

Julie BELIN, Clément DROUET  
et Sarah LESPART

Un double livre  
à la fois pour les  
parents et pour  
les enfants

# VIVRE ET COMPRENDRE

## la dyspraxie

## au quotidien



**PSYCHO**  
poche





**VIVRE ET COMPRENDRE**  
*la dyspraxie au quotidien*

**Julie Belin**  
**Clément Drouet**  
**Sarah Lespart (illustrations)**

**Conception couverture et maquette intérieure : Com&go**

**Illustration couverture : Djoina Armani**

**ISBN : 978-2-35644-387-8**

**Tous droits réservés - Enrick B. Editions, 2019, Paris**

**[www.enrickb-editions.com](http://www.enrickb-editions.com)**

En application des articles L. 122-10 à L. 122-12 du code de la propriété intellectuelle, toute reproduction à usage collectif par photocopie, intégralement ou partiellement, du présent ouvrage est interdite sans l'autorisation du Centre français d'exploitation du droit de copie. Toute autre forme de reproduction, intégrale ou partielle, est interdite sans l'autorisation de l'éditeur.

# SOMMAIRE

**PARTIE 1** Rose et la dyspraxie ..... p.9

**PARTIE 2** La dyspraxie expliquée aux parents.... p.45

**I. DYSPRAXIE, ESQUISSE D'UNE DÉFINITION** ..... p.46

1. Définition
2. Les symptômes les plus fréquents
3. Prévalence
4. Les troubles associés
5. Évolution de la dyspraxie

**II. LA DYSPRAXIE AU QUOTIDIEN ET À L'ÉCOLE :  
À QUOI S'ATTENDRE ET QUE FAIRE ?** ..... p.62

1. Dans la vie quotidienne
2. À l'école

**III. DÉMARCHES DIAGNOSTIQUES  
ET ADMINISTRATIVES** ..... p.93

1. Le chemin vers le diagnostic
2. Les démarches administratives dans le cadre scolaire

**CONCLUSION** ..... p.99

Bibliographie sélective à l'usage des parents et des enfants

# VIVRE ET COMPRENDRE

## *la dyspraxie au quotidien*

La dyspraxie fait partie de ces troubles ou handicaps « invisibles ». L'enfant qui en est porteur est intelligent, vif et perspicace. Il est aussi un peu brouillon et maladroit.

Mais qui irait imaginer en le voyant qu'il éprouve une réelle difficulté ?

Personne. C'est tout le problème de l'enfant dyspraxique.

La méconnaissance de la dyspraxie entraîne une inadéquation entre les pratiques éducatives, pédagogiques, et les besoins de l'enfant. Celui-ci rencontre des difficultés pour accéder aux apprentissages attendus et en est souvent tenu pour responsable, se voyant reprocher sa fainéantise et son manque d'assiduité.

Prendre en compte les troubles praxiques suffit pourtant à éviter de placer l'enfant qui en souffre en situation d'échec, que ce soit dans les activités de la vie quotidienne à la maison ou à l'école.

Cela suppose de connaître suffisamment la dyspraxie et ses conséquences sur le développement de l'enfant. Mais voilà : s'il est très facile de concevoir en quoi une forte myopie handicape l'apprenti lecteur, il est beaucoup moins évident de saisir comment la dyspraxie interfère sur les apprentissages et la vie de l'enfant.

Nous avons pensé ce livre dans cet objectif : vous aider à comprendre les mécanismes sous-jacents de la dyspraxie et à appréhender ses conséquences sur la vie de votre enfant. Il vous deviendra alors naturel de lui proposer un environnement adapté lui permettant de gagner en autonomie et, dans le cadre scolaire, d'accéder aux apprentissages.

Pour cela, nous avons imaginé tout d'abord un petit roman à lire avec votre enfant. À travers les mots d'une fillette dyspraxique de sept ans, nous vous invitons à découvrir le parcours qui mène de la difficulté au diagnostic. Vous y trouverez des explications simples sur la dyspraxie et ses conséquences sur la vie quotidienne. Il est intéressant que votre enfant s'empare lui aussi de ce livre, comprenne ses propres difficultés et reconnaisse ce qui peut l'aider à gagner en autonomie. Il aura besoin d'être accompagné dans cet apprentissage, et la lecture à deux voix de ce petit roman est un bon point de départ !

Nous avons ensuite imaginé le guide que tout parent d'enfant dyspraxique aimerait trouver : un guide qui explique clairement ce qu'est la dyspraxie, afin d'en comprendre les conséquences, mais surtout un guide qui donne des pistes concrètes pour faciliter la vie quotidienne et la scolarité !

Bonne lecture,



Clément Drouet et Julie Belin





# **PARTIE I**

*Rose et la dyspraxie*

**B**onjour ! Moi, c'est Rose, j'ai presque huit ans, et je suis dans la classe de CE1 A de l'école des Tilleuls. Aujourd'hui, notre maîtresse va nous révéler le nom de l'élève qui tiendra le premier rôle lors du spectacle de fin d'année... M<sup>me</sup> Turdai, la directrice, est également présente, le moment est presque solennel et je crois que nous retenons tous notre souffle !



Après les remerciements et félicitations d'usage pour notre implication dans l'atelier théâtre de l'école, M<sup>lle</sup> Bertrand ouvre enfin la petite enveloppe et annonce :

- Rose Delpourt ! Bravo Rose, tous les professeurs de l'école se sont mis d'accord pour que le premier rôle te revienne !

Waouh ! Je frémis de plaisir et de fierté ! Manon me donne un petit coup sur l'épaule et me félicite en riant !

La sonnerie de la récréation retentit, je sors le cœur léger rejoindre Manon et Élodie qui sont déjà à la marelle. Élodie saute et compte en même temps, Manon attend son tour. Moi, je leur raconte encore et encore l'épreuve de sélection pour le premier rôle de la pièce. C'est au tour de Manon de lancer le caillou, Élodie m'imagine déjà dans le costume de la Princesse des champs et me demande de rejouer le passage où la princesse rencontre le petit marchand ambulancier.

M<sup>lle</sup> Bertrand vient alors me trouver dans la cour, elle me félicite encore pour ma sélection et me répète que je mérite ce rôle. Mais elle souhaite me parler de tout autre chose...

C'est que cette année, M<sup>lle</sup> Bertrand a découvert mon talent pour le théâtre, certes, mais elle a aussi cru déceler chez moi des difficultés bien spécifiques, qui répondent au nom bizarre de « trouble praxique ». En ce moment même, dans la salle des maîtres, le psychologue scolaire, l'assistante sociale scolaire, Éric (mon psychomotricien), le médecin scolaire, mes parents, un instituteur spécialisé, la directrice de l'école et une autre personne de je ne sais plus quelle maison départementale discutent. TOUS discutent de moi ! Enfin, plutôt de mes fameuses difficultés praxiques et de ce qu'ils vont pouvoir mettre en place à l'école pour que mes résultats scolaires soient aussi brillants que mes prestations théâtrales...

Mais peut-être aimeriez-vous que je remonte le fil de l'histoire de cette improbable découverte ?





# CHAPITRE 1

## *Mon premier jour en CE1*

**T**out commença en ce début d'année de CE1, lorsque je pris place au premier rang de la classe de M<sup>lle</sup> Bertrand...

- Rose, j'ai installé ton bureau juste à côté du tableau, comme ça, tu pourras mieux voir.

Ma mère le lui avait demandé et avait ajouté « mieux écouter, mieux travailler, mieux écrire, mieux se concentrer, etc. ».

Je pestais déjà, je n'aime pas trop la classe, je préfère de loin les récréations.

M<sup>lle</sup> Bertrand nous demanda d'écrire nos noms sur une petite fiche.

Et le cauchemar des lettres recommença... Maman m'en avait déjà fait écrire tout l'été : des minuscules, des majuscules, en gros, en petit, entre des lignes, sur des ardoises, et même dans le sable sur la plage... Je n'aime pas écrire, lorsque j'écris, cela me fatigue et je ne sais jamais si ce sera beau en fin de compte. M<sup>lle</sup> Bertrand s'était assise à côté de moi et me regardait tracer mes lettres :

- Bien, Rose, je vois que tu t'appliques et que tu fais du mieux que tu peux.

- Mais je fais toujours du mieux que je peux ! m'écriai-je, vaguement indignée.

Cela me mettait en colère, la maîtresse de CP me demandait toujours de recommencer, de mieux m'appliquer et de faire plus attention...

- Je sais, Rose...

Elle me sourit et alla voir les autres élèves.

Au cours de cette première journée en CE1, il a aussi fallu que je découpe des étiquettes pour un exercice. Les ciseaux étaient ma deuxième bête noire, après l'écriture. Cela me fatiguait d'avance.

Je n'arrivais pas à bien découper sur la ligne, je trouvais difficile de rouvrir les ciseaux et de les faire avancer en même temps. Mais je m'appliquais et persévérais. J'entendais au loin la maîtresse expliquer quelque chose, je restais bien concentrée sur mon travail, je retenais mon souffle. Quand j'eus terminé enfin de découper la dernière étiquette et de dégager mes doigts des ciseaux, je regardai autour de moi : tous les autres enfants étaient déjà en train d'écrire en bas de la feuille et leurs étiquettes étaient découpées, rangées et collées dans un tableau ! Je soupirai, désespérée.

- Alors Rose, je vois que tu regardes autour de toi, où en es-tu ? me demanda M<sup>lle</sup> Bertrand.

- Je... je ne sais pas... maîtresse...

M<sup>lle</sup> Bertrand continuait de me sourire, j'aurais aimé lui dire :

« Je ne sais pas, maîtresse, j'ai travaillé dur, je me suis concentrée et j'ai mal aux doigts. Mais je ne sais pas comment les autres enfants travaillent, je ne sais pas pourquoi ils ont déjà terminé de découper, de coller et d'écrire... Je ne sais





pas ce qu'il faut faire maintenant... » Ces mots n'avaient dû résonner que dans ma tête, et des larmes coulaient sur mes joues.

Il paraît que je suis lente, « elle est trop lente », disaient mes maîtresses de maternelle. C'est peut-être pour ça...

La sonnerie salvatrice de la récréation retentit alors. Je me faufilai vite dans la cour, suivie de près par Élodie et Manon.

Manon était surexcitée et agitait une corde à sauter rouge vif sous nos yeux.

- Ma cousine m'a appris à sauter à la corde cet été ! Regardez !

Elle enchaînait des petits sauts sur place, puis continuait en avançant jusqu'au mur au fond de la cour.

- Waouh ! Tu en fais super bien ! Je peux essayer ?

Élodie essaya à son tour, mais on aurait plutôt dit un éléphant qui sautait ! Puis, rapidement, ses sauts s'allégèrent et elle imita Manon en allant jusqu'au mur en sautillant.

Et moi... je les regardais. Je ne savais pas trop si j'avais envie



d'essayer... En y réfléchissant, je ne voyais d'ailleurs pas trop comment il fallait faire... Ce jour-là, maman est venue me chercher à la sortie de l'école, j'avais tant de choses à lui raconter !

- Je suis dans la classe de M<sup>lle</sup> Bertrand, tu sais, c'est la maîtresse qui a les cheveux blonds ! Elle est très gentille et elle m'a mise devant son bureau, comme tu lui as demandé ! Et maman, je suis dans la classe d'Élodie et Manon ! Tu sais, maman, Manon a appris à faire de la corde à sauter pendant les vacances, elle saute comme une gazelle et arrive même à avancer en même temps ! Sa maman lui a acheté une corde en forme de coccinelle...

- Et comment ça s'est passé en classe ? me coupa maman. Vous avez commencé à travailler ?

- Pff... Un peu, je ne sais pas, pourquoi ? Mais tu sais de quelle couleur est la corde à sauter de Manon ? Elle est rouge comme une coccinelle, et Élodie a essayé aussi et...

Maman ne m'écoutait déjà plus, elle paraissait contrariée.



## CHAPITRE 2

### *La corde à sauter*



**C'**était décidé ! Je voulais moi aussi devenir une championne de corde à sauter ! Maman m'en avait acheté une avec des manches en forme de grenouille. Elle était indiscutablement beaucoup plus belle que celle de Manon.

J'avais débuté mes essais à l'abri des regards, dans le fond de mon jardin. Mais je ne voyais pas du tout comment faire. Je me tenais immobile avec ma corde dans les mains. Je réfléchissais : « Il faut sauter à pieds joints, mais comment amener la corde au-dessus de ma tête ? Et quand sauter ? »

J'essayai de bondir, mais je n'arrivai pas à amener la corde devant moi. J'essayai encore. Je sautais, mais la corde ne décollait pas. Je recommençai, cette maudite corde ne voulait pas venir ! « Mais comment font donc Élodie et Manon ? »

À la récréation du lendemain, j'exhibai fièrement ma toute nouvelle corde.

- Oh ! Elle est trop belle !

Élodie et Manon étaient pantoises, ce qui me faisait plutôt plaisir.

- C'est ma mère qui me l'a achetée, mais je n'arrive pas à en faire, comment vous faites ?

- Eh bien, c'est facile, tu tournes la corde et tu sautes ! Comme

ça ! Et, hop ! Manon s'exécuta.

Je la regardai, sans voix. Élodie enchaîna et elles m'enjoignirent toutes les deux de les imiter.

- Hop, hop, hop ! tu vois ? Comme ça !

Mais non, justement, je ne voyais toujours pas, et hop, hop, hop... je finissais emmêlée dans ma corde.

Alors elles m'expliquaient à nouveau, me remontraient et je réessayais. Sans résultat. Ma corde était peut-être la plus jolie, mais elle ne fonctionnait décidément pas ! À moins que ce ne soient mes jambes...

À la fin de la récréation, je ne savais toujours pas faire de la corde à sauter. Élodie et Manon ne comprenaient pas comment je pouvais ne pas y arriver. C'est vrai que ça avait l'air si simple quand c'étaient elles qui sautaient !

À la fin de la deuxième semaine d'école, M<sup>lle</sup> Bertrand a voulu me voir.

- Rose, je t'ai bien observée dans la classe depuis la rentrée, et dans la cour de récréation aussi. J'ai vu tous les efforts que tu faisais, comme tu es persévérante. Je trouve que tu es une petite fille très courageuse, tu sais cela ?

- Heu...

- Lorsque je te vois, je pense à un petit garçon que j'ai eu dans ma classe il y a deux ans, il est en CM2 maintenant. C'est Amaury, tu le connais ?



J'indiquai « non » de la tête. Je ne voyais pas trop où la maîtresse voulait en venir...

- Eh bien Amaury avait beaucoup de mal à bien écrire, à bien découper et à bien coller, comme toi. C'était aussi difficile pour lui de garder sa table et son cartable bien rangés...

- Comme moi !

Je ris, mes stylos passaient beaucoup de temps par terre, ils glissaient tout le temps !



# PARTIE 2

*La dyspraxie expliquée aux parents*

# I. DYSPRAXIE :

## *Esquisse d'une définition*

### 1. DÉFINITION

#### A. Que « fait » la dyspraxie ?

Selon l'OMS, la dyspraxie est « *une altération sévère du développement de la coordination motrice* ».

Voilà pour la définition, très généraliste. Mais d'où vient cette difficulté que présente votre enfant ?

Avant d'en venir à ses origines, nous allons déchiffrer les conséquences de la dyspraxie, la manière dont elle se manifeste. Dans cette partie, il s'agit d'éclaircir la nature de ses effets.

#### *Une impossibilité à automatiser un geste*

Pour nous aider à comprendre, essayons d'imaginer l'apprentissage d'un nouveau geste : un pas de danse, par exemple. Nous pouvons facilement nous représenter les premiers tâtonnements. Le pas est maladroit. Pour nous aider, nous regardons nos pieds en vérifiant qu'ils sont bien placés. Nous détaillons le mouvement en soliloquant (« Je mets d'abord le pied gauche là, puis... »). Le tout est très lent, comme chaque fois que l'on apprend à faire un nouveau geste ou à utiliser un nouvel objet.

Durant ces premiers temps, le geste n'est pas encore automatisé : nous avons besoin d'y penser pour le faire, cela demande une forte attention. Et si un ou une amie essaie de nous parler en même temps, nous sommes obligés de faire une pause pour suivre la conversation !

Comme tout apprentissage, maîtriser un nouveau geste demande en effet notre entière attention. À force d'entraînement, de répétitions, le geste se réalise plus naturellement. Nous devons encore prêter attention à quelques repères, mais globalement notre corps (et plus particulièrement notre cerveau) a enregistré le geste. Jusqu'au jour où le pas de danse se réalise seul, quasiment à notre insu, sans que nous ayons à y penser. À ce stade, notre seule décision consciente est de choisir le moment pour enclencher le mouvement. Par conséquent, nous sommes disponibles pour tout le reste : discuter avec quelqu'un ou nous laisser aller à danser sur la musique en profitant de l'instant.

Quel rapport avec la dyspraxie ? Ce trouble empêche d'atteindre le dernier stade : celui qui permet de faire un geste sans y penser. La dyspraxie vient en effet gripper les rouages entre l'apprentissage et la maîtrise, et donc l'automatisation, du geste.

Selon le degré de dyspraxie, cette automatisation est soit plus difficile, soit, plus rarement, impossible à atteindre. Les gestes se réalisent avec un manque de fluidité et d'efficacité : le temps que met un enfant dyspraxique à accomplir un geste intentionnel est donc plus long.



Dans notre histoire, Rose s'en rend compte quand elle tente d'apprendre à faire de la corde à sauter : elle ne parvient pas à rendre son geste naturel. Ses amies, elles, ne réussissent pas à lui expliquer comment faire tant cela leur semble évident.

# 1. DANS LA VIE QUOTIDIENNE

Dans l'histoire de Rose, les problèmes de la vie quotidienne sont évoqués par les parents auprès d'Éric, le psychomotricien. Tandis qu'eux sont soulagés de pouvoir donner un sens à ce qu'ils constatent, Rose est choquée car elle ne perçoit pas les problèmes que sa dyspraxie pose au quotidien. Le décalage est important entre le vécu de Rose et celui de ses parents. Parfois, la dyspraxie gêne plus l'entourage que l'enfant lui-même.

## A. L'habillage

*Votre enfant pourrait :*

- « bloquer », c'est-à-dire se figer devant la tâche et attendre de l'aide ;
- mettre un ou plusieurs de ses vêtements à l'envers ;
- mettre la tête dans le mauvais trou ;
- mettre beaucoup de temps à s'habiller ;
- actionner difficilement les fermetures et boutons ;
- paraître un peu négligé et susciter des remarques de la part des autres enfants ou des adultes ;
- oublier fréquemment ses accessoires (gants, écharpe...).





## *Comment expliquer ces comportements ?*

L'habillement est souvent source d'une grande difficulté. Il requiert des aptitudes mises à mal par la dyspraxie. En premier lieu, pour s'habiller, il faut bien avoir intégré les repères spatiaux du corps, avoir un schéma corporel solide : les parties hautes et basses, la gauche et la droite, l'avant et l'arrière. Il est aussi nécessaire d'avoir intégré les possibilités de son corps, notamment au niveau des articulations. L'habillement requiert en outre l'automatisation de séquences de gestes. Or, la dyspraxie, nous l'avons vu, l'empêche.

## *Que faire ?*

Permettez à l'enfant de participer, laissez-le faire seul autant que possible. Si les difficultés sont trop importantes, vous pouvez alors l'aider.

### **Le choix des vêtements**

*Simplifiez-vous la vie, n'hésitez pas à vous débarrasser des vêtements qui mettent l'enfant en difficulté et à choisir avec lui les plus confortables.*

*Évitez au maximum les boutons et fermetures Éclair. Privilégiez les pantalons avec un élastique à la taille. Il n'y a pas que les joggings qui possèdent des élastiques, de plus en plus de pantalons de ville, élégants, en disposent également.*

- *Pour les chaussures : préférez les scratchs aux lacets ou enlevez les lacets classiques et mettez-en en élastique.*