



Ce manuel s'adresse avant tout à vous, parents.  
Toutefois, il peut également constituer un recueil d'informations pour les professionnels de santé / médicaux / paramédicaux, du milieu socio-éducatif et de l'éducation, notamment les enseignants ... mais il peut aussi s'adresser à vos enfants !

Notre volonté a été de rendre l'information accessible le plus largement possible.

Pour cela, nous avons fait un important travail de vulgarisation des termes employés dans la clinique des troubles neurodéveloppementaux, plus spécifiquement des troubles « dys » et du TDA/H.

Vous trouverez à travers ces pages des informations sur ces troubles, des idées pour mieux accompagner vos enfants avec leurs difficultés, à la fois à la maison et à l'école, quelle que soit l'étape où vous en êtes du parcours de soin.

Ce manuel vous décrit également comment utiliser l'échelle IdentiDYS et ainsi, modestement, tente de simplifier votre parcours et celui de vos enfants à travers les multiples démarches à réaliser.



# Vulgarisation [n.f]

[nom féminin singulier]

Fait d'adapter des connaissances techniques, scientifiques, pour les rendre accessibles à un lecteur non spécialiste.<sup>(1)</sup>

Du latin « *vulgaris* » qui est relatif au commun des Hommes, à la foule.<sup>(2)</sup>

---

« Expliquez-moi avec des mots simples pourquoi c'est compliqué »

« Un livre sur les troubles dys, écrit par des professionnels ? On sait ce que ça veut dire... »

« C'est bien la théorie mais, concrètement, moi je fais quoi avec mon enfant à la maison ? »

---

<sup>(1)</sup> Définition issue du dictionnaire *Le Robert*

<sup>(2)</sup> Etymologie issue du dictionnaire *La Langue Française*

Tout comme l'échelle IdentiDYS, ce manuel a été divisé en 5 parties qui sont indépendantes les unes des autres pour vous permettre de vous diriger plus rapidement vers le sujet qui vous intéresse.

Néanmoins, certains sous-chapitres sont communs entre les sphères (ex. certaines astuces pour la maison).



### À ne pas oublier !

L'échelle « IdentiDYS » n'est **pas un outil diagnostique** mais doit être considérée comme une **échelle d'aide au repérage** des troubles DYS. Vous pouvez la télécharger ou la remplir directement sur la version online à partir du site : [www.identidys.com](http://www.identidys.com)

# IdentiDYS

L'échelle d'aide au repérage des troubles Dys

### A qui s'adresse IdentiDYS ?

---

- Il doit être **rempli par le(s) parent(s)** (ou tuteur légal) de l'enfant pour lequel est suspecté un trouble du langage, exécutif, d'apprentissage (DYS) et/ou un TDA/H.
- Il concerne les **enfants scolarisés du CE.1 à la 3ème**.

Il est important que vous, parents, répondiez à l'ensemble des questions posées dans le questionnaire. N'hésitez pas à vous faire accompagner dans cette démarche si cela vous semble nécessaire.

### Comment remplir le questionnaire IdentiDYS ?

---

Vous devez dire, par rapport à votre enfant, si les situations / difficultés décrites sont présentes :

- **OUI** = très souvent (plusieurs fois par semaine voire plusieurs fois par jour)
- **RAREMENT** = anecdotique (« qui se compte sur les doigts d'une main »)
- **NON** = jamais (votre enfant n'est jamais confronté à cette situation / difficulté)

Vous êtes libre d'associer un commentaire à une, plusieurs voire à chaque question posée. Cela permettra aux professionnels qui consulteront vos réponses, d'obtenir un maximum d'informations qualitatives concernant votre enfant et ses difficultés.

### **Que trouve-t-on dans le questionnaire IdentiDYS ?**

---

Il est divisé en 5 parties reprenant chacune une sphère / thématique spécifique :

- Sphère A : Attention / Hyperactivité / Impulsivité
- Sphère B : Langage oral
- Sphère C : Langage écrit
- Sphère D : Motricité / Repérage spatial
- Sphère E : Fonctionnement exécutif

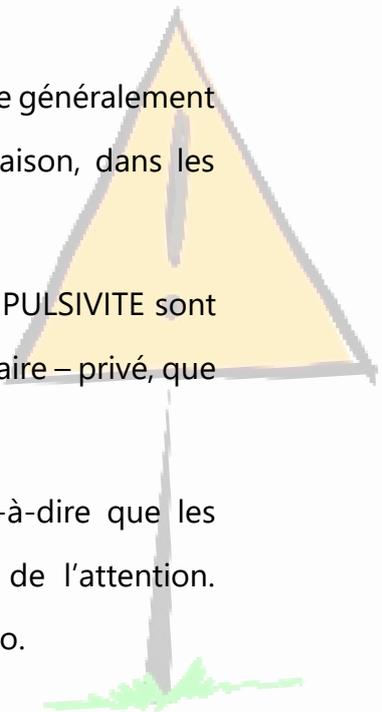
Chaque partie possède son propre manuel afin de vous permettre de cibler plus directement la sphère qui vous intéresse.

### **Note d'information concernant la sphère A**

La présence d'un trouble d'attention avec ou sans hyperactivité concerne généralement chaque moment de la vie quotidienne de l'enfant (à l'école, à la maison, dans les activités de loisirs, etc.)

Dans le cas où les difficultés ATTENTIONNELLES **ET** D'AGITATION / IMPULSIVITE sont **absentes ou peu présentes** dans une des deux sphères suivantes : scolaire – privé, que faire ?

A ce moment-là, la sphère A est considérée comme invalide c'est-à-dire que les difficultés ne sont pas assez présentes pour masquer un trouble de l'attention. Finalement, c'est comme si le score total de la sphère A était égal à zéro.



1. A partir du moment où vous avez répondu « OUI » à la fois pour l'école et la vie privée, soit pour l'attention seulement, soit pour l'agitation / impulsivité seulement, soit pour les deux, vous pouvez calculer les points.

Exemple 1 :

Les difficultés attentionnelles sont observées dans la sphère scolaire (école et devoirs).

OUI / Rarement / NON

COMMENTAIRES (facultatif)

Les difficultés attentionnelles sont observées dans la sphère privée (loisirs, activités quotidiennes).

OUI / Rarement / NON

COMMENTAIRES (facultatif)

Son agitation / son impulsivité est présente sur la sphère scolaire (école et devoirs) depuis plus de 6 mois.

OUI / Rarement / NON

COMMENTAIRES (facultatif)

Son agitation / son impulsivité est présente sur la sphère privée (loisirs, activités quotidiennes) depuis plus de 6 mois.

OUI / Rarement / NON

COMMENTAIRES (facultatif)

2. Par contre, si vous avez répondu « RAREMENT » ou « NON » soit pour l'école seulement, soit pour la vie privée seulement, soit pour les deux, à la fois pour l'inattention **ET** pour l'agitation / impulsivité, vous ne pouvez pas calculer les points. Le score total de la sphère A est égal à 0.

Exemple 2 :

Les difficultés attentionnelles sont observées dans la sphère scolaire (école et devoirs).

OUI / Rarement / NON

COMMENTAIRES (facultatif)

Les difficultés attentionnelles sont observées dans la sphère privée (loisirs, activités quotidiennes).

OUI / Rarement / NON

COMMENTAIRES (facultatif)

Son agitation / son impulsivité est présente sur la sphère scolaire (école et devoirs) depuis plus de 6 mois.

OUI / Rarement / NON

COMMENTAIRES (facultatif)

Son agitation / son impulsivité est présente sur la sphère privée (loisirs, activités quotidiennes) depuis plus de 6 mois.

OUI / Rarement / NON

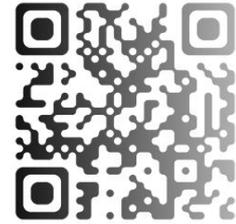
COMMENTAIRES (facultatif)

NB. – La version Online de l'échelle Identidys effectue ce calcul pour vous et vous n'avez donc pas à appliquer cette condition.

## Comment faire une fois le questionnaire complété ?

Une fois l'ensemble du questionnaire complété, il faut additionner les points correspondant aux types de réponses, de la manière suivante :

- OUI = 2 points
- RAREMENT = 0,5 points
- NON = 0 point



Chaque partie (thématique) contient 12 questions, ce qui peut donner une somme allant de 0 à 24 points.

Vous allez donc obtenir 5 additions (scores), correspondant à la somme des points obtenus pour chacune des 5 sphères.

Exemple : Somme de points pour la sphère C (langage écrit).

Votre enfant montre des difficultés pour comprendre ce qu'il lit.	<input checked="" type="checkbox"/> OUI / Rarement / NON	→	2 points
			+
Il est régulièrement nécessaire de lui reformuler ou de lui lire les consignes.	<input checked="" type="checkbox"/> OUI / Rarement / NON	→	2 points
			+
Votre enfant parvient davantage à réaliser ses exercices lorsque qu'on lui reformule les consignes.	OUI / Rarement / <input checked="" type="checkbox"/> NON	→	0 point
			+
Votre enfant montre d'importantes difficultés pour apprendre ses tables de multiplication.	<input checked="" type="checkbox"/> OUI / Rarement / NON	→	2 points
			+
Il faut régulièrement insister sur cet apprentissage mais dès le lendemain il oublie ce qu'il a appris la veille.	OUI / <input checked="" type="checkbox"/> Rarement / NON	→	0,5 points
			+
Votre enfant se montre lent dans l'activité de copie (au tableau) ou lors de la prise de notes.	<input checked="" type="checkbox"/> OUI / Rarement / NON	→	2 points

**Pour le moment nous avons 8,5 points, nous passons à l'autre page ...**

Votre enfant fait de nombreuses fautes d'orthographe, et peut écrire un même mot de différentes manières.

OUI / Rarement / NON



2 points



Votre enfant a des difficultés en écriture (mauvaise qualité) mais parvient à écrire correctement lorsqu'on lui laisse le temps.

OUI / Rarement /  NON



0 point



Votre enfant n'aime pas lire ET/OU Il ne lit pas.

OUI / Rarement / NON

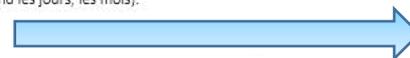


2 points



Votre enfant ne parvient pas bien à se repérer dans le temps (gestion du temps qui passe, confond les jours, les mois).

OUI / Rarement / NON



2 points



Votre enfant ne parvient pas à prendre ses cours en entier.

OUI / Rarement / NON



2 points



Votre enfant ne parvient pas à relire ses cours car la qualité graphique est très mauvaise.

OUI / Rarement / NON



2 points

**8,5 points sur la première page**  **10 points sur la deuxième page**

**Le total est égal à 18,5 points pour la sphère du langage écrit.**

Reproduire cela pour l'ensemble des sphères présentes sur le questionnaire.

## Que faire maintenant que nous avons les 5 scores ?

---

Nous allons maintenant établir le profil de l'enfant sur la dernière page d'IdentiDYS en plaçant la somme obtenue pour chaque sphère sur l'échelle.

Exemple : Total de points pour la sphère C (langage écrit) = 18,5 points

### Sphère C : Langage écrit



Je suis dans la zone « verte » sur une / ou plusieurs des 5 sphères, que faire ?

L'outil « IdentiDYS » ne met pas en évidence de difficulté sur cette sphère.

Je suis dans la zone « orange » sur une / ou plusieurs des 5 sphères, que faire ?

L'outil « IdentiDYS » met en évidence un risque modéré de difficultés spécifiques sur cette sphère. Ces difficultés sont donc à surveiller et nous vous incitons à consulter le manuel dédié à la sphère en question et à vous rapprocher d'un professionnel spécialiste de ces difficultés.

Je suis dans la zone « rouge » sur une / ou plusieurs des 5 sphères, que faire ?

L'outil « IdentiDYS » met en évidence un risque certain de difficultés spécifiques sur cette sphère. L'orientation vers un professionnel spécialiste de ces difficultés est fortement recommandée. Pour savoir vers qui vous diriger, consultez le manuel se rapportant à la sphère problématique pour votre enfant.

Vous avez maintenant entre les mains, une boussole pour vous orienter dans le labyrinthe du parcours de soin.

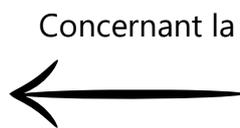
Si votre enfant est dans la zone orange ou dans la zone rouge :

Concernant la **sphère A – Attention / Hyperactivité / Impulsivité**,  
lisez en priorité la partie correspondante



Concernant la **sphère B – Langage oral**,  
lisez en priorité la partie correspondante

Concernant la **sphère C – Langage écrit**,  
lisez en priorité la partie correspondante



Concernant la **sphère D – Motricité / Repérage spatial**,  
lisez en priorité la partie correspondante

Concernant la **sphère E – Fonctionnement exécutif**,  
lisez en priorité la partie correspondante



Un immense merci et bravo à *Mélanie DOLIDON*, psychologue spécialisée en neuropsychologie, qui a réalisé les dessins de couvertures de chaque sphère.





# Sphère A

## Attention

## Hyperactivité

## Impulsivité

### Sommaire

---

Qu'est-ce que mesure cette sphère ?	Page 2
À quel(s) trouble(s) ces difficultés peuvent-elles renvoyer ?	Page 2
Le trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité	Page 2
Les troubles associés	Page 8
Le trouble oppositionnel avec provocation	Page 8
Qui consulter en priorité ?	Page 10
Les éventuels bilans complémentaires	Page 11
Les prises en charge	Page 12
Un TDA/H avec un TOP associé : que faire ?	Page 14
Psychoéducation	Page 15
Difficultés d'attention-hyperactivité / TDA/H à la maison : que faire ?	Page 18
Difficultés d'attention-hyperactivité / TDA/H à l'école : que faire ?	Page 27
Les applications	Page 33
Les jeux de société	Page 35
Ouvrages pour les experts	Page 38

## Qu'est-ce que mesure cette sphère ?

Elle vous permet d'obtenir un regard sur les éventuelles difficultés de **concentration** de votre enfant, son **agitation motrice** et **l'impulsivité** que vous pouvez observer au quotidien.

Elle cherche à obtenir votre impression concernant :

- Sa capacité à se concentrer à la maison,
- Sa capacité à se concentrer à l'école,
- Sa capacité à se concentrer longtemps (son endurance attentionnelle),
- Sa tendance à se laisser déconcentrer par des événements extérieurs ou des pensées (sa distractibilité),
- Son agitation motrice (son hyperactivité),
- Sa tendance à agir plus vite qu'il ne réfléchit (son impulsivité).

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

Cette sphère a été créée pour mesurer l'importance des difficultés que peuvent rencontrer les enfants qui ont un **trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité**.

## Le trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité

### Définition

---

Le **trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité** est plus couramment connu sous le sigle **TDA/H**. Il est marqué par des difficultés de concentration qui peuvent parfois être accompagnées d'une impulsivité et d'une agitation motrice (hyperactivité).

Il existe plusieurs présentations cliniques, ce qui signifie que deux enfants ayant un TDA/H n'auront pas forcément le même type de difficultés et pourront être gênés de manières différentes dans leur vie quotidienne (de façon plus ou moins sévère). Les difficultés doivent, en théorie, apparaître avant l'âge de 12 ans et s'observer à la maison comme à l'école.

## Un enfant ayant un TDA/H peut-il se concentrer ?

Le TDA/H est un trouble « contextuel » qui dépend du moment, de la tâche en cours, et donc de la présence de stress ou de plaisir.

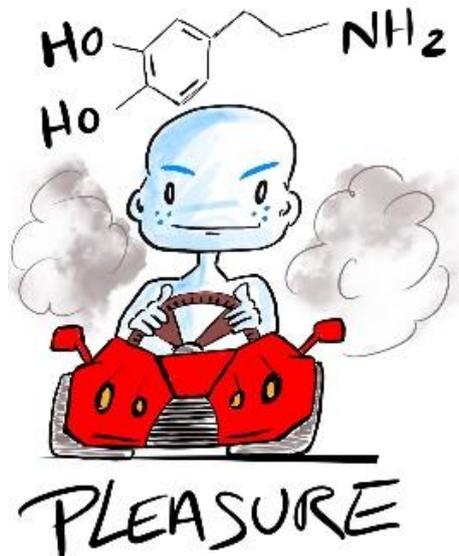
Contrairement à ce que l'on pourrait croire, un enfant ayant un TDA/H n'a pas tout le temps des difficultés pour se concentrer. Quand il réalise des activités qu'il aime et qu'il n'est pas stressé, il peut rester attentif...et parfois même avec une facilité déconcertante !

Lorsque votre enfant pratique une activité qu'il apprécie, qui suscite chez lui de la motivation, avec notamment un retour immédiat sur ce qu'il fait (comme les jeux vidéo), son cerveau va fabriquer de la dopamine. Cela va permettre d'activer chez votre enfant le « circuit de la récompense » et il pourra alors compenser, de temps en temps, ses difficultés !

## Mais au fait c'est quoi la dopamine ?

Pour fonctionner, votre cerveau a besoin de plusieurs molécules. Certaines nous permettent de rester concentré, comme la dopamine !

Dans le cerveau, il existe aussi des « poubelles » qui servent à la recycler. Dans le cas du TDA/H, ces poubelles vont jeter la dopamine en trop grande quantité, ce qui empêche votre enfant de bien se concentrer.



## Le TDA/H 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 5%<sup>(1)</sup> des enfants sont atteints de TDA/H, c'est-à-dire au moins 1 élève par classe. De plus, il est généralement plus fréquent chez les garçons que chez les filles.

### Symptômes

---

#### **Le seuil de tolérance**

Gardez à l'esprit qu'une même difficulté peut être plus ou moins problématique selon votre capacité à accepter les comportements « déviants » de votre enfant.

#### **L'inattention**

L'inattention est au cœur du TDA/H, quelle que soit sa forme, mais elle est avant tout contextuelle, c'est-à-dire qu'elle peut être partiellement compensée sous certaines conditions (cf. page 3). Les enfants ou les adultes qui en souffrent ont beaucoup plus de difficultés que les autres pour se concentrer.

---

<sup>1</sup> Faraone, S. V., Banaschewski, T., Coghill, D., Zheng, Y., Biederman, J., Bellgrove, M. A., ... & Wang, Y. (2021). The world federation of ADHD international consensus statement: 208 evidence-based conclusions about the disorder. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*.

Les ruptures attentionnelles : votre enfant peut sembler dans la lune (dans son monde), il va avoir tendance à décrocher de ce qu'il est en train de faire. D'un point de vue extérieur, cela donne l'impression de « pauses cérébrales », d'absences où il semble ne pas écouter ce que vous lui dites.

La distractibilité : votre enfant peut sembler attiré par des éléments extérieurs, ce que l'on appelle des aimantations environnementales (ou exogènes). Son attention peut être portée de manière incontrôlable sur le bruit d'une moto qui passe, sur la conversation d'autres personnes, etc., alors même qu'il essaie de toutes ses forces de rester concentré sur sa tâche. Il a une réelle difficulté à résister à ces interférences.

Il peut également être attiré par des éléments intérieurs, ce que l'on appelle des aimantations endogènes. Votre enfant peut avoir des difficultés pour contrôler ses pensées. Cela peut prendre la forme de « digressions », c'est-à-dire qu'il va avoir tendance à passer du coq-à-l'âne et à être attiré par les pensées (parasites) qui jaillissent de son esprit. Il y a une réelle fuite d'idées qui partent dans tous les sens.

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

- Il est très distractible,
- Il ne semble pas écouter quand on lui parle,
- Il ne parvient pas à prêter attention aux détails,
- Il a du mal à faire plusieurs choses en même temps,
- Il est globalement imprécis, lent et désorganisé dans son travail,
- Il a parfois du mal à avoir un discours cohérent, sans fuite de pensées,
- Il a tendance à oublier et/ou à perdre son matériel, ses affaires personnelles,
- Il a du mal à savoir sur quelle information porter son attention en priorité,
- Il ne parvient pas (ou peu) à se concentrer durablement sur une tâche ou sur une activité,
- Il se désinvestit ou ne parvient pas à effectuer un travail qui nécessite un effort mental soutenu,
- Il peut se mettre dans des situations de danger physique ou se montrer maladroit (par manque d'attention).



## L'hyperactivité

L'hyperactivité provoque chez votre enfant une agitation motrice excessive qui peut le gêner dans toutes les activités de la vie quotidienne. Contrairement à l'inattention, elle passe très rarement inaperçue et met la tolérance des parents, et des enseignants, à rude épreuve. Votre enfant peut éprouver de sérieuses difficultés à rester calme, immobile, et semble être en mouvement quasi-perpétuel.

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



- Il a tendance à se lever sans raison,
- Il a tendance à beaucoup parler et a du mal à s'arrêter,
- Il est facilement excitable et a du mal à revenir à un état de calme,
- Il peut se mettre dans des situations de danger physique ou se montrer maladroit (du fait de son hyperactivité).
- Il semble en mouvement constant (bouge sans arrêt sur son siège ou remue les mains, les pieds, etc.),

## L'impulsivité

L'impulsivité provoque chez votre enfant une tendance à agir sans réfléchir. Cela prend la forme d'une « aversion pour le délai » c'est-à-dire qu'il semble ne pas supporter les situations où il doit attendre.

Cela traduit généralement un déficit d'inhibition. Avec des mots simples, c'est comme si votre enfant n'avait plus de frein (pourtant nécessaire lorsqu'on doit « s'empêcher de... »). Votre enfant peut donc avoir des difficultés pour bloquer (inhiber) les informations non pertinentes pour la tâche en cours ainsi que certains comportements.

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

- Il a tendance à couper la parole,
- Il agit très vite sans prendre le temps de réfléchir,
- Il répond impulsivement sans attendre la fin de la question,
- Il éprouve beaucoup de difficultés pour attendre son tour ou pour faire face à toutes formes de délai,
- Il a du mal à gérer ses émotions (changements d'humeurs rapides et intenses).



Plus globalement, les enfants ayant un trouble d'attention avec ou sans hyperactivité :

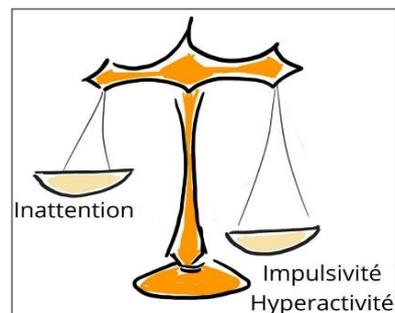
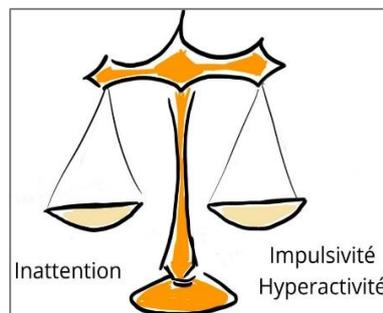
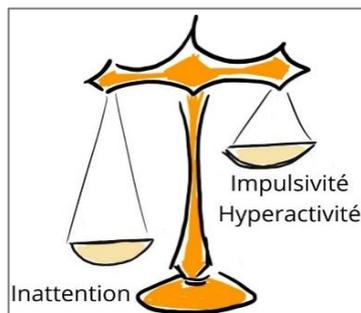
- Sont (très) distraits,
- N'aiment pas attendre,
- Ont beaucoup de mal à « s'empêcher de »,
- Peuvent avoir besoin de beaucoup bouger.



### Les différentes formes du TDA/H

- Une forme « **inattention** » prédominante,
- Une forme « **hyperactivité et impulsivité** » prédominante,
- Une forme mixte « **inattention + hyperactivité et impulsivité** ».

Les difficultés peuvent aller de l'inattention pure à l'hyperactivité/impulsivité pure. On parle alors de « présentation » car ces symptômes évoluent et peuvent varier selon les périodes de la vie.



Si votre enfant présente la forme **inattention prédominante**, vous retrouverez essentiellement un manque de concentration, une distractibilité, une tendance à être dans la lune mais vous ne remarquerez aucune agitation motrice. Cette forme passe plus facilement inaperçue au quotidien et dans la sphère scolaire, ce qui implique un moins bon repérage.

Si votre enfant présente la forme **hyperactivité et impulsivité prédominante**, vous retrouverez essentiellement une agitation motrice excessive, d'importantes difficultés pour retrouver son calme et des actions globalement précipitées et sans réflexion. Cette forme est un véritable signe d'alerte au quotidien puisqu'elle implique davantage de difficultés de comportement.

Si votre enfant présente la forme **mixte** vous retrouverez la quasi-totalité des signes présents dans les deux formes décrites ci-dessus.

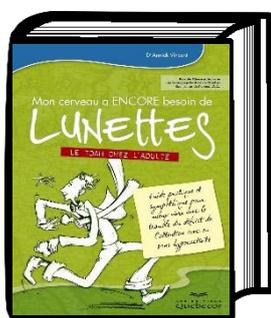
Et à l'âge adulte

---

L'inattention reste présente. L'adulte ayant un TDA/H va éventuellement oublier régulièrement ses clés chez lui, oublier certains rendez-vous, etc. Il lui sera alors nécessaire de trouver des stratégies de compensation.

L'hyperactivité et l'impulsivité vont, quant à elles, prendre des formes différentes de celles observées chez l'enfant. L'hyperactivité se transforme et a souvent tendance à être réinvestie dans certaines activités sportives ou professionnelles. L'impulsivité peut également se retrouver dans certaines situations du quotidien (conduite automobile, achats compulsifs, interaction avec les autres, etc.).

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



### *Les troubles associés*

Le TDA/H est rarement isolé, environ 70% des enfants ayant un TDA/H présentent également des troubles d'apprentissage (écriture – lecture – orthographe) ou d'autres troubles du neurodéveloppement (langage oral – motricité). L'un des troubles associés, parmi les plus fréquents, est le **trouble d'opposition avec provocation**.

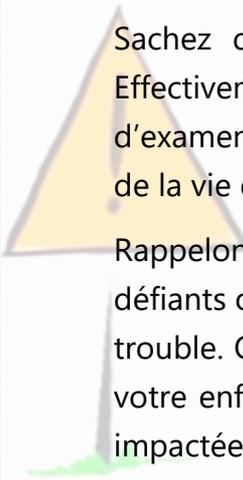
### *Le trouble oppositionnel avec provocation*

#### Définition

---

Le **trouble oppositionnel avec provocation** – aussi appelé **TOP** – est un ensemble de comportements négatifs, de provocation et d'opposition face aux différentes figures d'autorité. Cela se traduit par une **humeur colérique/irritable** et un **comportement provocateur** ou qui cherche à se venger (**vindictif**).

C'est donc un trouble du comportement marqué par une mauvaise gestion des émotions et de la frustration. Celui-ci apparaît généralement avant l'âge de 8 ans.



Sachez qu'il n'est pas rare que l'opposition se retrouve d'abord à la maison. Effectivement, elle n'est pas toujours visible à l'école, lors d'activités extra-scolaires ou d'examens médicaux. Avec le temps, cette opposition peut s'étendre à d'autres sphères de la vie quotidienne.

Rappelons tout de même que tous les enfants peuvent présenter des comportements défiants ou d'opposition. Ils ne sont pas pour autant considérés comme porteurs d'un trouble. On va considérer qu'il y a un problème dès lors que les relations sociales de votre enfant sont touchées. La sévérité dépendra du nombre de situations (sphères) impactées :

*Léger = une sphère ; Modéré = deux sphères ; Sévère = trois sphères ou plus.*

## Fréquence

---

Le TOP concernerait 2 à 16% des enfants.

## Symptômes

---

Les enfants ayant un TOP sont des « justiciers » qui ont un sens de la justice défaillant. Cela veut dire que l'enfant est en permanence persuadé d'être la cible d'injustices. Il va alors chercher à se défendre au travers d'attitudes (inappropriées) pour rétablir sa propre justice.

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

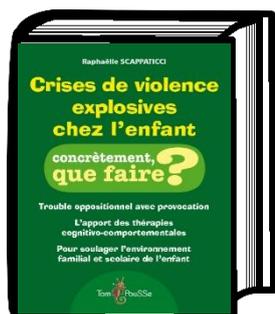
- Il embête souvent les autres délibérément,
- Il fait souvent « porter le chapeau » aux autres ou reconnaît difficilement ses torts,
- Il conteste les adultes et l'autorité de manière générale,
- Il s'oppose souvent activement ou refuse de se plier aux règles,
- Il se met souvent en colère (est susceptible et facilement agacé par les autres).



Reconnaître et prendre en charge ce trouble est essentiel car cela permet à votre enfant d'évoluer plus sereinement.



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



*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 médecin spécialisé – Pédiatre/Neuropédiatre/Pédopsychiatre

Le diagnostic du TDA/H est clinique et médical. De quoi s'agit-il ?

Clinique : Le diagnostic se fait à partir de l'observation des comportements et des symptômes de votre enfant tout en prenant en compte son histoire. Il n'est pas nécessaire de faire réaliser un bilan neuropsychologique. En revanche, ce dernier constitue une aide au diagnostic et permet parfois une meilleure compréhension du fonctionnement de votre enfant.

Médical : Le diagnostic est posé par un médecin, qui peut s'appuyer sur les différents bilans médicaux – paramédicaux – psychologiques réalisés.

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

## Un neuropsychologue

---

L'examen neuropsychologique qu'est-ce que c'est ? Cela permet d'évaluer l'intelligence, l'attention, 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 orthoptiques

---

Les orthoptistes peuvent effectuer un bilan optomoteur et/ou neuro-visuel. Ils s'assurent que les difficultés attentionnelles ne sont pas en partie causées par des problèmes pouvant toucher le mouvement des yeux ou la manière dont le cerveau comprend ce que les yeux voient (analyse des infos visuelles).

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

### Examens psychologiques

---

Les psychologues cliniciens et/ou les pédopsychiatres peuvent s'assurer que les difficultés de comportement et/ou d'attention ne sont pas liées, entre autres, à un trouble psychiatrique ou à une pathologie mentale.

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

### Examens psychomoteurs

---

Les psychomotriciens peuvent s'assurer de l'absence de troubles moteurs (coordination, qualité du geste, graphisme). L'hyperactivité et l'impulsivité peuvent effectivement provoquer une maladresse au quotidien.

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 attentionnelles 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 !

### Les prises en charge

Une fois le diagnostic posé, il existe plusieurs solutions !

Le TDA/H est un trouble neurologique durable, par conséquent, il ne se guérit pas. Les prises en charge proposées ont pour objectif d'atténuer les répercussions des symptômes de votre enfant sur sa vie quotidienne.

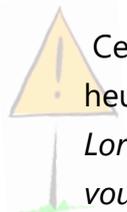
#### La prise en charge médicamenteuse

---

Le **méthylphénidate** est un psychostimulant qui permet de compenser les difficultés de votre enfant souffrant d'un TDA/H. Cela veut dire qu'il ne guérit pas le trouble mais permet d'en diminuer les symptômes.

#### Mode d'action – Comment agit-il ?

Il améliore la capacité du cerveau à se concentrer. Vous vous souvenez (cf. page 3) de la dopamine ? Le traitement agit directement sur cette molécule. Il permet d'éviter au cerveau de la recycler en trop grande quantité, en fermant ponctuellement le couvercle des fameuses « poubelles ». Cela rétablit ainsi l'équilibre des niveaux de dopamine en action dans le cerveau.



Cela fonctionne uniquement pendant la durée d'effet du traitement (soit quelques heures). Plus concrètement « *on peut comparer le médicament à une paire de lunettes. Lorsque vous les portez, vous voyez correctement (vous êtes concentrés) mais lorsque vous les enlevez, les difficultés réapparaissent* ».

## **Effets secondaires – Quels sont les risques ?**

Le méthylphénidate est un traitement parfois sujet à controverse. Pourtant, il n'entraîne pas de dépendance. Il peut y avoir des effets secondaires tels que : des difficultés d'endormissement, une baisse de l'appétit, des douleurs abdominales, des céphalées (maux de tête) ou une augmentation de l'agitation en fin de journée.

Un suivi médical est donc nécessaire. Selon l'importance de ces effets, un changement de forme (marque du médicament) ou une modification du dosage (posologie) pourront vous être proposés.

## **Prise et posologie – Quand et en quelle quantité le prendre ?**

Ce traitement doit évidemment être prescrit à bon escient, ce qui implique un dosage adapté (selon le poids de l'enfant) par un médecin spécialiste.

Quand se prend-t-il ?

- Soit les jours d'école uniquement : cela permet à l'enfant ayant un TDA/H de compenser ses difficultés d'attention à l'école afin d'être pleinement disponible aux apprentissages fondamentaux.
- Soit tous les jours : en effet, le TDA/H ne s'arrête pas aux portes de l'école et peut bien évidemment impacter la qualité de vie de l'enfant (et de son entourage) sur la sphère privée.

Il est à noter que ce n'est pas forcément un traitement qui se prend tout au long de la vie. Rappelons que le TDA/H est un trouble durable et que les difficultés ne vont pas disparaître spontanément avec l'entrée dans l'âge adulte (cf. page 8). Cependant, les prises en charges (remédiation cognitive, psychoéducation, guidance parentale) et la maturation cérébrale (développement du cerveau) pourront permettre à l'individu de mieux gérer ses difficultés au quotidien.

## **Prescription et remboursement – Concrètement, comment ça se passe ?**

Le méthylphénidate est un traitement remboursé ! La première prescription doit être réalisée par un médecin spécialisé dans le champ de la pédiatrie / neurologie / psychiatrie.

Le renouvellement de l'ordonnance est fait tous les 28 jours par un médecin (ex. votre médecin traitant).

Chaque année, l'ordonnance doit être à nouveau validée par un médecin spécialiste.

## Le traitement médicamenteux – À retenir en priorité

- Il agit sur la concentration de dopamine dans le cerveau,
- Il diminue les difficultés de concentration de votre enfant,
- Il peut parfois entraîner des effets secondaires,
- Il est délivré et remboursé sur ordonnance,
- Il n'entraîne pas de dépendance,
- Il ne guérit pas le TDA/H.



### La prise en charge non-médicamenteuse

---

D'autres possibilités de prise en charge s'offrent à vous et peuvent se cumuler avec la prise en charge médicamenteuse.

#### 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 !

#### La thérapie cognitivo-comportementale (TCC)

Ce suivi est assuré par le psychologue/neuropsychologue. Il peut être associé aux autres prises en charge afin de gérer l'anxiété pouvant être générée par les difficultés.

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

## Un TDA/H avec un TOP associé : que faire ?

Dans le cadre d'un trouble d'opposition, il n'est pas forcément nécessaire de prendre en charge votre enfant en priorité.

1. Nous allons tout d'abord vous prendre en charge, dans le but de vous apporter toute l'expertise et les clés de guidance parentale les mieux adaptées au profil de votre enfant.
2. Dans un second temps, en cas d'échec ou parallèlement à la guidance, nous pouvons envisager un soutien psychologique pour votre **enfant**.



## **Programme d'entraînement aux habiletés parentales : méthode BARKLEY.**

Rassurez-vous, cela ne veut pas dire que vous êtes de mauvais parents ! Cela signifie que l'éducation que vous appliquez actuellement peut être efficace chez la plupart des enfants mais est souvent inadaptée aux enfants ayant un TOP.

Ce protocole, réalisé généralement par les **neuropsychologues** formés à cette méthode, vous permettra d'apprendre les clés éducatives efficaces à appliquer. C'est un programme qui peut se réaliser en groupe de parents ou en individuel sur quelques séances.

**Voici un concentré de la méthode Barkley !**



<https://www.youtube.com/watch?v=E-ucXupGT-s>



## *Psychoéducation*

### Psychoéducation des parents

---

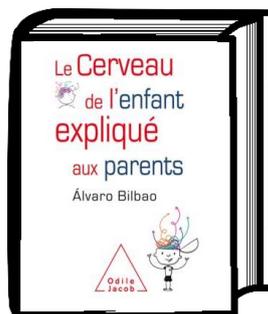
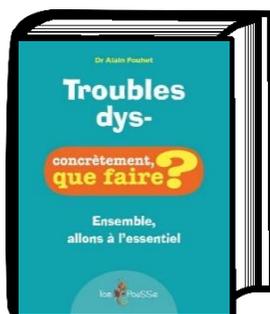
La psychoéducation ou éducation thérapeutique a pour but de vous rendre expert des difficultés de votre enfant. Cela va vous permettre de ne plus être « observateur » mais d'avoir un rôle actif dans le processus de soin et de prise en charge des troubles neurodéveloppementaux de votre enfant.

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 pourrez adopter les bons comportements au quotidien. Cela ne peut qu'améliorer la qualité de vie familiale et favoriser une évolution positive.

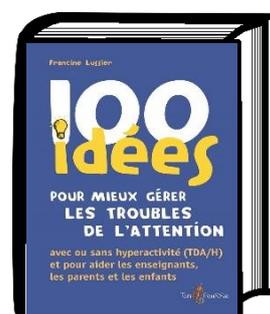
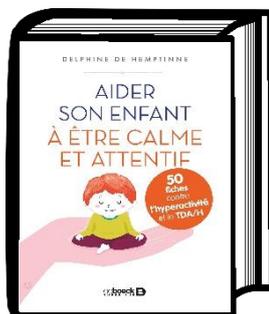
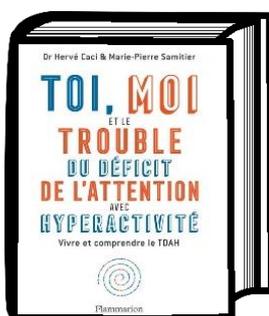
Plus vous en saurez, mieux vous comprendrez votre enfant ! Le meilleur moyen d'en savoir plus...est de lire plus. C'est pourquoi nous vous conseillons quelques ouvrages selon votre niveau d'expertise.

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

## Ouvrages généraux



## Ouvrages sur le TDA/H



## 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. 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. 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.

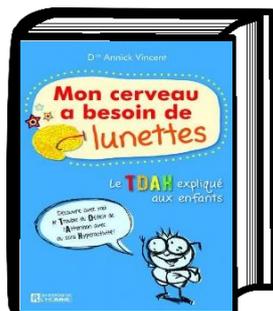
Dès qu'il comprendra son trouble, votre enfant saura qu'il n'est pas responsable, que ce n'est pas de sa faute et que cela n'a pas de rapport avec un manque d'effort de sa part. Il comprendra alors que sa différence est liée à un trouble et que cela porte même un nom. Il comprendra qu'il n'est pas le 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 l'attention avec ou sans hyperactivité expliqué à votre enfant !*



*Difficultés d'attention-hyperactivité / TDA/H 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 distraction**, 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 26), 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 24).

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<sup>ème</sup> 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 familiale est alors préservée et n'est plus 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 ».

Aidez votre enfant à gérer son inattention

---

Lorsqu'un est inattentif, vous avez tendance à penser qu'il ne vous écoute pas, qu'il a oublié ce que vous lui avez dit il y a 5 minutes et qu'il faut sans cesse lui répéter la même chose. Vous êtes peut-être en train d'y reconnaître votre enfant ? Si c'est le cas, nous avons une petite astuce pour vous !

### *La « règle des trois »*

Les enfants ayant un TDA/H ont tendance à ne pas se souvenir des consignes qui leur sont données ; « pourtant je te l'ai demandé il n'y a même pas 5 minutes ! ». La plupart du temps, ce n'est pas parce qu'ils ont oublié mais tout simplement parce qu'ils n'ont pas prêté attention car ils étaient distraits, inattentifs, « dans la lune ».

On va donc s'assurer que votre enfant écoute bien vos consignes. C'est là que la fameuse « règles des trois » intervient, on vous explique tout.

1. Gardez un **contact visuel** avec votre enfant.

Lorsque vous lui demandez quelque chose, il faut s'assurer que la seule chose qu'il soit en train de faire, c'est vous écouter (pas de penser à autre chose, de regarder son dessin-animé ou encore de jouer sur sa console favorite). Évitez donc d'exposer votre demande lorsqu'il est occupé sur une tâche.

## 2. Segmentez vos consignes

Si vous voulez formuler une demande à votre enfant, ne lui demandez pas directement de ranger sa chambre, par exemple. Il aura tendance à avoir beaucoup de mal pour se motiver à se mettre à la tâche et se perdra dans les différentes étapes. Privilégiez des demandes simples comme « prends les habits sur ta chaise et amène-les au linge sale ». Une fois cet ordre accompli, vous pouvez enchaîner par « maintenant, ramasse tes jouets et range-les dans ton placard ».

## 3. Demandez-lui de répéter

Maintenant, pour être sûr et certain que votre enfant a été attentif à votre demande, vous allez lui demander de répéter. Avec cette méthode, on s'assure qu'il ait bien compris ce que vous lui avez demandé. Ainsi, vous ne pourrez plus le blâmer d'avoir fait une tâche de travers à cause d'une incompréhension ou d'une inattention.

### Aidez votre enfant à gérer son hyperactivité

---

L'enfant hyperactif a envie de bouger, il ne faut donc pas l'en empêcher. Plus il bouge, plus il se concentre ! Et c'est valable pour les devoirs comme pour les activités de la vie quotidienne.

#### Le « disco-sit »

Les enfants ayant un TDA/H qui présentent une forme hyperactivité prédominante ont tendance à se tortiller sur leur siège, à se lever à plusieurs reprises et rencontrent beaucoup de difficulté pour rester en place.

Dans toutes les situations qui nécessitent de rester assis (les devoirs, les repas, etc.), et qui vous posent problème, il existe le « disco-sit » ! Qu'est-ce que c'est ? C'est un petit coussin gonflable qui se place sur le siège de votre enfant. Cela lui permet de rester dans une position assise classique, sans se lever, mais tout en pouvant bouger. Cela lui permet de dépenser leur énergie motrice en bougeant sur ce coussin et de concentrer toutes ses ressources attentionnelles sur la tâche en cours.



## Aidez votre enfant à s'organiser

---

Comme vous le savez maintenant, les enfants ayant un dys- et/ou un TDA/H souffrent très souvent d'un manque d'organisation. 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, 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.

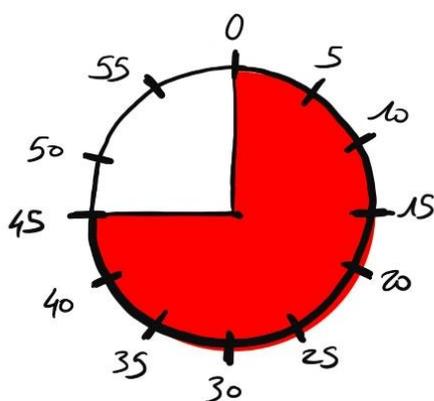
En rentrant de l'école, votre enfant mettra à son poignet tous les bracelets correspondant à sa liste (n'oubliez pas qu'elle doit toujours être en vue). Ils vont constituer ce qu'on appelle un repère mnémotechnique. A chaque tâche réalisée, votre enfant va alors retirer le bracelet de la couleur correspondante.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

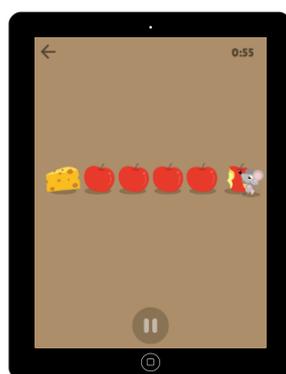
### Le time-timer

Rappelez-vous que les enfants ayant un TDA/H 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 !

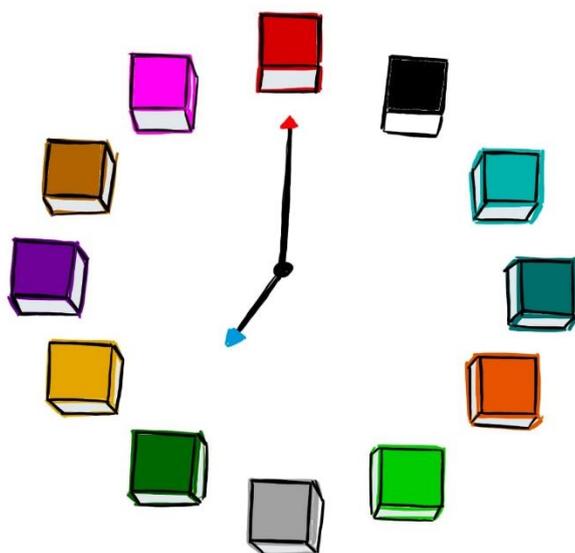


### Notre outil « fait maison »

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 !

*Difficultés d'attention-hyperactivité / TDA/H 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 un 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 développemental 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

---

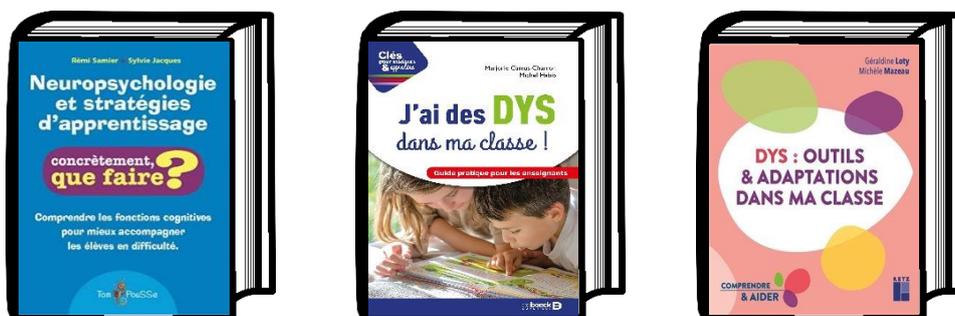
Il est souvent plus facile d'aménager le temps scolaire pour des enfants ayant un handicap visible. Par exemple, il ne viendrait pas à l'idée de blâmer un enfant en fauteuil roulant de ne pouvoir courir en cours de sport.

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 !

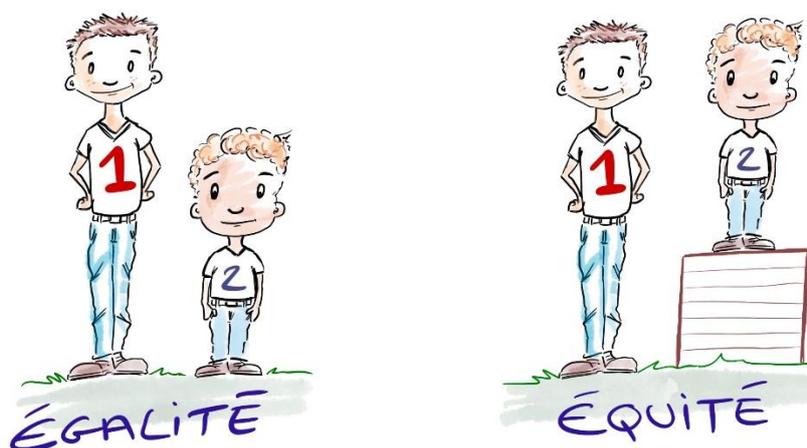
**Pour en savoir +** (plus de détails dans notre bibliothèque en annexe !



**A découvrir également :** une application gratuite – Classe dojo



Les aménagements pédagogiques : que mettre en place



Le TDA/H va avoir un impact significatif sur les apprentissages scolaires.

## **Inattention**

Effectivement, l'inattention va être le symptôme le plus handicapant du TDA/H. Un enfant inattentif va être constamment distrait, et ce, par quasiment n'importe quoi.

Cela peut être un stylo qui tombe, le bruit d'une moto qui passe, une conversation dans le couloir mais aussi par des fuites d'idées qui fusent dans tous les sens. L'enfant va se déconcentrer tout seul et se détourner du travail en cours.

Mais en quoi cela pose problème ? Cela stoppe ses réflexions. Il doit donc se remettre au travail à chaque distraction ce qui nécessite un effort et qui implique de reprendre la tâche de zéro, de reprendre le fil de sa pensée. Ces interruptions fréquentes nuisent fortement aux apprentissages scolaires.

Ces enfants vont également avoir tendance à oublier leurs cahiers, leurs affaires et ont beaucoup de mal à faire deux choses à la fois. Ils ont également de la difficulté à discerner les informations pertinentes des informations inutiles. S'ils doivent lire une histoire, par exemple, ils vont avoir tendance à retenir uniquement les informations qui sont chargées d'émotions et passer à côté des informations principales qui permettent de comprendre le texte.

### *Aménagements de l'environnement scolaire*

#### Trouver une place stratégique en classe :

- Placer l'enfant au **premier rang**, au plus près de l'enseignant, en fonction des possibilités, pour une meilleure gestion de son comportement et pour capter son attention.
- **Éviter**, si possible, de placer l'élève près des fenêtres et de toutes **sources de distractions** (affiches au mur, couloir, portes, etc.). Le mieux est face à l'enseignant pour qu'il puisse poser des questions sans déranger toute la classe. Cela permet aussi à l'enseignant de garder un œil attentif sur lui et de pouvoir agir en cas de rêveries.
- S'assurer que le bureau de l'élève comporte uniquement le matériel nécessaire à la tâche : **éliminer tous les distracteurs** !
- Faire en sorte de placer l'enfant **loin des élèves perturbateurs**, idéalement à côté d'un camarade calme et disposé à l'aider.
- Autoriser le recours à des **bouchons d'oreilles** (ex. casques/écouteurs anti-bruit, etc.) afin de faciliter la concentration pendant les interrogations écrites et les travaux individuels.

## Attitudes de l'enseignant

- Être **patient**, tolérant et bienveillant face au manque d'attention et à la fatigabilité (renoncer à attendre la même attitude qu'un autre élève de son âge).
- Si l'enfant semble ne pas écouter ce que l'enseignant lui dit, il ne s'agit pas dans ce cas d'un signe de provocation. Il est judicieux de maintenir un **contact visuel** lors de l'explication des consignes.
- *Keep a positive attitude\**! Pointer les problèmes mais **féliciter les efforts** (4 remarques positives valent bien 1 remarque négative). Privilégier la récompense sous la forme orale et/ou écrite (renforcement positif).  
L'enfant se sentira plus en confiance et aura davantage envie de faire des efforts en se concentrant sur ce qui lui est demandé.
- Ne pas hésiter à **répéter les consignes** si cela est nécessaire.
- **Préciser** quelles sont les **informations** les plus **importantes** dans le cours.

*\*Garder une attitude positive*

## Aménagements des devoirs

- S'assurer que l'élève ait bien noté, de manière **lisible**, l'ensemble des devoirs.
- **Limiter** le nombre d'**exercices**/de leçons à faire à domicile : privilégier la qualité à la quantité.

## Hyperactivité et impulsivité

En classe, il est souvent attendu des enfants qu'ils restent calmes, assis sur leurs chaises. Pourtant, les enfants **hyperactifs** ont une envie irrépressible de bouger, de se lever ou de remuer. Pour se conformer aux règles, ils vont alors dépenser énormément d'énergie pour se tenir tranquille, à défaut de consacrer aux apprentissages.

Les enfants **impulsifs** vont faire preuve d'une grande précipitation dans toutes les tâches scolaires, ce qui va notamment entraver l'analyse (fine) des choses. Concrètement, ils vont avoir tendance à répondre aux questions avant même d'avoir lu la consigne en entier ou ils vont demander un complément d'informations alors que l'explication n'a pas encore été donnée.

## Aménagements de l'environnement scolaire

- Attribuer un **rôle actif** à l'élève au sein de sa classe (distribuer les feuilles, effacer le tableau, etc.) afin de le **laisser bouger** un maximum, de manière justifiée auprès de ses camarades. Cela peut lui permettre de dépenser son trop-plein d'énergie et de favoriser la mobilisation attentionnelle sur le travail scolaire.
- Autoriser l'utilisation d'outils « **antistress** » comme les balles à malaxer pendant le travail. Ces « **fidgets** » peuvent être commandés sur internet notamment.

## Attitudes de l'enseignant

- Être **patient**, tolérant et bienveillant face aux comportements typiques des profils hyperactifs et impulsifs ainsi qu'à la fatigabilité. Renoncer à attendre la même attitude qu'un élève calme – on peut accepter qu'il bouge si cela ne dérange pas le bon fonctionnement de la classe, dans la limite du raisonnable.

## Gérer les interventions orales

Les enfants impulsifs ont tendance à sur-participer en classe. Comment faire ?

- **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 fautive. 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).

## Difficultés d'organisation

Les enfants ayant un TDA/H ont des difficultés pour organiser leur travail scolaire. Leurs bureaux sont globalement mal rangés, ils ne savent jamais par où commencer leurs exercices et ont du mal à être autonomes en classe. Cela va également créer des difficultés pour gérer efficacement le temps qui passe. Concrètement, ils vont avoir tendance à ne pas terminer leurs évaluations dans le temps imparti.

## Attitudes de l'enseignant

- **Structurer les consignes** et éviter d'en donner plusieurs en même temps.
- **Indiquer l'heure** de manière ponctuelle pour apprendre à l'enfant à gérer son temps - vérifier que la classe possède une horloge.
- Fournir une **liste séquentielle des points à accomplir** pour les travaux de longue haleine.
- Ne pas prévenir les élèves au dernier moment, **planifier les contrôles** et les évaluations (de manière optimale, s'assurer que les parents soient au courant).

- Accorder du **temps supplémentaire** (tiers-temps) ou donner un **nombre réduit d'exercices** (si les problèmes d'attention sont trop conséquents ou si l'élève est au collège).
- Autoriser l'utilisation d'un « **time-timer** » (horloge permettant de visualiser rapidement le temps qui passe).
- Favoriser les petites **interrogations ponctuelles** aux interrogations trop longues et volumineuses. Il est important d'avoir conscience que des phases d'évaluation répétées (même non notées) sont plus efficaces.

## Les applications

Les propositions faites ci-dessous ne constituent pas une liste exhaustive des applications pouvant être utilisées par les enfants ayant un TDA/H afin de s'entraîner de manière ludique.

Elles sont toutes gratuites !

Match Master 3D (et autres applications de ce type)



Racing Number



## Gwakkamole

---



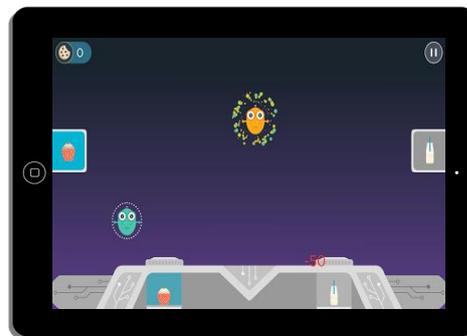
## Crushstations

---



## All you can et

---



## The red button (et autres applications de ce type)

---



## Match symbols

---



## Kidstodolist

---

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



## Les jeux (de société)

Vous souhaitez jouer avec votre enfant tout en travaillant l'attention avec lui ? Nous avons du matériel à vous conseiller.

*Pour travailler l'attention visuelle*

## Twin-it !

---



Pictureka !

---



Doble

---



Clac-clac (pour les plus jeunes – 6 ans)

---



Où est Charlie ?

---



## Pour travailler l'impulsivité

Bazar bizarre (versions 1, 2.0 et ultime)

---

Disponible également sous format d'application gratuite !



Gobbit

---



Jungle speed

---



Color addict

---

Disponible également sous format d'application gratuite !



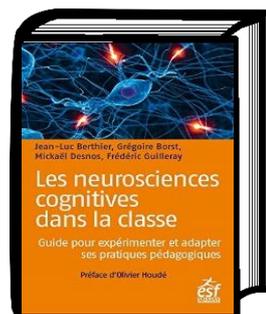
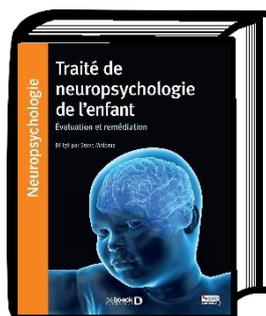
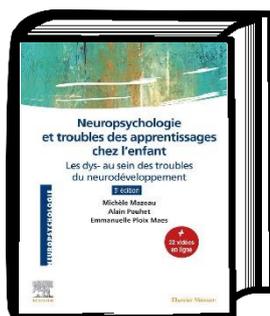
## Entraîner le cerveau à résister



## Ouvrages pour les experts

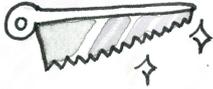
Vous êtes un professionnel de santé ? Voici quelques ouvrages pour aller encore plus loin.

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





BON: ① *Leee  
Sere*



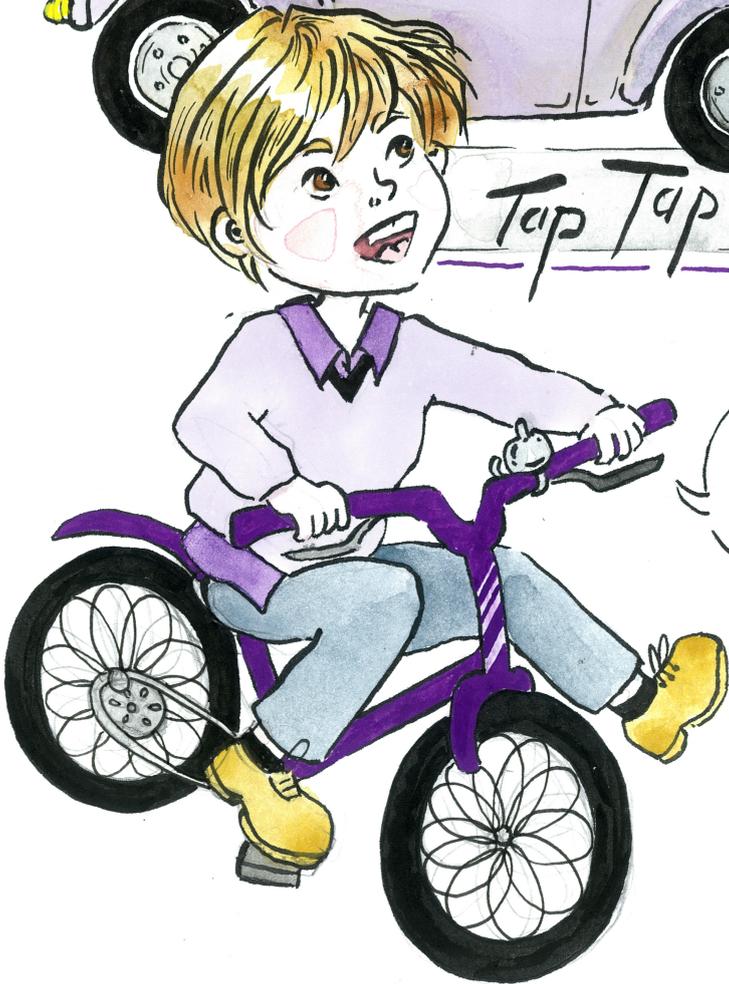
TÛ →



UT  
MENT  
SA VA ?



Tap Tap Tap



Dring!

# Sphère B

## Langage oral

### 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 du langage oral - dysphasie	Page 3
Les troubles associés	Page 7
Qui consulter en priorité ?	Page 7
Les éventuels bilans complémentaires	Page 8
Les prises en charge	Page 8
Psychoéducation	Page 9
Difficultés/Trouble du langage oral à la maison : que faire ?	Page 12
Difficultés/Trouble du langage oral à l'école : que faire ?	Page 25
Les applications	Page 30
Les jeux de société	Page 31
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 concernant le **langage oral**, que ce soit sa **capacité à s'exprimer**, à construire des phrases (niveau expressif) et/ou sa **capacité à comprendre** ce qui est dit (niveau réceptif).

Elle cherche à obtenir votre impression concernant :

- L'étendue des mots qu'il connaît (vocabulaire),
- La qualité de ses relations sociales,
- Sa capacité à trouver les mots justes (manque du mot),
- Son irritabilité face au fait de ne pas réussir à se faire comprendre,
- Sa capacité à comprendre ce que vous lui dites,
- Sa capacité à s'exprimer (cohérence du discours, intelligibilité, structure, conjugaison),
- Sa tendance à imiter ses camarades parce qu'il ne comprend pas (procéder par mimétisme),
- Sa capacité à se repérer dans le temps (ex. savoir se situer dans la semaine, gestion du temps qui passe).

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

Cette sphère a été créée pour mesurer l'étendue des difficultés que peuvent rencontrer les enfants qui ont un **trouble développemental du langage oral**.

NB. - Les enfants porteurs d'un simple retard de langage oral, d'une dyspraxie verbale ou d'un trouble de la pragmatique peuvent également rencontrer certaines de ces difficultés.

Qu'est-ce qu'un retard de langage oral ?

---

Votre enfant rencontre des difficultés pour parler et/ou comprendre ce qu'on lui dit ? Il vous semble en décalage par rapport à d'autres enfants du même âge ? Il présente peut-être tout simplement un retard d'apprentissage qui pourra se rattraper avec le temps (sous certaines conditions).

Qu'est-ce qu'une dyspraxie verbale ?

---

C'est un trouble qui touche l'articulation et la coordination des mouvements de la langue, des lèvres et de la mâchoire. Concernant votre enfant, cela va logiquement perturber sa façon de parler et rendre son discours peu compréhensible.

Qu'est-ce qu'un trouble de la pragmatique ?

---

C'est un trouble qui va toucher l'utilisation sociale du langage et de la communication. Votre enfant va avoir du mal à trouver les indices (ex. émotions, attitudes des autres enfants) pour communiquer facilement avec les autres. Cela peut également provoquer des difficultés de compréhension car le second degré et le langage figuratif (ex : il pleut des cordes) sont souvent incompris.

## *Le trouble développemental du langage oral - dysphasie*

Définition

---

Le **trouble développemental du langage oral** (TDLO), plus couramment connu sous l'ancien nom : **dysphasie**. Il s'agit d'un trouble marqué par des difficultés de langage oral importantes et durables (malgré une stimulation environnementale suffisante).

L'enfant ayant une dysphasie va rencontrer des difficultés pour parler et parfois pour comprendre.

### **La « dysphasie » 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

---

Entre 1,5 à 7,5%<sup>(1)</sup> des enfants souffrent de ce trouble.

## Symptômes

---

### Le trouble phonologique

C'est un trouble qui va gêner l'enfant pour produire et percevoir les différents sons de la langue.

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

- Il parle de façon peu fluide (saccadée),
- Il commet des confusions de sons :
  - o Il peut **prononcer** « pain » au lieu de « bain ».
  - o Il peut **comprendre** « je fuis ton père » au lieu de « je suis ton père »,



---

<sup>1</sup> Majerus, S., Jambaqué I., Mottron L., Van Der Linden M., Poncelet M. (2020). *Traité de neuropsychologie de l'enfant* (2<sup>e</sup> édition). DeBoeck Supérieur

## Les troubles lexicaux

Tout d'abord, le **lexique** c'est quoi ? C'est un stock de mots que nous avons tous en mémoire, c'est un peu comme le dictionnaire du cerveau. Grâce à lui, nous comprenons ce qu'on nous dit, ce qu'on lit. Il nous permet aussi de parler correctement.



Votre enfant peut avoir d'importantes difficultés pour aller chercher les mots dans son dictionnaire (difficultés d'évocation), ce qu'on appelle un manque du mot. Il aura alors la sensation d'avoir « le mot sur le bout de la langue ».

Le mot existe bien dans son dictionnaire, le problème c'est qu'il n'arrive pas à y accéder. Il peut donc utiliser des mots génériques (ex. « tu sais le truc »). Il peut aussi faire des périphrases, c'est-à-dire de longues phrases pour expliquer quelque chose de simple (ex : « l'animal avec les tâches blanches et noires qui mange de l'herbe » au lieu de « vache »).

Si le lexique n'est pas suffisamment développé, votre enfant peut rencontrer des difficultés de **compréhension**, à l'oral comme à l'écrit.

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

- Il a peu de vocabulaire,
- Il a des difficultés pour comprendre les phrases,
- Il a des difficultés pour trouver les mots justes,
- Il s'emmêle dans ses explications (discours peu informatif).



## Les troubles morphosyntaxiques

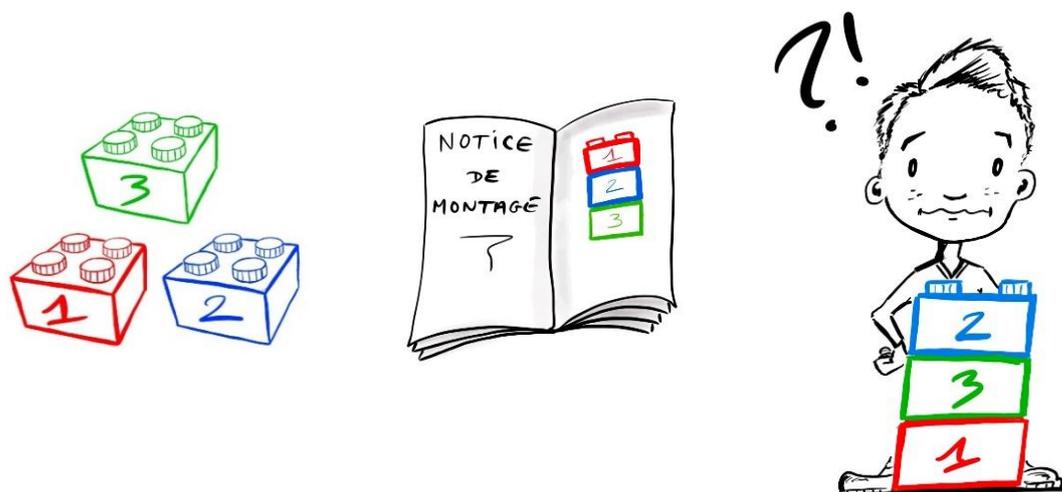
Tout d'abord, la **morphosyntaxe** c'est quoi ? Pour bien comprendre nous allons faire un parallèle avec les LEGO.

Morpho = la forme → les différentes pièces du LEGO.

Syntaxe = les règles pour parler correctement → la notice de montage du LEGO.

Donc le trouble morphosyntaxique → c'est comme monter le LEGO en mettant les pièces dans le désordre, sans suivre la notice.

Votre enfant va avoir des difficultés pour assembler correctement les mots dans la phrase. Il fait alors des phrases très courtes et basiques qui peuvent perdre leur sens (ex. « Il donne manger chien »).



Plus globalement, les enfants ayant un trouble du langage oral :

- Sont parfois **hypo-spontanés** : ils s'expriment peu, évitent de parler. Ils répondent généralement par oui ou par non,
- Se perdent dans les **notions temporelles** : le passé, le présent, le futur sont des notions abstraites qui sont peu comprises. Ils ont du mal à se situer dans le temps,
- Ont une faible **mémoire à court terme auditive** : ils peuvent avoir du mal à retenir une (double) consigne orale ou trop longue,
- Ont des **difficultés pour s'intégrer** avec les autres enfants (malentendus, problèmes de compréhension),
- Ont tendance à **procéder par mimétisme** (à se calquer sur ce que font les autres enfants par défaut de compréhension).



## Les troubles associés

Le trouble développemental du langage oral est rarement isolé, on retrouve très souvent des troubles d'apprentissage associés (dyslexie – dysorthographe – dyscalculie) ou d'autres troubles du neurodéveloppement (TDA/H – dyspraxie).

## Trouble spécifique du langage écrit

---

Le **trouble spécifique du langage écrit**, plus connu sous le nom de **dyslexie développementale** est un trouble d'apprentissage. Il est 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.

## 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 orthophoniste (ou logopède selon les pays)

---

Il est nécessaire d'effectuer un bilan orthophonique quantitatif (scores) et qualitatif (observations) du langage oral (et pourquoi pas écrit).

L'orthophoniste va pour pouvoir identifier le profil de votre enfant sur le plan de la parole, du langage, de la communication et de l'articulation.

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

---

Le neuropsychologue peut vous proposer de réaliser un bilan. Cela permettra de s'assurer que les difficultés ne sont pas expliquées par d'autres troubles, comme un handicap intellectuel, un trouble du spectre de l'autisme, etc.

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

### Examens médicaux

---

L'avis d'un médecin peut permettre de mieux comprendre l'origine des difficultés (ex. physique, génétique, psychique, etc.).

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 du langage oral et de la parole

---

#### **Prise en charge orthophonique**

Une fois le bilan orthophonique réalisé et les difficultés identifiées, l'orthophoniste (ou logopède) pourra vous proposer une prise en charge adaptée. Rappelez-vous que la « dysphasie » est un trouble durable, il ne faut donc pas imaginer que les difficultés vont totalement disparaître.

Votre enfant pourra ainsi bénéficier d'un suivi hebdomadaire (une à plusieurs fois par semaine selon la sévérité et/ou les disponibilités du professionnel). Votre enfant pourra également effectuer des exercices à la maison (conseillés par le professionnel). L'objectif est que votre enfant vive mieux ses difficultés à l'école comme à la maison, qu'il apprenne à mieux communiquer, pour gagner en autonomie et faciliter son intégration sociale.

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

### **Prise en charge neuropsychologique**

Le neuropsychologue peut proposer à votre enfant de la remédiation cognitive. Elle permet de rééduquer la mémoire à court terme.

Il s'agit d'une prise en charge à moyen ou long terme qui permet une amélioration plus ou moins satisfaisante. Des outils et des méthodes de compensation peuvent être proposés à l'enfant. Le neuropsychologue va aussi lui apprendre la « métacognition », c'est-à-dire comprendre son propre fonctionnement et dysfonctionnement.

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

### *Psychoéducation*

#### 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.

#### **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.

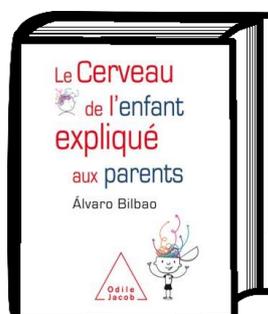
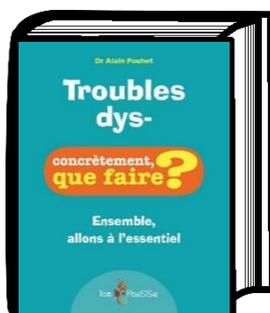
Cela va alors créer une situation d'échec où vous allez avoir tendance à vous percevoir comme incompetents, à vous dévaloriser dans vos rôles parentaux (« je suis un mauvais parent ») et à vous attribuer les échecs de vos enfants (scolaires, extrascolaires, etc.).

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.

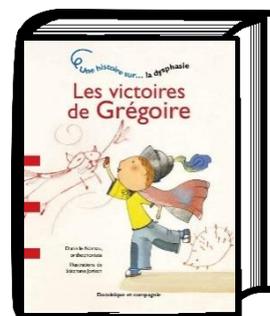
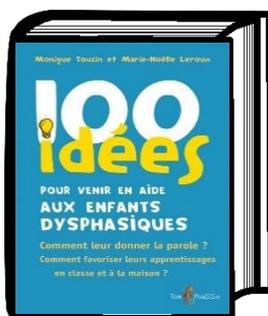
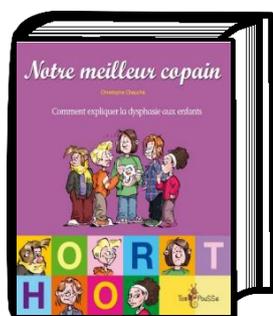
Gardons à l'esprit que les parents qui comprennent les troubles sont des parents qui ont des attentes plus réalistes envers eux-mêmes et leurs enfants ! Cela leur évite donc de s'épuiser à la tâche tout en diminuant le stress ambiant.

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

### Ouvrages généraux



### Ouvrages sur la « dysphasie »



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 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.

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.

*Le trouble du langage oral expliqué  
à votre enfant !*



## Difficultés/Trouble du langage oral 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 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 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. « check-list » page 22).

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<sup>ème</sup> 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 jeux-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.

Favorisez la communication : si votre enfant ne s'exprime pas bien

---

Les difficultés de communication que vous pouvez rencontrer avec votre enfant naissent souvent de ses difficultés d'expression. Il a effectivement un discours peu compréhensible ou totalement inintelligible. Il parle mais, parfois, on ne comprend pas ses mots, ils peuvent être déformés et les phrases ne semblent pas avoir de sens. Il est donc très difficile pour une personne extérieure de comprendre ce qu'il dit.

Votre enfant sait quel mot il faut utiliser mais il n'arrive tout simplement pas à le retrouver. Cela va constituer un véritable obstacle dans sa manière de communiquer avec les autres. C'est un enfant intelligent qui n'arrive pas à se faire comprendre, il va alors avoir tendance à ressentir une grande frustration dans ce genre de situations.

Cela peut se traduire par une légère agressivité jusqu'à de grosses crises de colères, voire une rupture totale de la communication. Pour éviter ce cercle vicieux, quelques outils simples peuvent être mis en place.

L'apprentissage du langage est censé se mettre en place de manière automatique et spontanée, sans efforts particuliers. Pourtant, pour votre enfant, le chemin est long et difficile. Le simple fait de ne pas arriver à se faire comprendre est déjà quelque chose de très frustrant. Or, certains comportements de la part de l'entourage peuvent encore augmenter cette frustration-là. Il faut donc en être conscient pour pouvoir les éviter, cela favorisera la motivation de votre enfant, qui aura alors une image positive du langage et de lui-même.

### **Soyez attentif lorsqu'il s'exprime**

Lorsque votre enfant est en train de parler, essayez d'être le plus attentif possible, évitez de faire autre chose en même temps ou arrêtez-vous une seconde pour bien l'écouter. Il faut que votre enfant perçoive votre disponibilité. Cela va vous permettre de bien décoder ses mots mais aussi de capter des informations non verbales essentielles (sur ses gestes, sur ses mimiques) qui pourront vous aider à le comprendre.

Utilisez des **pictogrammes** (ex. symboles, images, etc.).

En cas de troubles sévères de l'expression orale, c'est à votre enfant de les utiliser pour s'exprimer et pour faire passer un message qu'il n'arrive pas à verbaliser.

L'utilisation de pictogrammes nécessite donc une implication importante de tous les membres de la famille et des professionnels. Ils sont aussi parfois utilisés par les orthophonistes pour apprendre à construire des phrases dans le bon sens, chaque mot étant symbolisé par une représentation écrite ou imagée.

Il est important que toutes les personnes (y compris à l'école) qui gravitent autour de l'enfant utilisent les mêmes pictogrammes.

Ce n'est pas parce qu'on donne à l'enfant d'autres moyens que le langage pour s'exprimer, que cela va ralentir ses progrès.

### **Évitez de le vexer**

Lorsque vous n'avez pas compris, évitez les réponses du style : « quoi ? », « t'as dit quoi ? », « hein ? », « je comprends rien ». Cela peut amener votre enfant à se vexer et marquer l'arrêt de la communication. Il aura tendance à bouder et à ne pas vouloir répéter. Privilégiez plutôt une approche qui reporte la faute sur vous (celui qui ne comprend pas) plutôt que sur votre enfant (celui qui a du mal à parler). Vous pourrez ainsi le faire répéter avec bienveillance.

### **Assumez le fait de ne pas comprendre**

Vous venez de faire répéter votre enfant mais vous n'avez toujours pas compris ? Inutile de le faire répéter 6 fois ou de lui mentir en disant que vous l'avez finalement compris. S'il vous a posé une question et que vous lui répondez totalement à côté, cela va lui donner l'impression que ses paroles n'ont pas de poids, pas d'importance pour l'adulte et qu'il ne sert à rien de communiquer.

Donnez-lui d'autres pistes pour se faire comprendre comme un dessin, des questions fermées (où il ne pourra répondre que par oui ou par non) pour tenter de comprendre le contexte. Vous pouvez aussi reformuler ce que vous avez compris, avec vos propres mots. Cela peut aussi permettre de lui montrer que vous l'avez écouté et que son message a bien été entendu. Gardez donc toujours une attitude chaleureuse et bienveillante pour encourager votre enfant à s'exprimer, pour donner de l'importance à ce qu'il dit et pour nourrir son désir de communiquer.

Favorisez la communication : si votre enfant ne comprend pas bien

---

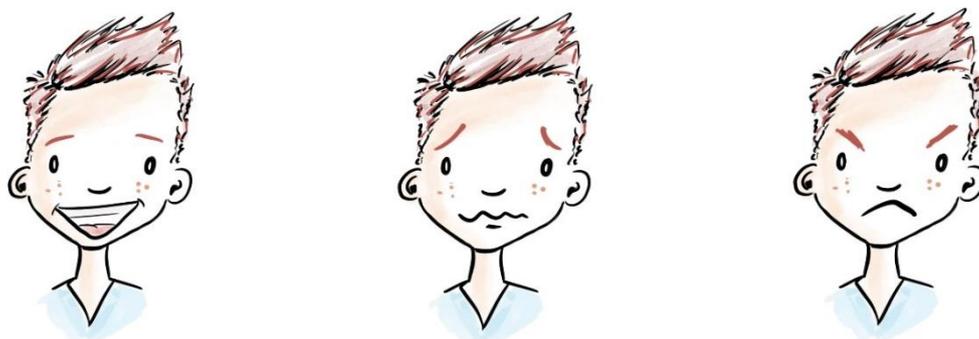
### **Utilisez des outils de communication « non-verbaux »**

Parfois, la communication peut être **trop difficile**, avec des conséquences sur la socialisation de votre enfant ou sur son comportement. Des outils de communication « non-verbaux » peuvent alors être mis en place pour vous permettre de mieux communiquer avec lui.

Utilisez des gestes et des mimiques pour mieux vous faire comprendre. Il existe plusieurs **gestes** simples utilisés spontanément, un « pouce en l'air » pour dire bravo, un « mouvement de l'index » pour dire non, etc.

Vous pouvez utiliser ces gestes spontanés, des gestes personnalisés ou encore d'autres plus conventionnels (ex. langue des signes, Borel-Maisonny, Makaton, etc.) qui sont bien plus riches, mais plus compliqués à mettre en place. Il existe d'ailleurs des formations permettant d'apprendre ces gestes.

En complément, vous pouvez accentuer vos **mimiques**. Les expressions de votre visage donnent beaucoup d'informations et permettent de faire passer un message rapidement sans passer par la parole. Au-delà des mots, cela peut traduire une émotion, une intention, etc. Essayez donc de les accentuer et de les accompagner de gestes pour que votre enfant puisse mieux vous comprendre.



Utilisez des **pictogrammes** (ex. symboles, images, etc.).

En cas de troubles sévères de la compréhension, utilisez-les pour faire comprendre le message à votre enfant.

L'utilisation de pictogrammes nécessite donc une implication importante de tous les membres de la famille et des professionnels. Ils sont aussi parfois utilisés par les orthophonistes pour apprendre à construire des phrases dans le bon sens, chaque mot étant symbolisé par une représentation écrite ou imagée.

Il est important que toutes les personnes (y compris à l'école) qui gravitent autour de l'enfant utilisent les mêmes pictogrammes.

Ce n'est pas parce qu'on donne à l'enfant d'autres moyens que le langage pour s'exprimer, que cela va ralentir ses progrès.

### **Donnez-vous du temps**

Essayez de parler plus lentement à votre enfant pour lui laisser le temps de traiter les informations. Cela va lui permettre de mieux décoder les mots et les phrases que vous lui dites puis de pouvoir les comprendre. Essayez également de lui laisser le temps de s'exprimer, de vous répondre. Ses productions orales vont lui demander beaucoup plus de temps que pour d'autres enfants. Exiger de lui une réponse rapide va augmenter ses difficultés.

## Lisez-lui des histoires

Vous pouvez lui lire des livres adaptés à son âge, de courtes histoires imagées peuvent être très positives. Cela va lui permettre de faire le lien entre le support verbal (langagier) et le support imagé. Les mots entendus seront donc associés aux images du livre. Cela va également lui apprendre des structures de phrases correctes, tout en augmentant son vocabulaire.

Lire des histoires facilite la communication avec l'adulte car cela limite les incompréhensions (vous et votre enfant ne parlerez que du livre). Cela permettra ainsi la valorisation des interventions de votre enfant.

En résumé, favorisez la communication avec votre enfant !

N'hésitez pas à utiliser du matériel visuel, schématique et organisé.



## Aidez votre enfant à se repérer dans le temps

---

Comme vous le savez maintenant, les enfants ayant une « dysphasie » peuvent avoir des difficultés pour manipuler les notions abstraites. Ils 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 pour estimer le temps de manière générale (combien de temps il leur reste, combien de temps cela va prendre en tout).

Évitez donc de parler à votre enfant en minutes, c'est un concept temporel très abstrait, que beaucoup d'enfants ayant une « dysphasie » n'arrivent pas à se représenter. Essayez donc de remplacer ces concepts de minutes par d'autres concepts beaucoup plus précis et plus concret pour lui. Par exemple, « jusqu'à ce que ton frère rentre de l'école » plutôt que « dans 30 minutes ».

## Apprenez-lui de manière progressive

Choisissez un **repère temporel** (qu'il ne connaît pas ou qu'il ne maîtrise pas) : les jours de la semaine, les mois de l'année, les minutes, les heures, les moments de la journée (matin, midi, soir), la durée, etc.

Utilisez ensuite un **support visuel**, avec l'outil le mieux adapté pour visualiser ce nouveau repère. Il existe plusieurs outils adaptés (voir ci-dessous).

Les jours suivants, **renforcez l'apprentissage** en testant fréquemment votre enfant sur ce concept. Si vous avez travaillé sur la notion de durées en minutes, faites-lui deviner la durée de certains moments (ex. est-ce que le trajet pour aller chez mamie dure 10 secondes, 1 heure ou 2 ans ?). Vérifiez ensuite sa réponse sur le support visuel que vous avez utilisé. Cela lui permettra de se tester pour mieux apprendre, en confrontant son estimation à la réalité.



### Les outils qui permettent de mieux se repérer dans le temps

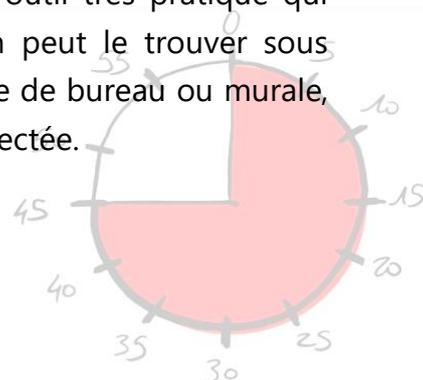
Le problème avec le temps, c'est que c'est un concept invisible. Pour le voir s'écouler, il faut y penser et pouvoir se le représenter mentalement.

Tout cela n'est pas naturel pour les enfants, de manière générale, et encore moins pour ceux ayant un trouble du langage oral. Pour les aider à se rendre compte du temps qui passe, il faut rendre ce temps invisible... visualisable !

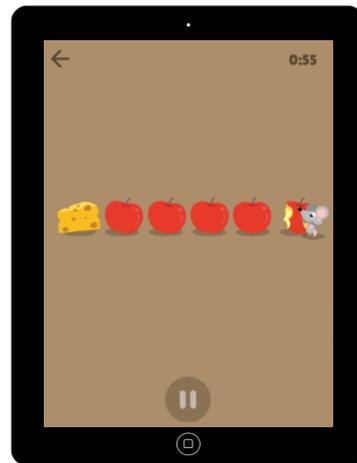
#### *Le time-timer*

Pour les aider à visualiser le temps qui passe et 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. 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.



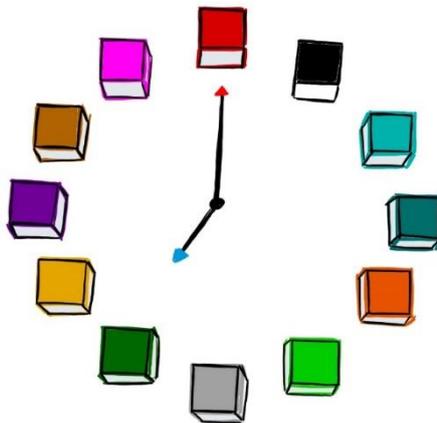
Il existe aussi le « mouse timer », format ludique de time-timer pour les plus jeunes !



### *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.

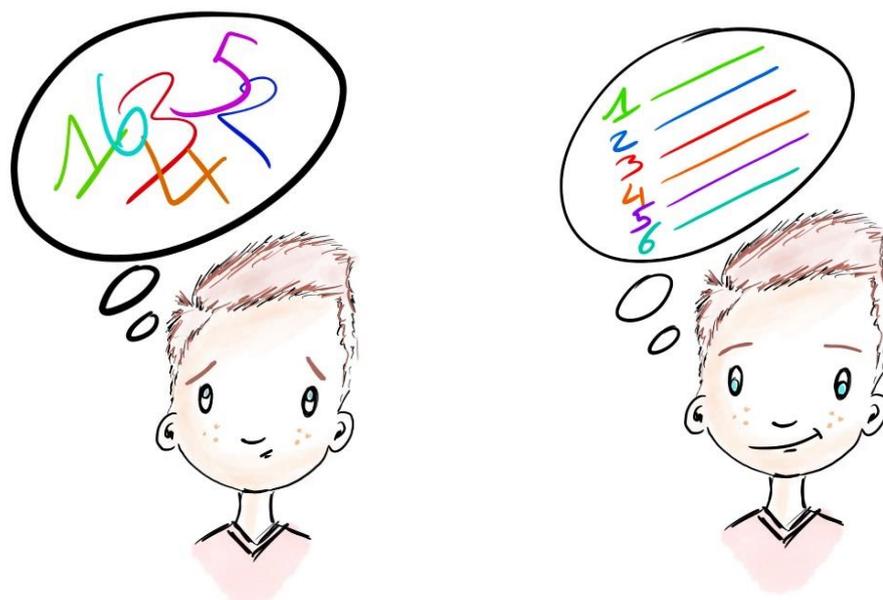
NB. - Vous pouvez la construire vous-même ! Avec du scotch et du carton en faisant des dessins.

## Aidez votre enfant avec sa mémoire à court terme auditive

---

Comme vous le savez maintenant, les enfants ayant une « dysphasie » ont souvent des difficultés de mémoire à court terme auditive. Ils vont donc avoir du mal à retenir des consignes orales, à planifier et à mémoriser les différentes étapes d'une même tâche.

Lorsqu'une tâche est trop vaste ou complexe à mémoriser, on peut la découper en 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.



### Les « check-list »

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.

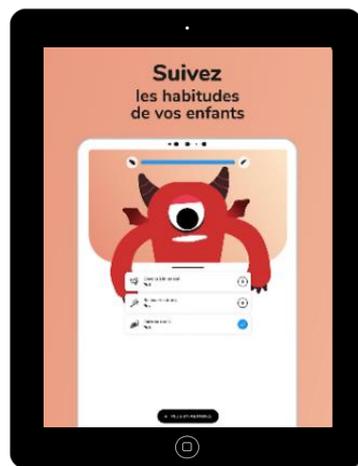
En panne d'inspiration ? Pas de panique, voici un lien vers de supers idées !



<https://blogueapart.com/>

Et également des applications !

**Badabits** (gratuite)



**Pistache** (payante)



*En bonus : Pour favoriser l'apprentissage !*

Privilégiez le passage par le visuel pour l'apprentissage. Votre enfant apprendra mieux et plus facilement si vous lui expliquez une consigne sous forme de schéma ou de dessin plutôt qu'à l'oral. Sachez également que les phases de test sont plus efficaces que les phases de révisions. Qu'est-ce que cela veut dire ? Il est plus efficace de tester régulièrement ses connaissances plutôt que de réviser simplement ses leçons.

Vous pouvez par exemple créer des cartes « questions/réponses » qui sont manipulables, cela associe à la fois le support visuel et sensoriel qui favorisera l'apprentissage de l'enfant ayant un trouble du langage oral.

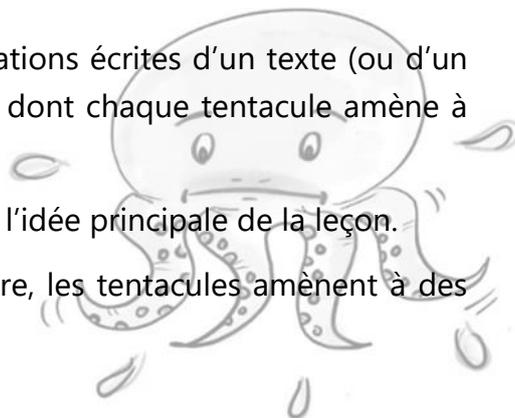
Aidez votre enfant à apprendre ses leçons

### **La carte mentale**

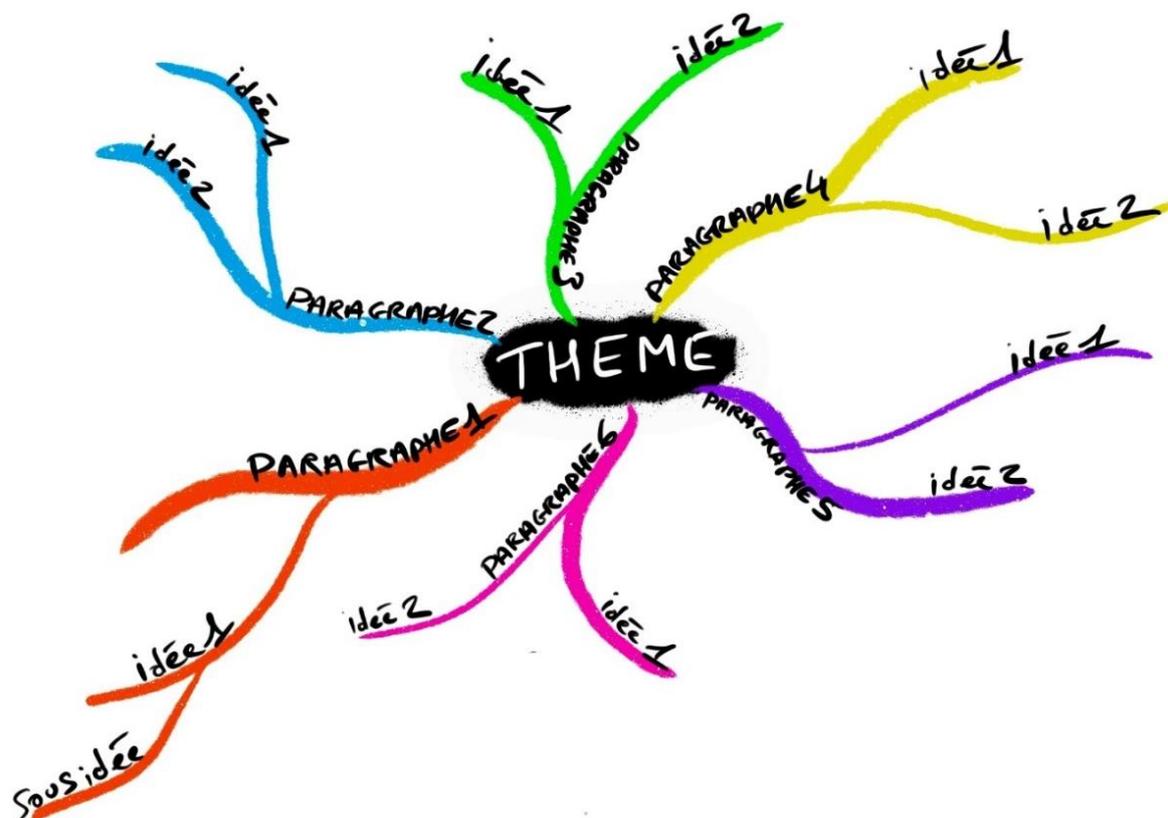
Le principe est simple : vous transformez les informations écrites d'un texte (ou d'un cours) en schéma. Celui-ci a la forme d'une pieuvre dont chaque tentacule amène à une information.

Au centre, la tête de la pieuvre, représente le titre ou l'idée principale de la leçon.

Sur les côtés, dans le sens des aiguilles d'une montre, les tentacules amènent à des points importants de la leçon ou du texte.



Sachez que chaque tentacule peut se diviser pour apporter des détails supplémentaires à chaque idée.



À la fin, l'utilisation de la carte mentale va permettre à votre enfant d'apprendre son cours plus facilement, sans avoir à relire l'ensemble des informations (notamment celles qui ont moins d'importance).

Cela nécessite un apprentissage et un peu d'expérience : « c'est la pieuvre\* par l'expérience » (\*jeu de mots 😊)

Il existe également des applications pour vous aider à créer cette carte mentale :

**Xmind**  
(payante)



**Simplemind**



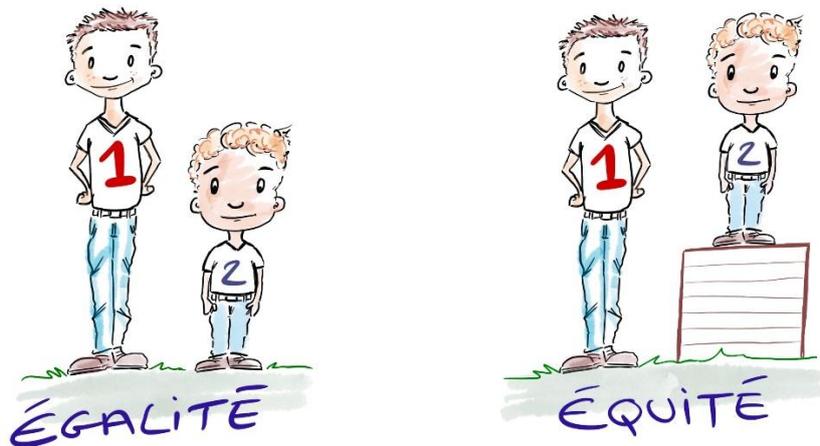
**Mindly**



**Coggle**  
(gratuite)



## Difficultés/Trouble du langage oral 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 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 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. Si l'élève avait une dyslexie (trouble spécifique du langage écrit), son plein potentiel ne pourrait pas être évalué si on lui demandait 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 pas pouvoir courir en cours de sport.

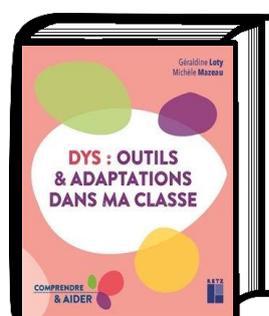
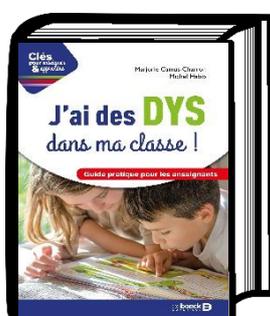
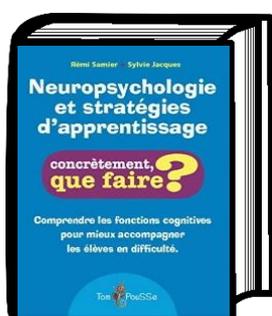
Pourtant, en ce qui concerne les dys- et le TDA/H, qui sont des handicaps dits invisibles, cette notion d'adaptation est moins évidente.

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



## À découvrir également : une application gratuite – Classe dojo



### Favoriser la communication : si l'élève ne s'exprime pas bien

---

Les enfants ayant une « dysphasie » ont des difficultés pour trouver les mots justes et pour créer des phrases correctes à l'oral.

Ce sont des enfants qui sont en demande de communication, qui veulent faire passer des messages mais qui n'ont pas les bons outils. Ils vont souvent essayer de le faire au travers du langage non-verbal ce qui limite les échanges et se répercute régulièrement sur leurs relations sociales (ex. malentendus). Cela engendre alors inévitablement de la frustration pour ces enfants et pour leur entourage.

Il faut donc aider l'enfant ayant une « dysphasie » à faciliter la communication.

Concrètement, comment faire ?

L'adulte doit jouer **le rôle de traducteur**

Il faut trouver l'idée générale véhiculée par l'enfant en identifiant des mots-clefs pour comprendre le sens de ce qu'il cherche à dire. L'adulte va alors reformuler de manière simplifiée ce qu'il a compris. Cette étape de reformulation est importante car elle permet à l'enfant de savoir que l'effort de compréhension est réel et que l'adulte ne fait pas semblant.

Eventuellement, l'adulte peut ensuite faire l'intermédiaire entre l'enfant et la personne à qui il s'adresse.

Utiliser des **pictogrammes** (ex. symboles, images, etc.).

Il est important que toutes les personnes (y compris à l'école) qui gravitent autour de l'enfant utilisent les mêmes pictogrammes.

Ils sont aussi parfois utilisés par les orthophonistes pour apprendre à construire des phrases dans le bon sens, chaque mot étant symbolisé par une représentation écrite, verbale ou imagée.

Ce n'est pas parce qu'on donne à l'enfant d'autres moyens de communication que cela va ralentir ses progrès.

Voici quelques idées d'applications et de ressources en ligne :

**LetMeTalk**



**Lespictogrammes.com**



[https://lespictogrammes.com/role\\_pictogrammes.php](https://lespictogrammes.com/role_pictogrammes.php)

### **Eviter de le faire s'exprimer à l'oral**

L'enfant ayant un trouble du langage oral ne va pas oser parler devant tout le monde, cela représente une source de stress pour lui.

Veiller toujours à proposer un cadre bienveillant et sécurisant.

Si l'élève doit être évalué à l'oral, prendre le temps de l'interroger en relation duelle.

Favoriser la communication : si l'élève ne comprend pas bien

---

L'enfant ayant une « dysphasie » peut également avoir des difficultés de compréhension qui vont logiquement impacter ses apprentissages. Concrètement, voici quelques pistes d'aménagements.

### **Ralentir le débit verbal**

L'enfant va fournir un effort conséquent pour décoder chaque mot entendu, il est donc nécessaire de lui laisser le temps d'analyser l'information.

### **Insister sur les mots-clefs**

Tous les mots d'une phrase n'ont pas la même importance pour comprendre le sens global, il est donc important que l'adulte insiste particulièrement sur les mots « en or », notamment en simplifiant ses phrases.

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

Il est également possible de fournir des supports écrits, des photocopies, sur lesquels les mots-clefs sont surlignés et/ou illustrés par des images.

### **Utiliser un vocabulaire simple**

Simplifier un maximum les mots choisis et ne pas hésiter à employer des synonymes.

### **Ne pas oublier le langage non verbal**

La communication est une pièce de théâtre. La manière de s'exprimer est tout aussi important que les mots utilisés.

Associer aux mots une intonation, une expression faciale, des gestes et surtout forcer le trait.

### **Donner une seule information à la fois**

L'enfant ayant un trouble du langage oral a souvent une mémoire à court terme plus fragile. Il va donc traiter les informations les unes après les autres. La surcharge peut le faire passer à côté de certaines choses.

### **Répéter et/ou reformuler** si nécessaire

L'élève ne va pas forcément vous solliciter s'il n'a pas compris. Il faut donc veiller à la bonne compréhension des consignes.

Il est possible d'encourager l'élève à verbaliser lui-même ce qu'il a compris.

### **Structurer les leçons**

Pour tous les enfants, mais en particulier pour ceux ayant des troubles dys- et/ou TDA/H, donner des repères pour se situer dans le cours est primordial.

Pour cela, il est important de fournir à l'avance un plan explicite et d'indiquer régulièrement où en est la leçon (ex. chapitre, séance, titre, etc.).

Inciter l'élève à inscrire la date du jour au début de chaque cours pour aider au repérage temporel.

### **Eviter la double tâche**

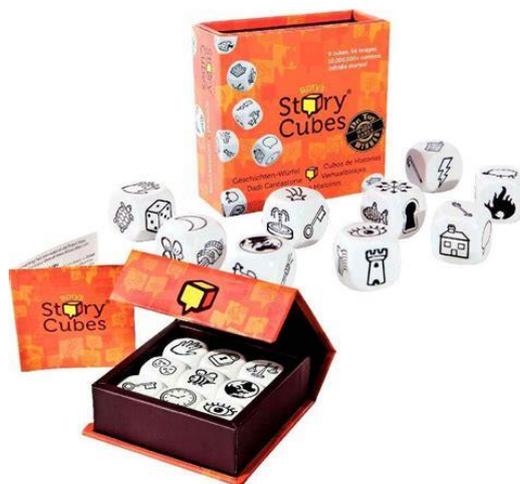
Les supports écrits des cours sont nécessaires car ils permettent à l'enfant de mieux se concentrer sur ce qui est dit et lui évitent la double tâche (écrire + écouter).



## Les jeux de société

### Storycubes

---



### Cartatoto

---



### Speech

---



## Comment j'ai adopté un dragon et/ou Comment j'ai adopté un gnou

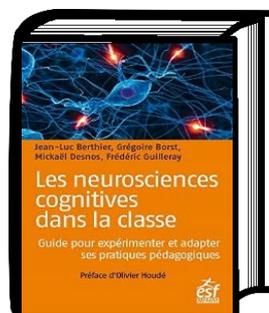
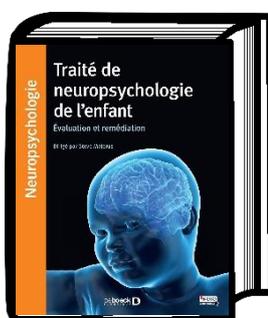
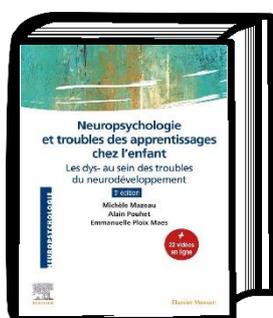


De manière générale, les jeux de faire-semblant permettent de favoriser la communication et l'élaboration verbale, par exemple les poupées et figurines, la pâte à modeler, les voitures, les jeux de construction.

### *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 !)





# Sphère C

## Langage écrit

### Sommaire

---

Qu'est-ce que mesure cette sphère ?	Page 2
À quel(s) trouble(s) ces difficultés peuvent-elles renvoyer ?	Page 2
Le trouble spécifique du langage écrit - dyslexie	Page 3
Le trouble de l'orthographe - dysorthographe	Page 7
Les troubles associés	Page 9
Qui consulter en priorité ?	Page 9
Les éventuels bilans complémentaires	Page 10
Les prises en charge	Page 10
Psychoéducation	Page 12
Difficultés/Trouble de la lecture à la maison : que faire ?	Page 15
Difficultés/Trouble de la lecture à l'école : que faire ?	Page 29
Les applications	Page 33
Les jeux de société	Page 34
Ouvrages pour les experts	Page 36

## Qu'est-ce que mesure cette sphère ?

Elle vous permet d'obtenir un regard sur les éventuelles difficultés de votre enfant, liées au **langage écrit**, que ce soit au niveau de la **lecture** (déchiffrage, compréhension) mais aussi de **l'orthographe** et, dans certains cas, de **l'écriture** (prise de notes, copie au tableau).

Elle cherche à obtenir votre impression concernant :

- Sa vitesse et sa qualité de lecture,
- Sa compréhension écrite (mettre du sens sur ce qu'il lit),
- La qualité de son orthographe,
- Sa vitesse et sa qualité d'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 spécifique du langage écrit** ou **dyslexie-dysorthographe** (DLDO).

NB : Les enfants porteurs d'un simple retard de langage écrit ou d'une dysgraphie peuvent également rencontrer certaines de ces difficultés.

Qu'est-ce qu'un retard de langage écrit ?

---

Votre enfant rencontre des difficultés en lecture, ses capacités sont en-dessous des performances des autres enfants de sa classe. L'enseignant vous indique qu'il a du mal à décoder les mots ? Cela ne veut pas forcément dire qu'il s'agit d'un trouble. Votre enfant présente peut-être tout simplement un retard d'acquisition qui pourra se rattraper avec le temps (sous certaines conditions).

Qu'est-ce qu'une dysgraphie ?

---

Votre enfant rencontre des difficultés pour écrire. Ces difficultés peuvent concerner la qualité et la vitesse. Elles deviennent pénalisantes pour lui, au fur et à mesure de l'augmentation des exigences scolaires.

## Le trouble spécifique du langage écrit – dyslexie

### Définition

---

Le **trouble spécifique du langage écrit (TSLE)**, 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.

### La « dyslexie » 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.

### Le petit point neurobiologique :

Apprendre à lire n'est pas une activité naturelle. C'est à la période où l'enfant commence à comprendre le lien entre la lettre et le son (c'est la phonologie) que son cerveau va se réorganiser (recyclage neuronal) pour lui permettre d'effectuer certains apprentissages qui ne sont pas innés, par exemple la lecture ou l'écriture.

Le cerveau de l'enfant ayant une « dyslexie » fonctionne différemment.

Il va avoir du mal à comprendre le lien entre les lettres et les sons et va rencontrer des difficultés pour différencier les sons entre eux. C'est ce qu'on appelle un trouble phonologique. Lire c'est associer chaque lettre avec le son qui lui est associé. La dyslexie, c'est comme un bug dans ce système.

## Fréquence

---

Environ 5%<sup>(1)</sup> des enfants souffrent de ce trouble.

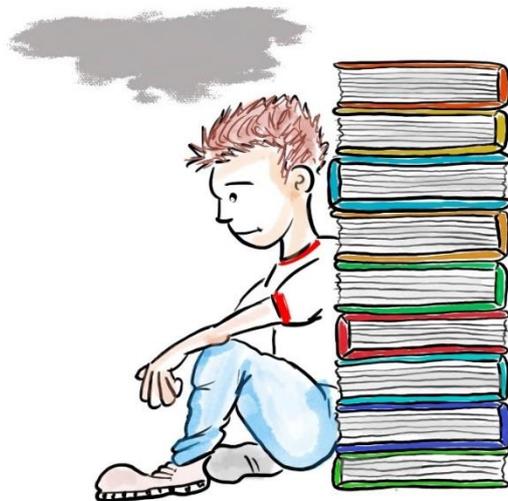
## Symptômes

---

Votre enfant peut rencontrer des difficultés dans trois domaines.

### Qualité de la lecture

Lire, c'est avant tout savoir déchiffrer les mots. C'est donc savoir reconnaître la lettre, trouver le son correspondant et assembler le tout pour lire le mot. Votre enfant peut donc être en difficulté sur ce plan.



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

- Il ne s'intéresse pas à l'activité de lecture,
- Il peut rester bloqué devant la lecture d'un énoncé,
- Il peut manquer d'autonomie dans la réalisation des exercices lors des devoirs,
- Il peut préférer lire des BD et/ou des Mangas (car la charge écrite est nettement plus réduite).

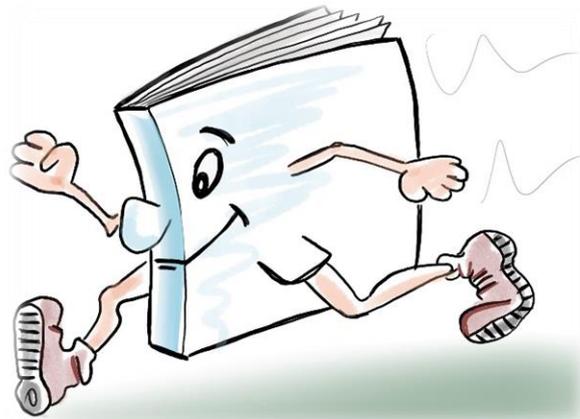


---

<sup>1</sup> Majerus, S., Jambaqué I., Mottron L., Van Der Linden M., Poncelet M. (2020). *Traité de neuropsychologie de l'enfant* (2<sup>e</sup> édition). DeBoeck Supérieur

## Vitesse et fluidité

Lire comme un expert, c'est aussi lire rapidement et sans accros. Votre enfant peut avoir une **lecture** (parfois) **lente et laborieuse**.



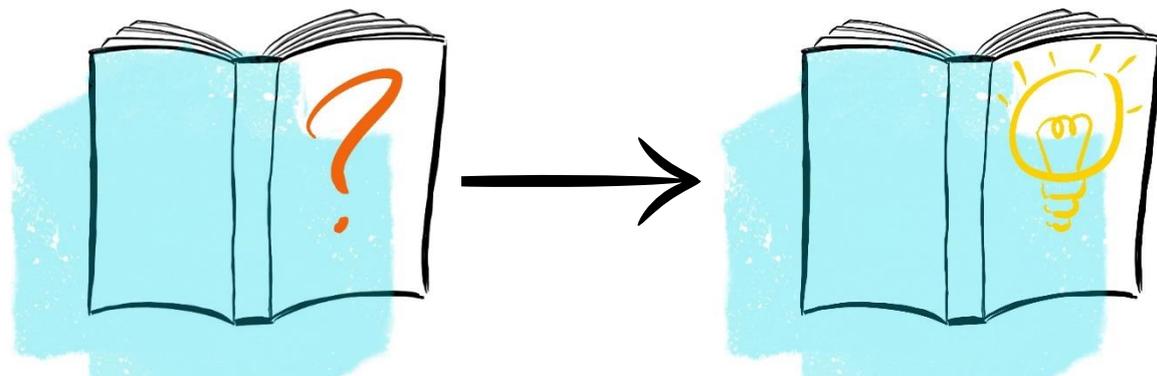
Mais comment cela peut se traduire dans la vraie vie chez votre enfant ?

- Il lit de manière **lente** et **saccadée** ou il lit trop rapidement (en faisant plein d'erreurs),
- Il a tendance à ne pas prendre en compte la **punctuation** (lecture monotone dite « robotique »),
- Il perd le **fil de la lecture** (relit plusieurs fois le même mot, oublie des mots ou saute des lignes).



## Compréhension

Votre enfant va avoir beaucoup de mal à déchiffrer. Cela va donc représenter un exercice très fatigant et laborieux pour lui et il va alors avoir tendance à mettre toutes ses ressources attentionnelles sur cette tâche. Cependant, une fois tous les mots décodés (parfois avec des erreurs), votre enfant peut totalement passer à côté du sens de la phrase. Cela est d'autant plus vrai si cette phrase est complexe, si elle comporte des sous-entendus, des doubles sens (ex. Julie a traversé la rue, elle s'est retrouvée à l'hôpital).



Votre enfant se retrouve dans ce qu'on appelle une **situation de double tâche** (lire + comprendre). Parce que cela lui demande beaucoup d'énergie et qu'il ne comprend pas toujours ce qu'il lit, il ne va pas s'intéresser à cette activité. A terme, cela va pénaliser le développement de son vocabulaire et de ses connaissances générales.

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

- Il a des difficultés pour comprendre les **consignes** (écrites) et comprendre le **contenu**, le sens de ce qui a été lu (repérer l'essentiel, comprendre le texte, restituer ce qui a été compris, etc.).



Plus globalement, les enfants ayant un trouble du langage écrit :

- Se découragent facilement sur les tâches impliquant la lecture et sont très fatigables,
- N'aiment pas ou détestent lire (préfèrent parfois lire les BD ou les Mangas),
- Se perdent dans les **notions temporelles** (ex. passé, présent, futur, jours de la semaine, mois de l'année),
- Ont des problèmes **d'organisation** et sont peu autonomes, notamment dans la réalisation de leurs devoirs,
- Ont des difficultés en **mémoire à court terme** (auditive). C'est une mémoire qui permet de retenir quelques informations pendant un court instant.



Au fait, comment fait-on pour lire ?

Lorsqu'on lit un mot, il existe deux façons de s'y prendre.

Soit on le lit de manière **directe**, automatique, c'est-à-dire grâce à sa forme globale. Cela ne fonctionne pour les mots que l'on connaît déjà.

Ex. Vous pouvez lire sans problème, parce que le cerveau ne lit pas chaque lettre, mais le mot comme un tout.

Soit on le lit de manière **indirecte**, c'est-à-dire lettre après lettre ou syllabe par syllabe. Cela fonctionne pour les mots que nous ne connaissons pas ou pour les mots qui n'existent pas (ex. autre langue, langage fantastique, etc.).

Ex. « Soxtréfir » (mot qui n'existe pas) ; « Maedhros » (mot fantastique – Tolkien) ; « Entziffern » (mot allemand – signifiant déchiffrer).

On parle alors de **deux voies de lecture**, qui ne sont pas choisies consciemment mais selon le type de mots que l'on rencontre : voie directe = voie d'adressage et voie indirecte = voie d'assemblage.

## Le trouble de l'orthographe – dysorthographe

### Définition

---

La dysorthographe est un trouble d'apprentissage, marqué par des difficultés importantes et durables de l'acquisition de l'orthographe. Votre enfant va donc rencontrer des difficultés pour construire son dictionnaire mental (lexique orthographique). Votre enfant peut aussi avoir du mal à retenir les sons associés aux lettres.



### Symptômes

---

Votre enfant peut rencontrer des difficultés dans trois domaines.

#### **Qualité de l'orthographe**

Votre enfant peut avoir tendance à écrire un même mot de différentes manières et quelque fois dans la même phrase.

MÉZON  
MAISON

#### **Qualité de la ponctuation et de la grammaire**

Lorsqu'il lit, votre enfant a tendance à ne pas prendre en compte la ponctuation. Ces difficultés vont se retrouver lors du passage à l'écrit. Il va alors avoir tendance à faire des phrases à rallonge, sans ponctuation ou, au contraire, avec une ponctuation excessive et mal placée. De plus, votre enfant peut faire des erreurs de grammaire lorsqu'il écrit. Ex. « j'ai beaucoup des amis » au lieu de « j'ai beaucoup d'amis »

## Qualité de l'organisation et de l'expression écrite

N'oublions pas que votre enfant est en double-tâche. Toute son énergie est utilisée pour rechercher l'orthographe des mots, leur sens et pour les écrire. Cela lui laisse peu de ressources pour organiser ses idées, c'est-à-dire pour permettre à chaque idée d'être à la bonne place. Sans cela, le texte peut ne pas avoir de sens.



Par exemple, votre enfant peut écrire « Mathilde a grimpé aux arbres et c'était sa nouvelle robe. Elle s'est faite mal. La robe est rouge et elle a un trou. »  
au lieu de « Mathilde a mis sa nouvelle robe rouge pour aller jouer. Elle a grimpé aux arbres, s'est faite mal et a troué sa robe. »

## Fréquence

---

La dysorthographe est très souvent associée à la dyslexie, mais pas de manière systématique ! Chez certains enfants, ce lien n'est pas retrouvé. Une dysorthographe isolée peut être présente, généralement dans le cas où l'enfant a les moyens de compenser sa dyslexie. Cette compensation est régulièrement présente chez les enfants dits à « haut potentiel intellectuel ».

### Plus globalement, les enfants ayant un trouble de l'orthographe :

- Peuvent écrire un même mot de différentes manières,
- Font beaucoup de fautes d'orthographe, de ponctuation et de grammaire,
- Ont du mal à être efficace en situation de prise de notes (double tâche),
- Ont tendance à être plus lent pour écrire,
- Ont un décalage entre leur production orale (plutôt riche) et écrite (plus pauvre),
- Ont tendance à mélanger les temps et ont une production écrite parfois peu cohérente.

## Les troubles associés

La « dyslexie » est rarement isolée. Plus de 50% des enfants qui en souffrent ont des troubles d'apprentissage associés (dysorthographe – dyscalculie - dysgraphie) ou d'autres troubles du neurodéveloppement (trouble du langage oral – TDA/H – dyspraxie).

### Trouble développemental du langage oral

---

Ce trouble est le plus fréquent (60% des cas) en cas de dyslexie.

Le **trouble développemental du langage oral**, plus couramment connu sous le nom de **dysphasie** est un trouble neurodéveloppemental marqué par des difficultés pour parler et parfois comprendre. L'enfant ayant une « dysphasie » va rencontrer des difficultés pour s'exprimer à l'oral et parfois pour comprendre ce qui lui est dit.

## 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 orthophoniste (ou logopède selon les pays)

---

Il est nécessaire d'effectuer un bilan orthophonique quantitatif (scores) et qualitatif (observations) du langage écrit et oral (selon la plainte).

L'orthophoniste/orthopédagogue va pour pouvoir identifier le profil de votre enfant concernant la lecture et son éventuel retard par rapport à la norme.

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 orthoptiques

---

L'orthoptiste peut effectuer un bilan optomoteur/neuro-visuel pour s'assurer que les difficultés de lecture ne sont pas en partie dues à des problèmes liés aux mouvements des yeux ou à la manière dont le cerveau de l'enfant analyse les informations visuelles.

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

### Examens neuropsychologiques

---

Le neuropsychologue peut s'assurer que les difficultés ne sont pas causées par un trouble global du développement. La « dyslexie » est un trouble spécifique du langage écrit, ce qui implique donc par définition, que les capacités de lecture/écriture sont déficitaires **et** que les capacités intellectuelles ne sont pas touchées.

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 spécifique du langage écrit

---

#### **Prise en charge orthophonique**

Une fois le bilan orthophonique réalisé et les difficultés identifiées, l'orthophoniste (ou logopède) pourra vous proposer une prise en charge adaptée. Rappelez-vous que la « dyslexie » est un trouble durable, il ne faut donc pas imaginer que les difficultés vont totalement disparaître.

Votre enfant pourra ainsi bénéficier d'un suivi hebdomadaire (une à plusieurs fois par semaine selon la sévérité et/ou les disponibilités du professionnel).

Votre enfant pourra également effectuer des exercices à la maison (conseillés par le professionnel). L'objectif est que votre enfant vive mieux ses difficultés à l'école comme à la maison.

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

### Trouble de l'écriture manuelle ou dysgraphie

---

Si le bilan orthophonique (ou tout autre bilan) met en évidence une dysgraphie, plusieurs choix s'offrent à vous. Cela va dépendre de plusieurs variables (de la sévérité, de l'âge de votre enfant, de son niveau scolaire, des 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 !

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



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

#### **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 !

### **Prise en charge neuropsychologique**

Le neuropsychologue peut proposer à votre enfant de la remédiation cognitive. Elle permet de rééduquer la mémoire à court terme.

Il s'agit d'une prise en charge à moyen ou long terme qui permet une amélioration plus ou moins satisfaisante. Des outils et des méthodes de compensation peuvent être proposés à l'enfant. Le neuropsychologue va aussi lui apprendre la « métacognition », c'est-à-dire comprendre son propre fonctionnement et dysfonctionnement.

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

## *Psychoéducation*

### 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.

### **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.

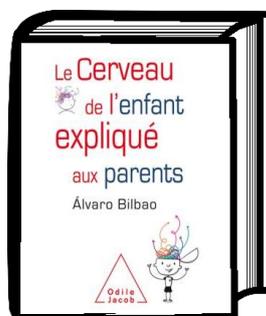
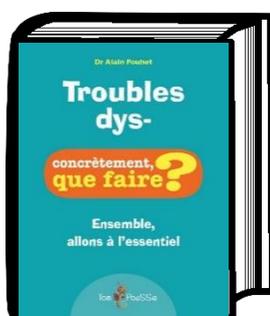
Cela va alors créer une situation d'échec où vous allez avoir tendance à vous percevoir comme incompetents, à vous dévaloriser dans vos rôles parentaux (« je suis un mauvais parent ») et à vous attribuer les échecs de vos enfants (scolaires, extrascolaires, etc.).

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.

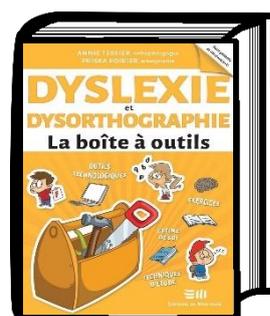
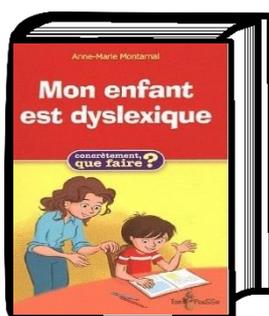
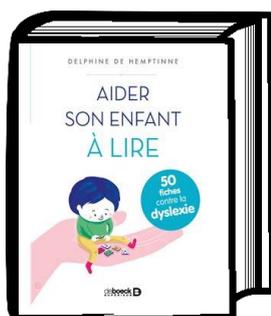
Gardons à l'esprit que les parents qui comprennent les troubles sont des parents qui ont des attentes plus réalistes envers eux-mêmes et leurs enfants ! Cela leur évite donc de s'épuiser à la tâche tout en diminuant le stress ambiant.

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

### Ouvrages généraux



### Ouvrages sur la « dyslexie »



### 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'apprentissage, 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. 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 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.

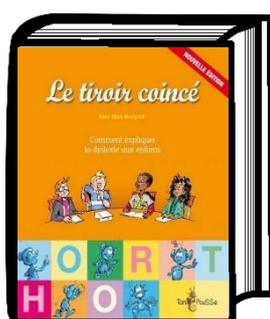
Il y a une nécessité de le rassurer dans le fait qu'il n'est pas le seul à être différent. D'ailleurs, n'hésitez pas à vous rapprocher d'une association de parents pour vous aider.

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.

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 du langage écrit expliqué  
à votre enfant !*



## Difficultés/Trouble du langage écrit 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 ou faire des révisions.

##### *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 distraction**, 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 30), 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 32).

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<sup>ème</sup> 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 familiale est alors préservée et n'est plus 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 jeux-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 !*

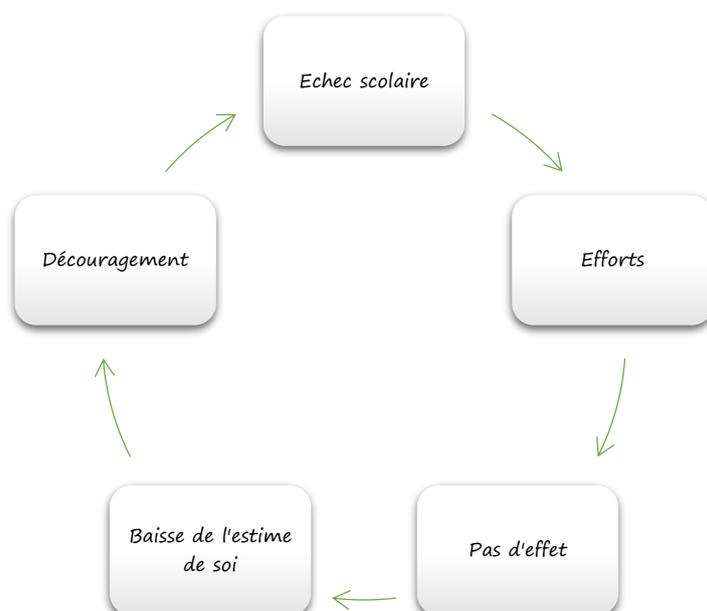
Sachez que les phases de test sont plus efficaces que les phases de révisions. Qu'est-ce que cela veut dire ? Votre enfant apprendra mieux et plus facilement en testant régulièrement ses connaissances plutôt qu'en lisant simplement ses leçons.

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

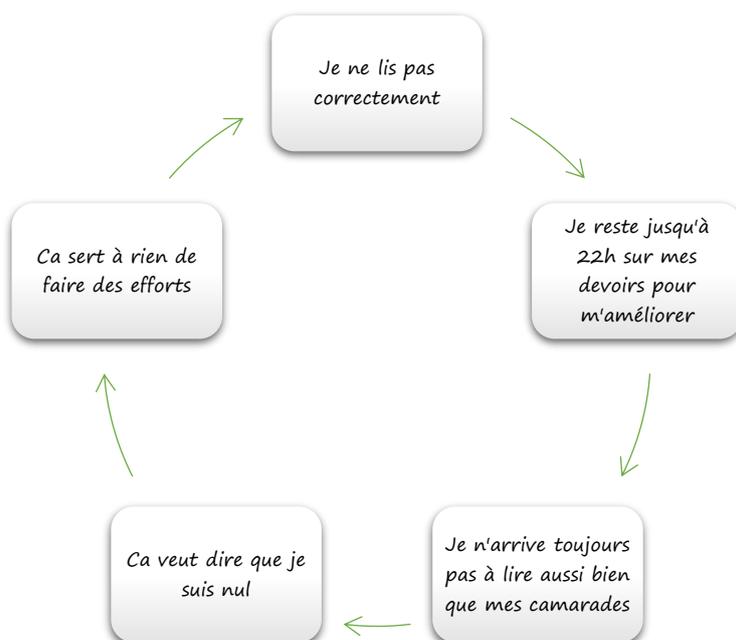
## Mieux comprendre votre enfant

L'enfant ayant une « dyslexie » va être confronté à un niveau de lecture en décalage avec les enfants de son âge. Cela va donc l'obliger à multiplier ses efforts, qui ne seront pourtant pas toujours récompensés et il se verra alors confronté à l'échec. Il peut douter de ses capacités et avoir une moins bonne estime de lui-même.

Ses doutes, associés aux efforts intenses qui ne portent pas leurs fruits, vont avoir tendance à augmenter le risque de découragement et de rejet de l'activité de lecture.



Or, la lecture est une source d'information capitale, il faut donc veiller à lui transmettre au maximum l'envie de lire.



Transmettez-lui l'envie de lire !

---

La lecture ne se limite pas à l'activité scolaire. Dès qu'un enfant commence à lire on a tendance à lui présenter toujours les mêmes types d'ouvrages : des romans de poche, où il n'y a pas d'illustration, uniquement du texte. Pourtant, la littérature jeunesse est très diversifiée.

S'il est vrai que l'enfant ayant une « dyslexie » doit lire un maximum pour s'améliorer, ne le forcez pas à lire des romans dans le simple but de lui faire travailler sa lecture. Proposez-lui plutôt des ouvrages en rapport avec ses passions, avec ce qu'il aime et qui l'aideront à développer son plaisir de lire.

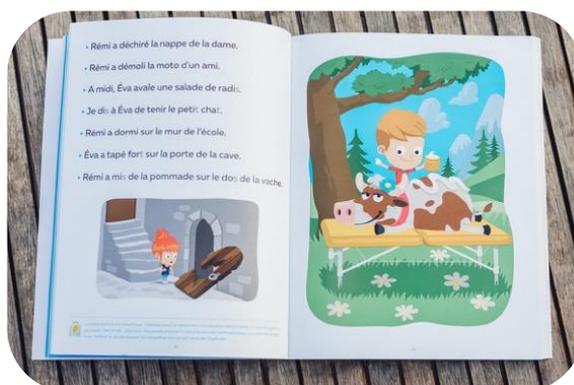
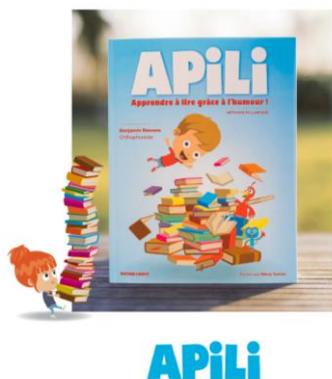
Vous n'aurez ensuite plus besoin d'être derrière lui pour lui rappeler de lire, il vous demandera spontanément d'acheter sa dernière BD ou le 615<sup>ème</sup> numéro de son manga favori. Proposez-lui des magazines, des mangas, des bandes dessinées ou même la lecture sur tablette, ordinateur, liseuse à encre numérique, etc. Tous les supports sont bons pour favoriser la lecture !

### La méthode APILI

La méthode APILI est une méthode d'apprentissage de la lecture (sous forme de livre illustré) dont le fil conducteur est l'humour. Elle est en partie construite pour les enfants qui présentent des troubles d'apprentissages, qui se découragent dans l'activité de lecture ou qui pleurent le soir lorsqu'ils doivent lire 😞. Elle permet de les aider tout en leur redonnant le sourire et le goût pour la lecture. Son créateur, Benjamin Stevens explique que l'humour apporte beaucoup et que les enfants en souffrance se transforment peu à peu en enfants motivés pour apprendre à lire.

#### La méthode APILI - pour qui ?

- Les enfants qui n'aiment pas lire,
- Les enfants en difficulté (retard et troubles d'apprentissages),
- Les enfants qui n'ont pas réussi à apprendre à lire avec les méthodes traditionnelles,
- De manière générale, toutes les personnes qui ont envie d'apprendre à lire 😊



## Les Phonalbums

Ces ouvrages ont été créés pour des enfants d'un niveau grande section de maternelle. Ils peuvent cependant être une aide au développement des compétences phonologiques de l'enfant.

*Le mot de sa créatrice : Agnès AYNAUD-SZIKORA*

*« Développer la capacité du jeune enfant à reconnaître, puis à manipuler [les rimes et les syllabes], c'est ce qu'on appelle la conscience phonologique.*

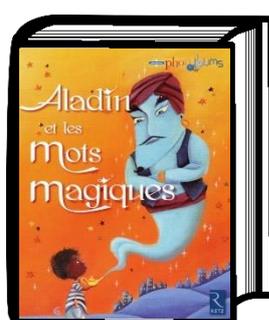
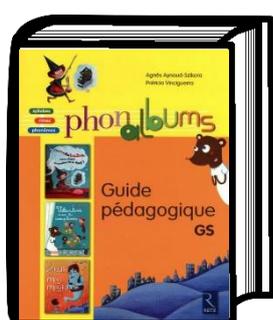
*La développer, c'est lui donner les clés de la réussite de l'acquisition de la lecture.*

*[Cette capacité, si elle est bien développée,] est prédictrice d'une entrée aisée dans le monde de l'écrit, ce prédicteur permet par conséquent de repérer précocement (dès la G.S. de maternelle) les enfants susceptibles d'avoir des difficultés dans l'apprentissage de la lecture. Les Phonalbums (Editions RETZ) offrent aux parents des jeux d'entraînement pour les enfants de MS [...], de GS [...], voire de CP/CE1 [...]. Ces jeux visent à développer la conscience phonologique pas à pas, pour organiser des activités d'entraînement ludiques, variées et structurées. »*



*Merci à elle de nous avoir accordé cette interview !*

Voici la collection des Phonalbums : **pour en savoir +** (plus de détails dans notre bibliothèque en annexe !)



## J'apprends à lire – Spécial dys

Cette collection de livres fait découvrir à votre enfant ayant un trouble dys- les grands classiques (ex. Disney) sur un format qui aide à la lecture.



Rendez-vous chez votre libraire (ou en ligne) pour découvrir l'ensemble des livres disponibles !

**Il existe plein d'autres ressources** à disposition, voici notre coup de cœur.



<https://laptitecoledufle.com/harry-potter-fle-flsco>

### **Avant-propos : s'entraîner ou compenser ?**

L'entraînement vise à améliorer l'activité de lecture.

La compensation vise à contourner la lecture pour apprendre autrement.

L'association des deux techniques est indispensable à l'épanouissement de l'enfant ayant une « dyslexie ». C'est pourquoi nous allons vous donner quelques outils faciles à mettre en place à la maison.

### Aidez votre enfant à s'entraîner

---

Rappelez-vous que dans le trouble du langage écrit, il existe trois principaux symptômes :

- Un problème de qualité du décodage
- Un problème de vitesse et de fluidité
- Un problème de compréhension

Lorsqu'on a un problème de décodage des mots écrits, cela va forcément impacter la vitesse et la fluidité de lecture. Et cette vitesse est elle-même indispensable à une bonne compréhension de ce qui est lu. Étant donné que les enfants ayant une « dyslexie » ont tendance à lire trop lentement, ils ne comprennent souvent pas ce qui est écrit. Il est donc important de pouvoir agir sur cette vitesse de lecture.

### **Reconnaître rapidement les mots fréquents**

Saviez-vous que les 70 mots les plus fréquents de la langue française représentent à eux seuls 50% des mots dans un texte, quel que soit le sujet<sup>2</sup> ?

Autrement dit, si vous savez lire ces mots, vous savez théoriquement lire la moitié des mots de n'importe quel texte. Donc, si vous savez reconnaître rapidement ces 70 mots, vous lirez plus rapidement.

C'est donc sur ce principe que va se baser notre entraînement.

L'identification rapide des mots passe par la voie directe (voie d'adressage) qui permet de reconnaître un mot grâce à sa forme globale. L'objectif ici est d'entraîner cette voie grâce à une lecture « flash ».

---

<sup>2</sup> Comprendre et aider les enfants en difficulté – André Ouzoulias & al. Ed. RETZ – 2004.

Comment procéder ?

Vous pouvez créer 70 cartes avec chacun de ces mots (les plus fréquents). Vous utilisez ensuite ces cartes pour entraîner votre enfant à lire ces mots de plus en plus rapidement. Pour certains mots de la liste, il y a la possibilité d'associer une illustration.

Ex.



NB. - Une liste plus large des mots fréquents de la langue française est disponible sur le site de l'Education Nationale (par fréquence, par ordre alphabétique, par nature - au format PDF ou sous forme de tableur).



<https://eduscol.education.fr/186/liste-de-frequence-lexicale>

### Reconnaître les mots irréguliers

Les enfants ayant une « dyslexie-dysorthographe » ont beaucoup de mal pour mémoriser l'orthographe des mots. Lorsqu'il s'agit de mots irréguliers, cela est encore plus compliqué et les enfants doivent donc faire appel à des stratégies spécifiques.

En français, un mot irrégulier, c'est un mot qui se prononce différemment de la façon dont il est écrit (ex. monsieur, fusil, sept, dix, femme, etc.). Dans la langue française il y en a beaucoup mais pas de règle particulière, il faut donc...les apprendre un à un.

Pour cela, une petite technique en quatre étapes, faisant appel au visuel et à l'écriture.

Vous pouvez utiliser n'importe quel support, tant que le mot est écrit de façon lisible. Vous trouverez des listes de mots irréguliers directement sur internet ou sur des supports préétablis comme le jeu « **Drôles de mots : mots irréguliers** ».



NB. - Faites en sorte d'expliquer à votre enfant la différence entre la prononciation orale et l'écriture du mot qu'il cherche à mémoriser. Par exemple, « FUSIL » se prononce alors « FUZI » mais s'écrit avec un « L » à la fin.

Les phases de test sont encore plus efficaces que les phases de révisions. Le fait de se tester et de s'autocorriger facilite encore plus la mémorisation !

### Aidez votre enfant à compenser

---

L'activité de lecture étant très coûteuse pour l'enfant ayant une « dyslexie », il va avoir tendance à moins lire que les autres, et moins vite. Pourtant, les apprentissages fondamentaux doivent être acquis, on va donc chercher à compenser ses difficultés en contournant l'activité de lecture. Pas de panique, en parallèle on continuera de s'entraîner à lire.

### Les livres audio

Il existe de nombreux sites (ou autres supports), payants et gratuits, permettant d'obtenir la version audio d'un livre.

Cela peut être utilisé dans le cadre privé c'est-à-dire écouter et découvrir des histoires pour le plaisir ou dans le cadre de lecture obligatoire pour l'école, à discuter avec l'enseignant(e).

Si la lecture demandée par l'école n'est pas disponible en version audio, n'hésitez pas à en parler avec l'enseignant de votre enfant pour voir si d'autres solutions sont envisageables.

Voici quelques références :

Banque numérique francophone accessible : site proposant des livres audio gratuitement après inscription et sur présentation d'un certificat rédigé par un professionnel de santé attestant de la difficulté à lire. Il contient de très nombreux ouvrages de littérature, à télécharger et à écouter.

Audiocité : moteur de recherche de livres audio.



<http://www.bnfa.ch/>

<https://www.audiocite.net/?>

### Variez les sources d'informations

Reportages, films, documentaires, vidéos éducatives ... les médias visuels offrent tout un tas d'opportunités d'apprentissage qui ne sont pas basées sur la lecture. Ils offrent un contenu extrêmement diversifié et pouvant s'adapter à presque n'importe quelle situation.

Voici quelques exemples d'émissions pour aider votre enfant dans les apprentissages scolaires ou pour se cultiver tout simplement.

C'EST PAS SORCIER

MARION MONTAIGNE  
TU MOURRAS MOINS BÊTE\*

### La synthèse vocale<sup>3</sup>

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

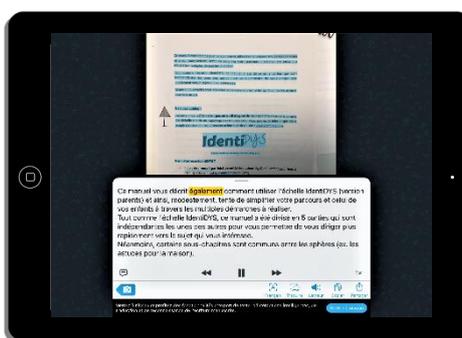
Les logiciels de synthèse vocale permettent de faire lire à haute voix n'importe quel texte par votre ordinateur. De nos jours, ils sont déjà intégrés à vos logiciels de traitement de texte favoris (Word, Pages, etc.).

Si vous combinez ce système, avec la reconnaissance de textes écrits sur papier via des scanners portables avec système OCR<sup>4</sup>, 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.

Il existe également plusieurs applications pour permettre à votre enfant de vocaliser un texte afin de l'accompagner dans la lecture.

En voici un exemple : **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.



<sup>3</sup> Aussi valable en cas de dysgraphie

<sup>4</sup> Reconnaissance Optique de Caractères

## **La synthèse vocale : pourquoi c'est utile ?**

D'une part, cela permet de donner une certaine autonomie aux enfants ayant une forme sévère de dyslexie. Ils pourront alors consacrer toute leur énergie à la compréhension sans se fatiguer sur l'étape de déchiffrage.

D'autre part, cela permet de donner aux enfants, ayant des difficultés plus légères, la possibilité d'avoir accès rapidement au sens, ce qui entretient leur curiosité intellectuelle.

NB. - En général, il est possible d'ajuster le débit vocal. Cela veut dire qu'un enfant qui a du mal à comprendre, peut choisir une voix qui lit très doucement pour avoir le temps d'intégrer les informations.

À contrario, un enfant qui voudrait avoir des informations très rapidement sur un contenu précis, pourra augmenter la vitesse de lecture et avoir directement accès à ce qu'il recherche.

## **Lecture alternée**

Pour diminuer l'effort que représente la lecture d'un roman, vous pouvez lire à deux. Votre enfant lit une page ou un chapitre (selon les difficultés) puis vous alternez en lisant vous-même la seconde page ou le second chapitre. Cela permettra à votre enfant de mieux comprendre l'histoire, tout en renforçant ses capacités d'attention. Ainsi, cela permet de ne pas s'éterniser sur la lecture et d'éviter la fatigue ou le découragement.

## **Améliorez la compréhension**

---

Comprendre ce qu'on lit, c'est l'objectif de toute activité de lecture. Les difficultés de compréhension d'un texte peuvent être en lien avec un décodage inexact et/ou trop lent, un manque de vocabulaire, des décrochages attentionnels, etc. Il n'existe donc pas de solution toute faite pour aider votre enfant à comprendre ce qu'il lit. C'est pourquoi plusieurs stratégies peuvent être mises en place pour l'aider à compenser.

## **Repérer les éléments essentiels**

Avant de commencer à lire, une étape essentielle consiste à s'interroger sur le contenu du texte. Par exemple, s'il s'agit d'un livre, apprenez à votre enfant à tirer toutes les informations possibles avant qu'il commence à lire.

La 1<sup>ère</sup> et la dernière page (titre et résumé) vont lui permettre de se faire une première idée de ce dont le livre va parler (ex. thème principal, contexte, etc.)

Cela va permettre à votre enfant de se poser pleins de questions sur le livre et d'avoir envie d'en savoir plus.

Vous pouvez l'aider à faire des hypothèses : quel est le sujet du livre ? qui sont les personnages ? dans quel lieu cela va se passer ? est-ce dans un monde imaginaire ?

Au fur et à mesure de la lecture, votre enfant va essayer de répondre aux questions qu'il s'était fixées. Cela va permettre de stimuler son attention et de vérifier la compréhension du texte.

Vous pouvez mettre en place une fiche de lecture, avec toutes les questions nécessaires. Certaines sont déjà toutes faites sur internet !

-  Titre
-  Noms des personnages (amis et ennemis)
-  Lieux
-  Principaux évènements

### *En bonus*

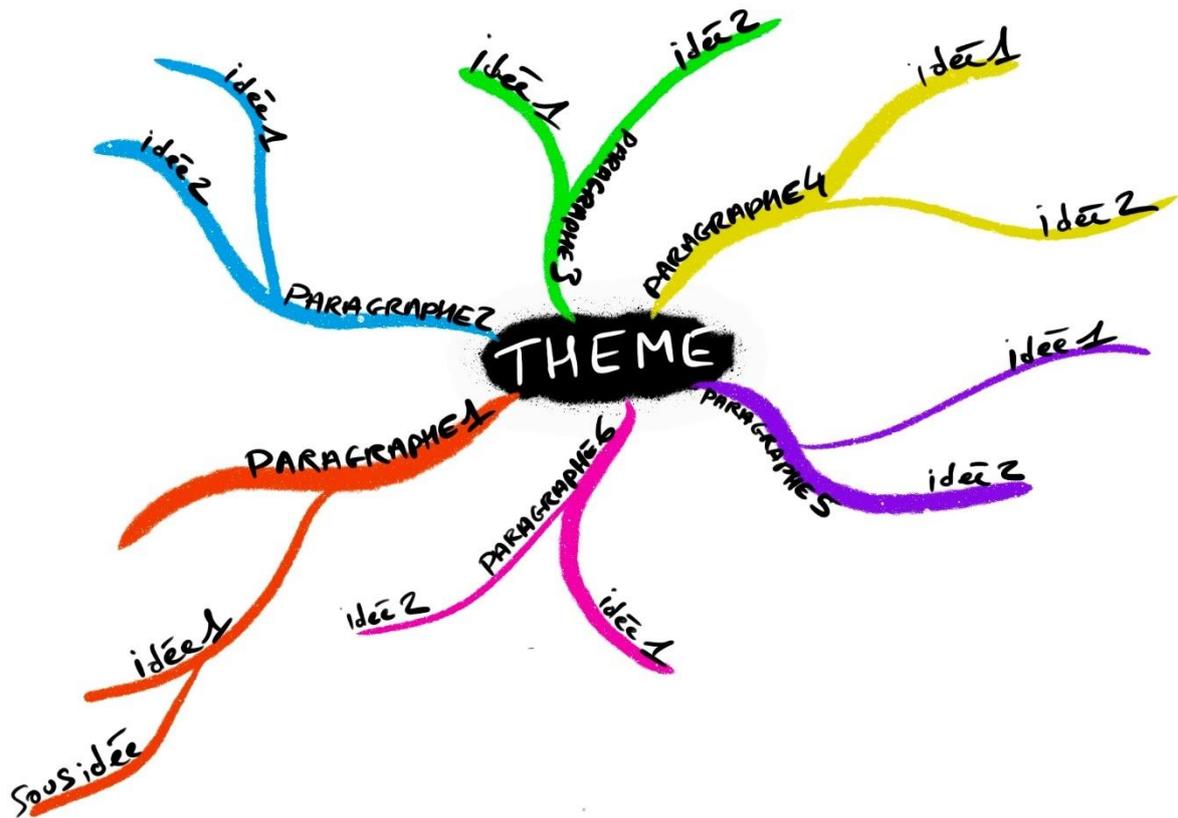
Une petite astuce lorsqu'on a perdu le fil du texte, pour ne pas tout relire, lisez le début de chaque paragraphe. Les deux premières phrases devraient vous éclairer sur les points essentiels abordés.

### **La carte mentale**

Le principe est simple : vous transformez les informations écrites d'un texte (ou d'un cours) en schéma. Celui-ci a la forme d'une pieuvre dont chaque tentacule amène à une information.



Au centre, la tête de la pieuvre, représente le titre ou l'idée principale de la leçon. Sur les côtés, dans le sens des aiguilles d'une montre, les tentacules amènent à des points importants de la leçon ou du texte. Sachez que chaque tentacule peut se diviser pour apporter des détails supplémentaires à chaque idée.



À la fin, l'utilisation de la carte mentale va permettre à votre enfant d'apprendre son cours plus facilement, sans avoir à relire l'ensemble des informations (notamment celles qui ont moins d'importance).

Cela nécessite un apprentissage et un peu d'expérience : « c'est la pieuvre par l'expérience\* »

\*jeu de mots 😊

Il existe également des applications pour vous aider à créer cette carte mentale :

**Xmind**  
(payante)



**Simplemind**



**Mindly**



**Coggle**  
(gratuite)



## Aidez votre enfant à se repérer dans le temps

Les enfants ayant une « dyslexie » 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 pour estimer le temps de manière générale (combien de temps il leur reste, combien de temps cela va prendre en tout).

Évitez donc de parler à votre enfant en minutes, c'est un concept temporel très abstrait, que beaucoup d'enfants ayant un trouble du langage n'arrivent pas à se représenter. Essayez donc de remplacer ces concepts de minutes par d'autres concepts beaucoup plus précis et plus concret pour lui. Par exemple, « jusqu'à ce que ton frère rentre de l'école » plutôt que « dans 30 minutes ».

### Apprenez-lui de manière progressive

Choisissez un **repère temporel** (qu'il ne connaît pas ou qu'il ne maîtrise pas) : les jours de la semaine, les mois de l'année, les minutes, les heures, les moments de la journée (matin, midi, soir), la durée, etc.

Utilisez ensuite un **support visuel**, avec l'outil le mieux adapté pour visualiser ce nouveau repère. Il existe plusieurs outils adaptés (voir ci-dessous).

Les jours suivants, **renforcez l'apprentissage** en testant fréquemment votre enfant sur ce concept. Si vous avez travaillé sur la notion de durées en minutes, faites-lui deviner la durée de certains moments (ex. est-ce que le trajet pour aller chez mamie dure 10 secondes, 1 heure ou 2 ans ?). Vérifiez ensuite sa réponse sur le support visuel que vous avez utilisé. Cela lui permettra de se tester pour mieux apprendre, en confrontant son estimation à la réalité.



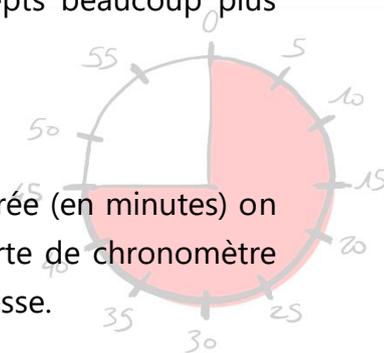
### Les outils qui permettent de mieux se repérer dans le temps

Le problème avec le temps, c'est que c'est un concept invisible. Pour le voir s'écouler, il faut d'abord y penser et se représenter mentalement des concepts très abstraits, artificiels, comme les heures et les minutes qui nous permettent d'avoir une idée du temps qui passe et du moment de la journée.

Tout cela n'est pas naturel pour les enfants ayant une « dyslexie ». Pour les aider à se rendre compte du temps qui s'écoule, il faut rendre ces concepts beaucoup plus concrets, il faut rendre ce temps invisible... visualisable !

### *Le time-timer*

Pour les aider à visualiser le temps qui passe et 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.

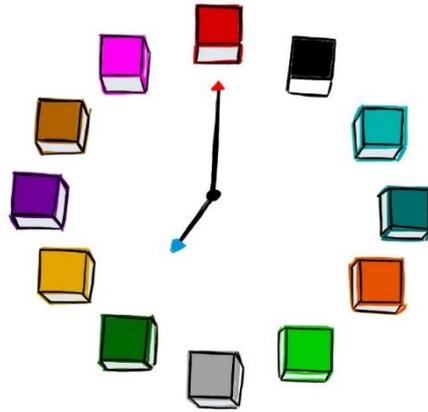
Il existe aussi le « mouse timer », format ludique de time-timer pour les plus jeunes !



### *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.

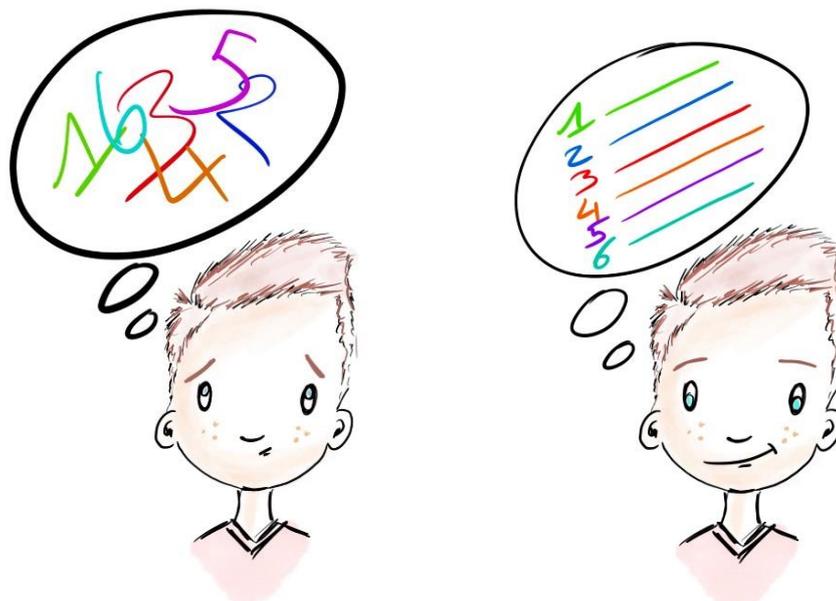
NB. – Si vous l'avez l'esprit créatif, vous pouvez la construire vous-même.

#### Aidez votre enfant avec sa mémoire à court terme auditive

---

Comme vous le savez maintenant, les enfants ayant un trouble du langage ont souvent des difficultés de mémoire à court terme auditive. Ils vont donc avoir du mal à retenir des consignes, à planifier et à mémoriser les différentes étapes d'une même tâche.

Lorsqu'une tâche est trop vaste ou complexe à mémoriser, on peut la découper en de plus petites tâches plus abordables. Par exemple, deux tâches de 2 étapes seront beaucoup plus faciles à réaliser pour votre enfant qu'une tâche qui en comporte 4.



## Les « check-list »

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)



*En bonus : Pour favoriser l'apprentissage !*

Privilégiez l'oral ou les schémas (dessins, cartes mentales, etc.) pour l'apprentissage. Sachez également que les phases de test sont plus efficaces que les phases de révisions. Qu'est-ce que cela veut dire ? Il est plus efficace de tester régulièrement ses connaissances plutôt que de réviser simplement ses leçons.

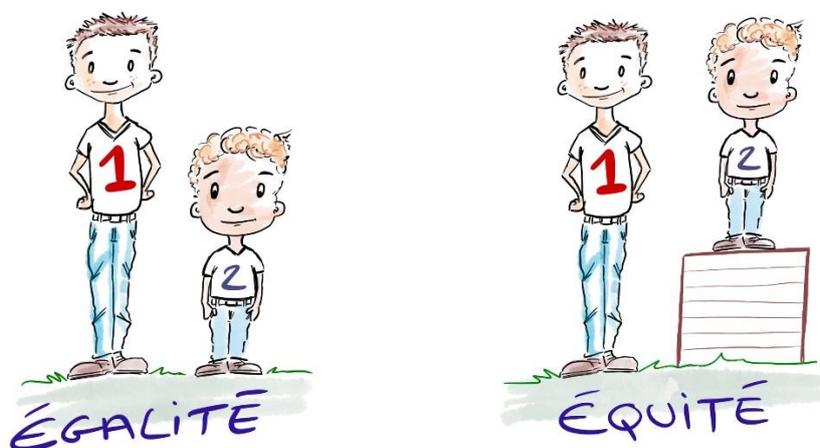
Vous pouvez par exemple créer des cartes « questions/réponses » qui sont manipulables, cela favorisera l'apprentissage.

*En résumé :*

*Que faire à la maison si votre enfant a un trouble du langage écrit*



*Difficultés/Trouble du langage écrit 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 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 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. Si l'enfant avait une dysphasie, il ne pourrait être évalué correctement si on lui demandait de restituer ses connaissances à l'oral. Pour obtenir la mesure la plus fiable possible de ce qui a été appris, il sera alors recommandé de passer par le visuel (écrit, schéma, etc.) en s'assurant que le support d'évaluation soit identique au support d'apprentissage. 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'oral.*

Pour toute 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 pas pouvoir courir en cours de sport.

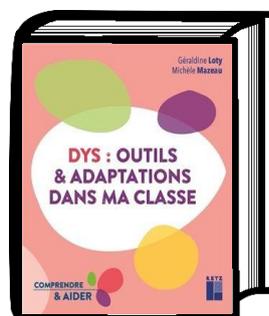
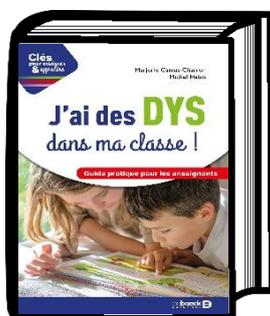
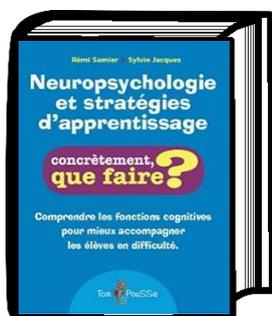
Pourtant, en ce qui concerne les dys- et le TDA/H, qui sont des handicaps dits invisibles, cette notion d'adaptation est moins évidente.

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.

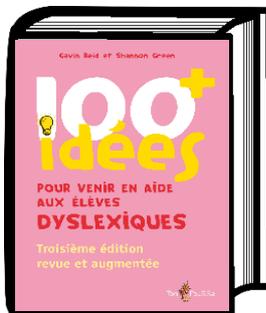
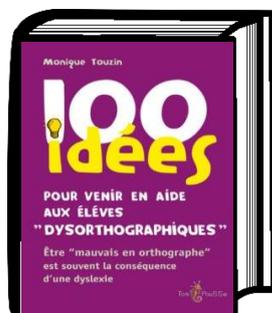
Nous vous conseillons **quelques ouvrages** spécifiques à la vie de classe !

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

### Ouvrages généraux



### Ouvrages sur la « dyslexie »



**A découvrir également** : une application gratuite – Classe dojo



### *Aménagements de l'environnement scolaire*

- Idéalement, placer l'élève au **premier rang**, au plus près de l'enseignant ou à côté d'un élève qui peut l'aider.
- **Favoriser l'oral** autant que possible.
- **Éviter** de faire lire l'élève à **voix haute** de manière imprévue, sauf s'il le demande.
- Ne **pas pénaliser** les fautes **d'orthographe** et/ou de ponctuation lors des évaluations qui ne ciblent pas l'orthographe en elle-même.
- Privilégier les **dictées à trous et préparées** à la maison, être tolérant, ne pas comptabiliser plusieurs fois le même type d'erreurs.
- Pour s'assurer que l'élève note toutes les informations correctement, lui proposer des **polycopiés** ou l'utilisation des **nouvelles technologies**.
- Privilégier les évaluations sous forme de questions à choix multiples (**QCM**) ou de **questions fermées**.
- Ne pas insister sur l'apprentissage des **tables de multiplication**. Accepter que l'élève puisse avoir accès à un support (ex. **aide-mémoire**).
- Autoriser l'utilisation de **dictionnaires** ou de listes de vocabulaire spécifique au cours.

#### **En bonus :**

Pour les supports de cours, une taille de police suffisante (dans l'idéal 12) ainsi qu'une présentation claire et aérée (dans l'idéal interligne 1,5) vont simplifier l'apprentissage.

De plus, il existe certaines polices mieux adaptées que d'autres telles que :



### *Aménagements des devoirs*

- Limiter le nombre d'exercices/de leçons à faire à domicile : **privilégier la qualité** à la quantité.
- **Autoriser les devoirs tapés à l'ordinateur** et imprimés.

Vous êtes enseignants : voici les erreurs les plus typiques

- Ils font souvent des **confusions visuelles** entre deux lettres qui se ressemblent (ex. **t** et **d**).
- Ils font des **confusions auditives** entre deux sons qui se ressemblent (ex. **/p/ ; /t/ ; /b/** ou **/d/**).
- Ils font des **paralexies** : lire un mot pour un autre (lire « la belle maman » pour « la belle maison »).
- Ils lisent de manière **phonétique** (lire « m-on-si-eur » pour « monsieur (/meu-sieu/) »).
- Ils peuvent parfois sauter des mots ou des lignes.

Difficultés de repérage temporel et de mémoire à court terme

- **Structurer les consignes** et éviter d'en donner plusieurs en même temps.
- **Indiquer l'heure** de manière ponctuelle pour apprendre à l'enfant à gérer son temps - vérifier que la classe possède une horloge.
- Ne pas prévenir vos élèves au dernier moment, **planifier les contrôles** et les évaluations (de manière optimale, s'assurer que les parents soient au courant).
- Accorder du **temps supplémentaire** (tiers-temps) ou donner un **nombre réduit d'exercices** (si les problèmes d'attention sont trop conséquents ou si l'élève est au collège).
- Autoriser l'utilisation d'un « **time-timer** » (horloge permettant de visualiser rapidement le temps qui passe).
- Favoriser les petites **interrogations ponctuelles** aux interrogations trop longues et volumineuses. Il est important d'avoir conscience que des phases d'évaluation répétées (même non notées) sont plus efficaces.

*Les applications*

Rapdys



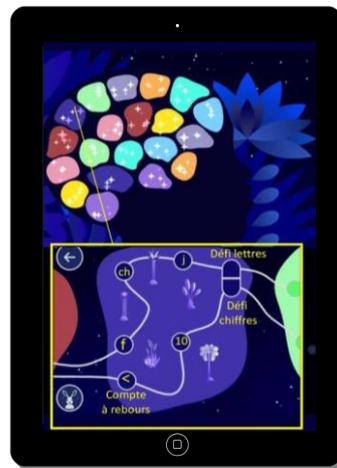
## Graphogame

---



## Kalulu

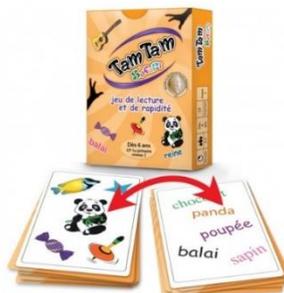
---



## Les jeux de société

### Tam Tam SAFARI

---



### Drôles de mots : lecture des mots irréguliers

---



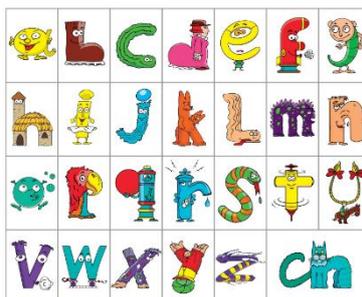
## L'as des sons (et autres jeux similaires)

---



## Les alphas

---



## Cartatoto

---



## Multimalin

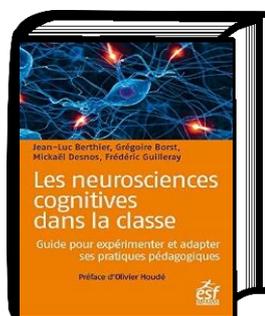
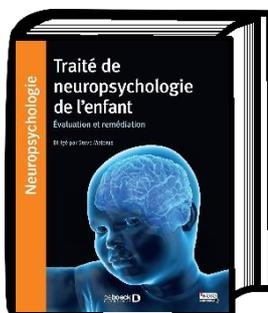
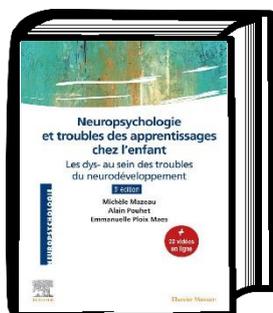
---



## 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 !





# 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 ?

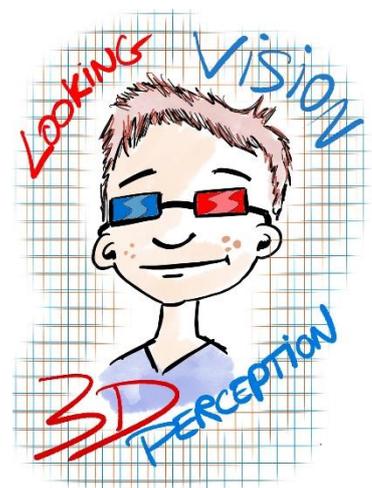
Cette sphère a été conçue pour mesurer l'étendue des difficultés que peuvent rencontrer les enfants qui ont un **trouble développemental de la coordination** (TDC), autrefois appelé **dyspraxie**.

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%<sup>1</sup> 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.

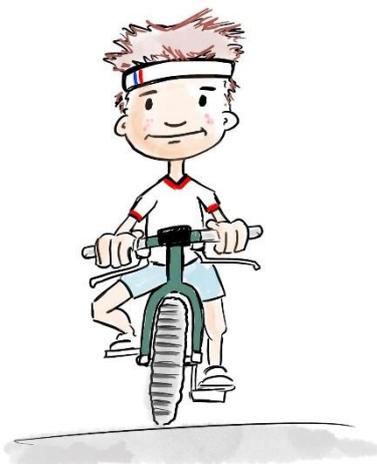


---

<sup>1</sup> 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

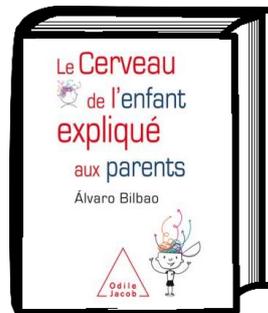
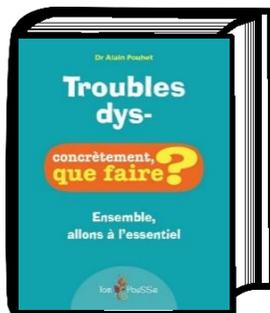
La psychoéducation ou éducation thérapeutique a pour but de vous rendre expert des difficultés de votre enfant. Cela va vous permettre de ne plus être « observateur » mais d'avoir un rôle actif dans le processus de soin et de prise en charge des troubles neurodéveloppementaux de votre enfant.

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.

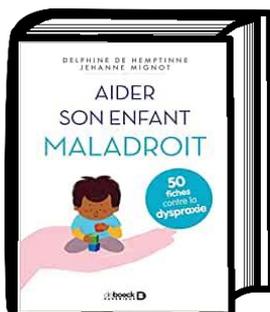
Plus vous en saurez, mieux vous comprendrez votre enfant ! Le meilleur moyen d'en savoir plus...est de lire plus. C'est pourquoi nous vous conseillons quelques ouvrages selon votre niveau d'expertise.

**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.

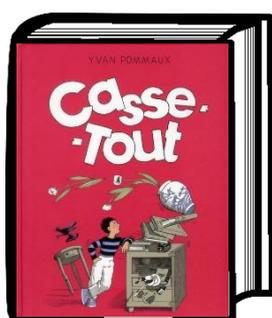
Il comprendra alors que sa différence est liée à un trouble et que cela porte même un nom. Il comprendra qu'il n'est pas le seul à souffrir de ces difficultés. Il y a une nécessité de le rassurer dans le fait qu'il n'est pas le seul à être différent. D'ailleurs, n'hésitez pas à vous rapprocher d'une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

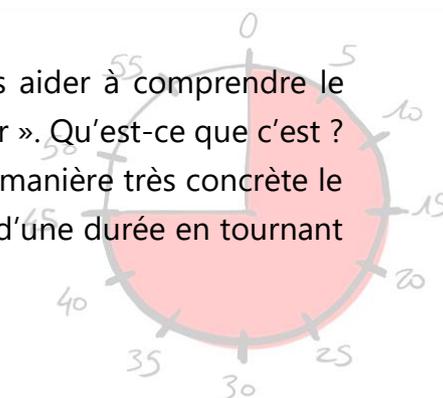
Si les exercices sont finis avant le temps imparti, on en profitera pour réviser, etc. Il n'aura donc aucun intérêt à bâcler son travail et ira jouer à la même heure, quelle que soit sa vitesse de travail.

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

Structurez le quotidien de l'enfant

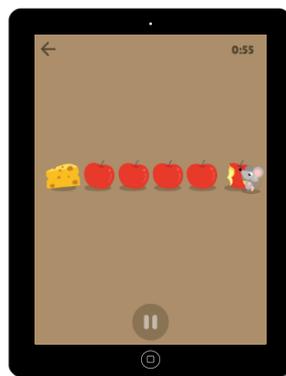
#### Le time-timer

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 !



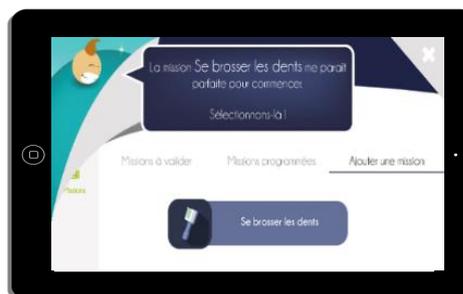
<https://blogueapart.com/>

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 !

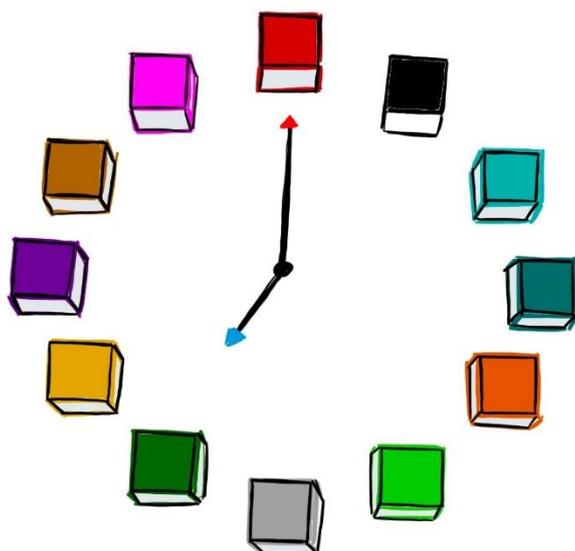
Cette méthode permet de valoriser votre enfant qui va accéder à une certaine autonomie. Il n'a plus besoin que vous soyez constamment derrière lui pour lui rappeler les tâches à effectuer. Cela a également pour effet d'améliorer le bien-être à la maison.

### 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.).

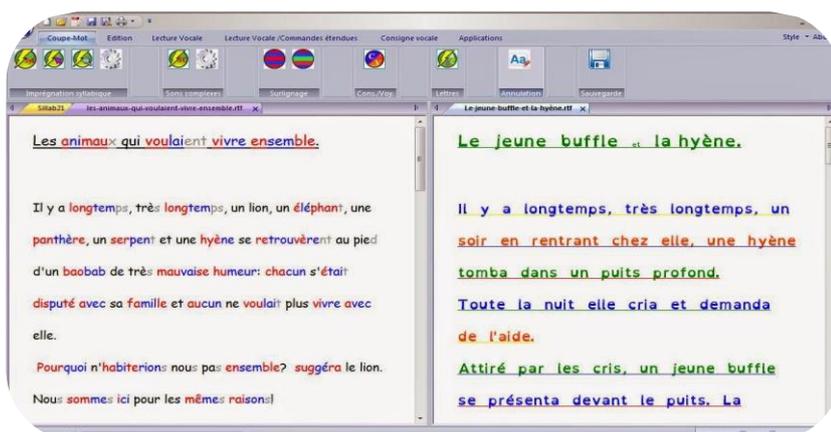
Globalement, le travail sera de meilleure qualité, moins difficile et prendra beaucoup moins de temps qu'en passant par l'écriture classique (manuscrite). Cela aura également pour effet de valoriser votre enfant en lui montrant que, malgré ses difficultés écrites, il est intelligent et peut rédiger de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

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

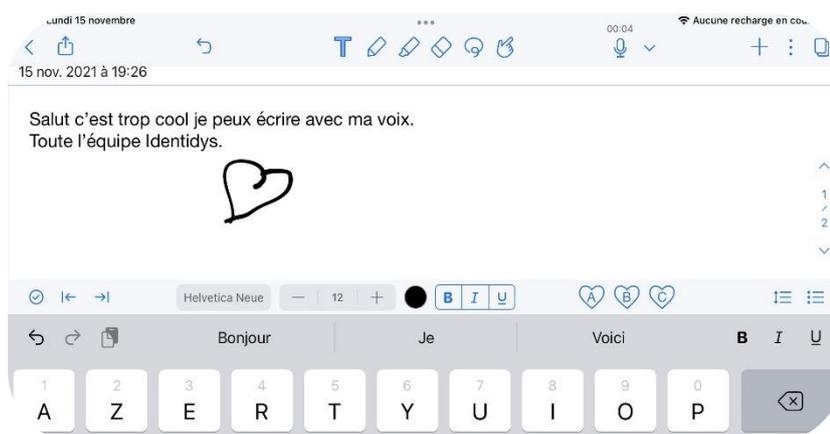
NB. - Ces logiciels/applications ne sont pas parfaits, ils écrivent seulement ce que vous leurs dites. La mise en page, les erreurs d'accord, de formulation de phrases, de grammaire, etc. devront être gérés par votre enfant.

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.).

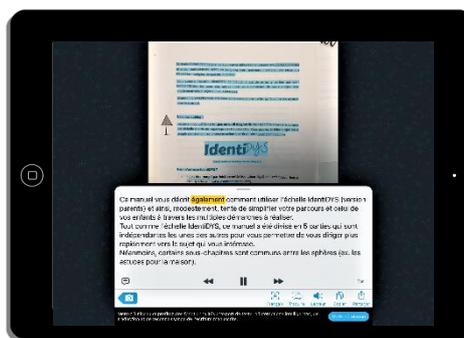
Ces outils sont destinés à aider les enfants qui ont des troubles d'apprentissage. Ils permettent de revenir à la maison avec un cours lisible et complet. Comment ça marche ? Votre enfant a juste besoin de scanner le cours d'un de ses camarades ou de l'enseignant(e). Cela va diminuer son stress en classe 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 OCR<sup>2</sup>, 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.

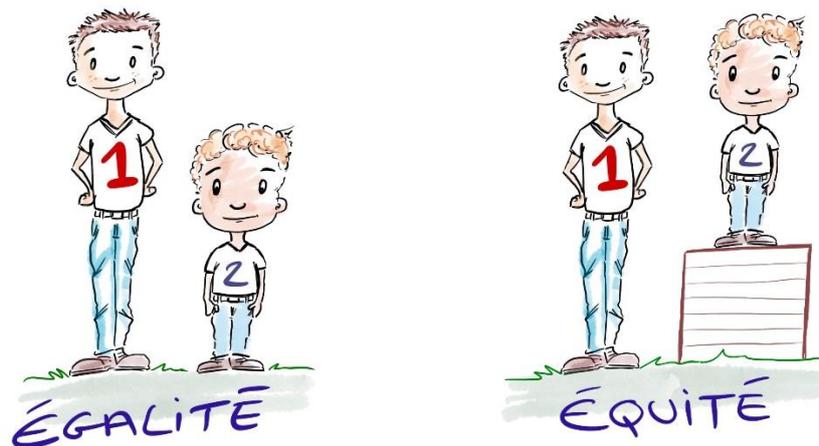


<sup>2</sup> Reconnaissance Optique de Caractères



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.

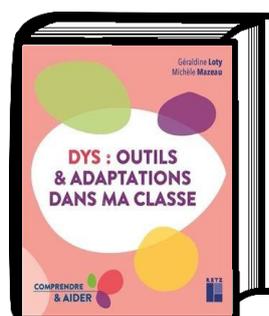
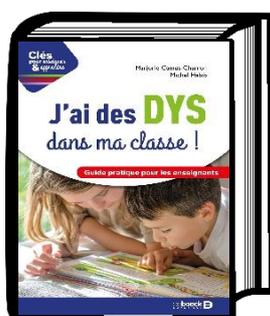
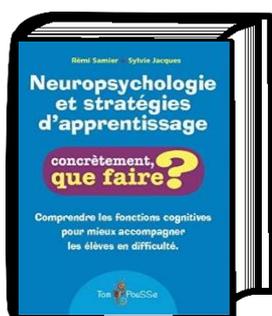
Pourtant, en ce qui concerne les dys- et le TDA/H, qui sont des handicaps dits invisibles, cette notion d'adaptation est moins évidente.

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.

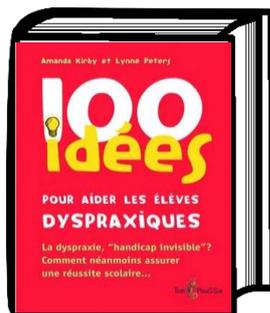
Nous vous conseillons **quelques ouvrages** spécifiques à la vie de classe !

**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.

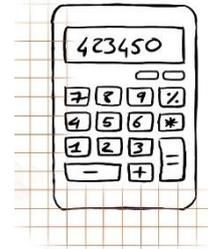
### Les mathématiques

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).

$$\begin{array}{r} \square \ 9 \ 9 \\ + \square \ 9 \ 7 \\ \hline \square \ \square \ \square \end{array}$$



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

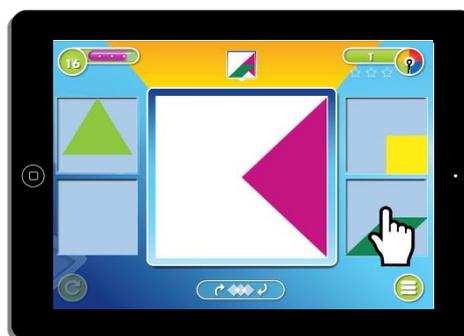
---

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

## Les applications

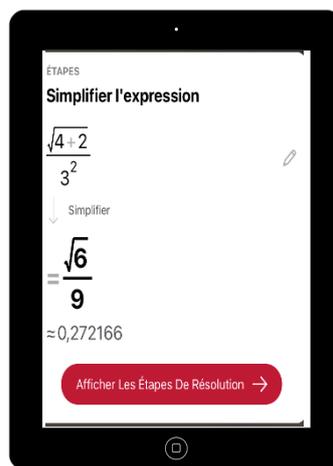
### Code couleur

---



### Photo math

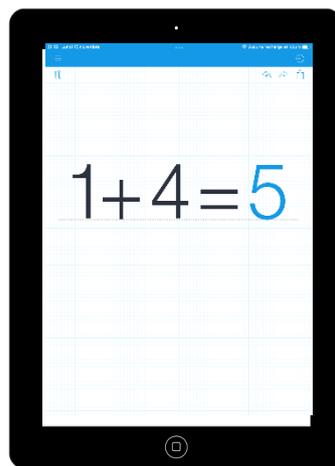
---



## Calculator

---

$\sqrt{3}$



## Les jeux (de société)

Pour travailler le visuo-constructif

## Tangram

---



## Code couleur

---



## Gagne ton papa

---



## Geomag

---



## Pour travailler la motricité globale

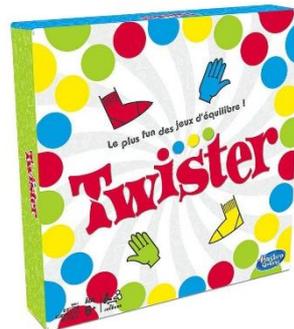
L'œuf a dit...! (pour les plus petits)

---



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

### Chamboutout / Quilles

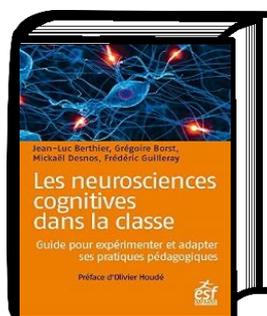
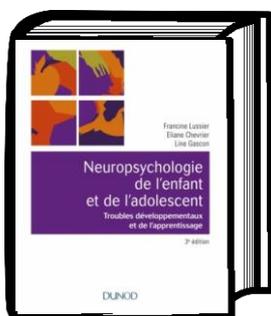
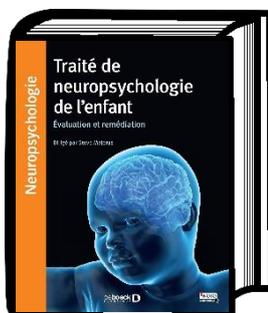
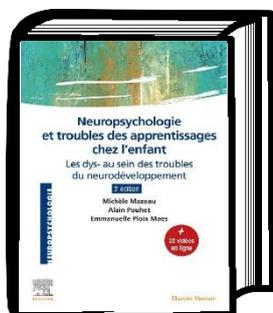
---

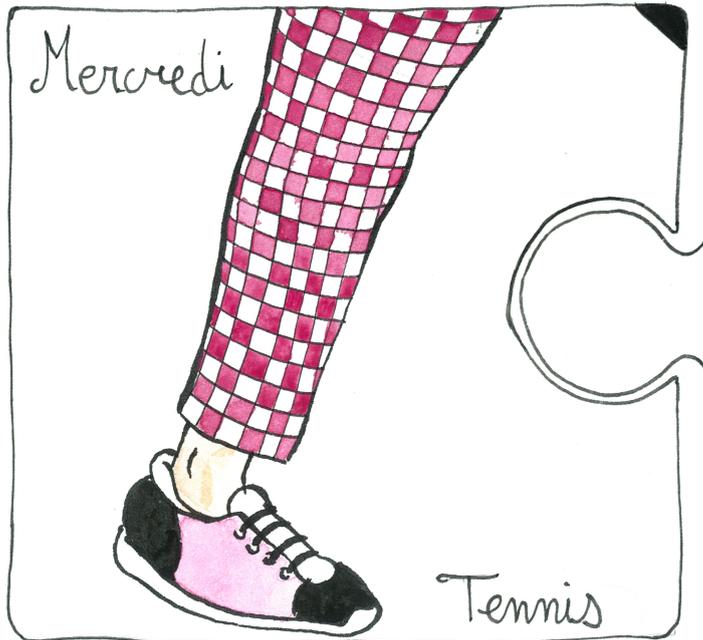
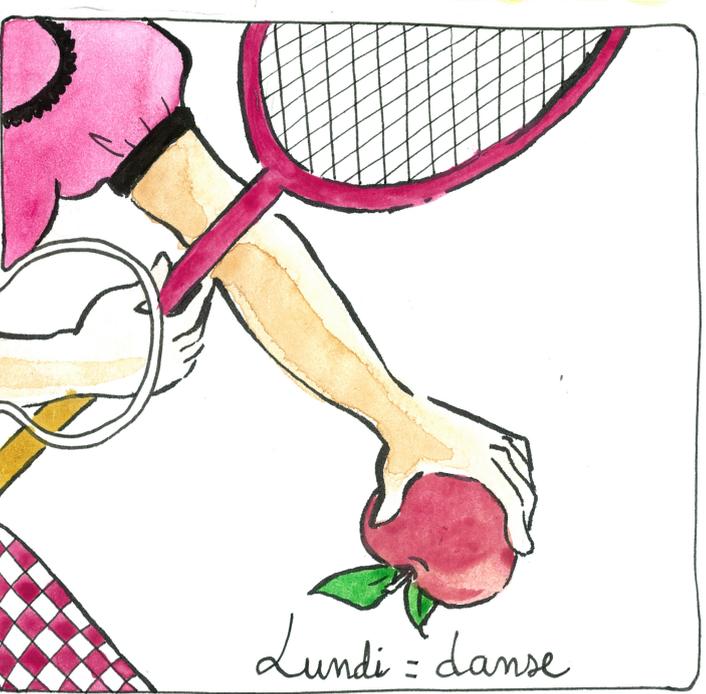
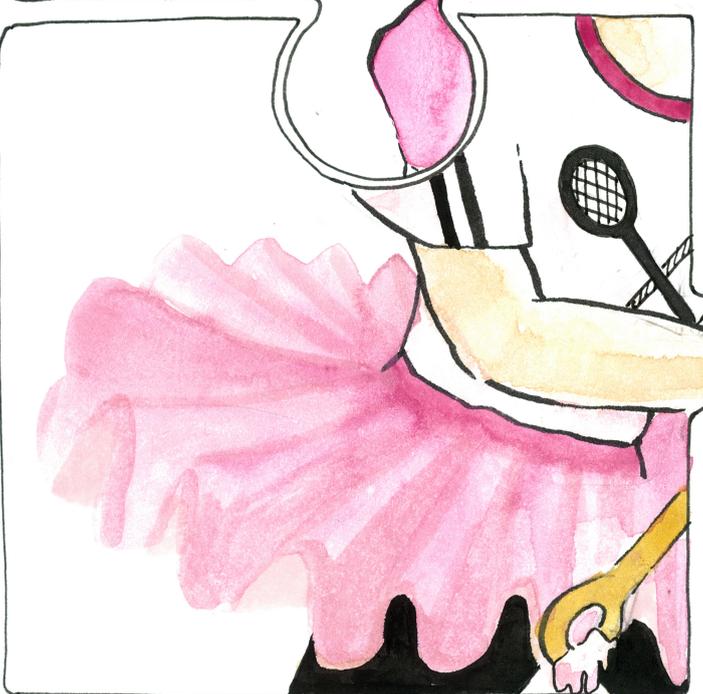
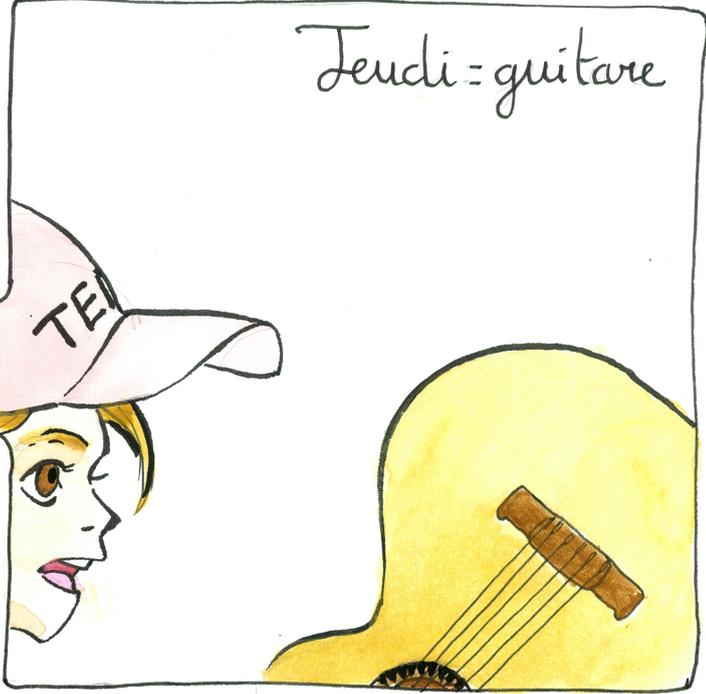


## Ouvrages pour les experts

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 !





# 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.

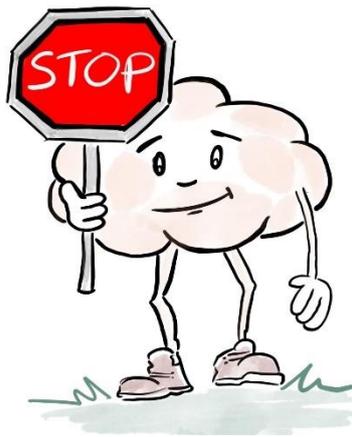
L'entourage a néanmoins un rôle à jouer. La compréhension des difficultés (psychoéducation) vous permettra de gérer plus facilement certaines situations du quotidien. Vous avez donc le pouvoir d'agir sur la sévérité et sur l'évolution des difficultés

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.



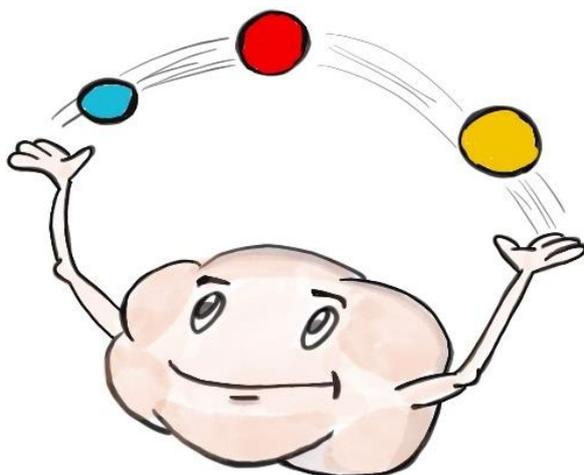
Concrètement, un enfant qui n'arrive pas à planifier ses actions, c'est un enfant globalement désorganisé, qui va se tromper plusieurs fois avant d'y arriver et/ou qui va être plus lent pour atteindre ses objectifs.

### 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

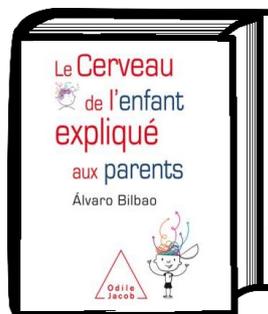
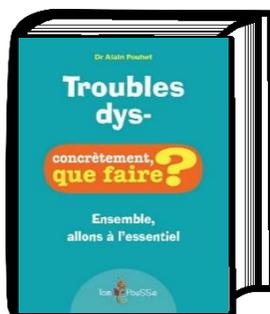
La psychoéducation ou éducation thérapeutique a pour but de vous rendre expert des difficultés de votre enfant. Cela va vous permettre de ne plus être « observateur » mais d'avoir un rôle actif dans le processus de soin et de prise en charge des troubles neurodéveloppementaux de votre enfant.

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.

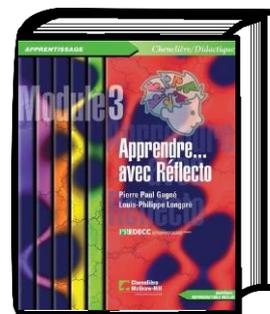
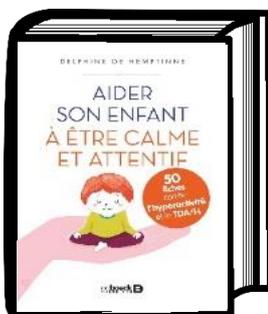
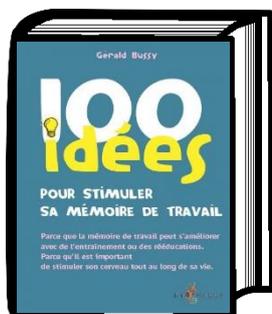
Plus vous en saurez, mieux vous comprendrez votre enfant ! Le meilleur moyen d'en savoir plus...est de lire plus. C'est pourquoi nous vous conseillons quelques ouvrages selon votre niveau d'expertise.

**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<sup>ème</sup> 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 jeux-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 ».

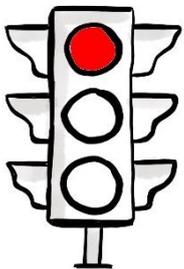
### Inhibition

---

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.

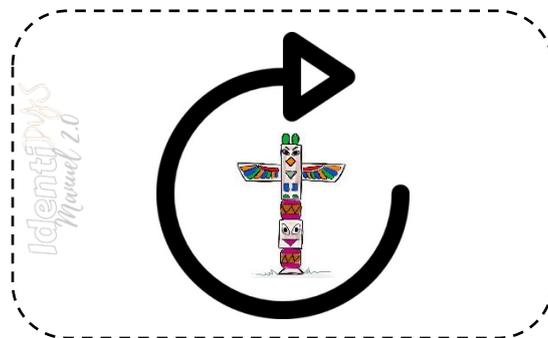
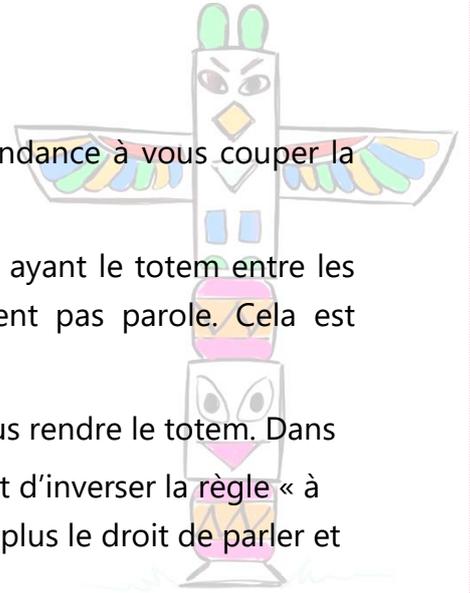
*Il pose alors sa soustraction :  $5 - 3 = 2$  ballons restants pour Mélanie.*

## 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 ?*



## Planification

---

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

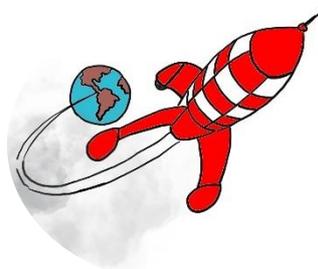
La réalisation de tâches qui vous paraissent simples et banales, comme se préparer le matin, peut représenter un défi insurmontable pour votre enfant. Cela peut donc créer des crises de colères au moment de se préparer.

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 !

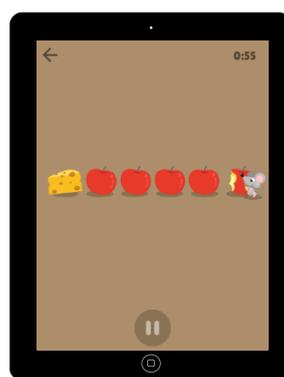
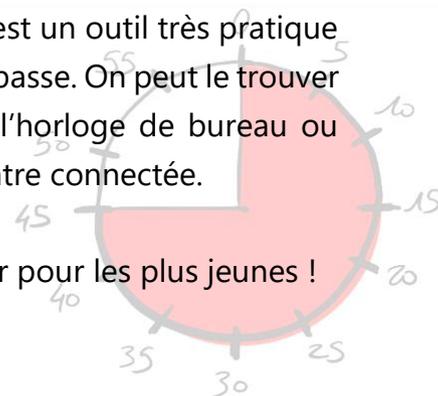
Cette méthode permet de valoriser votre enfant qui va accéder à une certaine autonomie. Il n'a plus besoin que vous soyez constamment derrière lui pour lui rappeler les tâches à effectuer. Cela a également pour effet d'améliorer le bien-être à la maison.

### **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 !



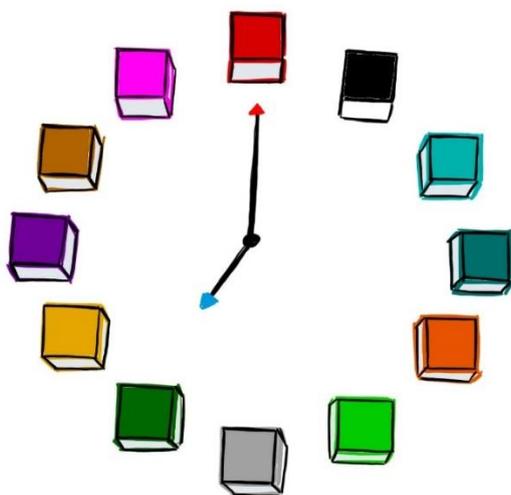
## Notre outil « fait maison »

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 collègue

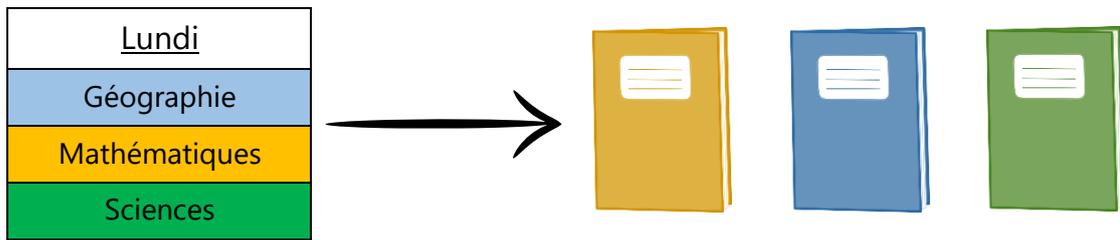
L'alternance de semaines A et B peut être compliquée à gérer pour les adolescents.

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 ».*



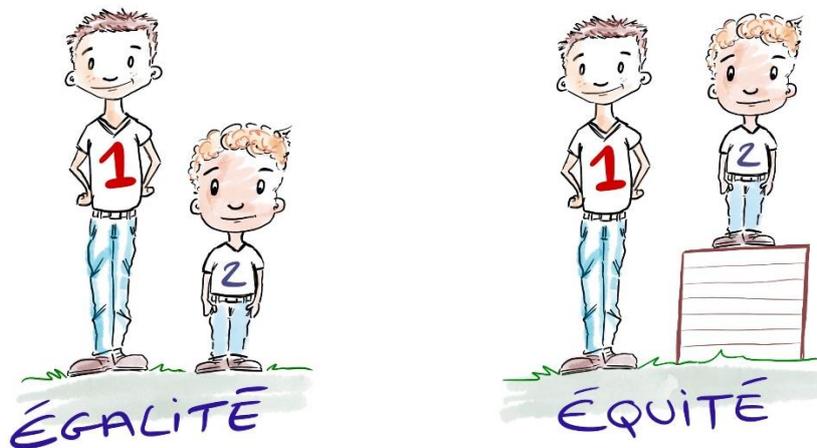
*Merci à lui de nous avoir accordé cette interview !*



*En résumé : Difficultés de mémoire de travail,  
à la maison, que faire ?*

## Problèmes/Trouble(s) exécutif(s) 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 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 toute ces raisons, une adaptation de la scolarité et de la bienveillance sont indispensables.

### Accepter son élève malgré son handicap

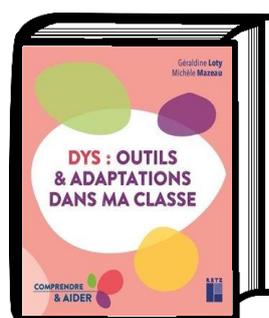
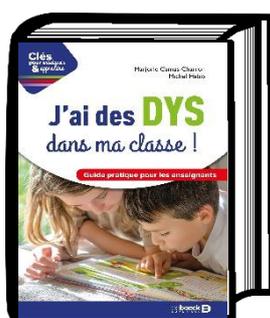
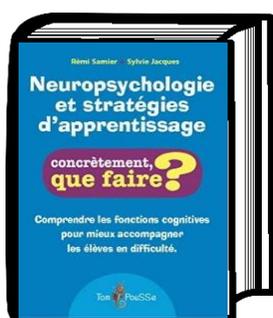
Il est souvent plus facile d'aménager le temps scolaire pour des enfants ayant un handicap visible. Par exemple, il ne viendrait pas à l'idée de blâmer un enfant en fauteuil roulant de ne pouvoir courir en cours de sport.

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



## Les aménagements pédagogiques : que mettre en place

---

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 fautive. 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).

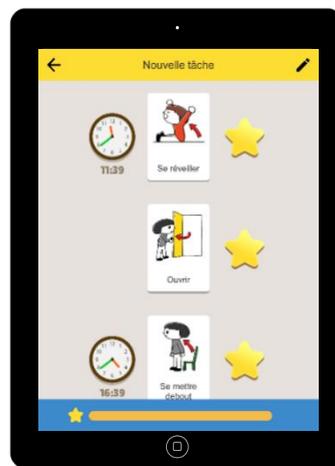
### Concernant les devoirs

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



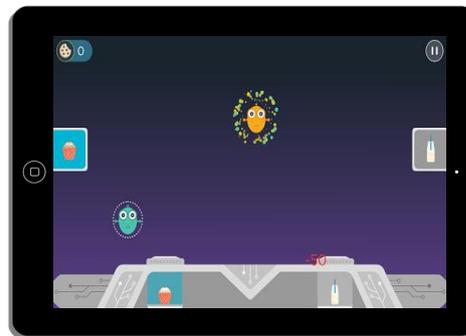
## Crushstations

---



## All you can et

---



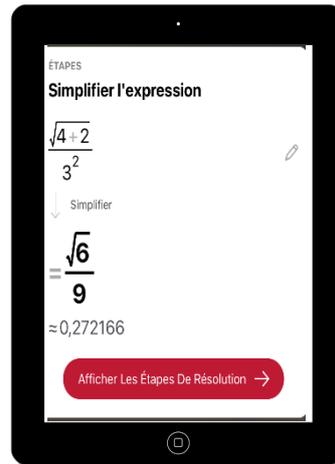
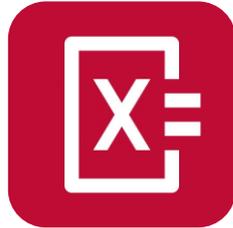
## The red button (et autres applications de ce type)

---



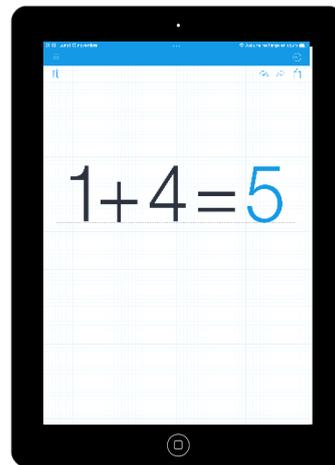
## Photo math

---



## Calculator

---



## 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

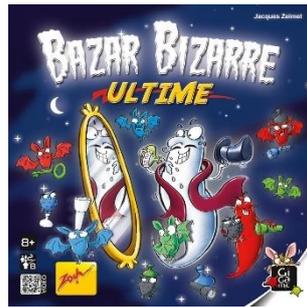
---

Disponible également sous format d'application gratuite !



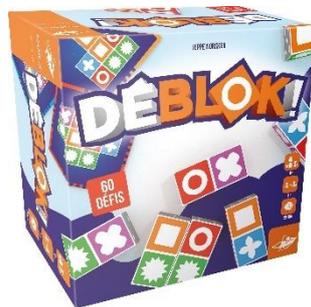
## Bazar bizarre ultime

---



## Deblok

---



## Panic lab

---



## Crazy mix

---



## 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

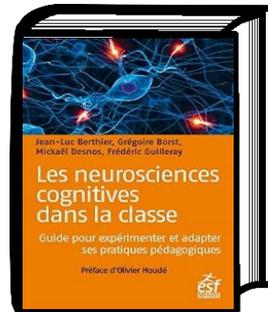
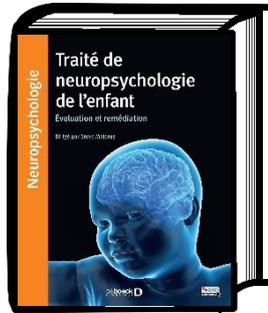
---



## 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

## Graphothérapeute

---

**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

## Orthopédagogue

---

**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/>



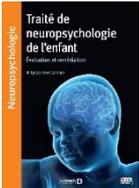
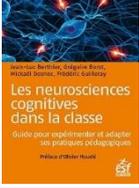
# La bibliothèque du Manuel 2.0

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.

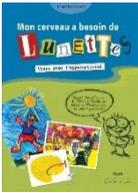
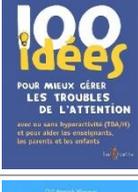
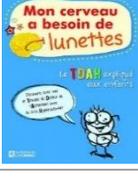
## Livres communs à toutes les sphères

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	

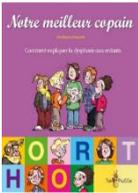
Steve MAJERUS Isabelle JAMBAQUE Laurent MOTTRON Martial VAN DER LINDEN Martine PONCELET	Traité de neuropsychologie de l'enfant – 2 <sup>e</sup> édition	
Francine LUSSIER Eliane CHEVRIER Line GASCON	Neuropsychologie de l'enfant et de l'adolescent – 3 <sup>e</sup> édition	
Jean-Luc BERTHIER Grégoire BORST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

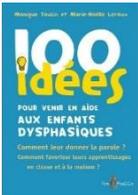
## Sphère A : Attention – Hyperactivité – Impulsivité

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 FRANÇ 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	

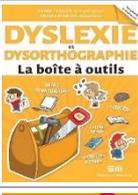
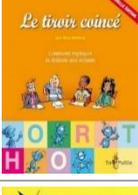
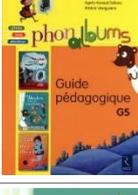
Annick VINCENT	Mon cerveau a besoin de lunettes	
Dr Hervé CACI Marie-Pierre SAMITIER	Toi, moi et le trouble de l'attention avec hyperactivité Vivre et comprendre le TDAH	
Pascale DE COSTIER	TDA/H : Aider mon enfant à déployer son plein potentiel	
Emma CLIT	Lucine et Enzo – ou le parcours d'un enfant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

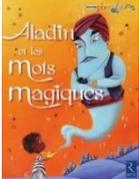
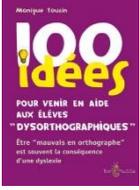
## Sphère B : Langage oral

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

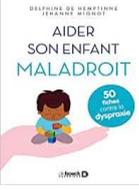
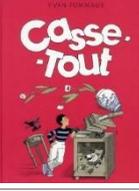
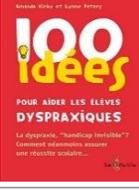
Monique TOUZIN Marie-Noëlle LEROUX	100 idées pour venir en aide aux enfants dysphasiques	
Danielle NOREAU	Les victoires de Grégoire - Une histoire sur...la dysphasie	

## Sphère C : Langage écrit

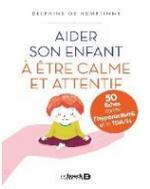
Auteur(s)	Titre(s)	Visuel
Delphine DE HEMPTINNE	Aider son enfant à lire - 50 fiches contre la dyslexie	
Dr Anne-Marie MONTARNAL	Mon enfant est dyslexique - Concrètement que faire ?	
Annie TESSIER Priska POIRIER	Dyslexie et dysorthographe - La boîte à outils	
Anne-Marie MONTARNAL	Le tiroir coincé – Comment 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	Apprendre...avec Réfecto Module 3	