

LA DYSPRAXIE

Je m'appelle **Timothée** et je suis dyspraxique.

La dyspraxie est un handicap.

Un handicap c'est quelque chose qui nous empêche de faire comme tout le monde, par exemple si on ne peut pas marcher et qu'on est dans un fauteuil roulant, si on est sourd, si on a une maladie qui nous empêche de comprendre les autres ou de communiquer avec les autres, on est handicapé.

Si on a une jambe cassée, ça ne durera pas, on remarchera bientôt. Tandis que si on a une jambe en moins, on ne marchera plus jamais comme les autres. Dans ce cas, c'est un handicap.

Un handicap, on peut apprendre à vivre avec, mais on ne peut pas guérir.

On peut mettre en place des tas de choses pour arriver à aller à l'école, à travailler, à vivre presque comme tout le monde mais pas complètement. Par exemple, avec un fauteuil roulant on peut se déplacer, mais on ne pourra jamais courir et on ira toujours moins vite que les autres. Si on est sourd on peut apprendre à lire sur les lèvres mais on n'entendra jamais la musique comme les autres.

Un handicap ce n'est pas contagieux.

Qu'est-ce que la dyspraxie exactement ?

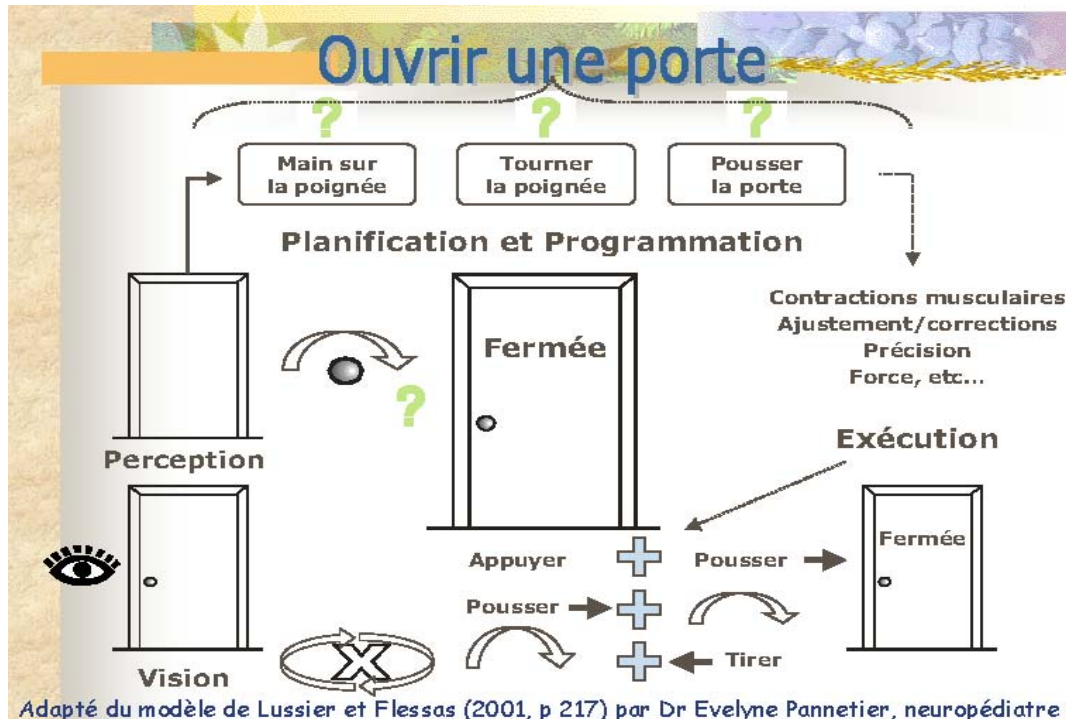
La définition vient du mot « PRAXIE » qui veut dire « coordination des gestes appris » et de DYS qui veut dire « fonctionne mal » : les difficultés sont dans le geste lui-même, dans la mémorisation de ce geste et aussi dans la vision et l'orientation dans l'espace.

On dit que la dyspraxie est un trouble du « comment faire ». Par exemple, un bébé ne sait pas faire grand-chose au début, il doit tout apprendre. Pour manger avec une cuiller : il n'arrive pas à la tenir, il la tourne dans le mauvais sens et tout tombe sur la table, après il a encore du mal à la porter à la bouche....mais quand il a répété ses gestes un grand nombre de fois, il y arrive de mieux en mieux, il est de plus en plus précis. Et il n'a plus besoin de contrôler chaque geste.

En fait, son cerveau a enregistré un plan : une recette (comment faire les gestes et dans quel ordre) Il n'a plus besoin de réfléchir à la manière de faire.

Nous, les enfants dyspraxiques nous n'arrivons pas à bien nous rappeler les recettes. Nous devons toujours faire attention. C'est ce qui nous fatigue principalement.

Si on prend l'exemple d'une porte. Voilà ce que tu fais sans y penser : voir la porte, repérer la poignée, mettre la main sur la poignée, tourner la poignée (en dosant la force qu'il faut y mettre), pousser la porte en même temps, etc.



Un dyspraxique doit se rappeler chaque chose étape par étape. Bien sûr, au bout d'un moment, même un dyspraxique ne réfléchit plus pour ouvrir la porte, mais ce n'est comme ça pour tout.

On dit que c'est un handicap caché, invisible.

Beaucoup plus de garçons que de filles sont affectés.

« Invisible » parce que quand on me regarde, je n'ai pas l'air différent de toi. Je peux marcher, entendre, voir etc. Et pourtant, la dyspraxie est un réel handicap, reconnu comme tel.

Par exemple, je ne peux pas écrire. Je **sais** comment faire **mais je ne peux pas** le faire. C'est pour ça que j'ai un **ordinateur**, parce que la dyspraxie empêche d'écrire à la main mais pas à l'ordinateur. Et j'écris aussi vite que toi et sans regarder le clavier. Pas mal, non ? Pour cela, j'ai dû travailler dur et m'entraîner avec Catherine, mon ergothérapeute et à la maison en plus de l'école.

Pour répondre aux consignes, je dois imaginer des tas de stratagèmes pour pouvoir montrer que je connais la réponse sans pouvoir l'écrire.

Tu imagines ce que ça fait ? Tu sais que tu comprends, tu connais la réponse mais tu ne peux pas montrer ce que tu sais alors on risque de croire que tu ne sais pas !!

Un dyspraxique est avant tout très maladroit et très distrait et fatigué - Tu veux savoir ce que ça fait ?

- Imagine que toute la journée, tu es en classe avec sur les oreilles un casque qui diffuse de la musique très fort. Mais tu dois quand même écouter attentivement le professeur et te concentrer sur les leçons et les exercices.
- Imagine que tu dois courir, descendre les escaliers, faire du sport en pleine tempête avec un vent très fort qui te pousse vers l'arrière.
- Imagine que tu dois écrire à la main ou faire tes lacets avec des gants de boxe et moi en plus j'ai la main qui tremble alors tu rajoutes un stylo qui vibre (on peut t'en prêter si tu veux essayer).
- Imagine que tu dois te déplacer dans le collège mais que les salles et les escaliers changent tout le temps de place.
- Imagine que tu dois retenir une chorégraphie ou un enchaînement de gymnastique, et que chaque matin quand tu te réveilles, tu l'as oublié comme si tu ne l'avais jamais appris.
- Imagine en géographie si on te donne une carte comme ça :



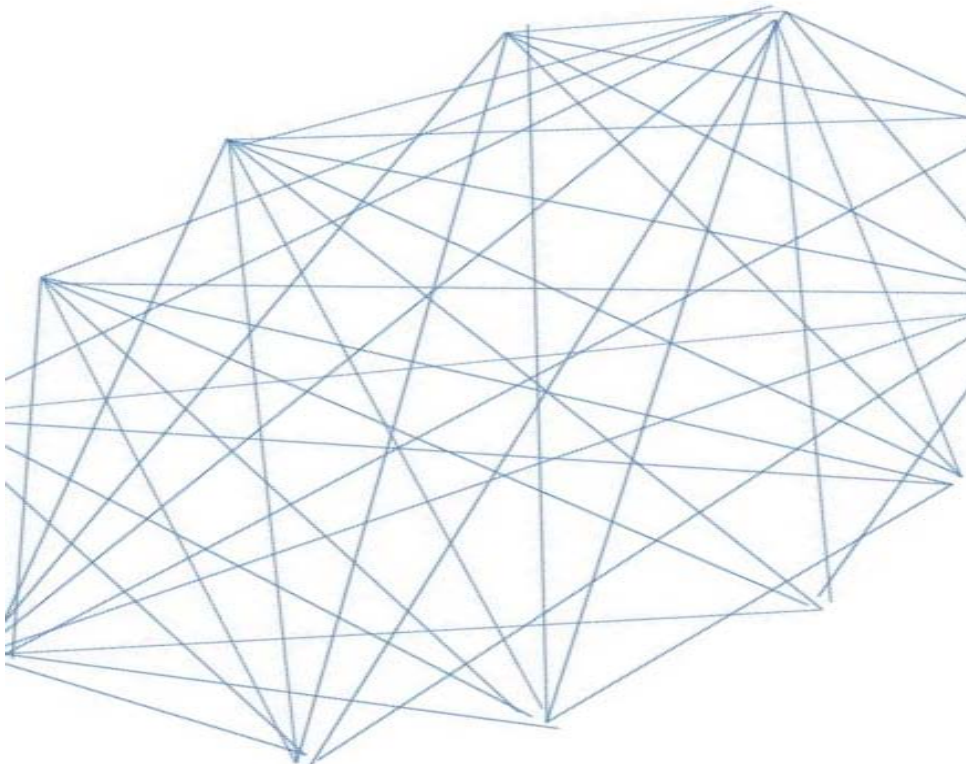
C'est aussi difficile que ça pour un dyspraxique de lire une carte.

- Imagine que tu dois te repérer sur le plan de la ville comme ça :

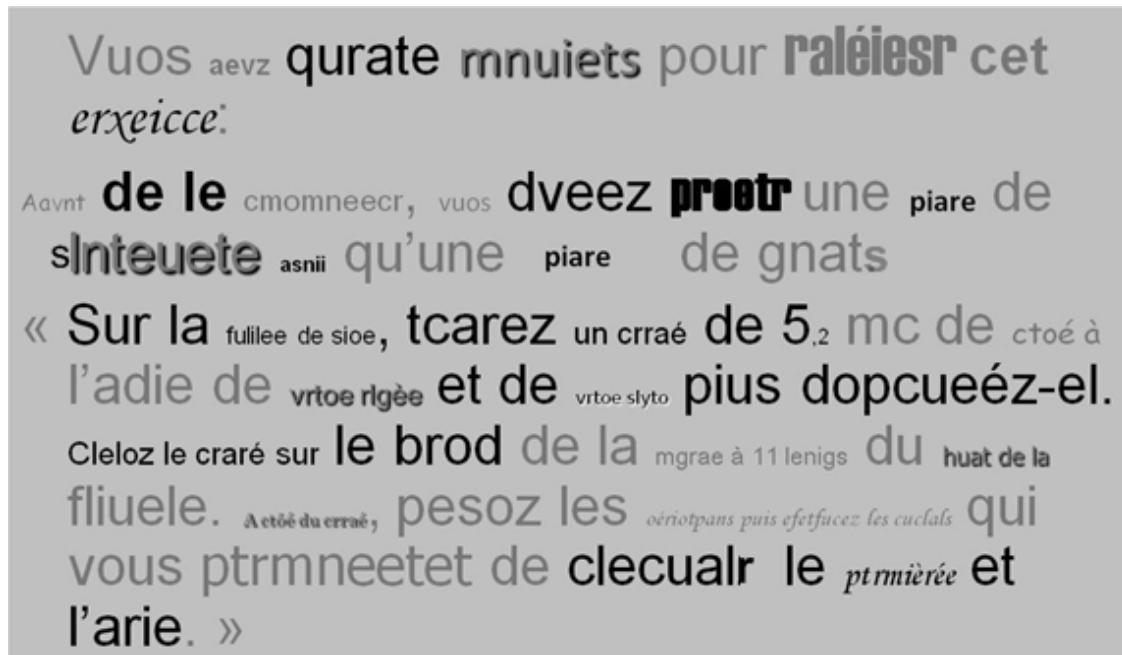


Cherche bien, elle y est la flèche jaune 😊

- Imagine que tu dois tracer une figure géométrique simple mais qu'elle t'apparaît comme ça :



- Imagine que tu dois faire un devoir, répondre à une consigne comme ça:
 1. Fabrique une règle graduée en papier (ne triche pas, pas de carton ou de papier rigide, prends juste une feuille de cahier).
 2. Prends un stylo et une feuille à grands carreaux
 3. Mets tes gants de boxe et des lunettes de soleil
 4. Tiens tes ciseaux de la main gauche si tu es droitier, droite si tu es gaucher
 5. Fais l'exercice suivant dans le délai imparti



C'est fatigant rien que d'y penser, non ?

Est-ce que tu te rends mieux compte maintenant que, même si ça ne se voit pas, la dyspraxie c'est tout ça !!

- problème pour bien voir
- problème pour retenir les gestes
- problème pour tout ce qui est précis
- problème pour le sport
- problème pour se repérer
- problème pour s'organiser
- problème de lenteur
- **très grande fatigue...**

Et avec ça, il y en a quand même qui se moquent...alors qu'ils feraient mieux de donner un coup de main !!

Tu as envie de te moquer ?

Tu connais les autocollants sur les voitures des personnes handicapées :



« Si tu prends ma place, prends aussi mon handicap »

Avant d'en rire ou de te moquer, réfléchis : comment te débrouillerais-tu dans la même situation ?

Tu veux m'aider?

Merci !!

- Aide-moi à m'organiser : pour installer et ranger mon ordinateur, pour noter les devoirs, pour changer de salle sans me perdre
- Aide-moi à économiser mon énergie : en me prêtant ton cahier pour le photocopier, et m'aidant à rester concentré quand je suis fatigué...

En me comprenant.... Sans te moquer.

Et beaucoup d'autres choses encore !

Si tu as des questions, maintenant ou plus tard, n'hésite pas à me les poser.

Si tes parents veulent en savoir plus, dis leur de consulter le site www.dyspraxie.info

À bientôt

Timothée