sur l'évolution des difficultés

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.

L'inhibition

Les capacités d'inhibition sont très liées aux capacités d'attention. Se concentrer sur une tâche (le focus) nécessite de bloquer (d'inhiber) les sources de distractions.

L'inhibition agit donc comme un frein qui va nous empêcher d'être attiré par ce qui se passe autour de nous, d'être interrompu par certaines de nos pensées. Tout cela pour rester concentré sur la tâche en cours. C'est la capacité à « **s'empêcher de ...** ».



Essayez d'utiliser votre frein cognitif !

Ex. Dénommez la couleur de l'encre des mots suivants* :

BLEU – ROUGE – VERT – JAUNE

Pour réussir cette tâche, vous devez utiliser votre frein cognitif pour ne pas lire ce qui est écrit.

Vous devez donc bloquer (inhiber) votre réponse automatique de lecture. Tout cela pour vous permettre de vous concentrer sur la couleur de l'encre.

*Exemple inspiré du test de Stroop

Un enfant qui n'arrive pas à inhiber les informations inutiles, c'est donc un enfant qui est **distractible** et qui va être attiré par ce qu'il y a autour de lui (**aimantations environnementales**) ou dans sa tête (**aimantations endogènes**). C'est-à-dire que son attention va être attirée comme un aimant par des **éléments extérieurs** (le bruit d'une moto qui passe, la conversation d'autres camarades, etc.) ou par ses **propres pensées** (tendance à dévier son discours, passer du coq-à-l'âne).

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

- Il a tendance à passer du coq-à-l'âne,
- Il est très distractible, a du mal à se concentrer,
- Il rencontre des difficultés pour prendre des décisions,
- Il ne peut s'empêcher de toucher ce qui est autour de lui,
- Il semble attiré par des bruits et des éléments extérieurs,
- Il est impulsif (coupe la parole, agit très vite sans prendre le temps de réfléchir).



La planification

C'est la capacité à **prévoir**, **organiser** et **trier** des informations pour atteindre un but. La planification permet de manipuler mentalement les différentes étapes nécessaires pour réaliser une tâche.



Planifier une action implique de :

1. **Formuler un but** : « *que dois-je faire ?* »
2. **Anticiper** (prévoir) : « *quelles sont les différentes étapes ?* »
3. Établir un **plan** (trier, prioriser) : « *dans quel ordre dois-je ranger ces étapes ?* »
4. **Estimer la durée** : « *de combien de temps ai-je besoin ?* »
5. **S'autoréguler** (autocontrôle) : « *suis-je sur la bonne voie ?* »

L'exemple du gâteau :

1. *Que dois-je faire ?*

Je veux faire un gâteau.

2. *Quelles sont les différentes étapes ?*

Mélanger les ingrédients, surveiller la cuisson, prévoir les ustensiles, faire les courses, le faire cuire.

3. *Dans quel ordre dois-je ranger ces étapes ?*

Premièrement je vais faire les courses, deuxièmement je prévois les ustensiles, etc.

4. *De combien de temps ai-je besoin ?*

20 minutes pour faire les courses, 1 minute pour prévoir les ustensiles, etc.

5. *Suis-je sur la bonne voie ?*

Avant de mettre au four, je vérifie que j'ai mélangé tous les ingrédients.

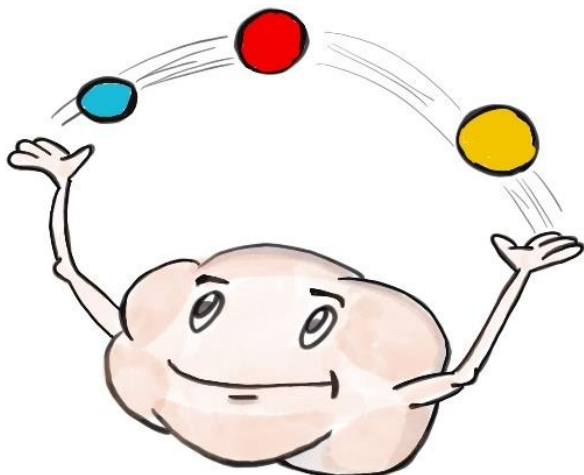
Concrètement, un enfant qui n'arrive pas à planifier ses actions, c'est un enfant globalement désorganisé, qui va se tromper plusieurs fois avant d'y arriver et/ou qui va être plus lent pour atteindre ses objectifs.

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

- Il a du mal à choisir ses priorités,
- Il a des difficultés pour finir une tâche,
- Il est désorganisé, manque de méthodes,
- Il a du mal à choisir une stratégie pour résoudre un problème,
- Il est peu autonome, semble perdu dans la réalisation des tâches quotidiennes.



La flexibilité mentale



C'est la capacité à pouvoir passer d'une tâche à une autre, d'une pensée à une autre et à **modifier** son comportement lorsque l'environnement change. C'est donc une fonction qui permet à votre enfant de **s'adapter** à la nouveauté, aux changements. Plus simplement c'est le fait d'être « souple mentalement ».

Face à une situation problématique, ou lorsque l'objectif n'a pas été atteint, il faut trouver de nouvelles solutions et vérifier qu'elles sont adaptées. Quand un enfant manque de flexibilité mentale, il peut ainsi avoir tendance à rester bloqué sur son idée et avoir du mal à changer son point de vue.

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

- Il s'adapte peu à la nouveauté,
- Il peut vous sembler têtu, obstiné,
- Il a du mal à passer d'une tâche à une autre,
- Il a des difficultés pour organiser son travail,
- Il peut être attaché à certaines routines et à certains rituels,
- Il a tendance à rester bloqué face à ses erreurs (sans prendre en compte les conseils apportés),
- Il peut avoir du mal à comprendre que d'autres personnes ont un avis différent sur une même situation.



La mémoire de travail

C'est la capacité à retenir, pendant un court instant, des informations entendues ou vues mais également à les modifier dans sa tête.

Concrètement, un enfant qui a un problème de mémoire de travail va avoir d'importantes difficultés pour retenir des consignes. Vous pouvez avoir l'impression qu'il ne vous écoute pas mais, en fait, il ne retient pas !

Par exemple, lorsque vous dites à votre enfant « *en allant dans ta chambre, profite-en pour éteindre la lumière que tu as oublié tout à l'heure, sors tes affaires pour demain et en redescendant tu m'aides à mettre la table* », il ne parvient pas à tout mémoriser et ne réussit donc pas toutes ses missions.



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



- Il peut rencontrer d'importantes difficultés pour le calcul mental,
- Il peut avoir tendance à poser plusieurs fois les mêmes questions,
- Il peut avoir tendance à réaliser seulement une partie des tâches demandées,
- Il peut avoir du mal à mémoriser une longue consigne surtout lorsqu'elle contient trop d'informations,
- Il semble oublier rapidement ce qui lui a été demandé si quelque chose vient le perturber (double consigne, sollicitation d'un camarade, etc.).



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 neuropsychologue

L'examen neuropsychologique qu'est-ce que c'est ? Cela permet d'évaluer l'intelligence, l'attention, les fonctions exécutives, la mémoire, le raisonnement, etc. L'objectif est donc d'explorer la nature, la répercussion et la sévérité des difficultés sur le quotidien de votre enfant. Le professionnel fera donc état de ses points forts et de ses points faibles.

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 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 exécutives et comportementales 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 ressentir une immense frustration, ce qui peut parfois engendrer des problèmes de comportement (agitation motrice, opposition, etc.).

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

Examens psychomoteurs

Un trouble exécutif peut impacter la motricité de l'enfant. Les psychomotriciens peuvent donc évaluer l'impact des difficultés exécutives sur le plan moteur.

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

Les prises en charge

Une fois le diagnostic posé, il existe plusieurs solutions !

Les troubles exécutifs sont durables et, par conséquent, ne se guérissent pas et les prises en charge proposées ont pour objectif d'atténuer leur répercussion sur sa vie quotidienne.

Prise en charge neuropsychologique

La remédiation cognitive

Cette prise en charge est effectuée par le neuropsychologue et vous permet de rééduquer les fonctions attentionnelles et exécutives (ex. l'inhibition - frein cognitif).

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

Psychoéducation des parents

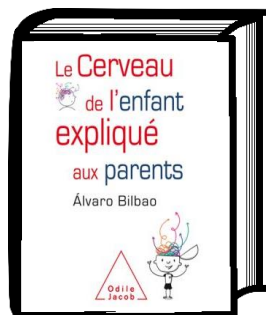
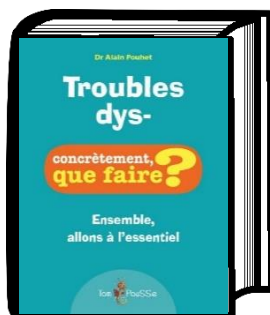
La psychoéducation ou éducation thérapeutique a pour but de vous rendre expert des difficultés de votre enfant. Cela va vous permettre de ne plus être « observateur » mais d'avoir un rôle actif dans le processus de soin et de prise en charge des troubles neurodéveloppementaux de votre enfant.

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.

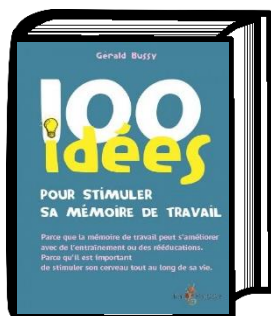
Plus vous en saurez, mieux vous comprendrez votre enfant ! Le meilleur moyen d'en savoir plus...est de lire plus. C'est pourquoi nous vous conseillons quelques ouvrages selon votre niveau d'expertise.

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

Ouvrages généraux



Ouvrages sur les troubles exécutifs



Vous n'êtes pas responsables

Avoir un enfant ayant un (des) trouble(s) exécutif(s) 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. À 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. 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 propos 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.

*Le(s) trouble(s) exécutif(s)
expliqué(s) à votre enfant !*



Problèmes/Trouble(s) exécutif(s) à la maison : que faire ?

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 (des) trouble(s) exécutif(s) 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 20), 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. page 18).

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 (des) trouble(s) exécutif(s) 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.

En bonus : se tester pour mieux apprendre !

Sachez que les phases de test sont plus efficaces que les phases de révisions. Qu'est-ce que cela veut dire ? Votre enfant apprendra mieux et plus facilement en testant régulièrement ses connaissances plutôt qu'en lisant simplement ses leçons.

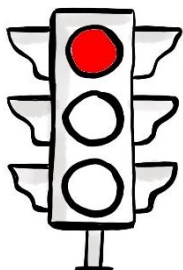
Vous pouvez, par exemple, créer des cartes « questions/réponses ».

Inhibition

Votre enfant rencontre des difficultés d'inhibition cela veut dire qu'il a du mal à « s'empêcher de ».

Stop, think & go (attends, réfléchis et vas-y)

Cette technique consiste à prendre le temps de réfléchir avant de se lancer dans une tâche. Par exemple, cela peut être très utile au moment des devoirs pour éviter les erreurs.



Votre enfant écoute ou lit la consigne et vous la répète pour s'assurer qu'il a pris connaissance de toutes les informations. Si nécessaire, votre enfant peut noter l'objectif à atteindre pour ne pas l'oublier.

Face à un exercice de mathématiques, votre enfant va d'abord prendre le temps de lire la consigne et de comprendre ce qui lui est demandé : « Mélanie a gagné 5 ballons, elle en donne 3 à Tom. Combien lui reste-il de ballons ? »

Un enfant impulsif (sans frein) va avoir tendance à faire une addition car il ne prend pas le temps de lire chaque mot de la consigne.

Votre enfant liste à voix haute les actions qu'il souhaite réaliser pour réussir.

Votre enfant se dit qu'il va prendre le nombre de ballons gagnés par Mélanie et qu'il va soustraire par le nombre de ballons donnés à Tom.



Votre enfant démarre son exercice.

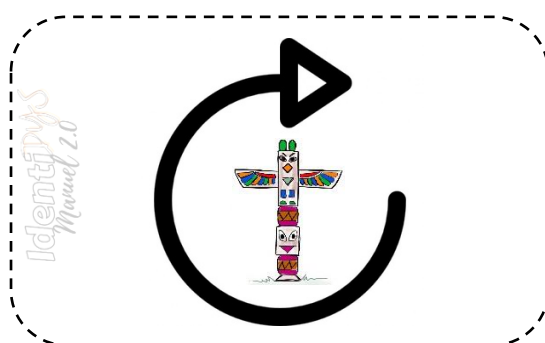
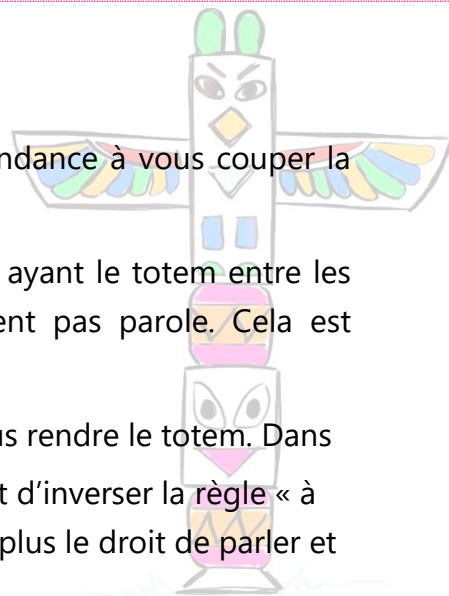
Il pose alors sa soustraction : $5 - 3 = 2$ ballons restants pour Mélanie.

Totem de parole

Si votre enfant a des difficultés d'inhibition, il peut avoir tendance à vous couper la parole ou à intervenir de manière inadaptée.

Vous pouvez alors utiliser un totem de parole. La personne ayant le totem entre les mains peut alors parler sans que les autres ne lui coupent pas parole. Cela est particulièrement utile s'il y a plusieurs personnes.

Notre astuce : il peut arriver que votre enfant refuse de vous rendre le totem. Dans ce cas ; vous pouvez utiliser une carte bonus vous permettant d'inverser la règle « à partir de maintenant, celui qui a le totem entre les mains n'a plus le droit de parler et doit écouter les autres ».



Paravent

Le paravent peut être utilisé comme barrière entre votre enfant et l'environnement qui l'entoure. Cela va donc lui permettre d'être coupé de toutes les sources de distractions éventuelles.

Par exemple, un enfant qui travaille dans sa chambre peut être tenté de regarder ses jouets et va donc se déconcentrer. Grâce au paravent, votre enfant va se sentir comme dans une bulle.

En bonus : pour limiter les distractions sonores, sachez qu'il existe les casques anti-bruit dont nous vous avons parlé (page 13).

En résumé : Difficultés d'inhibition, à la maison, que faire ?



Votre enfant rencontre des difficultés de planification cela veut dire qu'il a du mal à prévoir et à organiser ses actions, ses activités.

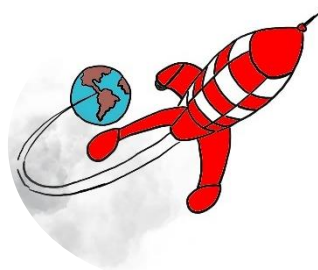
La réalisation de tâches qui vous paraissent simples et banales, comme se préparer le matin, peut représenter un défi insurmontable pour votre enfant. Cela peut donc créer des crises de colères au moment de se préparer.

Votre enfant ne sait pas comment s'y prendre pour se préparer et va avoir tendance à mélanger toutes les étapes. Il mettra, par exemple, son manteau avant d'avoir enfilé son t-shirt ou se rappellera à la dernière minute qu'il lui manque un cahier d'exercice une fois que vous êtes déjà en chemin pour l'école.

Gardez à l'esprit que lorsqu'une tâche est vaste ou trop longue, votre enfant aura du mal à savoir comment procéder et par où commencer. Cela va le décourager et il pourra avoir tendance à procrastiner. Il est donc indispensable de lui rendre la tâche plus accessible et moins pénible.

La « zone de lancement »

Une première solution peut consister à créer avec lui ce qu'on appelle une « zone de lancement » pour l'aider à se préparer plus vite le matin. Cela consiste à préparer, la veille, tout ce qui peut l'être pour le lendemain.



Votre enfant devra donc choisir ses habits, ses chaussures, son sac (rempli avec tous les cahiers nécessaires), son sac de sport si besoin, sa montre, ses lunettes, etc. absolument tout ce qui devra être prêt pour le départ à l'école le lendemain.

Toutes ses affaires doivent être placées à un endroit précis, une chaise par exemple, une zone spécifique : la « zone de lancement ».

Le lendemain matin, cela lui évitera de devoir les chercher partout dans la maison et/ou d'en oublier.

Les « check-list »

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 !



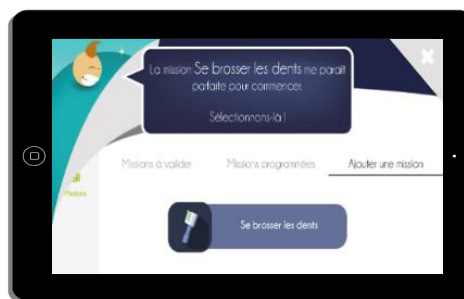
<https://blogueapart.com/>

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 !

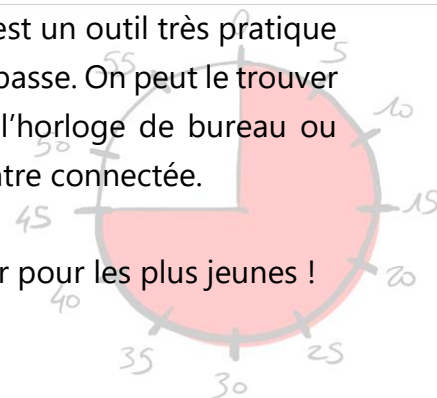
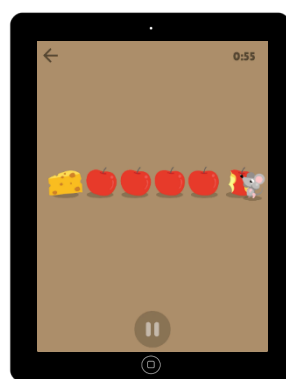
Cette méthode permet de valoriser votre enfant qui va accéder à une certaine autonomie. Il n'a plus besoin que vous soyez constamment derrière lui pour lui rappeler les tâches à effectuer. Cela a également pour effet d'améliorer le bien-être à la maison.

Le time-timer

Rappelez-vous que les enfants ayant des difficultés de planification ont souvent une mauvaise perception du temps qui passe, ce qui va accentuer leur désorganisation au quotidien. Cela veut dire qu'ils vont avoir beaucoup de mal à estimer le temps de manière générale (combien de temps il leur reste, combien de temps cela va prendre en tout). On va alors éviter de leur parler en minutes mais plutôt de leur donner des repères temporels très concrets, comme « jusqu'à ce que ton frère rentre » plutôt que « dans 30 minutes ».

Pour les aider 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 !



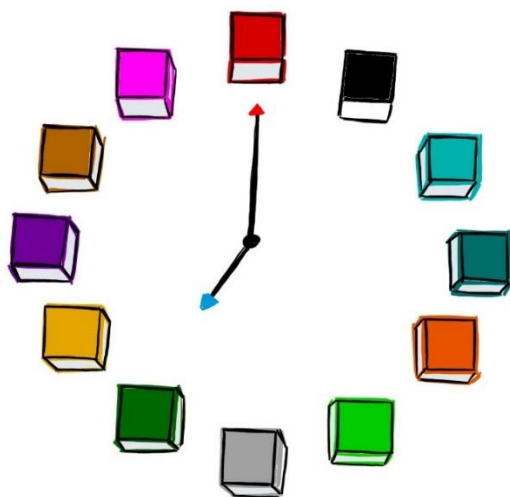
Notre outil « fait maison »

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 de papier.

Pour le collège

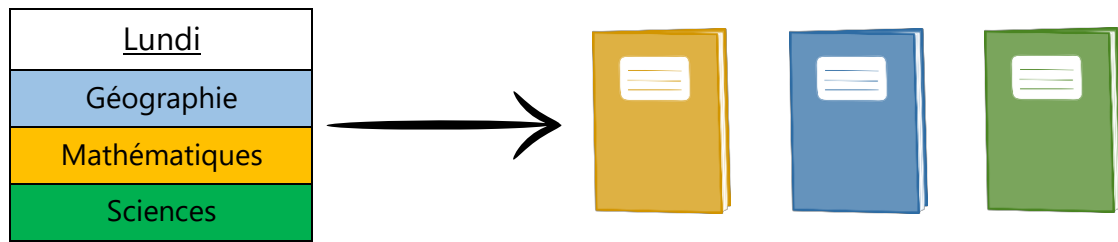
L'alternance de semaines A et B peut être compliquée à gérer pour les adolescents.

Il peut alors être conseillé de séparer l'emploi du temps sur deux feuilles différentes : semaine A et semaine B.

De plus, la mise en place d'un code couleur pour chaque matière peut aider votre enfant à mieux s'organiser et à ne pas oublier d'affaires pour se rendre au collège chaque jour.

Vous pouvez prévoir les cahiers de la couleur choisie pour la matière ou coller une gommette colorée sur la couverture.

Ex.



En résumé : Difficultés de planification, à la maison, que faire ?



Flexibilité mentale

Votre enfant rencontre des difficultés de flexibilité mentale cela veut dire qu'il peut avoir du mal à accepter l'imprévu.

Mettre en place des routines

Plus le quotidien de votre enfant est planifié, plus il parvient à gérer son manque de « souplesse » mentale.

Ne vous engagez pas à faire quelque chose, si vous n'êtes pas certain de pouvoir le réaliser.

Anticipez les changements

En dehors des imprévus, il y a des changements qui peuvent être anticipés (ex. quelqu'un d'autre qui vient le chercher à l'école, la fermeture du club de sport pendant les vacances, etc.).

Votre enfant va mieux s'adapter et accepter ces changements si vous l'avez prévenu en avance et que vous lui en avez expliqué les raisons.

*En résumé : Difficultés de de flexibilité mentale,
à la maison, que faire ?*



Votre enfant rencontre des difficultés de mémoire de travail cela veut dire qu'il a du mal à mémoriser lorsque trop d'informations lui sont données.

Segmentez les consignes

Donnez-lui une seule information à la fois et assurez-vous qu'il a bien entendu ce que vous lui avez demandé en lui faisant répéter.

Simplifiez les demandes

N'utilisez pas une phrase à rallonge pour exprimer quelque chose de simple.

Par exemple, la phrase « aurais-tu la gentillesse de m'apporter l'éponge que j'ai laissé à côté de ton cahier vert en allant dans ta chambre tout à l'heure ? » peut être remplacée par « apporte-moi l'éponge, elle est à côté du cahier vert. »

Évitez la double tâche

Lorsqu'une information est donnée à votre enfant, assurez-vous que toute son attention est dirigée vers vous et qu'il n'est pas en train de faire autre chose en même temps.

En bonus : vous pouvez utiliser les personnages de Réfecto (Pierre-Paul GAGNE – voir bibliothèque en annexe) pour illustrer chaque fonction exécutive abordée. Cela sera plus ludique pour votre enfant et pour vous aussi !

Le mot de son créateur : Pierre-Paul GAGNÉ

« La métaphore Réfecto est basée sur la description de sept métiers habituellement connus des enfants, qui consiste à utiliser des images et des représentations mentales déjà présentes dans leur répertoire de façon à leur faire découvrir la relation entre un processus exécutif et des actions concrètes liées au quotidien ».

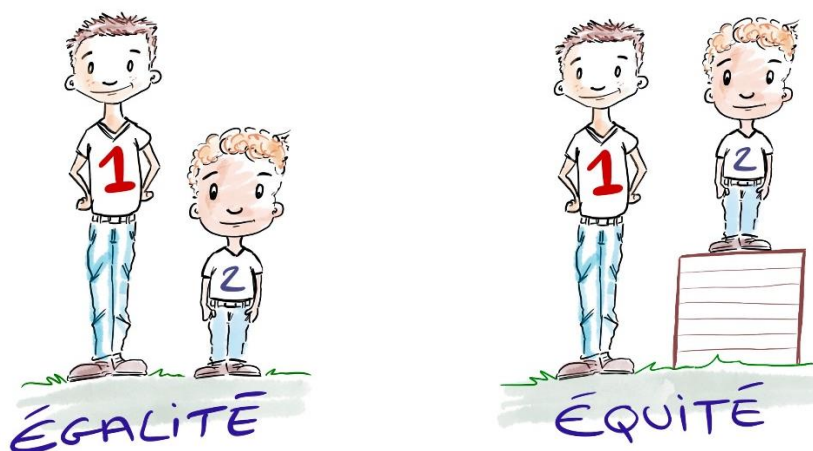


Merci à lui de nous avoir accordé cette interview !



*En résumé : Difficultés de mémoire de travail,
à la maison, 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 et 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 (des) trouble(s) exécutif(s). 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 ayant une dyslexie (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

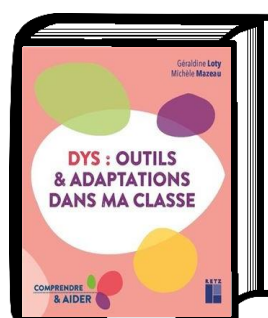
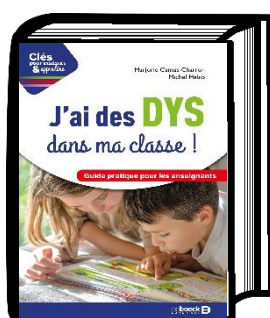
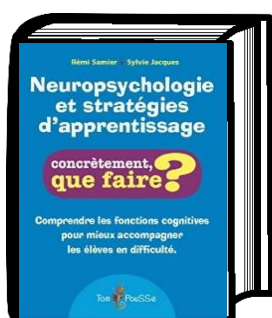
Il est souvent plus facile d'aménager le temps scolaire pour des enfants ayant un handicap visible. Par exemple, il ne viendrait pas à l'idée de blâmer un enfant en fauteuil roulant de ne pouvoir courir en cours de sport.

Pourtant, en ce qui concerne les enfants ayant un (des) trouble(s) exécutif(s), 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 !)



A découvrir également : une application gratuite – Classe dojo



Prendre en charge un enfant ayant un trouble exécutif dans sa classe peut être un réel défi tant les difficultés qui découlent des fonctions exécutives peuvent toucher un large spectre de capacités.

Les fonctions exécutives sont les chefs d'orchestre d'un grand nombre de fonctions cognitives (le langage, la motricité, etc.). Ces enfants auront également des difficultés pour s'exprimer, pour comprendre et lors du passage à l'écrit. Ils sont toutefois en capacité d'apprendre mais l'accès aux apprentissages doit alors être personnalisé par rapport à un enfant n'ayant pas de trouble.

Eviter la double tâche

Il convient à tout prix d'éviter la double tâche qui va inévitablement entraîner une surcharge cognitive pour ces enfants. Alléger donc au maximum les tâches demandées.

Si l'enfant est en train d'écrire, il ne peut pas se concentrer sur ce que vous lui dites. Dans ce cas, est-il plus important que l'enfant écrive ou qu'il mette toute son énergie à l'écoute et à la compréhension du cours ?

Ne pas hésiter à lui fournir les supports du cours, que ce soit numérique ou sur papier.

Les applications dédiées de l'Education Nationale (ex. Pronote) constituent un bon moyen de transmission des supports, à la fois pour les cours mais aussi pour les devoirs.

Segmenter les informations

Les difficultés de mémoire de travail, au-delà d'être spécifiques au trouble exécutif, sont rencontrées par beaucoup d'enfants ayant des troubles du langage et/ou « dys ».

Segmenter donc au maximum les consignes mais également les étapes nécessaires à la réalisation d'un travail. Plus l'information est épurée, plus elle est simple à traiter pour l'enfant.

Gérer l'impulsivité

L'enfant ayant des difficultés d'inhibition peut avoir tendance à couper la parole, à se lever, etc. Il est important de garder en tête que ses comportements ne sont pas forcément volontaires. Voici deux idées pour gérer la tendance des enfants impulsifs à sur-participer en classe.

- *Écrire ses idées sur un papier* : les enfants impulsifs vont interrompre la classe car ils veulent dire ce qui leur passe par la tête mais aussi parce qu'ils ont peur de l'oublier. Cette solution consiste à faire comprendre à l'élève de ne pas interrompre l'enseignant mais de noter son idée sur un cahier, une ardoise, etc. Une fois qu'il pourra intervenir, il lira son idée. Cela implique un délai de réponse de sa part mais aussi un contrôle sur sa propre intervention. Il peut se rendre

compte que sa remarque n'est peut-être pas judicieuse ou qu'elle est incomplète ou fausse. Cela lui évitera d'être jugé négativement par ses camarades au travers d'une intervention inutile.

- Renforcer les *prises de paroles adaptées*. L'enseignant pourra valoriser l'enfant à chaque fois qu'il intervient de manière adaptée. Il tâchera, par conséquent, d'ignorer un maximum les interventions non adaptées (ex. sans avoir demandé la parole).

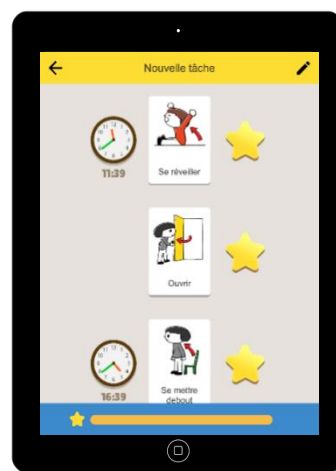
Concernant les devoirs

Eviter de donner les devoirs du jour pour le lendemain pour permettre à l'enfant d'anticiper un maximum les phases d'apprentissage et de soulager ses difficultés d'organisation au quotidien. Le fait d'apprendre est en effet plus long pour ces enfants et il peuvent donc avoir besoin davantage de temps que les autres.

Les applications

Kidstodolist

Pour favoriser l'autonomie et aider votre enfant à s'organiser !



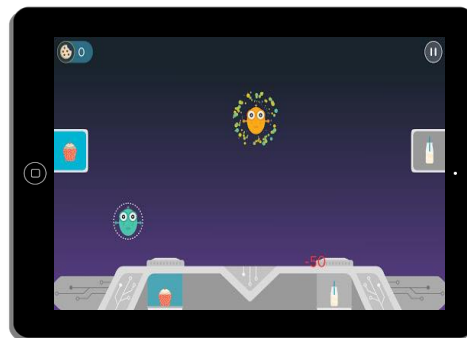
Gwakkamole



Crushstations



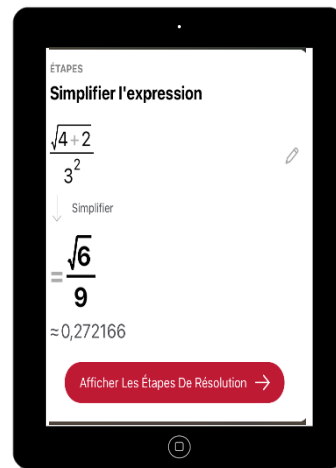
All you can et



The red button (et autres applications de ce type)



Photo math



Calculator

$$\sqrt{3}$$



Les jeux de société

Pour travailler l'impulsivité

Bazar bizarre (versions 1 et 2.0)

Disponible également sous format d'application gratuite !



Gobbit



Jungle speed



Entraîner le cerveau à résister

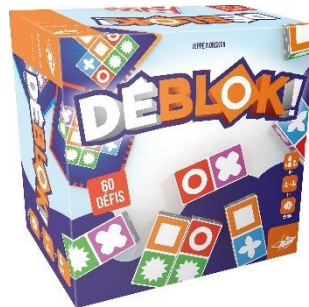
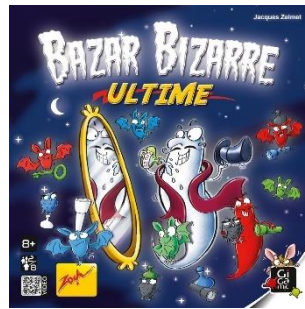


Pour travailler la flexibilité mentale

Color addict

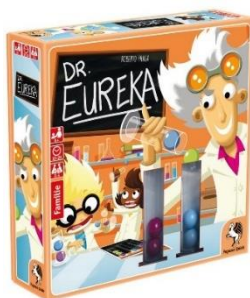
Disponible également sous format d'application gratuite !





Pour travailler la planification

Dr Eureka



Rushhour (il existe aussi la version duo !)



Camelot



Pour travailler la mémoire de travail

Couadsous



Simon

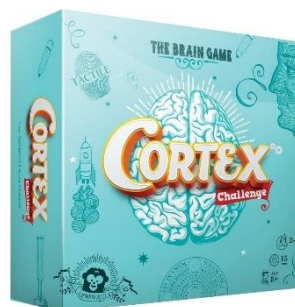


Brain box



En bonus : un jeu pour tout travailler

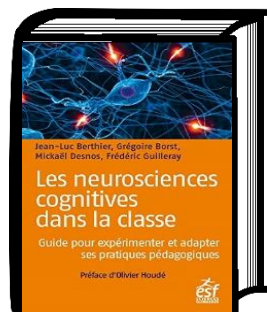
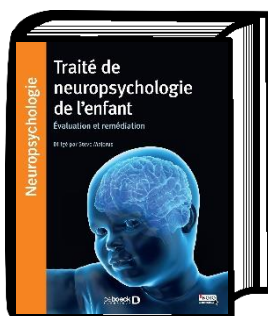
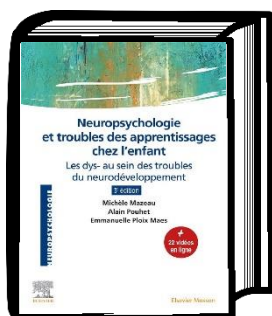
Cortex



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 Orthopédaogues de France :
Christelle Coronet

Vous avez des difficultés financières ?

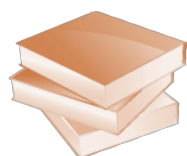
Les évaluations intellectuelles peuvent être effectuées dans le cadre scolaire par le psychologue de l'Éducation Nationale - prenez contact avec votre école !

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/>

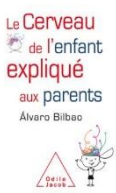
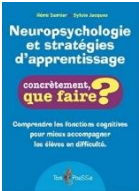


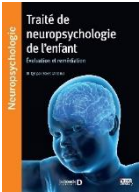
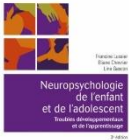
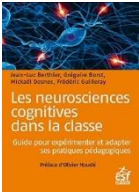
La bibliothèque du Manuel 2.0

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.

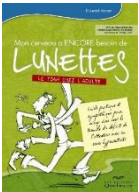
Les ouvrages communs à toutes les sphères ainsi que les livres à destination des professionnels médicaux, paramédicaux et de santé ont été classés à part.

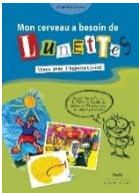
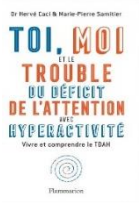
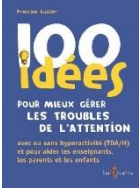
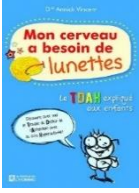
Livres communs à toutes les sphères

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	

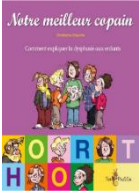
Steve MAJERUS Isabelle JAMBAQUE Laurent MOTTRON Martial VAN DER LINDEN Martine PONCELET	Traité de neuropsychologie de l'enfant – 2 ^e édition	
Francine LUSSIER Eliane CHEVRIER Line GASCON	Neuropsychologie de l'enfant et de l'adolescent – 3 ^e édition	
Jean-Luc BERTHIER Grégoire BORST Mickaël DESNOS Frédéric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

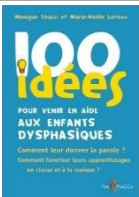
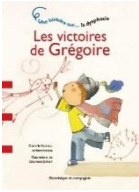
Sphère A : Attention – Hyperactivité – Impulsivité

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	

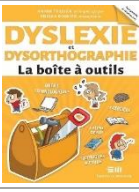
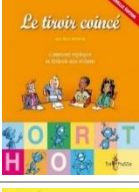
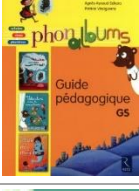
Annick VINCENT	Mon cerveau a besoin de lunettes	
Dr Hervé CACI Marie-Pierre SAMITIER	Toi, moi et le trouble de l'attention avec hyperactivité Vivre et comprendre le TDAH	
Pascale DE COSTIER	TDA/H : Aider mon enfant à déployer son plein potentiel	
Emma CLIT	Lucine et Enzo – ou le parcours d'un enfant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

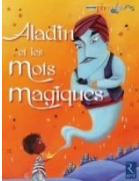
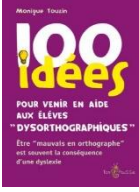
Sphère B : Langage oral

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

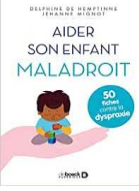
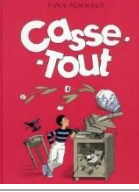
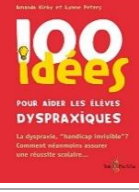
Monique TOUZIN Marie-Noëlle LEROUX	100 idées pour venir en aide aux enfants dysphasiques	
Danielle NOREAU	Les victoires de Grégoire - Une histoire sur...la dysphasie	

Sphère C : Langage écrit

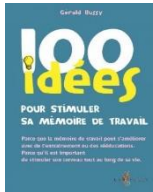
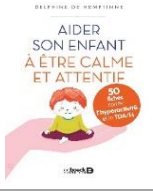
Auteur(s)	Titre(s)	Visuel
Delphine DE HEMPTINNE	Aider son enfant à lire - 50 fiches contre la dyslexie	
Dr Anne-Marie MONTARNAL	Mon enfant est dyslexique - Concrètement que faire ?	
Annie TESSIER Priska POIRIER	Dyslexie et dysorthographe - La boîte à outils	
Anne-Marie MONTARNAL	Le tiroir coincé – Comment 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>	