

# Le trouble développemental de la coordination (TDC) chez les enfants et les adolescents



Image credit: 123rf.com

**Sommaire :** Le trouble développemental de la coordination (TDC) (également connue sous le nom de dyspraxie) est une condition dans laquelle les personnes présentent des problèmes de coordination importants, au point de nuire à leur vie quotidienne. Ils peuvent être maladroits et mal coordonnés, ce qui les amène à faire tomber des objets ou à se heurter contre des objets. Il peut y avoir des problèmes de moteur graves qui rendent difficile l'apprentissage du vélo ou du sport. Il peut y avoir des problèmes de coordination motrice fine, comme une mauvaise impression et l'écriture, qui rendent l'école difficile. La bonne nouvelle, c'est qu'il y a beaucoup de choses qui peuvent être faites pour aider. Les professionnels qui peuvent vous aider sont les ergothérapeutes ou les physiothérapeutes.

## L'histoire de Max

Max a toujours été maladroit. Mais il semble qu'en vieillissant, ce n'est pas quelque chose dont il se débarrasse, et qu'il commence à avoir des problèmes notables. À la maison, il est maladroit et renverse des objets tout le temps, ce qui amène les membres de la famille à se fâcher contre lui. Il est toujours en train de marcher ou de tomber sur quelque chose, ce qui lui cause souvent des bosses et des contusions fréquentes. À l'école, il a du mal à apprendre à écrire. Il a du mal à suivre le cours d'éducation physique et, à la récréation, il aimerait pouvoir jouer avec les autres enfants, mais il est si maladroit que personne ne veut jouer avec lui.

## Votre enfant présente-t-il l'une des caractéristiques suivantes ?

- Votre enfant semble-t-il excessivement maladroit, au point de causer des problèmes à la maison, à l'école ou au travail ?
- Votre enfant a-t-il des difficultés à apprendre à faire du tricycle ou de la bicyclette, à attraper un ballon ou à faire des sauts à l'élastique ?
- Votre enfant a-t-il des difficultés à écrire ou à imprimer ?

Si c'est le cas, votre enfant pourrait souffrir d'un trouble développemental de la coordination...

## Qu'est-ce que le trouble développemental de la coordination (TDC) ?

Le trouble développemental de la coordination (TDC), aussi connu sous le nom de dyspraxie, survient lorsqu'un retard dans le développement des capacités motrices, ou une difficulté à coordonner les mouvements, rend l'enfant incapable d'accomplir les tâches quotidiennes.

Une bonne coordination est une compétence essentielle pour toutes les activités qu'il s'agisse de s'habiller le

matin, d'écrire ou de taper à la machine pendant la journée ou faire du sport. Il est naturel que certaines personnes soient plus coordonnées que d'autres. À l'inverse, certains enfants et adolescents ont de telles difficultés de coordination qu'ils rencontrent des problèmes dans leur vie quotidienne.

## Quelle est sa fréquence ?

Le TDC touche 5 à 6 % des enfants d'âge scolaire et tend à se manifester plus fréquemment chez les garçons. Lorsque le TDC est identifié, il n'est généralement pas identifié jusqu'à ce qu'un enfant ait au moins 8 ans.

## Quelles sont les caractéristiques du TDC ?

### Difficultés liées aux activités physiques

L'enfant avec TDC peut :

- Avoir des difficultés à effectuer des mouvements de l'ensemble du corps (par exemple, la motricité globale) et, par conséquent, finissent par se cogner ou par heurter des objets
  - être retardé pour faire du tricycle/de la bicyclette, attraper un ballon, sauter à la cord
- Avoir des difficultés à effectuer des mouvements de motricité fine (c'est-à-dire à utiliser ses mains et ses doigts) et, par conséquent, peut avoir du mal à renverser des objets.
  - Être retardé pour faire les boutons, les lacets de chaussures.
  - Avoir des difficultés à imprimer ou à écrire à la main. Cette compétence s'implique d'interpréter continuellement le retour d'information sur les mouvements de la main tout en planifiant de nouveaux mouvements, et c'est une tâche très difficile pour la plupart des enfants atteints de TDC.
- Avoir des difficultés à apprendre de nouvelles habiletés motrices.
- Avoir plus de difficultés avec les activités qui nécessitent des changements constants dans la position de son corps ou lorsqu'il doit s'adapter à des changements dans l'environnement (par exemple, le baseball, le tennis)
- Avoir de la difficulté avec les activités qui exigent l'utilisation coordonnée des deux côtés du corps (p. ex., sauter à cloche-pied, couper avec des ciseaux, sauter à cloche-pied, balancer une batte ou manipuler un bâton de hockey).
- Avoir des problèmes avec les activités qui nécessitent de l'équilibre (par exemple, monter des escaliers, se tenir debout en s'habillant).
- Avoir des forces importantes dans d'autres domaines (par exemple, des compétences intellectuelles ou linguistiques).

### Défis émotionnels et comportementaux

Parce que les habiletés motrices sont si frustrantes et difficiles, il est compréhensible que de nombreux enfants/jeunes atteints de TDC puissent développer diverses réactions et réponses émotionnelles lorsqu'ils sont confrontés à l'exécution d'une habileté motrice :

- Évitement
  - L'enfant peut montrer un manque d'intérêt ou éviter des activités, en particulier celles qui nécessitent une réponse physique. Pour un enfant atteint de TDC, l'exécution de tâches motrices exige un effort considérable. La fatigue et les échecs répétés peuvent amener l'enfant à éviter de participer à des tâches motrices.
  - L'enfant peut éviter de socialiser avec ses pairs, en particulier sur le terrain de jeu. Certains enfants chercheront à jouer avec des enfants plus jeunes, tandis que d'autres joueront seuls ou suivront l'éducateur ou le surveillant du terrain de jeu. Cela peut être dû à une diminution de la confiance en soi ou à l'évitement des activités physiques.
  - L'enfant peut sembler anxieux dans les situations sociales, car il peut éviter activement les tâches nécessitant des habiletés motrices, par peur d'être embarrassé.
- Frustration
  - L'enfant peut faire preuve d'une faible tolérance à la frustration, d'une baisse de l'estime de soi et d'un manque de motivation en raison de ses difficultés à faire face aux activités requises dans tous les aspects de sa vie.

- L'enfant peut sembler insatisfait de sa performance (par exemple, il efface des travaux écrits, se plaint de sa performance dans les activités motrices, montre de la frustration par rapport à son produit du travail).
- L'enfant peut sembler hyperactif parce qu'il a du mal à stabiliser son corps, il peut sembler agité.
- Résistance aux changements
  - L'enfant peut être réfractaire aux changements dans sa routine ou dans son environnement. Si l'enfant doit déployer beaucoup d'efforts pour planifier une tâche, même un petit changement dans la façon de l'exécuter peut lui poser un problème important.

Autres caractéristiques communes:

- L'enfant peut avoir des difficultés à trouver un équilibre entre le besoin de vitesse et le besoin de précision. Par exemple, son écriture peut être écrite très propre mais extrêmement lente.
- L'enfant peut avoir des difficultés dans les matières scolaires telles que les mathématiques, l'orthographe ou le langage écrit, qui exigent une écriture précise et organisée sur la page.
- L'enfant peut avoir des difficultés dans les activités de la vie quotidienne (par exemple, s'habiller, utiliser un couteau et une fourchette, se brosser les dents, remonter des fermetures éclair, organiser un sac à dos).
- L'enfant peut avoir du mal à terminer son travail dans le temps imparti. Puisque les tâches exigent beaucoup plus d'efforts, les enfants peuvent être plus enclins à se laisser distraire et peuvent devenir frustrés par une tâche qui devrait être simple.
- L'enfant peut avoir des difficultés générales à organiser son bureau, son casier, ses devoirs, ou même l'espace sur une page.

## Pourquoi est-il important de faire face aux TCD?

Étant donné qu'une bonne coordination est nécessaire pour de nombreuses activités quotidiennes, une mauvaise coordination peut contribuer à un risque de mauvais résultats scolaires, d'une mauvaise estime de soi et d'une mauvaise participation aux activités physiques.

S'ils ne sont pas traités de manière appropriée, ces jeunes peuvent continuer à avoir des problèmes de fonctionnement importants lorsqu'ils deviennent adolescents.

## Les enfants sortent-ils du TDC en grandissant ?

Il est important de chercher de l'aide pour le TDC car :

- Les enfants ne se débarrassent pas de leur TDC en grandissant. Bien que les enfants apprennent à bien exécuter certaines tâches motrices, ils continueront à avoir des difficultés avec de nouvelles tâches adaptées à leur âge.
- Les enfants atteints de TDC courent un risque plus élevé d'avoir des problèmes scolaires, de comportement et de santé mentale (faible estime de soi, dépression et anxiété), ainsi qu'un risque accru de surpoids.

## À quoi ressemble le TDC à différents âges ?

Âge	Problèmes
Quand l'enfant est jeune	Les difficultés de coordination sont les plus évidentes
Par âge scolaire	Les difficultés de coordination deviennent plus évidentes et se traduisent par des problèmes au niveau des soins personnels et des activités scolaires.
A la fin de l'école primaire	Des problèmes permanents de coordination, ainsi que l'isolement social, une mauvaise image de soi et la victimisation sont évidents.
Chez les adolescents	Problèmes permanents de coordination, en plus de problèmes de santé physique (par exemple, obésité et condition physique réduite) et/ou de problèmes de santé mentale (anxiété et dépression).

Adultes

Les adultes atteints de TDC ont un risque plus élevé d'adopter un mode de vie sédentaire, ce qui entraîne un risque accru d'autres problèmes médicaux.

## Avec quelles autres affections se produit-il ?

Le TDC peut exister en tant que tel ou être présent chez un enfant qui présente également des troubles de l'apprentissage, des difficultés d'élocution/de langage et/ou des troubles de l'attention.

## Avez-vous remarqué des problèmes de coordination ?

Avez-vous remarqué que votre enfant a de gros problèmes de coordination ?

Si c'est le cas, alors

- Faites examiner votre enfant par un médecin, par exemple un prestataire de soins primaires ou un pédiatre. Le médecin s'assurera 1) que les problèmes de mouvement ne sont pas dus à d'autres problèmes physiques, neurologiques ou comportementaux connus, et 2) qu'il n'y a pas d'autres problèmes. Il peut ensuite orienter l'enfant vers un prestataire de services de santé de votre région qui pourrait l'aider, comme l'ergothérapie ou la physiothérapie. Le médecin peut être en mesure de poser le diagnostic de TDC seul, ou en travaillant en collaboration avec l'ergothérapeute ou le physiothérapeute.
- Parlez-en à l'école. Si votre enfant a des problèmes de coordination qui affectent son fonctionnement à l'école (comme des problèmes d'impression, d'écriture ou de coordination en cours de gymnastique), la commission scolaire peut faire en sorte que votre enfant soit vu par un ergothérapeute qui pourra faire des recommandations pour l'aider.
- Envisagez de consulter un ergothérapeute ou un physiothérapeute en cabinet privé. Si vous avez de la chance, vous pourrez peut-être trouver un ergothérapeute qui travaille dans un organisme public, par exemple un hôpital pour enfants local. Cependant, dans la plupart des cas, les parents doivent payer de leur poche pour consulter un ergothérapeute ou un physiothérapeute. Si vous avez un régime d'assurance-maladie complémentaire, celui-ci peut couvrir certains de ces coûts.

## Auto-assistance : Ce que les parents/soignants peuvent faire

A la maison

- Reconnaître et renforcer les points forts de l'enfant. De nombreux enfants atteints de TDC font preuve de fortes aptitudes dans d'autres domaines - ils peuvent avoir des capacités de lecture avancées, une imagination créative, une sensibilité aux besoins des autres et/ou de fortes capacités de communication orale.
- Encouragez l'enfant à participer à des activités ménagères quotidiennes et pratiques qui l'aideront à améliorer sa capacité à planifier, organiser et exécuter des tâches motrices. Voici quelques exemples de tâches ménagères quotidiennes :
  - Mettre en place la table.
  - Préparer les repas avec un adulte ;
  - Organiser leur sac à dos pour l'école.
- Utilisez du vocabulaire déclaratif (déclarations, observations pour favoriser la réflexion) par opposition au langage impératif (ordres).
  - Au lieu de lui dire ce qu'il doit faire, faites-lui des commentaires ou des déclarations gentils pour favoriser la réflexion de votre enfant.
  - Il peut être difficile pour certains enfants de donner des ordres, car ils peuvent avoir l'impression que leur autonomie est menacée, et ils peuvent même se mettre à se battre ou à fuir.
  - Au lieu de dire "Savez-vous ce qu'il faut faire en premier ?", pensez à dire "Je me demande si vous savez ce qu'il faut faire en premier".
  - L'avantage de l'utilisation du langage déclaratif est qu'il contribue également à développer les capacités de réflexion de l'enfant.
- Votre enfant est-il frustré par l'activité ou la tâche ?
  - En cas de légère frustration, donnez de l'aide et des instructions.

- ○ En cas de frustration grave, il vaudrait mieux faire une pause.
- ○ Une fois que votre enfant s'est calmé, résolvez le problème et planifiez la prochaine fois.
- Encouragez les jouets non électroniques.
  - ○ Avec un enfant plus jeune, encouragez les jouets non électroniques, par exemple les jouets classiques et rétro comme les blocs de construction en bois ou d'autres jouets en bois.
  - ○ Avec les enfants plus âgés, vous pouvez encourager la créativité avec la pâte à modeler, l'argile, le dessin, le tricot, la couture.
- Encouragez l'apprentissage d'un instrument de musique par exemple le piano.
- Jeux / sports
  - Encouragez l'enfant à participer à des jeux et à des sports qui l'intéressent et qui lui permettent de s'exercer et de s'exposer à des activités motrices.
  - Envisagez de pratiquer des sports de loisirs comme la natation, le patinage, le cyclisme et le ski pour maintenir ou améliorer la force et l'endurance générale.
  - Exposez votre enfant à différentes activités physiques pour le plaisir et la participation, en mettant l'accent sur la santé et la forme physique (plutôt que de faire du sport pour la compétition). Après tout, la plupart des enfants ne deviendront pas des athlètes olympiques ou professionnels - l'objectif est d'être actif et, espérons-le, de s'amuser.
  - Présentez à l'enfant de nouvelles activités sportives (p. ex., le soccer, le baseball) ou un nouveau terrain de jeu avec l'enfant et un adulte, avant qu'il ne doive gérer l'activité dans un groupe de pairs. Essayez de revoir les règles et les routines associées à l'activité (p. ex., les règles du baseball, les règles du soccer) à un moment où l'enfant ne se concentre pas sur les aspects moteurs. Posez à l'enfant des questions simples pour vous assurer de sa compréhension (p. ex., "Que fais-tu quand tu frappes la balle ?").
  - Des leçons privées peuvent être utiles à certains moments pour enseigner à l'enfant des compétences spécifiques, par exemple des leçons privées pour apprendre à faire du vélo ; des leçons privées pour le patinage, la natation, etc.
  - Faites en sorte que les entraîneurs, les instructeurs, les baby-sitters, les prestataires de services de garde d'enfants comprennent les points forts et les difficultés de l'enfant afin qu'ils puissent le soutenir et l'encourager à réussir.
  - Acceptez que votre enfant puisse préférer les sports individuels (par exemple, la natation, la course à pied, le vélo, le ski) plutôt que les sports d'équipe (par exemple, le soccer, le hockey, etc.). Si vous essayez des sports d'équipe comme le football ou le hockey, pensez à donner à votre enfant des occasions supplémentaires de pratiquer ces compétences. Les arts martiaux sont un compromis intéressant, car ils permettent aux gens de travailler à leur propre rythme, tout en étant dans un cadre de groupe.
  - Encouragez l'enfant à porter à l'école des vêtements faciles à enfiler et à enlever. Par exemple, des pantalons de survêtement, des chemises de survêtement, des t-shirts, des leggings, des pulls et des chaussures à fermeture velcro. Dans la mesure du possible, utilisez des fermetures en velcro plutôt que des boutons, des boutons-pression ou des lacets. Apprenez à l'enfant à gérer les fermetures difficiles lorsque vous avez plus de temps et de patience (par exemple, pendant le week-end ou l'été) plutôt que lorsque vous êtes pressé de sortir.
  - Assurer la sécurité en utilisant des équipements de protection (protège-poignets, casques) lors des activités physiques.
  - Encouragez l'interaction avec les pairs par le biais d'activités non compétitives et non physiques. Exemples : scouts, louveteaux, guides, 4H, musique, théâtre.

## Que peut-on faire à l'école ? Aménagements et modifications de l'école pour les TDC

Collaborez avec les éducateurs pour vous assurer qu'ils comprennent les besoins spécifiques de votre enfant. Rencontrez l'éducateur vers le début de l'année scolaire pour discuter des difficultés spécifiques de votre enfant et pour faire des suggestions sur les stratégies qui ont bien fonctionné. Des aménagements et des modifications de la salle de classe sont recommandés pour les TDC, notamment les suivants :

- Comprenez que l'enfant peut avoir des difficultés avec la motricité fine et globale. Par conséquent, l'enfant aura besoin que son programme d'études soit flexible pour tenir compte de ses difficultés motrices.

- Assurez-vous que l'enfant est correctement positionné pour le travail de bureau. Assurez-vous que les pieds de l'enfant sont à plat sur le sol, que le bureau est à une hauteur appropriée, que les épaules sont détendues et que les avant-bras sont confortablement appuyés sur le bureau.
- Fixez des objectifs réalistes à court terme. Cela permettra à l'enfant et à l'éducateur de rester motivés.
- Donnez à l'enfant du temps supplémentaire pour effectuer des activités de motricité fine telles que les mathématiques, l'écriture, l'écriture d'une histoire, les tâches scientifiques pratiques et les travaux artistiques. Si la rapidité est nécessaire, soyez prêt à accepter un produit moins précis.
- Lorsque l'accent n'est pas mis sur la copie, fournissez à l'enfant des feuilles de travail préparées qui lui permettront de se concentrer sur la tâche. Par exemple, fournissez à l'enfant des feuilles de mathématiques préparées, des pages avec des questions déjà imprimées ou des feuilles à remplir dans les blancs pour les questions de compréhension de lecture. À des fins d'étude, photocopiez les notes écrites par un autre enfant.
- Permettre l'utilisation précoce des claviers pour faciliter l'expression de l'enfant. Donnez-lui un enseignement (si nécessaire) sur la façon de taper, et ne présumez pas que l'enfant va apprendre à taper tout seul.
- Enseignez aux enfants des stratégies spécifiques d'écriture manuscrite qui les encouragent à imprimer ou à écrire des lettres de manière cohérente. Utilisez des marqueurs magiques fins ou des pinces à crayon s'ils semblent aider l'enfant à améliorer la prise du crayon ou à réduire la pression du crayon sur la page.
- Utilisez du papier qui correspond aux difficultés d'écriture de l'enfant. Par exemple :
  - des lignes très espacées pour un enfant qui écrit avec de très grandes lettres ;
  - papier ligné en relief pour un enfant qui a du mal à écrire entre les lignes ;
  - du papier millimétré pour un enfant dont l'écriture est trop grande ou mal espacée ;
  - du papier millimétré à grands carreaux pour un enfant qui a du mal à garder les chiffres alignés en mathématiques.
- Concentrez-vous sur l'objectif de la leçon, plutôt que sur l'écriture. Si l'objectif est de créer une histoire créative, acceptez une écriture désordonnée, des espaces inégaux et des ratures multiples. Si l'objectif est d'apprendre à l'enfant à résoudre correctement un problème de mathématiques, laissez-lui le temps de le faire, même si le problème n'est pas résolu.
- Envisagez d'utiliser une variété de méthodes de présentation lorsque vous demandez à l'enfant de démontrer sa compréhension d'un sujet. Par exemple, encouragez les enfants à présenter un rapport oralement, à utiliser des dessins pour illustrer leurs pensées, à taper une histoire ou un rapport sur l'ordinateur, ou à enregistrer une histoire ou un examen sur un magnétophone.
- Envisagez de permettre à l'enfant d'utiliser un clavier pour rédiger les versions préliminaires et finales de rapports, d'histoires et d'autres travaux. S'il est important de voir le produit "non édité", demandez à l'enfant de soumettre à la fois la version préliminaire et la version finale.
- Prévoyez du temps supplémentaire, et/ou l'accès à un ordinateur, pour les tests et les examens qui demandent beaucoup de travail écrit.
- En éducation physique :
  - Divisez l'activité physique en petites parties tout en veillant à ce que chaque partie soit significative et réalisable.
  - Choisissez des activités qui assureront le succès de l'enfant au moins 50 % du temps et récompensez l'effort, pas l'habileté.
  - Incorporer des activités qui exigent une réponse coordonnée des bras et/ou des jambes (par exemple, sauter, faire rebondir et attraper un gros ballon).
  - Encouragez les enfants à développer des compétences en utilisant leurs mains de manière dominante/assistante (par exemple, en utilisant une batte de baseball ou un bâton de hockey).
  - Gardez l'environnement le plus prévisible possible lorsque vous enseignez une nouvelle compétence (par exemple, placez une balle sur un support de T-ball). Introduisez les changements progressivement, une fois que chaque partie de l'habileté a été maîtrisée.
  - Faites de la participation, et non de la compétition, les principaux objectifs. Dans les activités de mise en forme et d'acquisition d'habiletés, encouragez les enfants à se mesurer à eux-mêmes, pas aux autres.
  - Permettez à l'enfant d'assumer un rôle de leader dans les activités d'éducation physique (par exemple, capitaine de l'équipe, arbitre) pour l'encourager à développer des compétences d'organisation ou de gestion.

- Modifiez l'équipement pour réduire le risque de blessure des enfants qui apprennent une nouvelle compétence. Par exemple, des balles Nerf de tailles différentes peuvent être utilisées pour développer les aptitudes à attraper et à lancer.
- Lorsque c'est possible, guidez l'enfant main dans la main pour l'aider à ressentir le mouvement - par exemple, en demandant à l'enfant d'aider l'éducateur à démontrer une nouvelle compétence à la classe. De même, parlez à voix haute lorsque vous enseignez une nouvelle compétence, en décrivant clairement chaque étape.
- Concentrez-vous sur la compréhension de l'objectif et des règles des différents sports ou activités physiques. Lorsqu'un enfant comprend clairement ce qu'il doit faire, il est plus facile de planifier le mouvement.
- Donnez des commentaires positifs et encourageants. Si vous donnez des instructions, décrivez précisément les changements de mouvement (par exemple, " vous devez lever vos bras plus haut ").

## À propos de ce document

---

Rédigé par le Dr Cheryl Missiuna, avec les membres du Comité d'information sur la santé mentale du CHEO. Remerciements particuliers à la Dre Missiuna pour l'adaptation du document original, "Children with Developmental Coordination Disorder : À la maison, à l'école et dans la communauté". Un grand merci à Mary Velez pour son aide avec la version française.

## À propos de ce document

---

L'information contenue dans cette brochure est offerte " telle quelle " et ne vise qu'à fournir des renseignements généraux qui complètent, mais ne remplacent pas, les renseignements fournis par votre fournisseur de soins de santé. Contactez toujours un professionnel de la santé qualifié pour obtenir de plus amples informations dans votre situation ou circonstance spécifique.

## Licence Creative Commons

---

Vous êtes libre de copier et de distribuer ce matériel dans son intégralité à condition que 1) ce matériel ne soit pas utilisé de manière à suggérer que nous vous approuvons ou que vous utilisez ce matériel, 2) ce matériel ne soit pas utilisé à des fins commerciales (non-commerciales), 3) ce matériel ne soit pas modifié de quelque manière que ce soit (pas de travaux dérivés). Voir la licence complète sur <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ca/>