

CIFOM – ECG
Travail personnel d'approfondissement

Mes troubles neurodéveloppementaux

dysphasie, dyspraxie, dyscalculie et dyslexie



NICOLET
Kylia
Informaticien CFC
2021-2022

Table des matières

| | | |
|---------|---|----|
| 1 | Préface..... | 2 |
| 2 | Introduction..... | 3 |
| 3 | Développement | 4 |
| 3.1 | Aspects théoriques | 4 |
| 3.1.1 | Critères de diagnostic..... | 4 |
| 3.1.2 | Nature des troubles | 6 |
| 3.1.2.1 | Origine des troubles | 6 |
| 3.1.2.2 | Le cerveau et les processus cognitifs..... | 6 |
| 3.1.2.3 | La manifestation des troubles | 11 |
| 3.1.3 | Perspectives et traitements | 12 |
| 3.1.4 | Aides financières | 12 |
| 3.1.4.1 | Prestations de l'office de l'enseignement obligatoire (OES) : | 13 |
| 3.1.4.2 | Prestations de l'assurance maladie de base obligatoire (LAMAL) : .. | 13 |
| 3.1.4.3 | Prestations de l'assurance invalidité (AI) :..... | 13 |
| 3.2 | Aspects personnels | 15 |
| 3.2.1 | Premiers signes..... | 15 |
| 3.2.2 | Anamnèse | 16 |
| 3.2.3 | Mon vécu..... | 16 |
| 3.2.3.1 | À la maison | 16 |
| 3.2.3.2 | Dans un cadre scolaire..... | 17 |
| 3.2.3.3 | Au travail | 19 |
| 3.2.3.4 | Ma perte de confiance..... | 19 |
| 3.2.3.5 | L'accroissement de ma confiance | 20 |
| 3.2.4 | Soutiens thérapeutiques..... | 20 |
| 3.2.5 | Impacts dans ma vie quotidienne | 22 |
| 3.2.6 | Stratégies pour surmonter les obstacles | 25 |
| 4 | Conclusion..... | 27 |
| 5 | Bilan personnel..... | 28 |
| 6 | Références bibliographiques | 29 |
| 6.1 | Livres..... | 29 |
| 6.2 | Site Web | 29 |
| 6.3 | Autres documents..... | 29 |
| 7 | Annexes | 30 |
| 7.1 | Interview | 30 |

1 Préface

Mes troubles de l'apprentissage m'accompagnent depuis ma naissance, c'est-à-dire le samedi 28 mars de l'année 1998. Depuis, je vis et je m'efforce quotidiennement de les accepter comme étant une partie intégrante de moi-même. Derrière ces troubles bénins se cache une multitude de problèmes qui freinent la personne atteinte dans sa progression, autant dans la vie de tous les jours que dans le monde professionnel. Moqueries, jugements, perte de confiance, etc. Pour moi, le plus difficile à endurer c'est ce qui découle de ces maux que plutôt les maux eux-mêmes.

Étant atteint par quatre de ces troubles, à savoir la dyscalculie, la dyspraxie, la dyslexie et la dysphasie, je ne le vis pas forcément bien. En effet, je n'accepte pas d'être atteint par ces derniers. C'est pour cela que j'ai décidé de choisir ce sujet pour la réalisation de mon travail d'approfondissement personnel, afin de mieux me comprendre.

Je souhaiterais me rendre plus loin que le diagnostic qui m'a été posé durant mon enfance. Effectivement, je veux connaître la nature et l'origine de ces troubles, comment ils fonctionnent et comment ils font pour changer drastiquement le fonctionnement du cerveau, aussi complexe soit-il. La majeure partie de ma théorie portera sur ces thèmes-là.

Derrière ce sujet, beaucoup de choses me tracassent notamment la réalisation de la partie théorique, qui est relativement complexe, car cela concerne la neurologie et la compréhension du cerveau. Bien que la plupart des sources (livres, Internet, documentation, etc.) traitent le sujet, ces dernières utilisent un vocabulaire complexe et passablement difficile à comprendre du premier coup. Je crains de me perdre dans un énorme flux d'informations à traiter et de ne pas savoir trier correctement ce qui est pertinent ou ce qui ne l'est pas.

J'ai beaucoup d'attentes pour ce TPA Dans un premier temps j'aimerais que la réalisation de ce dernier m'aide à comprendre la nature de mes troubles et le fonctionnement de mon cerveau. Dans un second temps, c'est transmettre mon quotidien à des personnes non-dys, et également de faire savoir à toutes les personnes atteintes de ces troubles, qu'elles ne sont pas seules. N'ayant jamais connu de camarades atteints par ces troubles, ni pris connaissances de témoignages à l'époque, j'avais le sentiment d'être incompris par mes proches et d'être seul.

Ce que je souhaite développer par-dessus tout, c'est un parallèle entre la théorie et la pratique. Comprendre ces troubles, effectuer des recherches et interpréter le sujet de manière plus scientifique pour ensuite faire le lien avec ce que j'ai vécu personnellement.

Outre les connaissances qui seront acquises à travers le travail de recherche, ce travail d'approfondissement personnel m'apportera d'importantes compétences, notamment une meilleure gestion de mon temps et de mon autonomie ! De plus, c'est la seconde fois que je suis chargé d'effectuer un travail d'approfondissement personnel. Refaire cette tâche permettra de « m'auto-évaluer » entre mon précédent travail et celui-ci.

2 Introduction

En Suisse, un enfant sur 10 est atteint d'un trouble neurodéveloppemental. Cette problématique concerne donc énormément de personnes. De plus, tout l'environnement humain qu'entoure ces personnes est lui aussi impacté, que cela soit les parents, les enseignants et les personnes qu'elles côtoient dans leur quotidien. Cela rend cette thématique importante de nos jours. Pour mémoire, d'illustres personnages furent également touchés par ces troubles. Pour en citer quelques-uns : Albert Einstein, Leonard Da Vinci, Thomas Edison, Winston Churchill et même le célèbre physicien Isaac Newton !

En Suisse, Etienne Jornod, président et directeur de l'entreprise « NZZ Mediengruppe ¹ » est lui aussi impacté par un trouble spécifique de l'apprentissage, la dyslexie.

Comment se fait-il que des personnalités aussi connues puissent atteindre de tels sommets alors qu'elles sont ralenties par des troubles spécifiques des apprentissages ? En avoir une meilleure connaissance permettra certainement de comprendre comment ces personnes ont atteint un tel niveau.

C'est pourquoi dans ce travail personnel d'approfondissement, je vais parler des troubles spécifiques de l'apprentissage, leur origine, mais aussi les difficultés qu'ils engendrent ainsi que les différents critères de diagnostic qui les accompagnent. Néanmoins, la théorie derrière un tel sujet est relativement vaste et très complexe, je ne traiterai donc que des troubles qui me concernent, notamment :

- **Troubles de la communication** : plus communément appelé « dysphasie », il s'agit de troubles du langage et de la communication.
- **Troubles moteurs** : il s'agit de la dyspraxie. Ce sont des troubles relatifs à la coordination, du traitement des notions spatiales, la manipulation des objets, etc.
- **Troubles spécifiques des apprentissages** : cette catégorie regroupe plusieurs troubles, notamment la dyscalculie, trouble relatif à l'apprentissage et la manipulation des nombres et également la dyslexie qui est un trouble relatif à la lecture, à la compréhension de cette dernière, mais aussi la prononciation des mots. On note également une déficience lors de la lecture.

Dans la continuité de la théorie, j'exposerai différentes thématiques relatives au cerveau humain afin de faire un lien avec les troubles neurodéveloppementaux pour comprendre comment ils interagissent avec notre cerveau. Ensuite, je parlerai des différentes aides (thérapeutiques, sociales, etc.) dont peut bénéficier une personne atteinte de tels maux et à qui l'on peut s'adresser en Suisse pour obtenir ces aides.

En annexe à ma théorie, vous trouverez une interview que j'ai effectuée auprès d'une docteure en neurosciences. Cette interview est indispensable à la compréhension de certains aspects présents dans le développement théorique de ce document.

Pour conclure cette phase de développement, j'ai rédigé une partie personnelle. Cette dernière témoigne de mon récit avec mes difficultés, comment j'ai grandi et évolué avec ces dernières.

¹ La NZZ est un groupe de média particulièrement connu en Suisse alémanique.

3 Développement

3.1 Aspects théoriques

3.1.1 Critères de diagnostic

Dans le milieu médical, un diagnostic c'est en quelque sorte une analyse de soi-même, effectuée par un professionnel de la santé. Cette dernière détermine l'origine et la nature de nos maux et permet ensuite au professionnel de mener vers le pronostic qui est une sorte de prédiction de ce qu'il va se passer. Le diagnostic permet également de mettre en place le traitement nécessaire lorsque ce dernier existe.

La plupart des maladies et troubles possèdent plusieurs critères qui permettent de définir le diagnostic. Les troubles neurodéveloppementaux sont discernables, car ces derniers se manifestent régulièrement chez la personne atteinte.

Dans un premier temps, je détaillerais les symptômes de ces troubles et dans un second temps les critères de diagnostic.

Dysphasie :

- Symptômes :
 - Vocabulaire restreint et limité : Un vocabulaire passablement limité, mais surtout une connaissance biaisée des mots, ou difficulté à se faire une image mentale d'un mot abstrait.
 - Structuration des phrases : Difficulté à assembler des mots afin de former des phrases concrètes et qui sont conformes aux règles grammaticales d'une langue.
 - Déficience du discours : La personne atteinte est dans l'incapacité d'utiliser correctement le vocabulaire d'une langue afin d'associer des phrases concrètes pour tenir et suivre une conversation.
 - La dysphasie peut concerner la compréhension, l'expression ou les deux.

Dyspraxie :

- Symptômes :
 - Gestes du quotidien : Tous les gestes du quotidien sont impactés par la dyspraxie. Un sujet atteint de cette dernière manifeste des difficultés passablement importantes pour faire ses lacets, enfiler un pantalon, boutonner une chemise. Outre l'habillement, se nourrir est aussi un réel problème, notamment pour assimiler le « maniement » du couteau et de la fourchette, pour coordonner ses mouvements et ainsi manger proprement.
 - Représentation spatiale : Peine à se représenter visuellement des objets au niveau cognitif. La représentation graphique sur papier (de la géométrie par exemple) est aussi une source de problème pour un sujet atteint de dyspraxie.
 - Maladresse : Bien que la maladresse soit commune à tous les humains, une personne atteinte par la dyspraxie est une personne particulièrement très maladroit, cela est dû à de la difficulté à planifier toutes les étapes pour réaliser un geste : positionnement d'un segment dans l'espace, adaptation de l'ouverture de la main en fonction de l'objet à saisir ou de l'action à réaliser, le dosage de la force, coordination simultanée de tous ces éléments pour réaliser une tâche de façon efficace et rentable.

Dyscalculie :

- Symptômes :
 - Calcul mental inefficace : les opérations arithmétiques de tête sont pratiquement impossibles pour une personne atteinte de dyscalculie, elles ne sont pas impossibles, mais beaucoup trop lentes à mettre en exécution. L'utilisation des doigts pour effectuer des calculs persiste dans le long terme.
 - Raisonnement biaisé : Les concepts (méthodes, formules et lois qui régissent les mathématiques) sont difficilement compris et assimilés.
 - Compréhension des nombres : X est supérieure à Y et Y est inférieure à X, le sujet peine à placer correctement les nombres selon leur grandeur. De plus, la personne sujette n'arrive parfois pas à se représenter physiquement les nombres.

Dyslexie :

- Symptômes :
 - Rythme de lecture : Une lecture lente et pas fluide, la personne s'arrête régulièrement, mais se reprend aussi souvent lors de la lecture.
 - Compréhension de la lecture : Peine à comprendre explicitement le texte et ce que veulent nous transmettre les mots. Le « déchiffrage » des phrases est aussi compromis. Par déchiffrage, on entend le sens d'une phrase.
 - Exactitude de la lecture : La prononciation des mots est faussée, ce qui entraîne un rythme de lecture instable.

En s'appuyant sur un recueil qui classifie les troubles mentaux et psychiatriques, le DSM-5, ce dernier répertorie les critères en quatre catégories qui sont identifiés à l'aide de lettres. On parle alors de critère A, B, C et D. Il est important de le spécifier, mais pour qu'un diagnostic puisse être posé, le patient doit alors répondre à tous les critères énoncés ci-dessous.

Critère diagnostique A : le patient présente des difficultés à utiliser les compétences apprises et assimilées durant sa scolarité et ses formations futures. Pour que ce critère soit « valable » les symptômes énoncés plus haut doivent au minimum persister durant plus 6 mois.

Critère diagnostique B : Les compétences assimilées (cf. point A) sont inférieures par rapport au niveau d'une personne du même âge et qui n'est pas atteinte par ce type de troubles.

Critère diagnostique C : Les difficultés se manifestent généralement au cours de la scolarité du patient. Elles peuvent, toutefois, ne pas se manifester si l'enseignement que le patient assimile ne dépasse pas ses capacités. Qu'entendons par « capacité » ? Le DSM-5, lui, parle d'épreuves chronométrées, de rédactions complexes dans un délai court, mais aussi d'une charge intellectuelle relativement lourde.

Critère diagnostique D : Les difficultés rencontrées ne doivent pas être altérées par d'autres troubles tiers, notamment des troubles beaucoup plus impactant (handicap intellectuel, etc.).

3.1.2 Nature des troubles

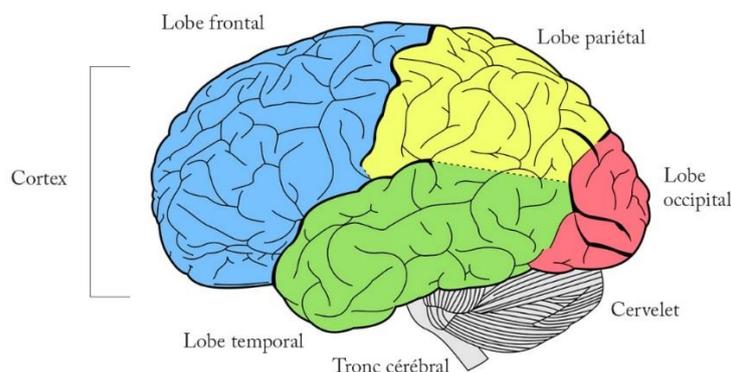
3.1.2.1 Origine des troubles

Les troubles neurodéveloppementaux trouvent leur origine dans la génétique, c'est-à-dire qu'ils se transmettent par le biais des gènes. Ils sont déjà présents durant la vie intra-utérine et se développent en même temps que le cerveau. Tout comme les TDAH (trouble du déficit de l'attention) qui eux se trouvent à 20 % chez le père ou bien l'oncle maternel.

Néanmoins, la communauté scientifique continue les recherches et le sujet est en constante évolution. Bien qu'ils travaillent sur de sérieuses pistes, rien n'est ancré dans le marbre, car le cerveau est un organe très complexe et les scientifiques sont encore loin de la vérité à propos du cerveau, qu'est l'organe le plus complexe. Cependant, c'est justement à cause de cette complexité que l'origine des troubles est la toute première question de l'interview dédié à ce travail. Vous pouvez donc sans autre vous référer à cette dernière afin d'avoir une meilleure compréhension de l'origine des troubles de l'apprentissage. L'interview se situe dans les annexes du document. (p.30)

3.1.2.2 Le cerveau et les processus cognitifs

Pour comprendre comment fonctionne le cerveau d'une personne atteinte par des troubles neurodéveloppementaux, il faut déjà se visualiser de manière graphique l'organe le plus complexe de notre corps ; le cerveau. Pour mieux le comprendre, les scientifiques et chercheurs ont divisé ce dernier en cinq régions, comme le décrit parfaitement l'image ci-dessous :



Hémisphère cérébral et ses lobes ²

Le lobe frontal : comme son nom l'indique, c'est la partie frontale de notre cerveau. Physiquement, il est situé juste derrière notre front.

Le lobe pariétal : pariétal, du latin « parietalis » est la zone de notre cerveau qui couvre les « parois » de la boîte crânienne. Elle est située juste derrière le lobe frontal.

Le lobe temporal : c'est la partie située en dessous du lobe pariétal, son étymologie provient du latin « temporalis ».

Le lobe occipital : cette partie est située à l'arrière de notre boîte crânienne, il est physiquement situé en dessous du pariétal.

Le cervelet : partie toute à l'arrière du cerveau. Toutefois, nous ne l'étudierons pas au sein de ce travail d'approfondissement personnel. Cette région s'occupe principalement de la

² Sources : <http://www.cliniquetcnf.com/la-neurologie-fonctionnelle//le-fonctionnement-du-cerveau-partie-1>

régulation des sentiments primaires tels que la peur et le plaisir. Elle synchronise aussi les mouvements, l'équilibre et la coordination.

Maintenant que nous avons une brève description graphique du cerveau, nous allons comprendre comment fonctionnent les différentes zones. En effet, quand nous effectuons différentes tâches, des processus s'enclenchent et interagissent avec notre cerveau. Ces processus portent un nom, il s'agit des processus cognitifs. Vous trouverez ci-dessous une liste des processus cognitifs et leurs interactions avec les régions décrites ci-dessus. Le même code couleur sera utilisé afin de savoir quel processus interagit avec quelle partie.

La cognition sociale :

- L'être humain est une espèce qui vit en communauté. Vivre en communauté implique inexorablement de tisser des liens sociaux avec nos confrères et consœurs et pour tisser des liens sociaux, il est nécessaire d'avoir des interactions sociales. S'adapter, comprendre et interpréter le langage, les expressions faciales ainsi que les sentiments est l'œuvre de la cognition sociale.
 - Exemple concret
 - Comprendre que deux personnes s'aiment et qu'elles sont en couple.
 - Comprendre quand une personne est exaspérée par nos propos.
 - Interaction avec le cerveau
 - **Lobe frontal**

La mémoire de travail :

- Notre mémoire de travail est la partie qui recense et stocke toutes les informations assimilées dans un temps relativement court, dans la seconde ou dans la minute. Elles nous permettent de comprendre des données, notamment celles présentes dans une consigne quelconque et de les manipuler pour réaliser une tâche.
 - Exemple concret
 - Compréhension d'une consigne.
 - Opération arithmétique de tête.
 - Retenir une suite de chiffre (par exemple, le code temporaire que nous fournit notre banque lors d'une opération sur E-Banking)
 - Interaction avec le cerveau
 - **Lobe frontal**

L'attention :

- Contrairement à ce que l'on croit, l'attention ne se manifeste pas seulement durant une leçon d'école. Les questions d'attention se manifestent aussi ailleurs, et sont rangées dans quatre catégories : l'attention sélective, soutenue, partagée et vigilante. L'attention permet de se concentrer sur quelque chose en particulier.
 - Exemple concret
 - L'attention vigilante, être à l'affût. Par exemple, enfourner un gâteau et ne pas être assez vigilant ou bien l'être suffisamment pour sortir ce dernier à temps.
 - L'attention partagée, être « multitâches », donner son attention à deux choses en particulier, participer à une réunion, écouter l'orateur et prendre des notes en même temps.
 - L'attention soutenue, être concentré et focalisé sur une tâche sur le long terme.
 - L'attention sélective, ignorer et faire abstraction des éléments perturbateurs (bruits de couloir, conversation, etc.) lorsqu'on se focalise sur une tâche en particulier.
 - Interaction avec le cerveau
 - **Lobe frontal**

Les praxies :

- On peut se représenter les praxies comme étant le « volant » de notre cerveau. C'est cette partie du cerveau qui coordonne les mouvements afin que ces derniers puissent atteindre le but souhaité.
 - Exemple concret
 - Atteindre un point en hauteur à l'aide d'une échelle, la monter avec ses mains et répéter le mouvement jusqu'à ce que le but soit atteint.
 - Faire ses lacets.
 - Interaction avec le cerveau
 - **Lobe frontal** et **pariétal**

La vitesse de traitement de l'information :

- Comme son nom l'indique, ce processus cognitif détermine la vitesse à laquelle un individu peut exécuter une ou plusieurs tâches. Ces « tâches » peuvent autant être des opérations mentales que des tâches physiques (par physique, on entend qu'elles se manifestent physiquement, exemple : réaliser un assemblage dans un délai donné.)
 - Exemple concret
 - Suivre une conversation, pouvoir y répondre dans un délai relativement court tout en amenant des réponses censées, réfléchies et en accord avec le sujet. Pas seulement y répondre, mais aussi pouvoir suivre par exemple une série à la télévision et comprendre le contexte dans lequel se situe le personnage fictif, etc.
 - Accomplir une tâche qui est donnée dans un temps limite.
 - Interaction avec le cerveau
 - Comme il s'agit de la vitesse de l'exécution d'une tâche bien spécifique, ce processus agit sur toutes les parties du cerveau.

Analyse visuelle et spatiale :

- Quand nos sens captent quelque chose, à travers l'odorat, le toucher et surtout la vision notre cerveau est capable d'interpréter cette information et de structurer cette donnée. On est alors apte à évaluer sa distance, assimiler cette donnée à une forme géométrique et également déterminer son emplacement dans l'espace. C'est l'analyse visuelle et spatiale.
 - Exemple concret
 - Analyser l'environnement et pouvoir dire à vol d'oiseau à combien de mètres se situe un point A et d'un point B.
 - Interpréter un danger imminent, par exemple quand une voiture s'apprête à passer sur un passage piéton ; est-ce que j'ai le temps de traverser ou dois-je attendre que cette dernière passe ?
 - Interaction avec le cerveau
 - **Lobe pariétal, occipital et temporal**

Mémoire à long terme

- Contrairement à la mémoire de travail qui traite les informations assimilées dans la seconde et la minute, la mémoire à long terme, elle, « fossilise » à la fois des souvenirs récents (de 30 minutes à quelques heures et jours) et également des événements qui se sont passés il y a de cela des années. On identifie deux types de mémoires, la mémoire épisodique et la mémoire sémantique.
 - Exemple concret
 - La mémoire sémantique interagit avec des éléments de culture générale : savoir que la capitale de l'Allemagne est Berlin, que l'humanité a connu deux grandes guerres mondiales, etc. Ce sont des événements que l'on ne peut que difficilement oublier.
 - La mémoire épisodique interagit avec notre propre vécu. Ce processus enregistre le contexte dans son entièreté. Prenons l'exemple de la rencontre avec notre premier amour, nous nous souviendrons du lieu, du temps qu'il faisait et surtout, de ce que nous avons ressenti à ce moment-là.
 - Interaction avec le cerveau
 - **Lobe frontal et temporal**

Le langage

- Le langage est essentiel à la socialisation, mais en dehors de cela il nous permet d'exprimer nos idéologies, autant par oral que par écrit. Dans ce cas-là, on parle alors de langage expressif. Néanmoins, la compréhension d'un texte et d'une discussion relèvent du langage réceptif.
 - Exemple concret
 - Réceptif : Comprendre le sens d'une phrase, l'interpréter et la comprendre avec toutes ses nuances.
 - Expressif : Entreprendre une discussion sans subir d'interruptions fréquentes, les mots viennent rapidement compléter une phrase.
 - Interaction avec le cerveau
 - **Lobe frontal et temporal**

Les fonctions exécutives

- Les fonctions exécutives peuvent être représentées comme étant un chef d'orchestre qui coordonne les processus cognitifs ci-dessus. Quand nous avons affaire à une situation complexe, un changement soudain et inattendu, les fonctions exécutives se chargent « d'alerter » les autres processus, leur demandant de mieux jouer de leur instrument. Elles sont divisées en plusieurs composantes, nommées : activation, régulation des émotions, planification, inhibition et flexibilité.
 - Exemple concret
 - Activation : capable de saisir le problème, s'y engager en maintenant la même énergie et le même rythme durant le processus.
 - Régulation des émotions : nommer les émotions, les comprendre et savoir les nuancer.
 - Planification : gérer le temps à disposition, trier les connaissances acquises dans un ordre spécifique.
 - Inhibition de l'impulsivité : réfléchir avant d'agir, résister à des distractions externes, ne pas succomber à l'impulsivité (rendre une feuille blanche lors d'un test de mathématique, car on se présume mauvais).
 - Flexibilité : se parler à soi-même, se visualiser une problématique en trois dimensions et s'adapter.
 - Interaction avec le cerveau
 - **Lobe frontal**

Les fonctions exécutives gèrent principalement notre capacité à interagir avec le monde, car elles travaillent étroitement avec nos autres processus. Elles interviennent lors de situations complexes ou nouvelles. C'est pour cela qu'on les compare très souvent à un grand chef d'orchestre qui gère une assemblée complexe.



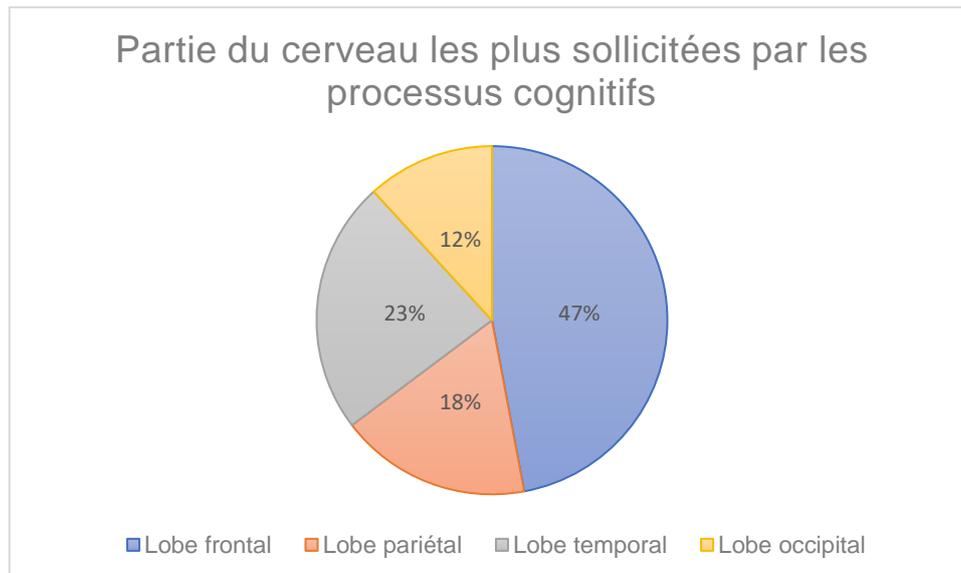
Les fonctions exécutives, chef d'orchestre.³

« L'homme ne fait pas que réagir à l'information qu'il reçoit de l'extérieur, mais il crée des intentions, formule des plans et des programmes d'actions, il vérifie ses performances et contrôle son comportement de sorte qu'il se module à ses plans. Finalement, il vérifie son activité consciente, en comparant les effets de ses actions avec ses intentions originales et en corrigeant les erreurs qu'il aurait commises. »⁴

C'est grâce au travail de ce neurologue russe que nous attribuons aux lobes frontaux un rôle exécutif.

³ Sources : <https://learningbrain.be/blog/les-fonctions-executives/>

⁴ Alexandre Luria, 1973, neurologue russe.



Graphique **personnel** qui reprend le nombre de fois qu'un lobe est cité pour une des tâches énoncées ci-dessus.

On constate que le lobe frontal est la région qui interagit le plus. Bien évidemment, il serait beaucoup plus difficile d'attribuer le taux de sollicitation selon la tâche (communication, attention, etc.) non seulement par manque de données, mais aussi parce que le cerveau est un organe complexe et la communauté scientifique est encore loin d'avoir assimilé tous ses secrets.

3.1.2.3 La manifestation des troubles

Maintenant que nous avons une idée plus précise de comment fonctionne notre cerveau lorsque nous effectuons des tâches diverses, la grande question est de comprendre quel est l'impact des troubles neurodéveloppementaux sur la physiologie derrière les fonctions cognitives ?

Nous avons encore besoin ici de nous visualiser le cerveau. Cette fois, mettons de côté l'aspect des lobes frontaux et des fonctions cognitives et prenons l'exemple concret suivant : le cerveau est une gigantesque forêt amazonienne avec plusieurs secteurs, elle possède de nombreux sentiers qui mènent vers des sorties différentes.

Imaginez que vous avez un paragraphe à lire. Vos fonctions exécutives et cognitives vont se mettre à travailler conjointement. Ces dernières sauront exactement par quel sentier passer pour que le paragraphe à lire soit compris et assimilé. Or, si vous êtes atteint de troubles quelconques, à défaut de passer par les bons sentiers, vous passerez par des sentiers beaucoup plus longs et pas forcément adaptés à la tâche que vous devez réaliser. L'information mettra alors beaucoup plus de temps à atteindre la sortie et risque même de se perdre en chemin.

Comme il est difficile d'obtenir une illustration officielle qui démontre les différences entre un cerveau « non-dys » et un cerveau dit « dys », vous trouverez ci-dessous une image représentant le déroulement précédemment décrit.



À gauche, l'illustration démontre des sentiers désordonnés, à droite, un seul et unique sentier ordonné.⁵

3.1.3 Perspectives et traitements

À ce jour, il n'existe pas de traitement médicamenteux permettant de guérir définitivement les troubles neurodéveloppementaux. Ces derniers seront présents tout au long de la vie de la personne. Néanmoins, certains d'entre eux peuvent être atténués. Pour pallier aux difficultés et surmonter les obstacles, il existe des traitements à long terme et qui sont prodigués par des ergothérapeutes, orthophonistes, psychomotriciens, etc. Ces traitements parviennent à aider considérablement les personnes rencontrant des difficultés.

Ergothérapeute : L'ergothérapeute intervient chez les personnes rencontrant des difficultés à accomplir leurs tâches quotidiennes, autant dans la vie privée que dans la vie professionnelle. Le but est que le patient puisse accomplir de lui-même certaines tâches et qu'il atteigne une certaine autonomie. Cette autonomie s'obtient en cherchant des techniques qui sont propres au patient.

Orthophoniste/logopédiste : L'orthophoniste intervient notamment pour des personnes avec des troubles du langage et de la communication, donc des lacunes dans la lecture et le langage parlé. Il intervient aussi pour les enfants atteints de dyscalculie.

Psychomotriciens : Le psychomotricien intervient chez les personnes qui rencontrent notamment des difficultés avec la coordination des mouvements et de la motricité. Il aide aussi le patient à développer de meilleures compétences sociales ainsi qu'une meilleure confiance en soi.

3.1.4 Aides financières

En Suisse, les troubles neurodéveloppementaux sont reconnus et pris en charge par plusieurs offices, dont l'assurance invalidité (AI), l'office de l'enseignement spécialisé (OES) ainsi que l'assurance maladie (LAMAL). Ces dernières fournissent des prestations bien spécifiques et distinctes entre elles, mais elles ont toutes le même objectif : réduire la manifestation des troubles chez la personne atteinte, afin que cette dernière puisse mener une vie autonome et responsable.

⁵ Sources : illustration faite sur mesure par l'un de mes frères.

3.1.4.1 Prestations de l'office de l'enseignement obligatoire (OES) :

Comme son nom l'indique, l'OES travaille en collaboration avec l'enseignement obligatoire, son champ d'application concerne donc uniquement les écoles obligatoires.

Voici les prestations qu'offre l'OES aux élèves rencontrant des difficultés :

- Prend en charge les coûts inhérents à un besoin pédagogique particulier, notamment liés à des séances d'orthophonie/logopédie et de psychomotricité.
- Placement dans des écoles spécialisées.
- Suivi, accompagnement et aide à ce que ces élèves en difficulté se sentent intégrés.

3.1.4.2 Prestations de l'assurance maladie de base obligatoire (LAMAL) :

Contrairement à l'AI et l'OES, l'intervention de l'assurance de base est très moindre en ce qui concerne les troubles neurodéveloppementaux. Elle ne prend « que » les frais inhérents aux consultations, par exemple un bilan d'ergothérapie. L'assurance maladie prend dans un premier temps un bilan ainsi que le début d'une prise en charge, en attendant que des mesures médicales entrent en vigueur. Par la suite, il peut y avoir une prise en charge rétroactive de l'AI qui rembourse les prestations versées par l'assurance maladie.

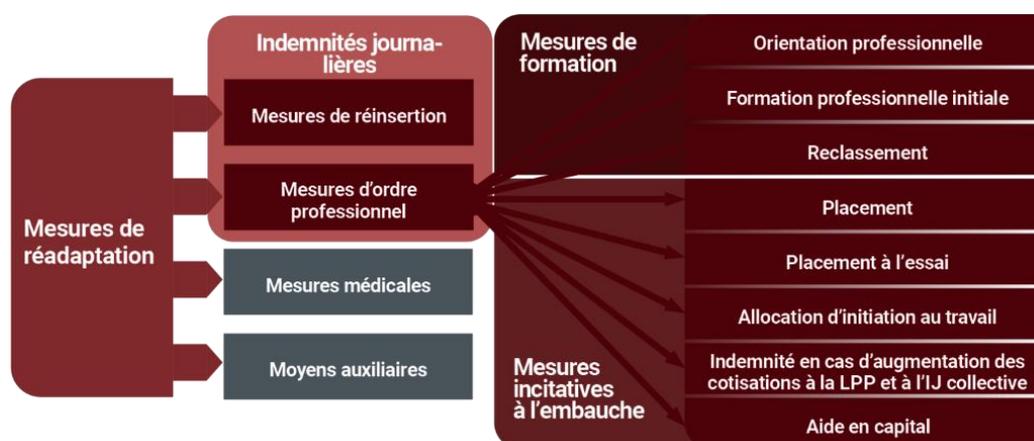
3.1.4.3 Prestations de l'assurance invalidité (AI) :

Pour comprendre le fonctionnement de l'AI, voici un extrait du document officiel des prestations offertes par cette assurance :

« Peu importe que l'atteinte à la santé soit de nature physique, psychique ou mentale, ou qu'elle résulte d'une infirmité congénitale, d'une maladie ou d'un accident, mais il n'y a incapacité de gain que si ladite incapacité est objectivement insurmontable. »

Les troubles neurodéveloppementaux étant du domaine congénital (présent dès la naissance) et mental, l'AI est donc apte à accompagner une personne atteinte par ces troubles.

Ci-dessous, vous trouverez un diagramme en provenance du site officiel de l'AI et qui traite en détail les prestations offertes par l'assurance. Toutefois, pour rester dans le cadre de ce travail d'approfondissement personnel et de rester dans la cohérence, seules les mesures qui concernent les personnes ayant des troubles neurodéveloppementaux sont citées.



Mesures de réadaptation – assurance invalidité (AI).⁶

⁶ Sources : <https://www.ai-ne.ch/personnes-assurees-particuliers>

Pour comprendre ce schéma, il faut prendre en compte que les troubles de la personne sont déjà reconnus par l'AI, puisqu'il s'agit de stratégies de réadaptation. Pour comprendre le diagramme ci-dessus, il faut distinguer plusieurs types de mesures.

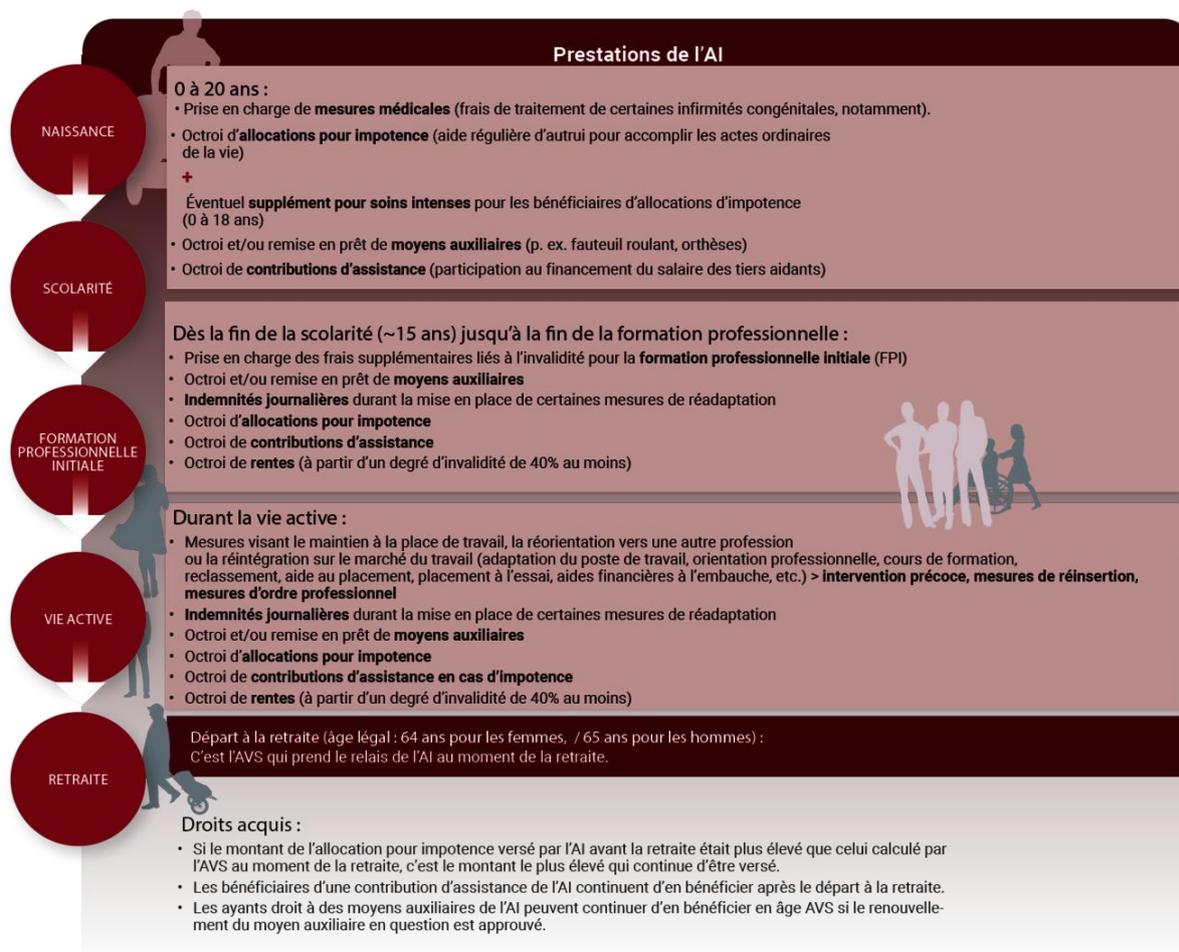
Les mesures d'ordre professionnel : Cette mesure est très importante, il s'agit d'aider la personne atteinte à un retour dans le monde professionnel. Au sein de cette mesure, on remarque plusieurs « sous-mesures » appelées mesures de formation. On retrouve alors les mesures suivantes :

- **L'orientation professionnelle** : Si les difficultés sont considérables et que ces dernières compliquent le choix et les projets professionnels de l'assuré, cette mesure vise à l'orienter vers un projet professionnel possible.
- **La formation professionnelle initiale** : Bien que son nom comporte la formation professionnelle initiale (donc AFP ou CFC), cette mesure s'adapte aussi aux personnes suivant d'autres formations, notamment une formation élémentaire, une école spécialisée, une haute école, etc. Cette mesure permet donc à l'assuré d'être toujours suivi et soutenu par l'AI durant sa formation. Durant toute la formation, l'assurance prend en charge les coûts dus à l'invalidité.

Il est important de le spécifier, que l'atteinte à la santé retarde parfois le démarrage d'une formation initiale. Lorsque c'est le cas, ce désavantage est actuellement compensé par l'AI au travers d'indemnités journalières qui se montent aux alentours des 2 000 CHF entre 18 et 20 ans et d'environ 3 000 CHF à partir de 20 ans. Ces dernières ne sont attribuées que si l'assuré bénéficie en parallèle de mesures d'ordre professionnel. S'il n'est pas dans un processus professionnel, mais qu'il bénéficie uniquement de mesures médicales, l'assuré n'a pas droit aux indemnités journalières.

Les mesures médicales : accessibles uniquement aux personnes ayant moins de 20 ans, ces mesures prennent en charge les frais inhérents au traitement de la maladie. Par exemple, dans le cas d'une personne atteinte d'un trouble neurodéveloppemental et qui nécessite le soutien d'un ergothérapeute, ce type de soutien thérapeutique rentre dans la case des mesures médicales.

Vous trouverez ci-dessous un autre schéma de l'AI, qui retrace la vie d'une personne assurée, en prenant en compte tous les facteurs possibles.



Les prestations offertes par l'AI, de la naissance à la retraite.⁷

3.2 Aspects personnels

Les aspects théoriques étant expliqués il est temps maintenant de passer à mon histoire personnelle ainsi que mon vécu.

3.2.1 Premiers signes

Mes troubles se sont manifestés relativement tôt, c'était en 2002. À ce moment-là, j'étais âgé de 4 ans. Mon langage était très déficitaire et seuls mes parents étaient aptes à me comprendre. Il m'était alors impossible de communiquer avec le monde qui m'entoure que qui me menait très régulièrement à des crises. C'est durant cette même année que mes parents ont décidé de prendre rendez-vous avec mon pédiatre, qui leur conseilla que je sois suivi par une orthophoniste.

2002 marque donc l'année de mes premières rencontres avec les milieux spécialisés.

⁷ Sources : <https://www.ai-ne.ch/personnes-assurees-particuliers>

3.2.2 Anamnèse⁸

En mars 2005, j'ai été suivi par une psychomotricienne à la suite d'un signalement par mon école, car j'avais des problèmes de confiance en moi et langagiers. Il a été remarqué que j'avais un retard global dans ma motricité, des difficultés d'équilibre, des difficultés au niveau manuelles et une grande fatigabilité.

En juin 2006, alors âgé de 8 ans, j'ai effectué mon premier examen neuropsychologique qui a permis de déceler des difficultés de motricité fine, de coordination entre la main droite et la main gauche, de langage, notamment au niveau du décodage et de la prononciation. Les bases d'arithmétiques n'étaient pas acquises et le dénombrement était déficitaire. De plus, je souffrais aussi de mauvaises représentations spatiales.

Plus tard, en 2007 j'ai subi à nouveau un autre examen neuropsychologique chez une autre doctoresse qui attestait des capacités cognitives plutôt faibles, tout en soulignant un ralentissement en ce qui concerne la vitesse de traitement en particulier pour une tâche complexe.

Les différents examens que j'ai passés ont permis de poser le diagnostic qui atteste que je suis bien atteint de dyscalculie, dyspraxie, dyslexie et de dysphasie, m'ouvrant alors l'accès à des traitements appropriés. Néanmoins, ces examens ont été très traumatisants pour moi et j'en garde même aujourd'hui, un très mauvais souvenir. En effet, avant que le diagnostic soit posé, il n'était pas rare que j'entende des phrases et des constats blessants vis-à-vis des résultats que je produisais, autant aux réunions parents-élèves que dans un cabinet médical. Les mots variaient, mais ceux qui ressortaient le plus étaient ceux qui parlaient de mon « énorme » retard par rapport à la moyenne. Mon intelligence était aussi remise en cause et cela m'a beaucoup blessé.

3.2.3 Mon vécu

3.2.3.1 À la maison

Durant l'époque dans laquelle j'effectuais mon école obligatoire, la maison était mon refuge, c'était l'unique et seul endroit dans lequel je me sentais à l'aise. Plusieurs raisons expliquent cela, la première est le fait que ma famille ainsi que mes proches ont toujours très bien accepté mes troubles. De plus, mes interactions sociales n'étaient pas altérées par de la pitié ni de la compassion et encore moins par des jugements inappropriés ; ce n'est pas ce que nous, personnes atteintes par ces troubles recherchons. J'étais traité comme une personne normale et cela m'aidait beaucoup à me sentir bien chez moi. Quant à la deuxième raison, cette dernière m'est plus personnelle, mais c'est l'accès à la technologie dont je bénéficiais. En effet, ma fratrie était relativement bien à jour en ce qui concerne le monde des jeux vidéo et d'Internet. J'ai donc grandi avec des passionnés qui m'ont initié dans cet univers, qui allait bien plus tard devenir mon échappatoire. Aux alentours de mes 7 ans, j'ai eu accès à mon premier ordinateur. J'avais donc pleinement accès à Internet et aux jeux vidéo. Ce sont deux paramètres insignifiants aux yeux de plusieurs personnes, pourtant ces derniers m'ont beaucoup aidé dans ma quête de ma prise de confiance. L'univers qu'est né de ces deux paramètres est bien différent de celui de la vie réelle. Au sein de cet univers, on ne vous juge pas parce que vous êtes nul à l'école, on ne vous refuse pas parce que vos notes sont insuffisantes ni parce que vous avez un parcours professionnel différent des autres. Tout le monde se fond dans la masse, vous n'êtes qu'un pseudonyme parmi des millions d'autres. On ne vous juge que sur votre capacité à interagir avec les gens.

À travers cet univers, j'ai tissé d'importantes amitiés et qui persistent toujours aujourd'hui. Concrètement, je n'ai pas honte de dire qu'il s'agit des premiers vrais amis que j'ai eus. Ils me comprennent, me soutiennent et je fais pareil. C'est réciproque. Je rentrais de l'école, j'allumais mon ordinateur et je passais systématiquement d'un cadre scolaire dans lequel

⁸ L'anamnèse est le vécu du patient. Son histoire avec le milieu médical.

j'étais moqué et jugé à un cadre virtuel où j'étais apprécié pour ma juste valeur. Évidemment, c'est un sujet à débattre. Sur Internet, à un moment donné, tout le monde se confectionne un masque, ce qui résulte à posséder une personnalité fictive. Mais qu'importe, ces connaissances m'ont énormément aidé à surmonter le harcèlement scolaire qui découlait principalement de mes différences par rapport aux autres.

En dehors de l'aspect social, grâce à Internet et à mon frère qui étudiait l'informatique à l'époque, j'ai pu trouver ma voie. Cette voie, il s'agit de l'informatique ! J'éprouvais une étonnante facilité ainsi qu'une capacité à m'adapter à un nouvel environnement informatique. À 13 ans, je manipulais un ordinateur relativement bien, du moins c'est ce que mes proches pensaient. Peu de temps après, je me suis intéressé à un domaine bien spécifique de l'informatique ; la programmation. C'est ainsi que j'ai réalisé ma toute première application informatique.

Ce défi, je ne me rendais pas forcément compte à l'époque, mais il m'a permis de me conforter davantage dans la direction à prendre pour mon avenir. Outre le choix professionnel, ce défi s'est transformé en passion. Et cette passion, m'a considérablement permis de comprendre des principes mathématiques et arithmétiques alors que j'étais incapable de les comprendre durant une leçon de mathématique à l'école. Je parle beaucoup des nombreux soutiens thérapeutiques que j'ai eus dans ma vie et qui m'ont permis d'avancer dans mes apprentissages, mais pour être sincère je pense que les interactions que j'ai eues avec Internet m'ont elles aussi beaucoup aidé !

Bien que la maison ait été longtemps un refuge pour moi et que mes proches acceptaient mes difficultés, il m'arrivait parfois de ressentir cette différence, même à la maison. Contrairement à l'école, elle était indirecte, ce n'était pas un jugement émis par quelqu'un. En effet, ma fratrie réussissait là où j'échouais. J'étais heureux pour eux, bien entendu, mais à la fois triste, car je me persuadais d'être incapable d'atteindre un tel niveau. Surtout quand l'un d'eux est désormais ingénieur et travaille dans le domaine du jeu vidéo à Tokyo, au Japon.

De nos jours, les choses ont drastiquement changé ! Bien évidemment, comme pour la plupart des gens, je me sens à l'aise dans mon appartement, mais je le suis tout autant dans un environnement professionnel et scolaire. En effet, je me suis réconcilié avec les études et il m'arrive même parfois de me réjouir de suivre certaines leçons, afin d'apprendre davantage ! C'est grâce à cet état d'esprit que je suis favorable à poursuivre mes études et me perfectionner dans le domaine de l'informatique. En effet, la motivation est une chose, mais je trouve qu'il est indispensable de se sentir bien intérieurement pour avancer dans la vie.

3.2.3.2 Dans un cadre scolaire

Inexorablement, une personne avec des troubles de l'apprentissage voit sa relation avec l'école être altérée. Du moins, c'était mon cas. De ma première année jusqu'à ma deuxième année, je n'étais pas du tout capable de lire quoi que ce soit, ce qui me coupait dans mon apprentissage de l'autonomie. Je vivais cela comme une humiliation, j'avais honte de moi-même et je sentais que le jugement des autres pesait sur mes épaules. Je me souviens qu'une de mes professeurs, très certainement lassée par le fait que j'étais incapable de lire un texte sans faire des saccades m'avait tapoté sur la tête avec un livre devant toute la classe. Depuis cet événement, j'ai commencé à ne plus aimer me rendre à l'école et je voyais cela comme une corvée plutôt qu'une nécessité. En parallèle à ma deuxième année, j'ai subi les examens neuropsychologiques dont j'ai parlé plus haut et qui ont diagnostiqué mes troubles de l'apprentissage. Cela m'a permis de quitter les classes « normales » pour rejoindre des classes dites « d'adaptation ». Ces classes ont un nombre restreint d'élèves, permettant au professeur d'allouer plus de temps à un élève en particulier, tout en suivant le cursus.

J'ai donc réalisé ma troisième année dans une classe d'adaptation, le changement d'environnement, en parallèle des cours d'orthophonie que je suivais m'ont permis d'apprendre à lire d'une manière relativement fluide. C'était la première fois que j'étais fier de moi, j'étais capable de lire et de me plonger dans l'univers des livres. Toutefois, bien que les élèves soient tous atteints de maux similaires, cela n'empêchait pas les moqueries, car

certaines s'en sortaient mieux que d'autres. Finalement, même dans ces classes-là, je ne me sentais pas à ma place et je considérais toujours l'école comme une corvée. J'ai été dans des classes d'adaptations durant toute mon école primaire. Par la suite, j'ai directement rejoint le cursus secondaire, sans mesure compensatoire.

De mon point de vue, bien que j'aie pu bénéficier d'avantages qui m'ont permis de combler certaines lacunes, les classes d'adaptations ne m'ont pas permis d'acquérir les bases nécessaires avec lesquelles on arrive normalement dans le cycle secondaire. À 13 ans, lors de ma sortie du cycle primaire, j'avais très peu de connaissances en mathématiques et aucune en anglais ni en allemand. J'avais un énorme retard. De plus, pour une raison que j'ignore encore aujourd'hui, j'ai sauté deux classes ! Je n'ai jamais fait ma 6^e année ni ma 7^e, j'ai directement transitionné en 8^e année. Ces manques m'ont directement projeté en classe de terminale, où j'ai eu le sentiment d'encre plus stagner.

À cette époque, j'affiliais la terminale à l'enfer. Avant, en classe d'adaptation c'étaient des moqueries plutôt amicales, mais là, les élèves de la classe se moquaient constamment de moi à cause de mes difficultés, parfois ils me frappaient. Je n'avais aucun soutien, les professeurs faisaient un amalgame avec le reste de la classe, et j'étais mis dans le même panier que ceux qui ne veulent pas travailler. Ainsi, le 26 octobre 2012, dernière année scolaire, mes parents ont décidé de me déscolariser, car le harcèlement devenait trop répétitif et cela atteignait considérablement mon moral. Je n'ai donc jamais pu terminer mon cursus scolaire.

Beaucoup de personnes pensaient qu'en quittant la scolarité obligatoire, le retard que j'avais déjà accumulé allait être encore plus présent, surtout en n'ayant aucun spécialiste pour me suivre. Maintenant, avec plus de 10 ans de recul, je dirais que quitter l'école m'a au contraire sauvé la vie, le cadre toxique dans lequel j'étais me rongait de plus en plus. Les cours que je suivais à la maison et à mon rythme m'ont permis de m'orienter vers les matières dans lesquelles je rencontrais des difficultés persistantes, notamment l'anglais et les mathématiques. En dehors de cela, avoir ma propre autonomie à la maison m'a aussi laissé un libre accès pour travailler ma passion, afin d'en faire éventuellement un métier. C'était ma mère qui imprimait le contenu des cours et qui les corrigeait.

Après un an à la maison, je ne pouvais pas rester ainsi. Il fallait que je puisse être propulsé à nouveau dans le monde professionnel et que je puisse être accompagné dans mon projet professionnel. Ma mère a donc décidé de m'inscrire à l'Unité de formation professionnelle du CERAS, à l'antenne de la Chaux-de-Fonds. Cette unité a pour but d'insérer les jeunes avec des difficultés similaires aux miennes dans le monde professionnel. Après une réunion avec mes parents, ma conseillère AI et la direction, j'ai réalisé un stage d'admission afin de savoir si j'étais apte à être pris au sein de cette unité. Cette « réinsertion » dans la vie a été très compliquée pour moi. En plus des stigmates de ce que j'ai vécu à l'école, il y avait aussi le fait que je sois resté un an chez moi à vivre comme un ermite. Ces conditions réunies ont considérablement altéré mes interactions sociales. Le stage arrivant à son terme, un autre bilan a été fait. Mais fort heureusement pour moi, j'ai été accepté au sein du CERAS. À la suite de cela, j'ai été engagé comme apprenti AFP en informatique dans une entreprise pendant 2 ans. Contrairement à l'école secondaire, les cours se sont parfaitement bien déroulés et j'ai terminé avec grand succès mon diplôme : ma moyenne générale était de 5,3. Comment pourrait-on expliquer un tel changement ? Je pense qu'être avec des gens plus matures, dans un autre cadre, ont stimulé ma motivation et ma prise de confiance en moi. Ce succès a motivé mon envie de me perfectionner dans le métier d'informaticien en réalisant un CFC. Néanmoins, l'empreinte de mon école obligatoire persiste toujours : mes professeurs soutenaient que je n'étais pas capable de réaliser un CFC et ces pensées ressurgissent régulièrement en impactant ma confiance dans la réussite de ce diplôme.

Étant maintenant en dernière année avec une bonne moyenne, mon souhait de poursuivre les études dans cette branche est devenu impérieux et je vais prochainement m'inscrire pour des études supérieures de technicien que j'envisage avec confiance.

3.2.3.3 *Au travail*

Durant mon année d'orientation professionnelle à l'Unité de formation du CERAS, j'ai suivi de nombreux stages en informatique dans lesquels les retours ont toujours été favorables. Ces stages étaient bénéfiques, car ils ont démontré que je pouvais travailler dans le monde professionnel avec mes troubles, dans un domaine que j'apprécie, en donnant satisfaction à l'employeur.

Néanmoins, durant mon AFP que j'ai réalisée à IMA Medtech SA à La Chaux-de-Fonds, mon maître d'apprentissage n'avait pas tout de suite compris que j'étais atteint de ce type de troubles. J'ai dû m'expliquer après avoir été repris plusieurs fois, car je n'arrivais pas à manipuler correctement des câbles à cause de ma dyspraxie. Par la suite, l'acceptation s'est mise en place favorablement.

Concernant l'entreprise dans laquelle je réalise actuellement mon CFC, à savoir Internex Informatique SA à La Chaux-de-Fonds, mes troubles ont directement été compris et acceptés. Il en résulte une détente et une excellente entente avec les collègues. Je pense que si mon CFC se déroule bien, c'est en partie grâce à l'ambiance soutenance et à la bienveillance qui règne au sein de cette entreprise.

En entreprise, je vis plutôt bien avec mes troubles, contrairement à l'école. Ils se manifestent, mais ne me bloquent pas du tout. Parfois, je suis quand même frustré quand il s'agit de faire du montage d'ordinateur ou des branchements réseau qui demandent une certaine minutie avec ses mains.

3.2.3.4 *Ma perte de confiance*

Comme précisé dans ma préface, le plus compliqué à vivre selon moi pour une personne atteinte de troubles de l'apprentissage est la perte de confiance qui en découle. Dans mon cas, la conséquence fut une dépression. Toutefois, cela reste mon point de vue car je n'ai jamais consulté de psychologue pour confirmer ce diagnostic. À mon avis, les prémices de cette dépression remontent à mon tout jeune âge, lorsque j'ai dû effectuer mes premiers tests et examens neuropsychologiques. Je sentais que quelque chose se concrétisait. En effet, bien que je fusse jeune, je n'étais pas dupe. Je me questionnais sans cesse en me demandant pourquoi j'étais obligé de suivre tous ces tests et examens. Les tests me déprimaient et impactaient ma confiance ainsi que mon estime.

Cette pensée s'est amplifiée dès que j'ai rejoint un cadre scolaire. Notamment, durant l'école enfantine dans laquelle mes camarades étaient tous capables de choses que je n'arrivais pas à faire, notamment les travaux de bricolages, etc. Quand j'ai commencé le cycle de l'école primaire, cette pensée persistait et elle était de plus en plus forte. Mon for intérieur était gangrené par cette dernière. En rentrant dans le cycle de l'école, je suis aussi rentré dans une boucle toxique basée sur la comparaison envers autrui : comparer les notes, comparer les exercices et les devoirs. Je comparais absolument tout et les professeurs contribuaient indirectement à cette toxicité en faisant les éloges de ceux qui réussissaient. Ces comparaisons m'attristaient, je ne comprenais pas pourquoi, encore une fois les élèves étaient bien meilleurs que moi et pourquoi arrivaient-ils à lire ? Pourquoi arrivaient-ils à comprendre une consigne et la mettre en pratique ? Toutes ces questions se sont agglomérées pour n'en former qu'une seule : « Pourquoi est-ce que je suis différent ? ».

Cette question est la conséquence d'une multitude de choses, d'une remise en doute constante. Elle atteint son apogée quand je suis entré à l'école secondaire, plus particulièrement les classes de terminale. Il fallait concrétiser un projet professionnel, en adéquation avec notre niveau. Mais j'étais, et je reste têtue. Pour moi, je souhaitais réaliser un CFC d'informaticien et rien d'autre. Les professeurs ont rapidement tenté de « casser » cette ambition, en me répétant que j'étais en terminale, que je ne pouvais de toute évidence pas faire un examen d'admission, car le niveau était trop haut et que peu de personnes voudraient engager un apprenti en dual avec un niveau scolaire si faible. Bien que l'ambition soit restée, les mots m'ont profondément blessé. C'est à ce moment-là que j'ai commencé à ne plus du tout croire en moi et que j'ai plongé gentiment, mais sûrement dans une forte déprime.

Quand j'ai quitté l'école obligatoire, ma perte de confiance ne s'est pas arrêtée pour autant. En effet, rester à la maison durant un an, en côtoyant uniquement ma famille et tout en ayant des lacunes assez sévères dans certaines branches théoriques ont entraîné des répercussions sur cette dépression. Je voyais mon rêve professionnel disparaître peu à peu et mon avenir devenir plus qu'incertain. J'ai développé des peurs et des angoisses, qui, heureusement, se sont calmées par la suite.

Toutefois, l'évènement le plus marquant dans cette dépression et de cette perte de confiance ont été les mots de ma conseillère AI. Lors de la séance avec mes parents et cette dernière pour mon intégration au sein de l'Unité de formation du CERAS. Ma conseillère AI prétendait que ma place était plutôt dans un atelier protégé. Sur le moment, je n'ai pas du tout réagi, peut-être que j'aurai dû, car cette phrase dévastatrice résonne encore en moi. Dès que je dois faire face à un échec quelconque, je repense inconsciemment à ce jour-là, en me demandant si elle n'avait pas raison.

3.2.3.5 L'accroissement de ma confiance

Les principales raisons de ma perte de confiance sont énoncées ci-dessus. Qu'en est-il aujourd'hui ? Je ne sais pas si cet état persiste, mais je dirais néanmoins que les vestiges de cette étape douloureuse de ma vie continuent de semer de l'incertitude quant à mes capacités de réaliser mes projets.

Désormais, j'ai confiance en moi et je me suis juré de ne plus retomber dans cette spirale infernale qu'est la perte de cette dernière. Plusieurs facteurs ont contribué à mon regain de confiance.

Facteur N° 1 : Le fait d'avoir rejoint l'Unité de formation professionnelle du CERAS et de concrétiser à nouveau un projet dans une ambiance saine. Joindre à cela d'avoir été capable de sociabiliser à nouveau avec des personnes et de constater que le résultat était très loin de ce que j'ai vécu à l'école obligatoire. De plus, les nombreux stages que j'ai réalisés durant mon année d'orientation ont permis d'affirmer ma capacité à travailler au sein d'une équipe et avec d'autres gens.

Facteur N° 2 : Mon apprentissage en tant qu'informaticien AFP a été un facteur considérable, car c'est à ce moment-là que j'ai commencé à évoluer et devenir une autre personne. À travers cet apprentissage, j'ai pu prendre conscience de ma valeur et constater que j'étais apte à suivre un apprentissage, tout en étant autonome.

Pourquoi un facteur considérable ? Lors d'un cours interentreprises, l'un des enseignants m'a clairement demandé pourquoi je « perdais » mon temps à faire une AFP alors que mes notes démontraient une aptitude à faire un CFC. Ces paroles ont instauré mon envie de poursuivre mes études.

Facteur N° 3 : Ici, la raison est beaucoup plus personnelle. Je suis en couple depuis 2016 et ce changement de situation, comme pour la plupart des gens j'imagine, m'a considérablement été bénéfique et m'a aidé. Mais en dehors de l'aspect vie privée, c'est aussi les résultats que j'ai obtenus durant ma première année en tant qu'informaticien CFC qui ont beaucoup contribué à reprendre confiance en moi.

C'est principalement grâce à ces trois facteurs que je vis maintenant avec une meilleure estime de moi et que j'envisage de meilleures perspectives pour mon avenir. Ce fut un travail fastidieux et long, mais le bien-être qu'il procure vaut largement les efforts. Bien que je sois capable de transformer cette mauvaise passe comme une source de motivation et de persévérance, les stigmates de mon passé continuent parfois de ressurgir et de me mettre des bâtons dans les roues.

3.2.4 Soutiens thérapeutiques

De nos jours, si quelqu'un me questionnait vis-à-vis de la Suisse et qu'il me demandait de citer un seul avantage de la Suisse par rapport à nos pays voisins, je citerais sans doute le suivi médical et thérapeutique. Le soutien dont j'ai bénéficié a été indispensable. Sans l'assurance

invalidité et l'OES, je ne serais sûrement pas ici en ce moment même. J'ai été suivi durant plus de 10 ans par une orthophoniste, dont les frais ont été entièrement couverts par l'office de l'enseignement spécialisé (OES). Le suivi orthophonique m'a permis de m'exprimer et d'être compris par les autres, en plus d'acquérir une bonne orthographe ainsi qu'un vocabulaire plus riche et structuré. Par la suite, lors de mes deux dernières années d'école primaire, j'ai été suivi par une ergothérapeute, les frais ont entièrement été pris en charge par l'AI, l'assurance invalidité. Les séances d'ergothérapie m'ont permis d'être beaucoup plus à l'aise dans la coordination de mes mouvements, notamment la motricité fine (utilisation d'un ciseau, bien tenir une règle afin de tracer un trait droit, etc.). Durant ces séances, j'ai aussi confectionné un guide méthodologique qui m'était propre et que j'ai utilisé jusqu'à la fin de ma scolarité obligatoire. Ce guide thérapeutique contenait plein de choses essentielles, dont des règles de grammaire, d'arithmétique... Par ailleurs, l'action de confectionner quelque chose qui m'est propre perdure. Il n'est pas rare qu'avant un examen, je réécrive entièrement le cours à ma manière afin de mieux assimiler les leçons apprises. Mais cette fois, j'utilise ce guide uniquement pour réviser et non durant les leçons, bien que j'y aie normalement droit.

Quand j'ai quitté définitivement l'école obligatoire, j'ai rejoint l'Unité de formation professionnelle du CERAS à La Chaux-de-Fonds pour une année d'orientation afin de concrétiser un projet professionnel. Pendant le premier semestre, j'ai suivi plusieurs cours scolaires. Le contenu de ces cours variait, mais c'étaient des choses nouvelles tout comme il pouvait s'agir de choses que j'avais déjà vues à l'école. Cela m'a permis de me préparer à l'apprentissage et à sa théorie. Le second semestre était celui des stages. Le but était de trouver une entreprise formatrice prêt à nous former pour un apprentissage, que cela soit pour une AFP et un CFC. Mon choix professionnel était compliqué, j'avais envie de faire informaticien, mais je n'avais pas les compétences ni la confiance requise pour effectuer cette formation. C'est ainsi que je me suis orienté dans un premier temps pour réaliser une AFP. Malheureusement, cette formation était toute récente (et n'existe même plus de nos jours), ce qui complexifiait davantage la tâche auprès des entreprises. Bien que j'aie réalisé de nombreux stages dans plusieurs entreprises et que les retours étaient tous très positifs, aucune ne souhaitait prendre un informaticien pour une formation AFP. Moralement, c'était compliqué, car j'arrivais gentiment, mais sûrement à la fin de mon année d'orientation et c'était l'AI qui décide de renouveler le contrat. On me proposait plusieurs alternatives, comme être vendeur dans une entreprise qui vend de l'informatique et de l'électronique, mais ce n'était pas ce qui m'intéressait. Je suis quelqu'un qui apprécie beaucoup le côté technique d'un métier, comme je l'ai déjà dit, ma passion a toujours été la programmation informatique. La vente n'était pas quelque chose qui me correspondait.

Heureusement, à la toute fin de mon année d'orientation, IMA Medtech SA, une entreprise dans laquelle j'avais déjà réalisé un stage accepta de me prendre pour me former en tant qu'aide en informatique AFP. À ce moment-là, les choses se posèrent et tout le stress engendré par cette recherche s'estompa. Le CERAS continua de m'aider durant cette formation AFP et m'apportait le soutien nécessaire à la compréhension de certaines matières acquises durant mon apprentissage.

De mon point de vue, le plus gros soutien thérapeutique que le CERAS m'a fourni, c'est ma prise de confiance. C'est au sein de cette unité que j'ai acquis une meilleure vision de moi-même et une plus grande confiance en moi. Les raisons sont multiples, mais sociabiliser avec des camarades beaucoup plus matures que ceux que j'ai connus par le passé dans les classes d'adaptation m'a beaucoup aidé. Ils présentent en effet les mêmes troubles que moi et le même enthousiasme à apprendre un métier qui leur plait. Côtayer également des personnes conscientes de mes difficultés a été un soulagement.

Je me souviens d'un exercice que je devais réaliser avec l'un des formateurs du CERAS, il s'agissait d'un exercice de mathématique. Il mélangeait plusieurs concepts géométriques, distance, rayon, etc. C'est cet exercice qui m'a poussé gentiment, mais sûrement dans « l'appréciation » des mathématiques et de la science, car le contexte utilisé pour ce dernier était le système solaire. Sur une feuille A3, j'avais retranscrit notre étoile et les planètes de

notre système. La distance était à l'échelle d'une feuille. J'avais alors calculé les distances entre les différentes planètes et le soleil, le rayon du soleil, son axe de rotation selon ses pôles, etc. J'avais énormément apprécié cet exercice. Comme je l'ai dit, cela m'a permis d'apprécier les mathématiques, mais aussi de comprendre une chose essentielle. Les mathématiques ne sont pas mauvaises, ce sont les contextes employés pour les comprendre qui sont mauvais.

D'ailleurs, j'ai aussi été suivi par le CERAS durant mon CFC et je le suis encore actuellement, le soutien apporté par l'unité m'a permis de grandement m'améliorer dans les branches théoriques, notamment pour tout ce qui concerne les mathématiques. Lors de ma première année de CFC, j'avais commencé les mathématiques avec une note de 2,5. Durant ma troisième année, dernière année dans laquelle j'ai dû traiter avec les mathématiques j'ai terminé avec une moyenne de 5,5.

3.2.5 Impacts dans ma vie quotidienne

Dans mon cas, je distingue deux types d'impacts. Dans un premier temps il y a ceux qui interagissent sur mes actions dans la vie courante (activités personnelles et professionnelles) et dans un second temps, ceux qui interagissent avec ma perception.

En ce qui concerne le premier type d'impact, je dirais que dans un premier temps, c'est surtout ma dyspraxie qui influe beaucoup sur ces derniers. En effet, j'ai appris à faire mes lacets seulement à 18 ans et ce n'est pas faute d'avoir essayé pendant longtemps. Pour combler cette difficulté quotidienne, j'utilisais des chaussures à scratch ou je demandais parfois à mes parents de lacer mes chaussures de telle sorte que je puisse facilement les retirer et les remettre sans solliciter à nouveau leur aide. Ça paraît bête, mais quand on ne sait pas faire des lacets, on se prive de beaucoup de choses. On refuse des invitations à la patinoire, on ne se rend pas au bowling avec ses camarades, etc. Cela m'a beaucoup torturé, car je parlais du principe que si je n'étais pas capable de réaliser une tâche aussi basique de la vie, alors j'étais incapable de réaliser d'autres choses plus complexes. Mais j'étais aussi attristé, car j'avais surtout honte de moi-même et surtout peur du jugement des autres face à un jeune adulte qui n'était pas capable de lacer ses chaussures. L'ironie du sort a fait que ça soit la personne à qui je cachais le plus cette lacune qui m'a appris à faire mes lacets. Il s'agit de ma copine. J'étais rouge de honte ! Mais elle a pris le temps de m'expliquer la technique derrière chaque mouvement et je suis maintenant capable de lacer n'importe quel type de lacet. Que ça soit pour des patins à glace, des baskets, de grosses bottes, plus rien ne m'effraie !

Ma dyspraxie, encore une fois, m'empêche de réaliser des travaux manuels, ce qui explique l'absence de rideaux dans mon appartement ainsi que l'absence de belles lampes crochées à mon plafond, à la place j'ai de simples ampoules qui pendent. Cela me frustre et continue de me frustrer d'ailleurs, car j'ai des idées de décoration et je ne suis pas capable de les mettre en place. Les outils nécessaires à la réalisation de travaux manuels m'effraient, ce sont en quelques sortes mes bourreaux. J'ai bien failli faire n'importe quoi avec mon mur en essayant de comprendre le fonctionnement d'une visseuse.

Outre cela, j'ai l'impression que ma dyspraxie génère un sentiment de non-confiance auprès des autres personnes. Quand je me lance dans une tâche manuelle, on vient systématiquement me demander si X veut le faire à ma place. Je sais que cela part d'une bonne attention, mais ça me vexé énormément, car cela me fait sentir inférieur et incapable. Enfin, ce sentiment n'est pas uniquement propre à ma dyspraxie, mais à tous mes maux. Parfois, avec certaines personnes, je sens que cette différence change considérablement mes interactions avec elles. Peut-être s'agit-il de pitié ou d'incompréhension, je ne sais pas ?

En deuxième vint ma dyscalculie, je ne vous cache pas qu'initialement j'étais parti pour placer cette dernière en haut du sommet et j'envisageais même qu'elle siège sur le trône du Panthéon. Effectivement, de mon point de vue ma dyscalculie est l'obstacle ultime, elle représente ce que je déteste le plus dans mes troubles des apprentissages. Je la tiens responsable des sauts de confiance que je rencontre de temps en temps. Elle m'empêche de faire des calculs mentaux, car elle les rend inefficaces. Même maintenant, je suis dans l'incapacité de faire des multiplications, divisions, soustractions et additions de tête. Je suis

dans l'obligation de prendre systématiquement ma calculatrice ou mon téléphone pour réaliser une opération arithmétique qualifiée de « basique » par les autres. Je ne peux pas rendre de l'argent sans utiliser une calculatrice et donc, je suis aussi dans l'incapacité de vérifier si lors d'un achat en espèce, on me rend correctement l'argent. Je pourrais utiliser une calculatrice pour vérifier que la somme est correcte, mais très franchement, j'ai peur du regard des autres. Si vous étiez vendeur et que quelqu'un vérifierait avec une calculatrice le montant que vous avez rendu est correct, que penseriez-vous de lui ?

Outre les calculs mentaux, ma dyscalculie me ralentit considérablement dans l'apprentissage des branches théoriques affiliées à l'informatique. Elle obstrue beaucoup ma logique technique, ce qui transforme des mathématiques déjà difficiles et abstraites en une matière encore plus abstraite pour moi. Cela résulte parfois à de mauvaises notes lorsqu'on m'évalue pour la première fois. C'est notamment à cause de cette incompréhension que j'étais autrefois catalogué avec les personnes qui ne veulent pas apprendre et qui n'essayent pas.

La dyscalculie influe aussi sur des choses plus basiques et pas seulement des mathématiques techniques. Comme les ordres de grandeur, j'ai passablement de peine à visualiser les différences entre un centilitre et un millilitre. Une recette de cuisine devient alors complexe quand il s'agit de transformer les quantités et d'adapter ces dernières au bon nombre de personnes. Un autre exemple, ce sont les fractions ! J'ai de la difficulté à visualiser graphiquement ce que représentent réellement des nombres tels que $\frac{1}{2}$, $\frac{1}{4}$, etc.

Si je place la dyscalculie à la deuxième place, c'est parce qu'il existe des solutions concrètes contrairement à la dyspraxie. Atteint de dyspraxie, manipuler des objets qui requièrent une certaine minutie est extrêmement compliqué et peut prendre des années, voire jamais pour s'habituer à réaliser le bon mouvement. Dans mon cas, les difficultés engendrées par la dyscalculie sont bien plus facilement contrôlables. Effectivement, l'usage d'une calculatrice me permet de combler certaines lacunes. J'arrive donc à bien m'en sortir, que ça soit dans une cuisine ou dans une salle de classe. Le constat le plus terrible de mon point de vue, c'est de me dire que sans calculatrice, je ne serai absolument pas capable de réaliser le moindre calcul et donc d'être totalement inefficace et impuissant face aux sciences naturelles et les mathématiques. Honnêtement, c'est quelque chose dont j'évite à tout prix de penser, car c'est le genre de pensées qui remet en doute mes compétences. Mais c'est relativement perturbant de me dire que si, aujourd'hui, je peux réaliser et évoluer dans un métier technique c'est grâce à l'évolution de la technologie et la démocratisation des calculatrices au sein des écoles. Car oui, comme je l'ai dit dans mon introduction c'est tout l'environnement de la personne atteinte de trouble des apprentissages qui doit s'adapter, dont les professeurs et malgré mes difficultés, je n'avais parfois pas le droit à ma calculatrice durant certaines évaluations. Pour contextualiser la chose, c'est comme si on vous demandait d'atteindre un point B depuis un point A, tout en ayant une jambe cassée et que l'on vous prive de béquilles.

Je constate donc que je suis dépendant d'une calculatrice et d'un ordinateur. Ce sont deux outils indispensables à mon apprentissage et pour mon évolution. J'aime bien dire qu'ils complètent ce qui est incomplet chez moi.

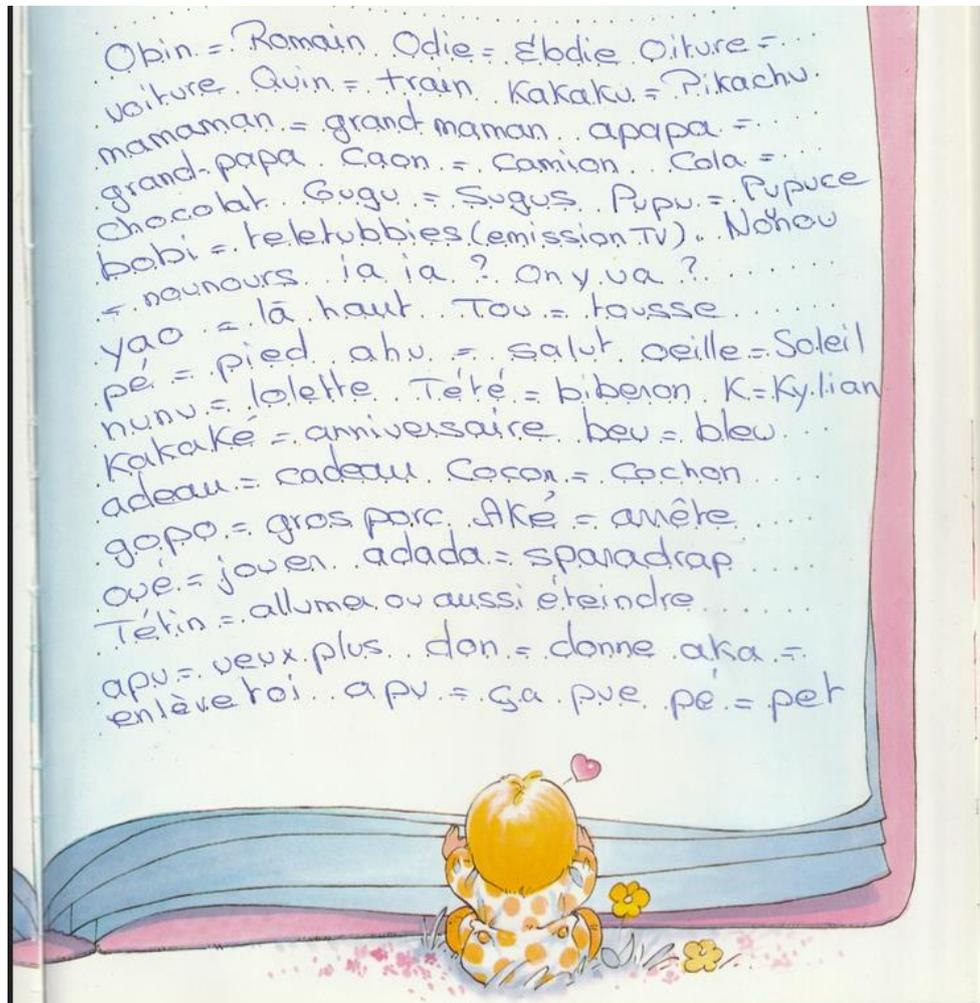
C'est pour cela que pendant longtemps j'ai détesté les branches liées aux mathématiques à cause des chemins tumultueux que ma dyscalculie me force à prendre. En 2022, j'ai un avis bien différent que celui que j'avais auparavant. Malgré mes difficultés, la science et les mathématiques sont devenues mes branches favorites, ce qui simplifie leur apprentissage. Et de toute façon, ce sont des branches indispensables à l'informatique donc je n'ai pas réellement le choix que de m'y coller !

Quant à mes deux autres troubles, la dysphasie et la dyslexie, ces derniers se sont surtout manifestés durant mon enfance. Comme je l'ai dit, j'ai appris à lire tardivement et mon langage était déficitaire durant de nombreuses années. Récemment, j'ai retrouvé une vieille cassette vidéo dans laquelle je parlais d'une grue. Je prononçais le mot de manière incorrecte, « gue ».

En toute honnêteté, je n'ai pas vraiment d'exemple concret d'une manifestation récente de ces troubles... Bien entendu, ils sont toujours là et j'imagine qu'ils continuent indirectement de me

poser des problèmes. Peut-être que je ne les perçois pas, je ne sais pas ? Cependant, ce qui est sûr c'est que ma dyslexie et ma dysphasie ont été prises en charge très tôt et les dix années d'orthophonie ont considérablement contribué à ce qu'ils ne se manifestent plus autant qu'avant.

Petite parenthèse, l'image ci-dessous est une sorte de « dictionnaire » que ma mère avait élaboré quand j'étais petit. La dysphasie et la dyslexie influençaient considérablement mon langage. Je devais avoir entre 3 et 4 ans.



Une sorte de dictionnaire, ce que je prononçais – ce que ça voulait réellement dire.

Actuellement, je me porte beaucoup mieux. J'accepte bien tant que mal ces difficultés qui naissent de mes troubles. Donc le premier type d'impact, celui qui interagit sur mes actions est vraiment minime dorénavant, même si le fait de voir une ampoule qui pend dans mon salon me rappelle constamment mon incapacité à réaliser ce type de tâche, pour l'instant. L'impact le plus violent est celui que j'engendre moi-même lorsque je dois faire front à mes difficultés. En effet, face à une situation nouvelle (une nouvelle thématique durant une leçon, une nouvelle branche, etc.) au lieu de réfléchir et d'imaginer une solution à ce problème, je me sabote en me demandant si je suis suffisamment capable intellectuellement pour réaliser ce qu'on me demande. Résidu de ma perte de confiance, cette pensée m'empêche continuellement d'avancer dans mes projets. Par exemple, quand je suis face à un test/examen lors de ma formation, cette pensée est si perturbatrice que je fais des erreurs. J'ai la bonne réponse à la question qu'il m'est demandé, mais cette pensée contredit et gangrène mon raisonnement et je me retrouve alors parfois avec une réponse fautive et insensée alors qu'à la base, j'avais correctement compris la question.

Même aujourd'hui, ce type de pensées me pousse continuellement à me comparer aux autres. Je me dois de faire mieux que les autres et je n'ai pas le droit à l'échec et même la réussite d'un test ne me comble pas. Je dois continuellement prouver au monde qui m'entoure que je suis moi aussi capable de réaliser mes projets. Bien que cet état d'esprit m'aide énormément pour avancer et surmonter certains obstacles, il est à double tranchant, car l'échec est plus que cuisant, jusqu'à en devenir une phobie.

Pourquoi est-ce que je considère l'échec comme une phobie ? Pour moi, l'échec n'est pas envisageable, il n'est pas une issue. Échouer, c'est admettre et donner raison à toutes les personnes qui m'ont auparavant jugé et qui n'ont jamais cru en mes compétences.

Cette phobie impacte mes proches, mais plus particulièrement les gens qui vivent avec moi. En l'occurrence, il s'agit de ma copine avec laquelle je vis depuis un an. Effectivement, cette peur de l'échec entraîne un attrait malsain pour la perfection et génère la plupart du temps une situation de stress énorme. Cette dernière est engendrée par l'arrivée d'une évaluation sur une matière dont j'éprouve ou j'éprouvais à l'époque des difficultés, comme les mathématiques. Ces crises d'angoisse mènent à d'intenses séances de révisions qui ne sont pas forcément efficaces pour la réussite de l'évaluation. Mais cela mène aussi à des remises en question ; est-ce que je suis vraiment capable ? Vais-je réussir ? Je crains aussi à l'avance la note qui me sera octroyée. Pour moi, avoir un 4 et un 4.5 n'est pas suffisant et je considère cela comme un échec. Le regard des autres m'effraie et je n'ai pas envie qu'ils s'imaginent que je suis incapable. Ces crises m'imposent à sacrifier mon temps libre afin de me préparer à l'évaluation. Finalement, cela atteint mes proches, car ils se sentent mal et impuissants pour m'aider à relativiser.

En dehors de l'école, faire face à une situation nouvelle me rend irritable. En reprenant l'exemple de mes lampes et de mes rideaux, j'étais si frustré de constater que j'étais incapable de faire cela que j'envoyais valser verbalement les gens autour de moi. Je ne sais pas comment décrire ce sentiment, mais c'est comme si une partie de mon esprit se remémorait les mots des personnes qui me jugeaient impunément. Et par conséquent, il explose. Cette colère intervient régulièrement, notamment lorsque je suis bloqué et que je suis incapable d'avancer. Il en résulte la plupart du temps à un abandon de ma part, ce qui est dommage, car on retient beaucoup mieux les choses lorsqu'on surmonte un obstacle.

Pour résumer ce qui me concerne, je dirais que l'impact n'est pas directement lié à mes troubles, mais à ce qu'ils ont engendré. Cet état d'esprit s'est implanté du fait de ce que j'ai vécu auparavant. Mon moral varie beaucoup et je vis constamment ma vie comme un défi pour prouver aux autres qui ne se souviennent certainement plus de moi qu'ils avaient tort.

3.2.6 Stratégies pour surmonter les obstacles

Qu'importe le handicap d'une personne, cette dernière met inexorablement sur pied des stratagèmes. Pour ma part, je possède surtout des stratagèmes qui pallient les difficultés que je rencontre dans un cadre scolaire.

La plus surprenante est celle que j'emploie pour mieux comprendre et assimiler une logique propre à une branche liée aux mathématiques. En effet, il m'arrive très souvent d'être perdu lors d'une leçon de mathématique, du coup lorsque je rentre à la maison ; j'utilise ma passion qu'est la programmation informatique. En effet, je programme entièrement l'exercice sur ordinateur. De cette manière, je « transforme » quelque chose qui m'est abstrait en quelque chose qui est beaucoup plus sensé à mes yeux. Ça fonctionne pour la plupart des exercices que j'ai eus à faire durant ma formation d'informaticien au CIFOM. Néanmoins, le côté pratique n'est de loin pas à négliger. Cette phase sur programme informatique me permet juste de comprendre ce que je n'étais pas capable de comprendre à l'école, c'est seulement après cette étape que je peux alors pratiquer les exercices sur papier.

La seconde est celle que je préfère le plus. Elle reprend les principes du guide méthodologique appris avec ma première ergothérapeute. Il s'agit de retranscrire un cours quelconque avec mes propres mots. Dans un premier temps, je rédige un document informatique et ensuite,

J'essaie de retranscrire mon résumé de manière manuscrite de telle sorte qu'il tienne sur une page A4 recto verso. Ensuite, je recommence la plupart des exercices de la leçon en m'aidant de ce résumé. Ce dernier est « certifié » quand plus de la moitié des exercices sont corrects. À ce stade-là, je considère la leçon comme acquise. Néanmoins, il me reste l'ultime étape : refaire quelques exercices sans m'aider de mon résumé. Cette étape est relativement « simple », car la plupart des connaissances se sont accumulées et je les connais par cœur, sans la nécessité d'avoir recours à mon résumé personnel. C'est un long travail et relativement fatiguant, car il n'est pas fréquent que la leçon soit comprise du premier coup, mais c'est une méthode qui porte ses fruits et qui m'a accompagné durant tout mon CFC – et qui continuera de le faire au-delà de ma formation professionnelle.

Ce sont là mes deux méthodes personnelles, bien évidemment les stratégies qui m'aident le plus sont celles qui sont mises en place par l'école ainsi que par service de l'enseignement. En effet, dans plusieurs écoles professionnelles et supérieures (dont le CIFOM) les élèves étant atteints de troubles des apprentissages peuvent bénéficier de mesures particulières pour que ces derniers puissent suivre le cursus comme tout le monde. Il peut s'agir de plusieurs mesures, mais voici la liste de celles qui figurent sur le document du département de l'éducation et de la famille.

- Dispense de lecture à voix haute.
- 15 % de temps supplémentaires pour les épreuves écrites.
- Dictionnaire électronique et moyens auxiliaires autorisés par l'école concernée.
- Cahiers de référence (orthographiques, mathématiques, etc.).
- Possibilité de demander une reformulation orale sur les questions écrites.
- Calculatrice de poche (non programmable).

Bien évidemment, comme nous sommes tous différents, il est aussi possible que d'autres mesures (qui sont propres à l'élève) puissent être accordées. C'est pour cela qu'une case « Autres demandes de mesures » est présente sur ledit document. Ces dernières doivent être accompagnées d'un justificatif détaillé.

Il existe deux versions distinctes de ce document ; l'une pour l'école – les cours que l'élève suit durant sa formation et une autre pour les examens. Les mesures proposées sont exactement les mêmes.

À noter que ce document n'est **valable** uniquement s'il est joint en annexe d'un rapport d'un professionnel (ergothérapeute, orthophoniste, médecin, etc.) qui atteste que l'élève est bel et bien atteint d'un trouble des apprentissages qui l'empêche d'évoluer convenablement dans sa formation.

Cela se comprend qu'un règlement accompagne ces mesures, afin d'éviter tout abus du système par l'élève en question. Les moyens auxiliaires (ordinateurs, téléphones, etc.) doivent être totalement coupés d'Internet et ne doivent en aucun cas être capables de communiquer avec un autre dispositif. Pour cela, il est demandé que le mode avion soit activé et que la carte SIM de l'appareil soit retirée.

Il en est de la responsabilité de l'élève de montrer ledit appareil à l'enseignant avant chaque début d'épreuve. Par ailleurs, l'enseignant est en droit de refuser le moyen auxiliaire si ce dernier ne respecte pas les conditions énoncées ci-dessus.

Me concernant, je bénéficie de cinq mesures particulières, notamment les 15 % de temps supplémentaires, le moyen auxiliaire – que sont mon téléphone que j'utilise comme dictionnaire électronique, un cahier de référence pour les mathématiques, la possibilité que l'enseignant reformule oralement une question écrite et bien entendu, mon indispensable calculatrice. Sans elle, je n'aurais très certainement pas passé le premier semestre de ma première année de formation. Parmi les mesures dont je bénéficie, c'est mon téléphone qui fait office de dictionnaire et ma calculatrice que j'utilise le plus.

Systématiquement, lors d'une épreuve de français, je mets mon téléphone en mode silencieux et je lui coupe l'accès à Internet ainsi que tout type de communication. J'utilise l'application « Le Robert » sur mon téléphone, il s'agit de mon dictionnaire électronique. L'application fonctionne hors-ligne et se met à jour automatiquement dès que le téléphone est connecté à Internet. Je contrôle donc à l'avance si cette dernière est à jour, afin de profiter des derniers ajouts de la langue française.

J'admire les efforts fournis par les écoles supérieures pour l'acceptation et la reconnaissance des troubles spécifiques de l'apprentissage. Cela me fait énormément plaisir, je me sens accepté et compris. Si j'avais eu accès à de telles mesures par le passé, qui sait, mon histoire se serait peut-être passée autrement.

4 Conclusion

À travers ce travail, nous avons pu discerner et comprendre les différences qui régissent dans les troubles neurodéveloppementaux, tels que la dysphasie, la dyspraxie, la dyscalculie ainsi que la dyslexie. De plus, nous avons maintenant une bien meilleure connaissance des critères qui composent le diagnostic ainsi que le fonctionnement interne des processus cognitifs et des fonctions exécutives, deux éléments indispensables de notre cerveau qui permettent à nos actions de se manifester dans le monde physique. Les troubles des apprentissages ont un impact direct sur ces deux éléments. Cela explique pourquoi certaines personnes qui ne présentent alors aucune déficience intellectuelle n'arrivent pas à réaliser certaines choses, pendant que d'autres personnes y arrivent sans encombre.

Malheureusement, nous avons vu que les troubles des apprentissages sont présents tout au long de la vie de la personne qui en est atteinte. Ils ne disparaissent pas et la personne impactée sera forcée de vivre avec ses difficultés durant le restant de ses jours. Néanmoins, la Suisse est très bien lotie et possède des organismes aptes à prendre en charge ce type de difficultés. Il s'agit de l'assurance invalidité, l'office de l'enseignement obligatoire, mais aussi l'assurance obligatoire. Ces organismes viendront apporter un soutien financier conséquent à l'assuré en prenant notamment en charge les besoins thérapeutiques de ce dernier. En effet, il existe des thérapeutes spécialisés qui peuvent considérablement atténuer la manifestation des troubles des apprentissages chez une personne.

La théorie qu'apporte ce travail personnel d'approfondissement nous met face à un constat ; le cerveau humain est un organe très complexe et la communauté scientifique est encore loin d'atteindre la vérité absolue concernant la compréhension de cet organe. Néanmoins, bien qu'il s'agisse d'un sujet relativement abstrait pour la plupart des gens, je trouve que la société est maintenant plus ouverte concernant nos difficultés, contrairement à l'époque de mes parents où la notion de trouble neurodéveloppemental n'existait même pas.

Cette absence de clarté nous mène à cette question intéressante ; qu'en sera-t-il des troubles des apprentissages dans une dizaine, voire une vingtaine d'années ? Est-ce que la communauté scientifique aura réalisé de nouvelles découvertes sur la neuroscience et qui permettront une meilleure compréhension de notre cerveau ? Et vis-à-vis de ces recherches, est-ce que notre société s'adaptera aux dernières découvertes afin de proposer un suivi et une thérapie encore plus optimale ?

5 Bilan personnel

Nous voilà à la fin de ce travail personnel d'accomplissement. J'ai pris énormément de plaisir à le réaliser. En effet, le travail de recherche et synthétiser les trouvailles afin que ces dernières puissent devenir les fondations de ce document est quelque chose que j'ai beaucoup affectionné. Ces recherches m'ont permis d'acquérir de nouvelles connaissances sur le sujet. Auparavant, ma compréhension de ce sujet s'arrêtait aux différents bilans qui figuraient dans mon dossier médical et qui ont été effectués par des spécialistes de la santé. Outre la culture générale, les différentes informations figurant dans ce travail m'ont permis de mieux comprendre ma personne.

En dehors de l'aspect théorique, la rédaction d'une partie personnelle a été bénéfique pour moi. Effectivement, par le passé j'exprimais très rarement, voire jamais mon vécu avec des troubles neurodéveloppementaux. Néanmoins, avec le travail personnel d'approfondissement c'est quelque chose que j'ai pu faire, et ce, sans filtre.

Toutefois, j'ai eu beaucoup d'attentes pour ce TPA et j'ai dû inexorablement, faire des concessions afin de ne pas tomber dans un cycle d'insatisfactions. Donc, je dirais qu'il répond partiellement à mes attentes. En effet, initialement, je souhaitais développer une partie théorique plus complexe et qui présente tous les aspects des troubles neurodéveloppementaux ; notamment son historique. Les recherches effectuées, les personnes impliquées, etc. Malheureusement, c'est quelque chose que j'ai dû abandonner pour plusieurs raisons, notamment à cause de la complexité du sujet, mais aussi le temps que j'avais à ma disposition. Plus j'avais et plus je plongeais dans un univers beaucoup trop technique, spécifique et inapproprié pour un travail personnel d'approfondissement.

Je reste quand même satisfait du travail dans sa généralité ainsi que de l'aspect qu'il dégage, je pense avoir respecté le cahier des charges que j'avais rempli lors de ma troisième année de formation !

Contrairement à mon premier travail personnel d'approfondissement qui portait sur les mythes scandinaves, ma méthode de travail fut très différente. En effet, autrefois, je travaillais beaucoup à la maison, tard le soir et même pendant les week-ends. Pour ce travail, j'ai décidé de faire autrement et de le rédiger principalement durant mes leçons de culture générale et très peu à la maison. Je réservais quelques heures de mon temps libre à la maison pour lire les différents ouvrages employés pour la réalisation pour ce TPA ainsi que pour faire des recherches. Je synthétisais ma lecture et mes recherches sur une feuille A4 avec laquelle je m'aidais ensuite pour enrichir mon document. Travailler ainsi m'a permis de respirer et de relativiser sur le contenu de mon travail.

En réalisant ce travail, j'ai pu perfectionner ma capacité à vulgariser des termes techniques, scientifiques, etc. afin de rendre ce document accessible à quiconque souhaite le lire. Étant informaticien, la vulgarisation est une compétence primordiale dans le domaine de l'informatique, donc je suis content d'avoir pu entraîner cette compétence. Néanmoins, la difficulté était omniprésente lorsque j'ai réalisé mon travail. En effet, comme je l'ai déjà dit quelques paragraphes plus haut, le sujet était très technique et spécifique. La difficulté résidait dans « l'art » de comprendre les recherches et documents scientifiques que j'avais à ma disposition. Donc, cela demandait qu'un « filtre » soit constamment activé afin que je m'arrête là où j'ai besoin de m'arrêter. Il ne fallait pas que je plonge dans ce fameux cycle d'insatisfaction, qui je pense, aurait considérablement ralenti mon avancée.

Je trouve que le point fort de mon document réside justement dans le travail de vulgarisation réalisé en amont, j'ai mis beaucoup d'effort afin qu'il soit compréhensible pour tous. Concernant le point faible, je dirais qu'il s'agit de ma partie personnelle qui est beaucoup trop conséquente et pas forcément organisée de la meilleure manière qui soit. Néanmoins, à 23 ans, il est compliqué de plonger dans son passé d'enfant et d'adolescent et de le structurer.

Si je devais refaire mon travail, je partirais avec moins d'attentes et je structurais mieux ma partie personnelle.

6 Références bibliographiques

6.1 Livres

Association américaine de psychiatrie. *DSM-5 : manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux*. France : Elsevier Masson, 2015. ISBN 978 2 29 473 929 3.

Pierre Paul Gagné, Normand Leblanc et André Rousseau. *Apprendre... une question de stratégies : développer les habilités liées aux fonctions exécutives*. Montréal : Marie-Hélène Ferland, 2009. ISBN 978 2 7650 2415 6.

6.2 Site Web

Endoxa, *Endoxa Neuroscience* [en ligne], [consulté le 15 octobre 2021]. Disponible à l'adresse : <https://endoxaneuro.com/fr/>

Franck RAMUS, *Encyclopædia Universalis* [en ligne], [consulté le 29 octobre 2021]. Disponible à l'adresse : <http://www.universalis-edu.com/encyclopedie/dyslexie/>

Association québécoise des neuropsychologues, *AQNP* [en ligne], [consulté le 5 novembre 2021]. Disponible à l'adresse : <https://aqnp.ca/documentation/developpemental/>

Inserm, [en ligne], [consulté le 23 novembre 2021]. Disponible à l'adresse : <https://www.inserm.fr/dossier/troubles-specifiques-apprentissages/>

Assurance invalidité, [en ligne], [consulté le 17 décembre 2021]. Disponible à l'adresse : <https://www.ai-ne.ch/>

Office de l'enseignement spécialisée, [en ligne], [consulté le 17 décembre 2021]. Disponible à l'adresse : <https://www.ne.ch/autorites/DFDS/SEEO/organisation/Pages/OES.aspx>

Les troubles dys, *rts.ch* [en ligne], [consulté le 11 janvier 2022]. Disponible à l'adresse : <https://www.rts.ch/decouverte/sante-et-medecine/maladies-et-traitements/les-troubles-dys/>

Association dyslexie de Suisse romande [en ligne], [consulté le 11 janvier 2022]. Disponible à l'adresse : <https://www.adsr.ch/N1586/etienne-jornod-raconte-comment-il-a-surmonte-sa-dyslexie.html>

6.3 Autres documents

Endoxa Neuroscience. *Cerveau, compréhension et prévention des atteintes neuropsychologiques*. 2^{ème} trimestre 2017.

Endoxa Neuroscience. *Fonctions exécutives : compréhensions et répercussions*.

7 Annexes

7.1 Interview

Interview avec Madame Cherine Fahim, docteure en neurosciences et fondatrice d'[Endoxa Neuroscience](#) situé à Vaumarcus dans le canton de Neuchâtel.

Q1 : Quelle est l'origine des troubles de l'apprentissage ? Traumatique, génétique ou environnemental ?

R : Alors, pendant longtemps, malheureusement, on a cru que les troubles dys étaient des troubles neuropsychiatriques. De plus en plus et grâce à l'imagerie par résonance magnétique, on a démontré que ce sont des troubles plutôt neurologiques.

Il reste quand même le côté neuropsychiatrique parce que ce sont des troubles qui engendrent beaucoup d'angoisse et peuvent même engendrer une dépression sur le long terme, une dépression majeure. Mais à la base, ce sont des troubles neurologiques.

Par exemple, dans mes recherches j'ai scanné à l'aide de l'imagerie par résonance magnétique, un appareil coûteux qui sert à regarder ce qu'il se passe dans le cerveau et avec, j'ai travaillé sur l'étude des jumeaux nouveau-nés du Québec dans laquelle nous avons scanné 1 672 paires de jumeaux monozygote et dizygote.

Donc, ils partagent le 100 % de leurs gènes et d'autres le 50 %, comme des frères et sœurs. Et pis là, je les ai scannés quand ils avaient 8 ans et pis ensuite à 15 ans.

D'autres collègues, eux, les ont scannés dès le début (donc après la naissance). Quand on a reçu certains diagnostics, par exemple à l'âge de 8 ans pour ces jumeaux nous sommes revenus sur les images de la naissance et à 1 an - 2 ans et nous avons vu clairement que les parties du cerveau qui sont responsable de la dyslexie et de la lecture ne sont pas anatomiquement ni physiologiquement comme les autres personnes. Donc, c'est quelque chose qui est présent dès la naissance. Ce n'est pas du tout parce que maman était méchante et qu'elle ne lisait pas des histoires à ses enfants ou parce que « j'étais flemmard et que je ne lisais pas des livres quand j'étais petit. ». Absolument pas.

Le cerveau est comme une immense forêt. Dès le début, cette forêt est comme une forêt amazonienne dans laquelle nous avons besoin de construire des sentiers pour se retrouver, alors ces « sentiers » dans le cerveau que nous construisons à travers les âges (c'est la matière blanche du cerveau). Il y a des sentiers assez spécifiques. Pour lire, on emprunte un sentier différent. Le problème c'est que ces sentiers n'existent pas chez ces personnes, et ce dès le début et ces personnes doivent donc emprunter d'autres sentiers pour y parvenir.

Donc, oui. Dans beaucoup de cas, c'est génétique, incluant par exemple le TDAH que l'on retrouve à 20 % chez le père ou l'oncle maternel.

Q : À quelle période du développement du cerveau les troubles dys s'installent-ils ? Sont-ils déjà présents lors de la vie intra-utérine ou apparaissent-ils après la naissance du bébé ?

R : Dans beaucoup de cas, nous avons vu que c'est déjà présent lors de la naissance, donc ce qui veut dire que c'est effectivement déjà présent dans la vie intra-utérine, durant la formation du cerveau. Il faut savoir que le cerveau commence déjà à avoir ses premiers neurones durant le premier mois de grossesse. Donc, comme je te l'ai déjà dit dans ta première question, le cerveau est une grande forêt amazonienne et c'est à partir du cinquième mois de grossesse que les « sentiers » se développent. Toutefois, ce n'est pas du tout réductible. Pourquoi ? Parce que quand on possède des « sentiers » pas comme les autres, on possède

aussi des sentiers qui eux, aussi, ne sont pas comme les autres, mais qui sont bien meilleurs. Comme le cerveau d'Einstein qui est très bien préservé à l'université d'Harvard aux États-Unis (qui est la plus grande université dans le monde). Un jour, un neuroscientifique a demandé au comité d'éthique de faire sortir le cerveau d'Einstein du bocal et de le mettre dans une machine pour le scanner afin de voir quelle était la partie de son cerveau qui était la plus développée. Il a alors découvert que la partie pariétale était la plus développée, la pariétale est la partie qui s'occupe de la visuospatiale, des mathématiques et des sciences. Il avait beaucoup de « sentiers » (de neurones) dans cette dernière. Cela dit, il n'avait pas beaucoup plus de neurones dans la partie temporale (apprentissage mémoire). Donc, ce qui veut dire que quand nous avons beaucoup plus de facultés dans une partie, nous n'en avons moins dans une autre, car la nature est juste.

Q : Dans divers ouvrages que l'on peut trouver sur Internet, on remarque que les hommes sont plus sujets à développer des troubles que les femmes. Est-ce vrai ? Y a-t-il une raison à cela ?

R : Oui c'est vrai ! Il y a toujours un ratio de 2 à 1 ou de 3 à 1 même. Il y a deux raisons à cela, la première raison est liée à nos différences au niveau des chromosomes et hormones sexuelles. Le cerveau d'une fille de 10 ½ ans est équivalent au cerveau d'un garçon âgé de 14 ½ ans. Ça stabilise entre 21 ans et 25 ans, nous sommes évidemment bien tous égaux ! Ce qui va rester comme différenciation, c'est la manière dont nous utilisons les différentes parties de notre cerveau pour faire la même chose. La différence est liée aux chromosomes, nous les femmes, nous avons des chromosomes XX et les garçons eux possèdent des chromosomes XY. Les gènes qui concernent le comportement humain et l'intelligence dans tous ses états, on entend par là la capacité à s'adapter et de reconnaître la conséquence de nos actes. Ces capacités intellectuelles qui sont propres à l'humain sont situées dans le chromosome X. Pour les filles qui ont deux chromosomes X si des problèmes ou des mutations apparaissent sur le premier chromosome, il reste l'autre chromosome X qui peut compenser et les symptômes sont alors moindres. Cependant, pour les garçons qui ont des chromosomes XY, si des problèmes apparaissent sur le chromosome X, le chromosome Y ne peut pas compenser. C'est pour cela que les hommes sont plus sujets à des troubles spécifiques de l'apprentissage. L'autre raison, c'est aussi parce que les filles arrivent à camoufler plus facilement leurs problèmes que les garçons.

Q : Quels sont les signes annonciateurs des troubles dys ? Comment se déroule le diagnostic et quels sont les critères pour poser un diagnostic ?

R : Alors, les signes annonciateurs ; ce sont les problèmes liés aux fonctions exécutives. L'enfant, dès l'âge de 7 ans (l'âge auquel on pose les premiers diagnostics) arrive normalement à inhiber ses pensées, à dire STOP ! Par exemple, avant l'âge de 7 ans lorsque les enfants voient maman plus grande en taille que papa, ils pensaient que maman était plus âgée. Mais petit à petit, l'enfant arrive à distinguer l'âge de la taille. Ou si on prend un boulier chinois et que l'on concentre cinq billes ensemble sur une ligne et que sur la seconde ligne on les sépare, l'enfant va dire que la seconde ligne comporte plus de billes que la première, alors que c'est le même nombre de billes. Normalement, à l'âge de 7 ans l'enfant possède une partie spécifique au centre du cerveau qui se nomme le striatum qui arrive petit à petit à communiquer avec le lobe frontal pour dire « STOP, ce n'est pas vrai ou c'est vrai. » Lorsqu'on arrive plus à utiliser nos fonctions exécutives de STOP qui nous permettent d'utiliser des stratégies compensatoires, c'est là que l'on constate des signes annonciateurs de troubles spécifiques de l'apprentissage.

Q : Comment les troubles dys peuvent-ils influencer de façon négative la cotation du QI ? Quel est l'intérêt à déterminer le score du QI ?

R : Moi, je suis complètement contre cette notion de QI, je ne suis pas d'accord. Pourquoi ? Parce que le QI est basé sur les fonctions exécutives. Quand on fait des tests sur le QI, on utilise nos fonctions exécutives. Lorsqu'on souhaite tester des personnes avec des troubles, on utilise leurs points faibles pour mesurer leur QI, et ça, ça ne va pas.

Q : Est-ce qu'il existe plusieurs degrés d'atteinte d'un trouble dys ? Par exemple, est-ce que la dyslexie dont je suis atteint est de même degré que celle dont souffre un camarade ?

R : Non, absolument pas, absolument pas. L'être humain est tellement complexe et unique que même des jumeaux monozygotes qui partagent le 100 % de leurs gènes, si les deux sont atteints de dyslexie, alors cette dernière sera très différente de l'un à l'autre, car il y a des facteurs épigénétiques qui interviennent.

Q : Est-ce que le cerveau a la possibilité de compenser les capacités de la personne qui sont « bloquées » par les troubles dys, de la même manière par exemple qu'il pourrait compenser les autres sens d'une personne qui perd la vue ?

R : Oui, absolument. En reprenant le concept d'Einstein, il avait beaucoup plus de neurones et de capacités dans le pariétal, mais moins dans le temporal. Si Einstein s'était dit : « Oups, alors j'ai beaucoup plus de problèmes dans le temporal, il va falloir vraiment que je travaille plus cette région et oublier le trésor que j'ai dans le pariétal » ça ne serait pas Einstein. Donc en général, dans tout ce qui est trouble dys, il faut arrêter de s'emprisonner dans ces troubles et plutôt se questionner sur l'origine de nos troubles. Et il faut aussi se poser la question « Pourquoi j'ai un cerveau dys ? » et découvrir les trésors que j'ai ailleurs. Ainsi, c'est mieux d'aller chercher ces derniers que de rester prisonnier du concept de dys. Parce que oui, le cerveau est capable de travailler des capacités compensatoires.

Q : Pourquoi est-ce que je ne réfléchis pas comme les autres personnes ? Je mets tellement de temps à faire une opération arithmétique de tête. Est-ce qu'il y a une raison particulière quant au fait que l'information mette du temps à arriver, voire bloquée à certains moments ?

R : Oui, oui. Pour te prendre comme exemple, ce que tu aimes c'est l'informatique et plus spécifiquement la programmation. Ce qui veut dire que tu as besoin d'avoir une vision globale pour donner un sens à quelque chose qui est de nature abstraite. Quelque chose d'arithmétique c'est abstrait et cela le restera. Ça, c'est une grande différence, les deux existent dans le cortex pariétal, mais il s'agit de deux parties différentes, quand nous possédons des neurones qui sont beaucoup plus utilisés dans une partie, l'autre souffre de cette différence neuronale. Mais cela reste normal, car c'est impossible d'avoir toutes les parties qui excellent. Chaque personne doit accomplir une tâche spécifique dans la vie, donc chaque personne doit amener quelque chose qui le concerne.

Q : Sur votre site Internet, vous dites qu'un cerveau « différent » possède de grandes forces que l'on reconnaît de plus en plus, notamment celle d'avoir un esprit logique et bien développé, qui finalement est très utile dans le domaine des sciences ou de l'informatique. En toute honnêteté, je me reconnais dans cette phrase, j'ai toujours eu de la facilité pour interagir avec un ordinateur, quel lien puis-je faire avec mes troubles ?

R : C'est une question très intéressante ! Pour dire la vérité, j'ai des jumeaux qui ont maintenant 15 ans, une fille et un garçon. Le jumeau trouve très difficile d'interagir avec les autres et il interagit lui aussi beaucoup plus avec les machines, et ce, depuis tout petit. Comme je te l'ai dit auparavant, chaque personne possède un rôle spécifique dans la vie. Il faut le trouver, être en accord, assumer et investir ce rôle. Si on passe notre vie à fuir ce rôle, ça serait problématique, car on va se perdre complètement. Alors, il y aura des personnes qui auront plus de facilités à interagir avec d'autres personnes. Quant aux autres qui n'y arrivent

pas, elles sont là pour compléter ce qui manque chez les personnes qui interagissent mieux avec autrui. Donc, tu es là pour compléter. Ton interaction avec la machine sert énormément pour les autres personnes, ce qui veut dire que cette capacité de retrouver le sens est très importante, et toi, tu veux amener ce sens aux autres qui n'arrivent pas à l'avoir.

Q : Quel est l'impact des troubles dys sur le moral d'une personne ? Personnellement, je me sens constamment en situation de stress, car j'ai toujours cette impression de devoir me surpasser pour « prouver » quelque chose.

R : Alors pourquoi ? Parce que le sentiment d'estime de soi vient de plusieurs critères. Le premier est la sécurité, le deuxième ce sont les compétences, etc. Quand les gens te répètent que tu es incompetent, qu'ils jettent un regard ou bien qu'ils soupirent. Ces actions-là véhiculent énormément d'informations, notamment l'incompétence. Dès la réception de cette information, ces derniers ont établi tout de suite un lien avec une partie spécifique du cerveau qui s'appelle l'amygdale. L'amygdale est notre système d'alarme du danger. Quand on reçoit ce type de remarques, nous sommes en danger. L'insécurité et l'incompétence éliminent complètement du cerveau l'estime de soi. D'où l'anxiété, la détresse émotionnelle. À partir de là, on rentre dans un cercle vicieux de jugements : « J'ai énormément peur du jugement et je vais le plus possible m'éloigner de ces gens et des personnes en général et me retrouver plus tôt devant une machine qui ne me jugera pas. »

Q : De nos jours, qu'en est-il de la reconnaissance de ces troubles dans notre société ?

R : C'est de plus en plus reconnu, mais malheureusement c'est toujours reconnu comme étant un handicap. Je suis complètement contre cette idée, parce que sinon on considérerait des gens comme Einstein et Leonard Da Vinci comme des personnes handicapées. En parlant de Da Vinci, beaucoup de neurologues ont relu ce qu'il écrivait et il s'avère qu'il était dyslexique. Donc c'est vraiment quelque chose de très important, je ne vois pas cela comme un handicap, mais plutôt comme une force, parce que même un dyslexique excelle dans la musique et la lecture de partition, pourtant... ça reste de la lecture ! C'est une autre mentalité et une autre façon de faire. Je serais plutôt pour l'inclure dans la neurodiversité et pas comme un handicap.