



Assis sur un banc, je regarde mes amis **JOUER** au soccer sur l'immense terrain du parc. Hugo, Sophia et Karim se font des passes, courent et glissent sur le sol en rigolant comme des fous.

— Allez, Sébastien! me crie Sophia. Viens avec nous!

Je fais signe que non de la tête. **Oh!** J'en ai envie, mais je suis très maladroit avec un ballon. J'ai peur de m'enfarger, de tomber et qu'on rie de moi. Je préfère donc les regarder.

— C'est l'heure de rentrer ! s'exclame tout à coup Hugo en consultant sa montre.



Tout le monde repart à vélo... sauf moi. Je réussis enfin à monter à bicyclette depuis peu de temps, mais je suis encore **malhabile**. Alors, je dissimule la vérité en disant à mes amis que j'aime mieux marcher.



Peut-être qu'un jour, je serai à l'aise de leur parler de mon trouble développemental de la coordination (TDC)...

Ce terme compliqué m'a été expliqué pour la première fois par une neuropédiatre, la docteure Tran. C'est une spécialiste du cerveau. Lorsque j'étais en première année, mes parents m'ont emmené la voir parce que j'avais des difficultés d'apprentissage. Ça m'a pris beaucoup plus de temps que mes amis pour apprendre à **lacer** mes souliers, à découper une feuille, à écrire mon nom, etc.

La docteure Tran a découvert que j'étais atteint d'un trouble développemental de la **coordination**, aussi appelé «dyspraxie».

- Comme écrire, par exemple ?
- Exact ! Ce geste, qui peut sembler banal, nécessite plusieurs actions simultanées : tenir le  correctement, le presser suffisamment, puis le déplacer pour former les lettres. Pour réussir à écrire, une personne ayant un TDC doit montrer le  du mouvement à son cerveau et le répéter à de nombreuses reprises pour que les connexions s'effectuent entre les petites toiles d'araignée. Cela demande davantage de temps et d'efforts. Comment te sens-tu, après une journée d'école, dis-moi ?

Même si chaque personne ayant un TDC est atteinte à un degré différent, peut-être que certains des énoncés qui suivent s'appliquent à toi. Repère les difficultés que tu rencontres et discutes-en avec tes parents. Un ou une professionnelle (ergothérapeute, pédiatre, neuro-pédiatre, neuropsychologue) pourra ensuite confirmer ou infirmer le diagnostic par une évaluation.

Motricité globale

La motricité globale englobe les grands mouvements du corps, comme sauter, courir, grimper, marcher.

- J'ai beaucoup de difficulté à pratiquer tous les sports. Faire du vélo? Non merci, je préfère marcher!
- Mes amis ont appris à patiner bien avant moi et je peine à les suivre quand je me déplace sur deux lames.
- Je suis souvent le premier éliminé aux jeux de ballon, car j'ai les mains pleines de pouces quand vient le moment de l'attraper ou de le lancer!

AUTO-OBSERVATION

Trucs et astuces

Les activités suivantes demandent une grande coordination: la bicyclette, la natation, le patin, le soccer, le baseball, la corde à sauter, le basketball, le badminton et le tennis. C'est donc normal qu'elles représentent un défi de taille pour toi.

Faire appel à des pros, comme des physiothérapeutes, t'aidera à pratiquer certains sports. Ils décortiqueront avec toi chaque mouvement. Tu verras rapidement de réels progrès!

LE RÔLE DES
PHYSIOTHÉRAPEUTES
EST D'ÉVALUER TES
CAPACITÉS PHYSIQUES,
D'AUGMENTER TA
MUSCULATURE ET
TON ENDURANCE, ET
D'AMÉLIORER TA
COORDINATION AFIN QUE
TU DÉVELOPPES TON
PLEIN POTENTIEL.

Il existe des groupes sportifs réservés aux enfants vivant avec des troubles de la coordination. Ils te permettront d'apprendre à ton rythme.

DYSPRAXIE



Le trouble développemental de la coordination (TDC), anciennement appelé « dyspraxie », affecte la planification et la coordination des actions dans plusieurs sphères du développement de l'enfant. Il touche environ 6% de la population juvénile. Les pédiatres, neuropédiatres ou neuropsychologues peuvent poser un diagnostic de TDC. Ces spécialistes travaillent en collaboration avec des ergothérapeutes, qui font une évaluation plus précise de la sévérité du trouble et des atteintes sur les plans moteur, visuospatial et organisationnel, tandis que les orthophonistes prennent en charge les atteintes sur le plan langagier.

POUR LES PARENTS

En 1994, dans le *DSM-IV (Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux)* apparaît le terme «trouble de l'acquisition de la coordination» (TAC). En 2013, dans le *DSM-5*, on privilégie «trouble développemental de la coordination» (TDC). Pourtant, «dyspraxie» a été un des premiers termes utilisés par les intervenant(e)s, les enseignant(e)s et les parents pour le désigner, tant au Québec qu'en Europe.

Sachez qu'aujourd'hui, les spécialistes et les intervenant(e)s s'entendent pour employer uniquement le terme «trouble développemental de la coordination».

TROUBLE DÉVELOPPEMENTAL
DE LA COORDINATION

