

NOUVEAU

zèbres & cie

# zèbres & cie

Le magazine de la neurodiversité

No.1 \_ automne 2024

## École PRÉVENIR LE HARCÈLEMENT DES ENFANTS ATYPIQUES

Glenn Viel  
« La dyslexie  
m'a fait galoper »

&

Autisme  
La « faute des mères » ?  
Ça suffit !

&

HPI  
N'en faites pas  
une maladie

&

TDAH  
Vive le sport !



M 03198 - 1H - F: 14,00 € - RD



# Engagés ensemble pour une société plus juste et respectueuse



MH-26106\_2407 - ©Gettyimages

Au travers de notre Fondation Malakoff Humanis Handicap, nous soutenons des projets innovants et porteurs d'avenir en faveur des personnes en situation de handicap.

Nous agissons pour leur permettre un meilleur accès à la santé, à l'emploi, à la culture et au sport.

Dans le cadre de notre partenariat avec APF France handicap, nous nous mobilisons pour élaborer, nourrir et diffuser l'**annuaire de l'accessibilité des cabinets médicaux et paramédicaux**. Notre objectif est de permettre à chaque personne en situation de handicap d'identifier, en amont d'un rendez-vous médical, le professionnel de santé qui sera adapté à ses besoins spécifiques.

Vous souhaitez en savoir plus ? Vous êtes professionnel de santé et souhaitez rejoindre la démarche ?

<https://www.sante.fr/carte-thematique/annuaire-de-laccessibilite-des-cabinets>

<https://fondationhandicap.malakoffhumanis.com>



# &dito

Par **Céline Lis-Raoux**

Les neuroatypiques sont 15 % en France. Pour ce peuple des dys, de femmes et d'hommes qui vivent avec un TDAH, un trouble du spectre de l'autisme, on parle de « continent invisible ». Un Français sur six ! Plus de 10 millions de personnes ! Continent, certes, mais invisible ?

Sont-ils vraiment invisibles, ces enfants qui peinent à lire, à calculer ou à nouer leurs lacets ? Invisibles, ces jeunes qui s'agitent et dévient ? Invisibles, ceux qui n'interagissent pas comme le plus grand nombre ? Invisibles ces naufragés du système scolaire ? Ces malmenés de l'entreprise ? Les « trop » solitaires ? Les « trop » rapides ? Tous ceux qui débordent du cadre ?

Ils sont invisibles à qui ne veut pas les voir. Et, c'est vrai, on met beaucoup d'application à les effacer, à imputer leurs difficultés d'apprentissage à une coupable fainéantise, leur hyperactivité à une éducation permissive ou leur trouble autistique à une mère défaillante. Faute de savoir où classer ces zèbres dans nos catégories intellectuelles, on préfère les assigner à des catégories morales. Comme si le vivant devait se plier à nos diktats, à nos raideurs, à notre peur de l'impensé. Comme si la « norme », construite par et pour les neurotypiques, reproduite à travers l'école, n'était pas une construction sociale mais une réalité indiscutable, intangible.

Mais le continent de la neurodiversité, c'est aussi celui de la résilience, de l'inventivité, du culot. Parce qu'à force de ne pas être « comme tout le monde », on apprend à avancer différemment. On ouvre des voies inattendues, des manières originales d'être au monde. Alors, décollons nos yeux. Sans angélisme, trouvons des solutions. Et plutôt que de confier à l'héroïsme individuel un avenir radieux, repoussons ensemble les frontières étriquées de la « normalité ». Redéfinissons son territoire. Pour ménager à chacun une place. Sa juste place.

Non, ce continent n'a rien d'invisible.  
À nous de l'aborder, de l'habiter et de le changer.





Illustration de couverture par Ana Tortos

Avec le soutien du groupe Bayard



- 06 Portfolio  
**En concert avec Percujam**
- 14 En bref  
**Les actus zèbres**
- 19 Késako  
**Le « spectre » de l'autisme**
- 20 Enquête. Harcèlement :  
**protéger les enfants atypiques**
- 28 Info/intox  
**Les lunettes et lampes clignotantes pour dyslexiques**
- 30 Une école, une aventure  
**Au collège Lestonnac en Gironde**
- 34 Portrait de zèbre  
**Glenn Viel, un dyslexique au sommet de la gastronomie**
- 38 Psycho  
**En finir avec la légende noire des mères**



- 42 Interview  
**HPI ? N'en faites pas une maladie !**
- 46 Étranger  
**Le combat du maire de New-York pour diagnostiquer la dyslexie**
- 50 Dans le bureau...  
**d'Étienne Pot, délégué interministériel à la stratégie TND**
- 52 Génération XYZèbres  
**Les écrans nuisent-ils à la santé ?**

## &Loisirs

- 57 Shopping  
**Spécial rentrée**
- 62 Culture  
**Ces musées, théâtres, cinés « atypiques friendly »**
- 70 Livres  
**La sélection jeunesse et adulte**
- 72 Loisirs  
**Sport et TDAH, le combo gagnant !**
- 76 C'est mon histoire  
**« Mon fils autiste est scolarisé à l'étranger, faute d'accueil en France »**
- 78 Dans le rétroviseur  
**Diagnostic des 7-12 ans, où en est-on ?**
- 80 Vos droits  
**Faire face aux aléas de la rentrée**

## PERCUJAM

# Le groupe rock où AUTISTE RIME AVEC ARTISTE

Huit adultes autistes, six éducateurs, tous musiciens : c'est Percujam ! Depuis dix ans, ce collectif qui fait rimer autiste et artiste se produit en concert 10 à 15 fois par an. Nous les avons accompagnés une journée de festival.

Photos **Marie Genel**  
Textes **Claudine Proust**

Enfermer les guitares, enrouler les câbles, vider le studio, charger les camionnettes, ne pas oublier les tenues de scène... L'effervescence qui règne dans le bâtiment rouge tranche avec le calme samedi matin de la rue pavillonnaire de banlieue. Bienvenue à Alternote, l'une des trois maisons du foyer d'accueil pour adultes autistes Alternat, géré par la fondation Perce-Neige, à Antony (Hauts-de-Seine) et camp de base de Percujam. Les huit résidents et six éducateurs qui forment ce groupe de rock atypique sont en pleins préparatifs de départ pour l'avant-dernier concert avant les vacances. Et pas des moindres. Ce 22 juin, direction Montreuil (Seine-Saint-Denis), ➔





Le grand studio de Percujam, au foyer Alternote, à Antony.  
Le groupe y répète au grand complet tous les lundis.

👉 qui investit pour sa fête annuelle l'immense parc Montreau, avec des dizaines d'animations, de stands et trois scènes musicales. Et ce soir, Percujam est à l'affiche de la grande scène, entre les concerts d'Angélique Kidjo et de Christophe Maé.

Ce ne sera pas la dernière pour ce collectif unique, cousin germain d'Astérotypie et né avant, raconte Laurent Milhem, responsable du groupe Percujam et chef de service. C'était il y a vingt ans, dans un institut médico-éducatif (IME) de Bourg-la-Reine. Deux éducateurs jouaient de la guitare et des percussions. Un résident a commencé à jouer du piano alors qu'il n'avait jamais fait de musique et à les accompagner de manière instinctive. Percujam était né. L'équipe a repéré d'autres résidents doués pour le rythme ou le chant : capables de

reproduire des mélodies à l'oreille, de retenir des paroles facilement, même quand ils peinent d'ordinaire à s'exprimer verbalement. Ils se sont mis à jouer ensemble. Pourquoi ne pas faire un projet de vie de cette alchimie musicale entre éducateurs et ces jeunes autistes musiciens ? C'est ainsi qu'Alternote a ouvert en 2009. Huit adultes de plus de 20 ans, déjà un peu musiciens ou avec un fort désir de l'être y sont accueillis. Fiers de leur identité : « Ni résidents, ni autistes, on est les Percujam ! » Avec les éducateurs, qui partagent leurs journées et composent les chansons, ils répètent chaque semaine, varient les instruments,

prennent des cours de chorale et ne jouent que pour ça : monter sur scène. Et depuis quinze ans, ils tournent : 10 à 15 concerts par an à travers la France ! Avec parfois de belles collaborations – Julien Doré en 2022 – et régulièrement de grandes salles, comme La Cigale l'an dernier. Cette année, ce sera en février à la Seine Musicale pour le lancement de *Phénomènes*, leur cinquième album. « Artistes, autistes, une lettre d'écart, une note d'espoir » : leur titre phare est repris à chaque concert. « Normal, sourit Ludmilla Chandok, éducatrice, chanteuse et coordonatrice du groupe. Il est un peu devenu notre hymne. » 🎧

Retrouvez toutes les infos et dates sur instagram : @percujam



Maxime (ci-dessus), rappeur-slameur du groupe, est toujours le premier prêt à partir les jours de concert, tandis que les éducateurs chargent le matériel. Cap sur Montreuil. Sans oublier de passer chercher Kevin (ci-dessous et à droite), percussionniste et chanteur, seul « externe » de Percujam, qui vit chez ses parents.





Laëtitia pendant la balance. Ci-dessous, Laurent, responsable du groupe Percujam et chef de service, installe le matériel.



Installation du matériel, repas, balance... pour que la journée soit moins longue, avant le concert à 19 heures et la rencontre attendue avec Christophe Maé, qui leur succédera sur scène, une amie du groupe a proposé à tous une heure de relaxation, dans une salle voisine.





Lynda (ci-dessus) a rejoint Percujam en février 2023. Choriste et percussionniste, elle n'a jamais le trac. Elle le prouve en concert, comme Sébastien (en haut à droite), Maxime (ci-contre en duo avec Laurent) et ses camarades : « On est artiste ou on n'est pas artiste ? »



Markus et Kevin.



Raphaël.



Sur scène, Aurélien, Gaétan, Kevin, Laëtitia, Laurent, Léa, Ludmilla, Lynda, Markus, Maxime, Nicolas, Raphaël, Rémi et Sébastien ne font qu'un : un collectif de quatorze artistes, qui partage avec le public son énergie et son plaisir de jouer. Ensemble.



Conçu par Justine Vilgrain, elle-même dyslexique, ce logo téléchargeable gratuitement permet d'affirmer sa différence. Apposé en signature des courriels, il signale discrètement que vos fautes d'orthographe n'ont rien à voir avec une incompétence. Disponible pour tous les troubles du neurodéveloppement. [www.certifieddyslexic.com](http://www.certifieddyslexic.com)



## À VOIR !

Se retrouver maman solo d'un petit garçon diagnostiqué autiste, c'est se découvrir... en tongs et au pied de l'Himalaya. Comment le gravir et aider son fils ? Pauline Lamy incarne ces affres de mère démunie, dans ce long métrage réalisé par John Wax, à découvrir en salles à partir du 13 novembre.

## Just Dance !

Dans la nouvelle version de son célèbre jeu, Ubisoft glisse parmi les maps de stars internationales (Lady Gaga, Ariane Grande, Sia) une chorégraphie *Bang Bang (My neurodivergent Anthem)* où évolue un artiste neuroatypique, Christian Karlsson. Le chanteur du groupe Galentis représente les différents états liés à son TDAH (l'hyperactivité, l'hyperfocus) et finit par tomber le masque comme un manifeste de la neurodiversité. *Juste Dance 2025*, Ubisoft.

## IL FACILITE LA VIE

Le IRISpen Reader 8 vient de sortir. Une nouvelle version, avec écran tactile LCD pour ce stylo lecteur numérique autonome (sans connexion), qui facilite la vie des personnes dys et TDAH... On surligne, il scanne et transforme aussitôt le texte en audio. Il permet aussi de photographier ou d'enregistrer afin de convertir le tout en texte éditable. 149 €. [www.lexidys.com](http://www.lexidys.com) et [www.irislink.com](http://www.irislink.com)



Photos DR

## MAIS QU'EST-CE QUI FAIT COURIR

# Noah Lyles ?

Champion olympique du 100 mètres aux JO de Paris, il navigue entre exploits sportifs et show « à l'américaine ». Par Olivier Axel

### LE SOUTIEN INCONDITIONNEL D'UNE MÈRE

La dyslexie et les troubles de l'attention du champion olympique ont été diagnostiqués lorsqu'il était à l'école primaire, en Floride, où il subissait les moqueries de ses camarades, notamment parce qu'il ne parvenait pas à épeler des mots. La découverte de l'athlétisme, vers l'âge de 12 ans, lui a permis en partie de canaliser son énergie hors norme et d'évoluer dans un environnement moins nocif. Pour la plus grande joie de sa mère, Keisha Caine Bishop, toujours très présente près de lui et qui confie : « On a un long historique de dépressions dans notre famille. Noah s'est battu, mais il s'est noyé à un moment, après les JO de Tokyo. Aller voir des spécialistes était essentiel. Aujourd'hui, il consulte trois personnes différentes. Car tout ce qui se passe à l'intérieur se voit toujours à l'extérieur. »

### UN COMING OUT MILITANT

Le 5 août dernier, Noah Lyles est sacré champion olympique du 100 mètres, au Stade de France, devançant le Jamaïcain Kishane Thompson de 5 millièmes de secondes. Le sprinter américain de



UPI/Alamy Stock Photo

Dimanche 5 août 2024, Noah Lyles remporte la finale du 100 mètres aux JO de Paris en 9 secondes 79.

### UNE FOULÉE... D'ÉQUILIBRISTE ENTRE SANTÉ MENTALE ET SUREXPOSITION

Après les JO de Tokyo de 2021 où, annoncé favori, il ne remporte « que » le bronze au 200 mètres, il se recentre sur sa santé mentale. « Tout est lié à la santé mentale. Comment on se sent après une course, après une interview... Maintenant plus que jamais, tout le monde veut un petit morceau de moi. J'ai dû annuler un shooting photo en début d'année car je me sentais stressé. Mon corps n'en pouvait plus. Je dois avoir conscience de ce genre de choses. Sinon, je risque de me blesser. Il n'est pas question de fermer la porte à tout, mais il y a un temps pour ça et un temps pour le sport. Je dois respecter un équilibre. »

27 ans aurait pu simplement savourer sa médaille. Mais dès le lendemain, il a tenu à rappeler que sa longue route vers l'or, entamée dès l'enfance, n'avait pas été simple et dépourvue d'obstacles. « Je souffre d'asthme, d'allergies, de dyslexie, de troubles de l'attention, d'anxiété et de dépression, écrivait le champion américain sur X. Je peux vous dire que ce que vous avez ne définit pas ce que vous pouvez devenir. Pourquoi pas vous ? » Une déclaration inspirante pour des millions de jeunes (et de moins jeunes) afin qu'ils ne se laissent pas enfermer par des injonctions limitantes.

en & bref

## L'avion sans prise de tête

Ce cordon « tournesol » est offert dans les aéroports parisiens à toute personne ayant besoin d'une assistance – sans avoir à divulguer sa situation. Il permet de bénéficier de files d'attente prioritaires, zones de repos et procédures d'embarquement adaptées. Dans les espaces « Assistance mobilité » de Charles de Gaulle et Orly.



TROIS QUESTIONS À

## Olivia Moore

Après les succès de *Mère Indigne* et *Égoïste*, l'humoriste Olivia Moore revient sur scène à Paris, à partir du 28 octobre\* avec *Oui, je sais*, un nouveau stand-up sur la vulnérabilité.

Propos recueillis par Céline Dufranc

**Anxiété, larmes, dépression, TDAH... vous en parlez sans tabou : pour inciter le public à voir un psy ?**

Depuis que l'on m'a diagnostiqué un TDAH il y a deux ans, je prends des médicaments pour m'aider à tenir debout : un anti-dépresseur, du méthylphénidate pour pallier les symptômes du TDAH et de la mélatonine le soir, car à 48 ans, je ne fais toujours pas mes nuits. On passe un temps fou à cacher ce dont on n'est pas responsable et en plus, on a honte de ce handicap invisible. Laissons sortir ce qui doit sortir pour être en relation avec les autres. Et pris en charge. Car cela soulage quand même pas mal.

**Chez vous, c'est « la maison des canards sans tête », dites-vous dans le spectacle. Pas trop dur à gérer ?**

Avec trois enfants TDAH, forcément, la coloc, c'est sportif ! Mais comme nous avons la même manière de fonctionner, ça calme le jeu.

Nous comprenons mieux certains de nos comportements. Je leur ai appris l'autonomie. Mais je me sens assez coupable de n'avoir pas détecté ce trouble chez eux, en particulier chez l'aîné, avant la classe de première. Le jour de la confirmation de son diagnostic chez la pédopsychiatre, je lui ai demandé pardon, en larmes, de n'avoir pas vu, compris et pris ses difficultés en charge avant.

**Comme Michel Audiard, vous avez une tendresse particulière pour « les fêlés car ils laisseront passer la lumière » ?**

Oui. On est tous un peu fêlés ! J'ai envie de normaliser le fait de prendre soin de ses fêlures. Avoir des émotions n'est pas un crime, mais des panneaux indicateurs – « stop », « limitation de vitesse » – dont il faut s'occuper. Avoir des vulnérabilités, c'est bien, ça nous oblige à être meilleurs. Et libres.

\* Dates du spectacle sur [www.oliviamoore.fr](http://www.oliviamoore.fr)



[rose-up.fr](http://rose-up.fr)

**Rose up**  
ASSOCIATION

Aux côtés des femmes touchées par tout type de cancer



LA FILLE À SUIVRE

## Alice Gendron

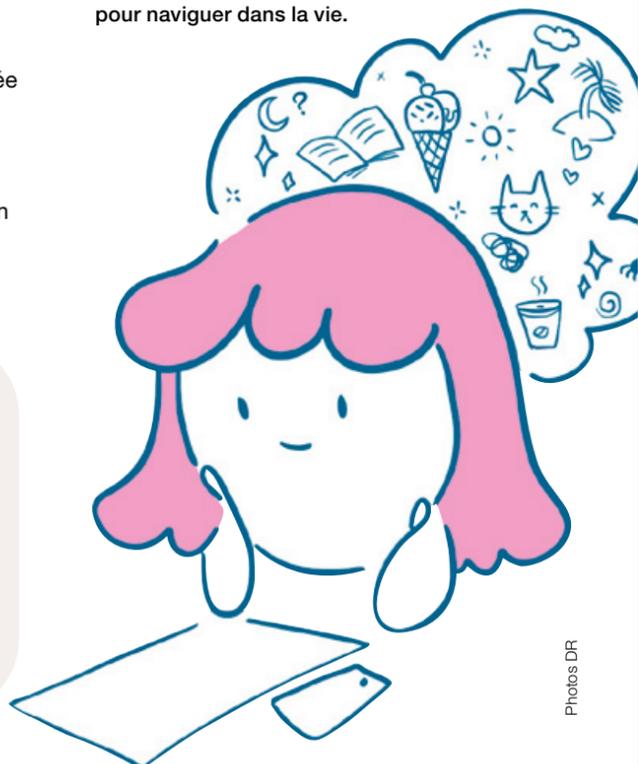
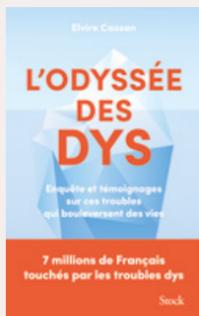
Sur Instagram, elle s'est fait connaître depuis 2020 comme « la mini-coach TDAH ». Suivie par près d'un million d'abonnés à travers le monde, Alice Gendron y met en scène chaque jour un petit personnage qui illustre en quelques cases dessinées la vie en compagnie d'un TDAH : le TDAH et les SMS, le TDAH et la patience, les 5 comportements dus à un TDAH... Sa petite bonne femme aux cheveux roses raconte avec légèreté les défis quotidiens liés à ce trouble qu'Alice connaît si bien de l'intérieur et déconstruit utilement les clichés. On la retrouve aussi dans son livre *Le petit guide illustré du TDAH* (Albin Michel, 2023). L'ouvrage explique avec autant d'humour que de précision le fonctionnement des personnes avec un TDAH et offre des astuces pratiques pour naviguer dans la vie.

## La marque des super-héros

Le masque de super-héros rappelle celui des Indestructibles ? C'est la marque de fabrique de Super-Spectre. La petite entreprise militante créée par deux parents vendéens conçoit des combinaisons colorées, adaptées à l'hypo ou l'hypersensibilité des enfants autistes. Neuf modèles seront commercialisés d'ici la fin de l'année, en trois formes fois trois couleurs. Les adultes peuvent rejoindre la tribu en adoptant badges, sacs ou blouson Teddy avec le même signe de ralliement.  
[www.super-spectre.com](http://www.super-spectre.com)

## À lire

Maman d'une enfant multidys, notre journaliste Elvire Cassan mêle son témoignage à l'enquête approfondie menée pour comprendre l'origine de ces troubles et leur prise en charge... chaotique. Un ouvrage indispensable pour faire entendre la voix de tous les dys : invisibles et encore incompris, dans une société qui survalorise l'écrit et la performance.  
*L'odyssée des dys*, éd. Stock, 2024.



Photos DR

# Spectre, vous avez dit spectre ?



Dans le langage courant, le mot spectre est synonyme d'apparition effrayante. Mais pourquoi parle-t-on de troubles du spectre de l'autisme ? Les explications du Pr Richard Delorme, responsable du Centre d'excellence pour l'autisme et les troubles du neurodéveloppement (InovAND) et du service de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent de l'Hôpital Robert-Debré, à Paris.

« Le mot spectre, associé à l'autisme, n'a rien de menaçant. Il fait référence au spectre lumineux ou au spectre des couleurs et de toutes leurs nuances, qui existent dans l'arc-en-ciel. » Le terme est apparu en 2013 dans la cinquième édition du *Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux* (DSM-5), l'ouvrage de référence publié par l'Association américaine de psychiatrie. En abandonnant d'anciennes sous-catégories (Asperger, syndrome de Kanner, etc.) pour englober sous une même appellation-troubles du spectre de l'autisme (TSA) – toute la diversité de l'autisme, il a opéré un grand changement.

### Qu'est ce que cela change

« Cela met fin à une vision binaire où l'on catégorisait globalement les personnes en malades/non malades. Une frontière qui contribue à la stigmatisation. Parler de spectre de l'autisme permet d'introduire la notion de diversité et des considérations individuelles. Exactement comme pour les couleurs. Prenez le vert. Que signifie être vert ? Vert clair ou foncé ? Vert d'eau, vert sapin ? Avec quelle infinité de nuances dans cette gamme chromatique ? Pour l'autisme, c'est la même chose. Il existe une infinité de nuances individuelles, qui ne sont pas corrélées à l'intensité des troubles, mais dépendent de chaque personne et de son ressenti. Envisager l'autisme comme un spectre revient à si-

gnifier que chaque personne compte, qu'on ne peut la comparer à aucune autre. Cela permet aussi d'envisager les diversités de perception : moi, soignant, je vous vois peut-être « vert clair », mais vous, vous vous percevez comment ? Vert foncé ? Et votre voisin ou l'enseignant : vous voient-ils encore différemment ? La notion de spectre permet ainsi de prendre chacun en considération en fonction de ses difficultés, de ses souffrances individuelles et de leur impact sur sa vie. Cela permet d'accompagner chaque personne, non pas parce qu'elle entrerait dans une catégorie, mais parce qu'elle a des besoins spécifiques.

### Une considération étendue à toute la neurodiversité

« Cette notion de spectre existe aujourd'hui pour d'autres situations en santé mentale : elle est également employée pour la schizophrénie, la bipolarité... Même si l'on n'en parle pas pour les troubles dys, ou le trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH), la même diversité de « couleurs » et de nuances s'observe pour tous les troubles du neurodéveloppement. Et finalement, lorsque vous observez les comportements humains, vous vous rendez vite compte que c'est ce qu'ils ont tous en commun et les caractérise : la diversité.

# HARCÈLEMENT À L'ÉCOLE : protéger les enfants atypiques

Mises à l'écart, insultes ou violences physiques : le harcèlement scolaire peut particulièrement toucher les enfants neuroatypiques, perçus comme différents par leurs camarades. Plus vulnérables, plus fragiles aussi, ils doivent être accompagnés et soutenus.

Par **Claudine Proust**

« Je me souviens de ces remarques sur mon regard fuyant, ma timidité malsaine. Je me souviens parfaitement qu'un jour, mes camarades m'ont tenu les bras attachés dans le dos. Je me souviens que l'un d'eux s'est approché de moi. Il a mis sa main dans son slip. Puis il l'a mise sous mon nez pour me forcer à renifler... »

L'auteur de ce témoignage s'appelle Olivier Liron. Agrégé d'espagnol et autiste, il a vite renoncé à l'enseignement pour se tourner vers l'écriture. Dans son troisième livre, un récit personnel paru l'an dernier<sup>(1)</sup>, l'écrivain de 37 ans consacre un chapitre entier à l'en-

fer de ses années de collège, vécues « comme une bête pourchassée ». Pour un Olivier Liron, qui l'exorcise plus de vingt ans après d'un joli trait de plume, combien d'enfants vivent le même calvaire en raison de leur dyslexie ou dyspraxie, de leur trouble du déficit de l'attention (TDAH) ou de leur autisme (TSA) ? Sans oser le signaler ? Ou sans être entendus ?

## Un fléau généralisé

Le harcèlement est un fléau. Tout le monde en convient. Et tout enfant peut un jour être la cible de persécutions de camarades, au cours de quinze années de scolarité, rappelle Marie Quartier, professeure de lettres et cofondatrice

du centre ReSIS, une association qui se consacre à l'étude et au traitement du harcèlement scolaire, notamment en formant le personnel éducatif. Lutter contre est une priorité affichée du ministère de l'Éducation nationale. Malgré les campagnes, l'ampleur du phénomène demeure pourtant toujours difficile à cerner. Pour en avoir une idée plus précise, le gouvernement a lancé l'an dernier une évaluation nationale appelée à devenir annuelle. La première a été menée en novembre 2023, à partir de questionnaires d'auto-évaluation. Des élèves, du CE2 à la terminale, devaient indiquer anonymement s'ils s'estimaient très souvent, souvent, parfois ou jamais concernés ➔

➔ par certaines situations : manger seul, être l'objet de moqueries, de messages insultants ou menaçants sur les réseaux sociaux, avoir peur d'aller en classe... Les premiers résultats, dévoilés mi-février 2024, confirment la persistance du fléau. 5 % des écoliers du CE2 au CM2 se disent concernés. Au collège, ils sont 6 % et 4 % au lycée. Si l'on rapporte ces chiffres aux douze et quelque millions d'élèves français, cela signifie que le harcèlement touche plus d'un enfant par classe. En moyenne !

### Des enfants plus à risque

Combien d'enfants dys, TSA ou TDAH parmi eux ? Nul ne le sait précisément. « L'essentiel des données dont on dispose porte sur le harcèlement des personnes avec un trouble du spectre de l'autisme (TSA) », constate Myriam Bost<sup>(2)</sup>, psychologue spécialisée dans l'accompagnement des enfants neuroatypiques. Elles émanent principalement d'études étrangères. L'une d'elles, menée en 2013 à Baltimore (États-Unis), se fondait sur le témoignage de plus de 900 parents. Près d'un élève autiste sur deux se disait victime d'intimidations de la part d'autres élèves. En 2019, Simon Baron-Cohen, psychologue britannique renommé dans le domaine de l'autisme, a évalué les événements négatifs vécus par 426 personnes, dont une partie autistes. Dans ce sous-groupe, 70 % des élèves déclaraient avoir été harcelés par un camarade, contre 9 % parmi les neurotypiques. Même constat en Espagne, où une équipe de l'Université Rovira y Virgili à Tarragone a récemment évalué la prévalence du TSA et du TDAH chez les enfants en âge scolaire, à partir des données collectées sur 7000 élèves.

Celles de 700 d'entre eux ont été épluchées en détail, pour savoir à quel point les 5 % d'élèves avec un TDAH ou un TSA (1,5 % des écoliers) se sentaient déplacés avec leurs camarades ou exclus. Des résultats de ce travail, publié en avril 2024<sup>(3)</sup>, il ressort que le risque de subir un harcèlement, un isolement ou une exclusion sociale est multiplié par trois chez les enfants vivant avec l'un de ces troubles.

### Cibles privilégiées ?

« On sait que les enfants TDAH sont plus vulnérables au harcèlement, en raison de comportements qui peuvent être irritants », confirme le Pr Olivier Bonnot, pédopsychiatre spécialisé dans les troubles du neurodéveloppement et chef de service à l'Hôpital Barthélémy-Durand (Essonne). « Hypersensibilité, impulsivité, surréaction : toutes ces caractéristiques de l'enfant avec TDAH en font plus facilement la cible de harcèlement », détaille Stéphanie Jacquet, mère d'une adolescente de 13 ans très « vivante » et présidente de l'association TDAH - Pour une égalité des chances. Les résultats de son questionnaire, adressé à 1000 personnes, en donnent un aperçu : 80 % des élèves avec un TDAH ont rencontré de grosses difficultés à l'école (anxiété, phobie scolaire, décrochage...) ; 14 % ont subi du harcèlement.

De la part de camarades, mais parfois aussi d'enseignants. « Je sais que c'est difficile à gérer dans une classe à 30. Mais par manque de formation, nos enfants sont vus comme insolents,

mal élevés, opposants. L'enfant TDAH, n'ayant pas de filtre, met à mal le statut de l'adulte : son attitude inadaptée en fait souvent le coupable idéal dans une classe », déplore Stéphanie.

Les enfants avec un trouble spécifique des apprentissages (dyslexie, dyspraxie, etc.) ne sont pas épargnés. Selon l'enquête menée en 2019 par la Fédération française des dys (FFDys) auprès de 1500 personnes, 6 enfants sur 10 ont subi harcèlement et/ou violences à l'école et au collège : 80 % des moqueries, mais aussi des humiliations (69 %), des insultes (40 %) et 34 % des violences physiques.

### La différence qui « dérange »

Pourquoi cette violence ? « Je suis différent et les autres le comprennent avec une méchanceté animale », écrit Olivier Liron. « On me perçoit toujours comme bizarre. Dans toutes mes relations aux autres, j'ai toujours été à l'écart », détaille William, qui préfère taire son vrai prénom. À 31 ans, le jeune ingénieur, autiste, confie ne pas se souvenir d'une année, de la primaire au lycée, où il n'ait subi de violence, physique ou morale. De camarades qui le bouscullaient, se moquaient de son cartable à roulettes, le traitaient de « tête d'ampoule » parce qu'il posait trop de questions, mais aussi de certains enseignants, comme ce prof qui s'autorisait à l'appeler « Flamby » en cours d'EPS.

« À moi, ce sont les autres qui semblaient bizarres ! Beaucoup de leurs comportements ne me semblaient pas logiques et je ne me sentais pas à ma place », s'exclame Lali Dugelay, qui cumule autisme, haut potentiel, TDAH ➔



## REPÉRER LES SIGNES

Quels que soient son âge et son profil, alors même qu'il a besoin de soutien, l'enfant/ado n'ose ou ne sait pas forcément dire à la maison ce qu'il subit à l'école. Pour repérer s'il est victime de harcèlement, il faut essentiellement veiller à trois points.

- Surveiller des signes évocateurs visibles de violences : bleus, égratignures, vêtements, livres ou sacs endommagés de retour de l'école.
- Être attentif à tout changement de comportement : son sommeil ou son alimentation deviennent très perturbés ; il devient introverti, renfermé ou agressif alors qu'il était expressif et joyeux, ou il se désinvestit d'activités qu'il adorait.

- Instaurer très tôt une relation qui lui permettra d'en parler le cas échéant. Évitez les questions directes comme « Ça s'est bien passé à l'école ? » ou « Est-ce que les autres t'embêtent ? » Cela ne correspond pas forcément à sa capacité de compréhension et l'enfant atypique n'identifie pas toujours qu'il est harcelé. Mieux vaut le faire parler régulièrement de tout ce qu'il vit à l'école, les choses agréables et les désagréables, en vous aidant de supports visuels s'il a du mal à parler. Si un jour il vous raconte que tout le monde a ri à ses grimaces, vous pourrez alors lui demander s'ils riaient avec ou contre lui.



et dyspraxie. Elle n'a parlé de ses années de harcèlement et de racket au collège avec ses parents qu'après avoir été diagnostiquée à 42 ans, en 2021, et l'avoir elle aussi évoqué dans un livre paru en 2023<sup>(4)</sup>. « Le harcèlement est toujours lié à la perception que le harceleur se fait de l'autre comme différent », résume le Pr Olivier Bonnot. La différence ? Elle tient souvent à de « petites choses », détaille Myriam Bost : « Un enfant neuroatypique ne comprend pas forcément totalement les enjeux de la

relation avec les autres : les règles de la conversation – prendre la parole à tour de rôle, par exemple. Il peut ne pas comprendre l'implicite ou l'ironie, être jugé trop sérieux si à 6 ans il se passionne pour l'espace avec une connaissance encyclopédique quand ses camarades ne s'intéressent qu'aux Pokémon. » Banales a priori, « toutes ces ma-  
ladresses dans la création du lien avec les autres peuvent être perçues

comme étranges, poursuit la psychologue. Et si l'on n'explique pas aux enfants comment comprendre leur camarade, les réactions de rejet peuvent vite se manifester vis-à-vis de celui qui sera jugé « chelou ». Très tôt et particulièrement à l'adolescence. »

### Attention fragiles !

Le petit rien qui peut déraiper, Emmanuelle l'a récemment éprouvé avec son fils de 10 ans, en primaire à Brives-la-Gaillarde. Diagnostiqué dyslexique, Clément bénéficie depuis janvier 2024

de l'aide d'une accompagnante d'élève en situation de handicap (AESH). « Tout à coup, sa différence est devenue visible. Un jour, en récréation, une fille s'est mise à lui chanter "Toi tu sais pas lire, pas écrire !" Le plus dur, quand nous en avons parlé ensemble le soir, a été d'entendre Clément me dire, "Elle a un peu raison tu sais..." » Le sang d'Emmanuelle n'a fait qu'un tour : « Si un de tes camarades était en fauteuil roulant, tu lui courrais après en chantant "Toi, tu sais pas courir ?" » Clément en a convenu : « Non, ça ne se fait pas. » Dès le lendemain, il en a lui-même parlé à son AESH, qui a transmis l'information à l'enseignante. Le problème a été réglé en quelques explications avec la petite fille. Mais Emmanuelle appréhende déjà l'entrée de son fils au collège et reste vigilante : « Si ça se reproduit, je veux le savoir. Et désarmer le plus tôt possible. »

Car les séquelles du harcèlement ne font aucun doute. Si on laisse faire. « Dès lors que l'enfant se sent seul face à une agression, même aussi banale qu'un ricanement, il se met lui-même en cause et la perte de confiance va très vite », prévient Marie Quartier. « Je me suis énormément demandé si j'étais une mauvaise personne. Lorsque, quoi que tu fasses, tout ce qui te revient en miroir est perpétuellement négatif, comment ne pas se poser la question ? » confirme William. « Pour des enfants TDAH qui subissent sans cesse des remarques désagréables sur leur comportement et ont déjà une estime de soi plus faible, le harcèlement a d'autant plus d'impact que la moitié de ces enfants souffre déjà d'une forme de dépression », renchérit le Pr Bonnot.

« Quand on passe sa vie à se faire chahuter, on perd ses repères », soupire Amanda, 47 ans, ex-harcelée et maman neuroatypique de trois filles. Emma, la cadette, diagnostiquée autiste en 5<sup>e</sup> est aujourd'hui en seconde et va bien. Mais au collège, elle a souffert de mises à l'écart et de bousculades. « Courageuse, elle serrait les dents, au prix de migraines et de maux de ventre. Elle a fini par me dire qu'elle était harcelée, quand elle s'est mise à ne plus manger et ne plus vouloir aller à l'école. »

### De la souffrance à la phobie

À terme, le harcèlement peut en effet mener ses victimes à la phobie et/ou au décrochage scolaire. Pour Ange de Saint-Mont, préfet des études de l'École supérieure pour les talents atypiques (ESPTA), un établissement privé ouvert en 2021 sur le campus de Cergy-Pontoise (Val-d'Oise), aucun doute. 30 % à 40 % des étudiants atypiques inscrits pour suivre un bachelier (bac + 3) en petites promotions, avec enseignement adapté à leur neuroatypie, souffrent de phobie scolaire. « Chez la totalité de ces élèves, il y a un passé de harcèlement », note Ange de Saint-Mont, qui compare les dégâts psychiques observés chez eux au « stress post-traumatique de soldats revenus de la guerre. » L'estime de soi fracassée n'est pas facile à reconstruire. L'anxiété persiste

à vie. « Ce qui ne tue pas ne rend pas forcément plus fort, rappelle Olivier Liron. On pourrait essayer d'oublier, bien sûr. Mais la façon dont les autres vous font comprendre votre différence, ça vous marque dans le corps. J'ai la mémoire dans les tripes de la dissemblance qu'on m'a apprise. » Alizée en témoigne, elle aussi sous un autre prénom, après avoir été harcelée pendant toutes ses années de collège. La peur panique de la meute lui colle encore à la peau, dès qu'elle croise des personnes en groupe.

### Éviter l'escalade

« Le harcèlement, de tout enfant, n'est pourtant pas une fatalité », martèle Marie Quartier. Mais comment lutter ? Pour celui qui le subit, il faut le dire, absolument, milite aujourd'hui Lali Dugelay : « Avoir confiance en son propre ressenti, oser en parler à des proches de confiance et ne jamais se laisser dire que "C'est normal d'être moqué, parce qu'il faut bien que l'adolescence passe." C'est la porte ouverte à toutes les saloperies ! » Pour les proches en question, cela implique d'être à l'écoute de l'enfant : de ses maux, s'il ne sait pas mettre de mots sur ce qu'il vit. Lui apprendre à se défendre sans violence en décochant des flèches verbales pour rétorquer aux commentaires déplacés est aussi utile. Mais la solution de fond appartient essentiellement à l'entourage, là où ça se passe : en milieu scolaire ! « Le harcèlement n'est pas un problème de personnes, mais de relations, rappelle Myriam Bost. Il ne met pas seulement en jeu deux postures, la victime et son harceleur, mais aussi les nombreux témoins tout autour, enfants et adultes. S'ils ne reprennent pas le moindre dérapage en mettant tout de suite les

points sur les I, une complicité tacite s'installe avec les harceleurs.»

Dans ces drames qui se jouent sous les yeux des autres, « personne n'a d'alibi pour éluder sa responsabilité », appuie Marie Quartier. Surtout pas les grandes personnes, qui ont un rôle fondamental. « Il n'y a pas de harcèlement sans défaillance des adultes autour », insiste la directrice générale adjointe de ReSIS, déplorant « ces enseignants qui ne voient pas, sous prétexte que cela ne ferait pas partie de leur métier », et la persistance du laisser-faire : « À l'école, on minimise, considérant que ce ne sont que des chamailleries. Au collège, à l'âge où l'appartenance à un groupe de pairs devient vitale et le harcèlement d'autant plus douloureux, je suis effarée de voir combien d'intercours se déroulent sans aucune présence adulte. Dans quelle profonde solitude laisse-t-on ces jeunes ? »

### Promouvoir la préoccupation partagée

Se borner à exclure le(s) harceleur(s) quand un cas finit par exploser au grand jour « ne fait que déplacer le problème », prévient aussi la psychologue. « La sanction n'est jamais la solution. En tout cas pas la première », confirme Marie Quartier, qui avec ReSIS prône avant tout la méthode de la préoccupation partagée. Objectif : soutenir les victimes, tout en travaillant avec les intimidateurs pour leur permettre de changer de posture, par le haut. Cela suppose la formation de personnes ressources (enseignants, vie scolaire...) et l'implication de tous les adultes travaillant dans l'enceinte scolaire, du chef d'établissement au personnel de ménage. Le tout, en association avec les familles. Chacun

doit être attentif aux élèves, remonter ses inquiétudes ou témoignages. Si harcèlement suspecté il y a, l'auteur est convoqué individuellement pour un bref entretien par les personnes ressources. Au lieu d'être accusé et blâmé de but en blanc, on essaie d'abord de l'impliquer : « Nous sommes préoccupés par un de tes camarades. Il a l'air de ne pas aller bien. Comment faire pour qu'il aille mieux ? »

Cette méthode figure dans le programme global de lutte contre le harcèlement (pHARe), mis en place par le gouvernement depuis 2021. Elle est malheureusement aussi diversement « enseignée » – à du personnel volontaire – que mise en œuvre selon les académies, observe ReSIS. Bien comprise et sérieusement déclinée dans un établissement, cette culture partagée de l'attention aux autres se montre pourtant efficace à plus de 82 %. Plus prometteuse que les cours ou séances d'empathie destinés aux élèves, annoncés par le gouvernement l'an dernier, juge Marie Quartier. « Cette idée de cours qui peuvent revenir à faire la morale aux enfants me fait très peur, soupire-t-elle. Ce n'est pas eux qu'il faut changer. L'empathie s'apprend d'abord et avant tout au contact d'adultes empathiques. »

(1) *La Stratégie de la sardine*, Olivier Liron, éd. Robert Laffont, 2023.  
 (2) Co-autrice de *100 idées pour accompagner les jeunes neuro-atypiques face au harcèlement*, éd. Tom Pousse, 2023.  
 (3) Étude EPINED : *Autism*, 2024, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38623050/>  
 (4) *L'Autisme est mon super-pouvoir*, Lali Dugelay, éd. Jouvence, 2023.

## LES AIDER À SE DÉFENDRE

Lorsque l'on est parent d'un enfant vulnérable, même si rien de ce qu'il peut subir n'est de sa faute, il faut aussi lui apprendre à s'en protéger, conseille la psychologue Myriam Bost. D'abord, « en travaillant sa confiance en soi », stimulée au quotidien : on lui confie des missions, salue ses initiatives, ses progrès, ses réussites. C'est ce que fait régulièrement Emmanuelle avec son fils Clément, qui peine à lire, certes, mais se révèle très performant en sport. « Comme il est très à l'aise à l'oral, il prépare beaucoup d'exposés à la maison, aidé de l'ordinateur à aide vocale, pour les présenter en classe. » Il faut ensuite l'entraîner à savoir comment réagir si on se moque de lui. Aller voir un adulte ? Bien sûr, mais pas seulement. « Il n'y en a pas toujours à proximité, et pas toujours formé à endiguer le harcèlement et encore moins aux troubles du neurodéveloppement », observe Myriam Bost, qui préconise d'apprendre à son enfant à savoir répondre. Un véritable entraînement à la répartie, « pour qu'il devienne capable de le faire rapidement ». Cela peut s'apprendre en jouant tous les jours, en famille, éventuellement aidé de jeux de société conçus pour, comme le *Takattak* (Si-Trouille éditions).



Myriam Bost, psychologue spécialisée dans les neuroatypies.

# « Je ne sais pas comment j'ai fait pour survivre »

Alizée, 24 ans, éducatrice

Au collège, j'ai vécu quatre années de harcèlement. À cause de ma manière d'être, en décalage. J'aimais respecter les règles, je n'avais pas les mêmes envies que mes camarades et ne comprenais pas leurs blagues. « Va te suicider ! », « Je vais te frapper »... Pendant quatre ans, j'ai subi humiliations, insultes, coups dans ma chaise et même un crachat dans l'oreille. Un prof perdait son cahier ? Mes harceleurs criaient que c'était moi qui l'avais volé. Les profs se contentaient de leur dire « C'est méchant ». Ils n'ont jamais réagi comme ils auraient dû. Mes harceleurs, eux, sentaient que j'étais sensible, que cela me faisait mal. C'était très dur. J'avais du mal à me défendre, à en parler. J'avais peur. J'estimais quelque part que c'était ma faute. À la maison, je n'en racontais que des bribes anodines. Mes parents pensaient que c'étaient juste des moqueries banales, que ça arrive. Nous en avons reparlé depuis et ils regrettent de ne pas avoir saisi l'ampleur de la situation. Moi, j'allais tous les jours au collège la boule au ventre. Je ne sais pas comment j'ai fait pour survivre ! Heureusement, j'ai des amis qui sont toujours restés mes alliés. En troisième, un élève avec qui je croyais bien m'entendre a fait

un compte Instagram sur moi, avec des photo-montages, où il m'insultait. Les camarades en riaient entre eux. Un de mes amis en a entendu parler et m'a prévenue : « C'est très violent, mieux vaut que tu ne saches pas ce qu'il s'y dit. » Ils n'ont pas osé alerter les adultes, ne savaient pas comment m'aider sans que ça me retombe dessus plus violemment. L'été suivant, j'ai développé une phobie sociale, n'osant plus sortir de chez moi ou prendre le bus, de peur de croiser mes harceleurs. Le lycée a été une véritable bouffée d'air. En seconde pourtant, j'ai dû consulter une psychologue : j'avais de plus en plus d'idées noires. Et en fin de première, je suis tombée en dépression sévère. J'ai dû être hospitalisée. C'est là que mon autisme a été diagnostiqué, à 17 ans. Ma mère l'avait soupçonné quand j'étais petite. Mais le médecin ne connaissait que l'image de l'enfant mutique, qui ne regarde pas dans les yeux ou se balance en permanence. Je ne correspondais pas, je compensais. Jusqu'à ma dépression. Aujourd'hui, même si j'ai beaucoup travaillé dessus, j'ai encore peur, quand je suis seule, de passer devant un groupe de personnes. Dès qu'on me regarde, si j'en vois qui rient, j'ai l'impression qu'elles se moquent de moi.

# LUNETTES ET LAMPES CLIGNOTANTES améliorent-elles la lecture des dyslexiques ?

Un dispositif lumineux (lunettes et lampes) qui améliorerait significativement la capacité de lecture des personnes dyslexiques ? La promesse est séduisante. Hélas, tout ce qui clignote n'est pas d'or et la « solution miracle » ne résiste pas à l'expérimentation scientifique.

Par **Nina Killias**

L'idée de faire scintiller des textes sous une lumière led stroboscopique – imperceptible – via une lampe ou des lunettes équipées pour la pulser et/ou la moduler a émergé d'une étude, parue en 2017 dans une revue scientifique (*Proceedings of The Royal Society*) et menée par deux physiciens rennais, non spécialistes de la dyslexie.

Cette étude portait sur un groupe de 60 étudiants. Les uns étaient considérés comme dyslexiques, les autres sans difficulté de lecture (dits « normolecteurs »). Comparant la distribution de certains récepteurs (les taches centroïdes de Maxwell), situés dans une zone de la rétine (la fovéa), les chercheurs constataient une différence. Chez les normolecteurs, la répartition de ces récepteurs entre œil droit et gauche est asymétrique. Chez les étudiants considérés dyslexiques, elle apparaît au contraire parfaitement symétrique, ce qui les empêche d'avoir un œil dominant.

## Une idée séduisante...

Pour les deux physiciens, cette absence d'œil directeur expliquerait la création d'images miroirs ou superposées des lettres chez les dyslexiques. La cause de la dyslexie serait donc selon eux... ophtalmologique. Pour remédier à ce déficit de traitement visuel, il « suffirait » de faire clignoter un stimulus électrique à une fréquence de 70 hertz lors de la lecture. Leur « découverte », abondamment reprise dans les médias et saluée d'un prix de l'Académie de médecine en 2020, n'a pas tardé à intéresser les investisseurs. En 2021, deux modèles de lampes et un modèle de lunettes connectées à lumière pulsée ou modulée sont arrivés sur le marché.

## ... mais contestée

Les spécialistes de la dyslexie, eux, ont vite tiqué. L'Union nationale pour le

développement de la recherche et de l'évaluation en orthophonie (UNADREO) soulignait dès 2021 qu'en « l'état des connaissances, [elle] ne recommande pas l'utilisation de ces dispositifs pour les personnes présentant un trouble d'apprentissage touchant la lecture ». Le conseil scientifique de l'Éducation nationale, qui rassemble des experts des sciences cognitives, ainsi que des troubles du neurodéveloppement et d'apprentissage, a lui aussi d'emblée mis en garde dans une note, alertant « sur l'absence de consensus scientifique et l'insuffisance de la recherche à l'appui des lampes et lunettes proposées en remédiation de la dyslexie ».

## ... et contestable

Pourquoi tant de réticences ? L'étude rennaise de 2017 n'est pas sans défauts, explique Marie Lubineau, chercheuse au laboratoire NeuroSpin (au CEA Paris-Saclay), dirigé par Stanislas Dehaene. Elle a signé l'an dernier, comme première autrice, l'une des premières études scientifiques d'en-

Bondar Iliia / Shutterstock



quête évaluant l'efficacité de ces accessoires, publiée, elle aussi, dans la revue *Proceedings of The Royal Society*.

D'abord, dans les travaux rennais de 2017, la dyslexie du groupe d'étudiants qui « peinaient à lire » n'était pas établie par un diagnostic. Ensuite, limiter la dyslexie à des inversions ou confusions entre des lettres miroirs comme p et q ou b et d révèle une méconnaissance du trouble même. « L'hypothèse que la dyslexie soit liée à un problème visuel n'a jamais fait consensus, souligne Marie Lubineau. La théorie scientifique la plus étayée aujourd'hui, c'est qu'il s'agit plutôt d'un trouble de traitement du langage lié à un déficit phonologique, qui empêche de faire le lien entre ce qui est écrit et la façon dont c'est prononcé. »

Enfin, les fameuses lampes et lunettes n'ont pas fait l'objet d'évaluations cliniques pour vérifier leur efficacité, avant d'être commercialisées. Ou s'il y en a eu, leurs résultats n'ont jamais été

communiqués. Les acheteurs doivent se contenter des résultats d'une enquête d'opinion menée pour le revendeur des lunettes, indiquant que « 92 % des porteurs ont constaté un changement de vie ».

## Efficacité : quasi nulle

Pour en avoir le cœur net, Marie Lubineau a, elle, mené deux séries d'expériences. Son équipe a d'abord évalué l'effet d'un scintillement lumineux imperceptible, à basse fréquence, sur 375 adultes normolecteurs et 20 collégiens réellement diagnostiqués dyslexiques. Tous devaient lire une série de 360 mots ou de pseudo-mots (une série de caractères qui ressemble à un mot réel mais n'ont aucun sens). Résultat ? Zéro bénéfice, dans aucun des deux groupes. La chercheuse a ensuite mesuré l'effet d'un scintillement à haute fréquence,

comme celui émanant des fameuses lampes et lunettes, sur un groupe de 22 enfants dyslexiques, soumis à cinq sessions d'exercices : sans aide ; avec une lampe allumée ; puis clignotante ; avec des lunettes allumées ; lunettes éteintes. Les enfants devaient nommer des lettres de l'alphabet apparaissant aléatoirement à l'écran, puis lire un texte d'une page et enfin une liste de mots. Avec des pièges : « On avait glissé des mots phonologiquement différents mais visuellement proches, comprenant des lettres miroirs : bague et dague, par exemple », détaille Marie Lubineau.

Là encore, les résultats ne plaident pas en faveur du fameux scintillement pulsé. Loin des 92 % d'efficacité allégués, ni les lampes ni les lunettes n'ont facilité la lecture.

Ce n'est qu'une première évaluation, mais elle devrait déjà, selon la chercheuse, inciter à se méfier des « solutions miracles ». En sciences cognitives, comme dans toutes les sciences, le mot « miracle » se révèle souvent synonyme de fantasme. ☘

# À LESTONNAC on fait école ensemble

Dans ce collège privé sous contrat du Bordelais, on accueille des élèves neuroatypiques depuis vingt-cinq ans. Histoire d'un établissement à part qui bouscule les codes : ici, c'est l'école qui s'adapte aux élèves. Pas l'inverse.

Par **Sophie Coucharrière**  
Photos **Thierry David**

8 heures. Les grilles du collège Lestonnac s'ouvrent alors que le jour se lève sur la campagne de Carignan, à 15 kilomètres de Bordeaux. Déjà, les collégiens se pressent devant la « vie scolaire ». Premier geste incontournable de la journée : déposer le téléphone portable dans un casier. Il y restera jusqu'à 17 h 15, fin des cours pour tout le monde.

8 h 30, l'air de *September*, d'Earth Wind & Fire résonne, signal du début des cours. Enfin, pas tout à fait. Delphine, professeure de français, plonge sa classe dans la pénombre sitôt l'appel terminé et lance sur l'ordinateur dont chaque élève est équipé un programme de cohérence cardiaque : exercices de respiration devant une image de cascade de montagne. Plus un bruit. Certains finissent leur nuit, d'autres laissent filer leur regard au loin.

« Les cours commencent toujours par ces trois minutes de temps calme, explique François Bégards, directeur de l'établissement. Une manière de dire : "Le cours qui arrive est important, pose-toi" » « Au début, c'est sûr, ça désarçonne », avouent les collégiens. Mais ils plébiscitent assez vite : « Maintenant, souffle une élève de 4<sup>e</sup>, on apprécie. Surtout avant les évaluations. »

## C'est à plusieurs qu'on apprend tout seul

Le cours qui suit ressemble à tous ceux dispensés ici : beaucoup d'interactivité et de travail en groupe pour résoudre les exercices. Comme le proclame une affichette dans la salle de Charlotte, professeure d'histoire-géographie et responsable pédagogique des 6<sup>es</sup> : « C'est à plusieurs qu'on apprend tout seul. » À mi-séance, on s'interrompt pour une pause attentionnelle. Par petits groupes, les élèves tournent une roue des émotions. « Dé-

cris un endroit où t'aimes te réfugier », « Partage un mot qui t'apaise » : selon la proposition du jour, libre à chacun de s'exprimer. Ou pas. Mais cela permet de revenir à soi un instant, d'éviter la surcharge cognitive pour mieux se re-concentrer.

Il faut dire qu'à « Lesto », comme disent les collégiens, les cours durent 1 h 30. Deux le matin, deux l'après-midi. Une pause entre chaque et deux heures le midi. « Cognitivement parlant, c'est parfait, assure François Bégards. Le dernier professeur que l'élève voit dans sa journée n'est que le qua-

trième. Ça change tout. » Pour les enseignants aussi : « Habituellement les professeurs subissent une charge mentale effrayante : toutes les 55 minutes, ça sonne, ça bouge, ça crie. Et les études montrent qu'en 55 minutes, on ne fait que 42 minutes de cours. Que voulez-vous transmettre en 42 minutes ? » François Bégards le sait. Il est lui-même professeur et assure toujours des cours de mathématiques, en plus de son poste de directeur.

1 h 30 de cours, « selon les professeurs, ça peut quand même être... long », commentent les collégiens, qui sont bien des ados comme les autres ! Côté niveau sonore en tout cas, aucun doute : les moments de calme sont effectivement nombreux.

## Des orthophonistes sur place

À bien y regarder, le bâtiment n'est pas si inanimé pendant ces plages de calme. Toutes les demi-heures, un élève sort de sa classe et file chez l'orthophoniste. Inédit ? Les bureaux

Créé en 1976, ce collège privé sous contrat avec l'État est installé dans les anciennes écuries d'une maison de maître à l'est de Bordeaux.

des orthophonistes existent à l'intérieur du collège depuis 2001. Aujourd'hui, elles sont six à y exercer et ne sont pas de trop. Sur les 540 élèves, 15 % ont des troubles d'apprentissage ou cognitifs. Une dizaine sont accueillis en classe ULIS. Ils y suivent les enseignements de français, mathématiques et langues, avec une enseignante spécialisée, et rejoignent leurs camarades pour tous les autres cours.





On s'y balade, y bavarde, y joue : le stade, à la fois cour de récré et foyer des élèves à ciel ouvert pour les 540 collégiens.



Tous les élèves sont équipés d'un ordinateur et les cours privilégient interactivité et travail à plusieurs.



Pour les pauses lecture, le CDI propose aussi des livres adaptés aux dys.



À la rentrée, le directeur organise le parrainage par des 3<sup>es</sup> des petits 6<sup>e</sup>, qui dormiront sur place pour la Nuit de l'inclusion.

70 collégiens (4 ou 5 par classe) bénéficient du dispositif O-DYS-C : scolarisés à temps plein en classe ordinaire, tout en bénéficiant des aménagements adaptés à leurs troubles – dys, TDAH et depuis quelques années aussi TSA. Dont les séances d'orthophonie. Cette année, une psychomotricienne et une

psycho-éducatrice, spécialistes des troubles du neurodéveloppement, vont aussi rejoindre le collège. Chaque vendredi, elles animeront un groupe d'habiletés sociales pour 5 élèves. « Cela ne résout pas toutes les difficultés des élèves neuroatypiques, convient François Bégards. Il reste

les devoirs à la maison, où la famille doit prendre le relais. Mais ils ont au moins eu leur séance d'orthophonie sur le temps scolaire et ont tout à disposition. Arriver ici est un vrai soulagement pour eux. Ils peuvent poser leur valise. Ils sont identifiés et on leur dit "Tu as le droit d'être différent. Ce

n'est pas mal". Pendant quatre ans, ils peuvent construire une confiance et, pour certains, une réussite scolaire. Cela dit aussi à tous les élèves qu'on peut accueillir et côtoyer la différence sans avoir peur. Devenus adultes, ils ne pourront pas l'ignorer. »

### Un projet éducatif venu du Québec

L'accueil des élèves avec des besoins spécifiques a débuté en 1999. Mais il s'est professionnalisé au fil des ans, avec formation de tous – des enseignants au secrétariat en passant par le personnel de service – aux troubles du neurodéveloppement. Le choix de l'inclure dans un accompagnement scolaire global est largement inspiré de l'exemple québécois. « Avant de prendre la direction du collège en 2008, j'ai enseigné les maths pendant dix-sept ans. J'ai organisé de

nombreux jumelages avec le Québec et même un peu enseigné là-bas, raconte François Bégards. Durant ces échanges, j'ai découvert la psycho-éducation québécoise. » Une discipline qui s'appuie sur les connaissances développementales pour comprendre les difficultés d'adaptation des jeunes et les aider par des moyens pluridisciplinaires appropriés. En résumé : c'est à l'école de s'adapter aux élèves. Pas l'inverse. « J'ai travaillé le projet d'accueil avec une psychorééducatrice qui travaille dans un collège québécois et coordonne un cursus universitaire spécifique. Elle est venue plusieurs fois pour accompagner les équipes. » Pour Hélène, professeure de français,

cette approche, que le collège a résumée dans sa devise « Un regard différent », change tout : « Il y a davantage d'élèves en difficulté, c'est vrai, mais tout est fléché et mis en place pour qu'on puisse bien faire notre travail et les accompagner comme il faut. » Nerea, Zoé, Lou et Juliette, élèves de 4<sup>e</sup>, apprécient aussi leur chance : « On apprend vraiment à apprendre, à être autonomes. Sans moqueries envers les dys, qu'on ne voit pas différents puisqu'on est tous ensemble en classe. Tous égaux. » Pour les familles, cela a évidemment un coût : 400 à 1680 € de frais d'inscription annuels. Calculés selon les revenus, pour assurer la mixité sociale, le collège y tient. Mais les places y restent « chères » : une seule pour quatre demandes d'inscription. ☺

# DERNIER À LA DICTÉE, premier dans les étoiles

Pour Glenn Viel, l'un des plus jeunes chefs à avoir obtenu trois étoiles au Michelin, la dyslexie n'est plus un obstacle. Juste un sacré moteur.

Par **Céline Dufranc**

« Premier à la récré, dernier à la dictée », voici comment Glenn Viel résume sa scolarité. Né le 2 janvier 1980 à Versailles, le petit garçon est pourtant devenu un grand bonhomme. Du genre costaud. Jugez plutôt. Taille : 1,87 mètre. Pointure : 48. De quoi toucher les étoiles de près. À 9 ans, celui que sa maman surnommait Glénou, ne manque déjà pas d'ambition. Il rêve « d'acheter des appartements quand il sera grand ». Finalement, ce n'est pas la voie qu'il suivra. Il n'endossera pas non plus la tenue de gendarme comme son papa. L'épreuve qu'il redoute le plus, la dictée, lui barre la route. Car Glenn souffre d'une dyslexie sévère. « Dès qu'il fallait lire ou écrire, je paniquais. La mémoire, ce n'est pas non

plus mon fort. On me traitait de nul, ce n'était pas très encourageant. » L'école ne s'en soucie alors pas plus que ça. « À l'époque, la dyslexie, ça n'existait pas. Je n'étais pas diagnostiqué. Quand on était dernier de la classe, on était un cancre. Pointé du doigt, au fond de la classe. Point. C'était dur pour mes parents, pour mon père surtout, plus que pour ma mère. » Une souffrance pour lui aussi. Souvent puni mais pas abattu pour autant : « Je ne me suis jamais dit que je n'allais pas y arriver. Au contraire. Même si je n'avais pas la même vision que les autres, ou que je n'entendais pas les mêmes sons que les autres, d'une manière générale, je comprenais la vie. » Se résigner à porter un bonnet d'âne au fond de la classe, ce n'est vraiment pas son truc. En dehors de l'école, il

## « Plutôt que de me faire boiter, CETTE DYSLEXIE M'A FAIT GALOPER »

☛ voit bien des orthophonistes. « Est-ce que ça m'a fait du bien ? Honnêtement, je n'en sais rien. » Entre deux séances, en tout cas, il cogite. « En troisième, il m'a fallu rapidement choisir une orientation professionnelle, raconte-t-il. C'était un peu dur avec mon père car il fallait faire des études. »

### Tracer son chemin

Il opte pour un CAP de cuisine. « Plus concret pour moi que chaudronnerie ou maçonnerie car c'est quelque chose de familier. On se coupe les doigts, on n'est pas assis sur une chaise toute la journée. » Il quitte donc sa famille pour le lycée professionnel La Closerie à Saint-Quay-Portrieux dans les Côtes-d'Armor. Après un bac pro au lycée Sainte-Catherine au Mans, il enchaîne les places dans les meilleures maisons : l'Hostellerie du Nord à Auvers-sur-Oise, Le Meurice à Paris, le Plaza Athénée, sous les ordres de Jean-François Piège. Il apprend. Toujours et encore. La qualité de l'ingrédient. Essentielle. Les jus. Les goûts. Serrés. L'assiette. Épurée. Il voyage aussi beaucoup. Le Maroc, Moscou, Marseille, Nice, la Corse, Courchevel... Il se cherche. Il veut savoir qui il est pour réaliser la cuisine qui le représente le mieux. Un jour, un coup de fil va tout faire basculer. Celui du mythique patron-chef de L'Oustau de Baumannière. En plus de lui confier les clés de sa maison, Jean-André Charial lui donne carte blanche pour qu'il récupère les trois étoiles perdues quelques années plus tôt. Un challenge comme le chef les aime. Aux petits oignons. Son esprit revanchard fera le reste.

La lecture et l'écriture restent un problème pour lui. Regarder un film en VO, compliqué. Lire un texte devant les autres quand il n'est pas en confiance le tétanise. Parler devant 1000 personnes en revanche, pas du tout. « Plutôt que de me faire boiter, cette dyslexie m'a fait galoper », résume-t-il aujourd'hui. Il en a fait une force, après avoir entendu une citation d'Einstein qui pensait que la création est plus importante que le savoir. « Ça m'a libéré. Le savoir vient de la création. Sans la création, il n'y a rien », affirme cet ultra-crétif.

Du genre à avoir une idée à la seconde. Avec le boulanger qui l'accompagne, il a créé un accord mets-pains. Plutôt qu'un plat « star », pour pimenter ses plats, il a inventé un système inédit d'assaisonnement par la concentration d'ingrédients (langoustines, champignons, céleri...) dans des « cailoux d'assaisonnement ». Glenn, qui a aussi des ruches, une ferme pédagogique, un potager bio, une chocolaterie et des séchoirs pour les fruits et légumes, fabrique à partir de ses déchets de cuisine ses propres engrais pour le potager.

En plus d'être vertueux, il est plein de tendresse pour son équipe. Parmi ses cuisiniers, sauciers, pâtisseries, certains ont forcément le même vécu avec la dyslexie ou un autre trouble d'apprentissage. « Ceux qui font de la

cuisine, ils sont presque tous comme moi. Ceux qui prennent cette orientation professionnelle, c'est souvent au départ, comme moi, parce qu'ils ne peuvent pas faire médecine ou pilote de ligne. Non pas parce qu'ils ne sont pas intelligents, mais parce que les études, c'est pas leur truc. » Il le sait. Il le sent. Et saura sûrement mieux que personne déceler la pépite qui sommeille en eux. Leur donner confiance pour qu'ils racontent une histoire à leur tour. Les inspirer avec sa cuisine « Ovni ».

### Un mot est un goût

Car sa cuisine lui ressemble. Hors cadre. Audacieuse. Atypique. Remplie d'émotions. Intellectualisée mais pas intello. « Je fais du Pagnol. Pas du Kubrick. » Au même titre que la qualité des produits, l'intitulé des plats revêt une importance primordiale. Tous racontent une histoire. Un petit peu de lui. De son enfance. De cette Bretagne au caractère bien trempé qu'il aime avec passion. Des chefs dont il a appris. Des pays dans lequel il a roulé sa bosse. Ne vous fiez pas au simplissime « gigot d'agneau accompagné d'un gratin dauphinois », plat emblématique de la maison depuis plus de trente ans. Pas moins de six mois ont été nécessaires au chef pour le revisiter. Même les « spaghetti bolo » du menu enfant ne laissent pas les « grands enfants » que nous sommes indifférents. À propos d'enfance, celle de Glénou n'est jamais loin ! En témoigne le « petit bonhomme dans la trousse » proposé à la carte, comme un joli pied de nez à la dyslexie. À la fois un dessert (un petit beurre rond avec deux yeux et une bouche, glissé dans une trousse contenant des crayons de chocolat noir) et un exercice



Glenn Viel a trouvé sa place dans la vie... en cuisine.

« qui ne sera pas noter, nous ne tiendront pas conte des fotes d'ortographe » [sic]. Les clients s'emparent du crayon et s'en donnent à cœur joie, écrivant leur admiration au chef.

### Consécration

Sa plus belle récompense, c'est sans aucun doute le 27 janvier 2020 qu'il l'obtient. Glenn décroche trois étoiles au *Guide Michelin*. Il a 40 ans. C'est la consécration. Ses remerciements vont bien sûr à son équipe, à sa femme et à ses enfants. À Jean-André Charial. Ses pensées vont à sa mère, emportée par un cancer vingt ans plus tôt. Cette nuit-là, Glenn a promis à son père qu'il serait un grand chef. « Elle

doit me regarder de son nuage avec un sourire jusqu'aux oreilles », confie-t-il dans le livre qui lui est consacré, *Dans la tête de Glenn Viel à Baumannière*. Loin de lui monter à la tête, le succès le pousse à garder les pieds sur terre. Au générique de l'émission *Top Chef* pour la quatrième année consécutive, il se frotte les mains à l'idée de rencontrer « ces jeunes, si courageux de se dévoiler comme ils le font ». Ce qu'il aimerait leur transmettre ? Sûrement pas des gestes ultra-techniques. Encore moins de l'esbroufe. « Quand je vois des fleurs sur un plat, j'ai du mal. On n'est pas fleuristes ! » Sa botte secrète, c'est l'émotion. Avec Glenn, pas de plat « signature ». Le plat qui fera briller des étoiles dans les yeux de ses clients, c'est le prochain. Et il ne l'a pas encore trouvé.

Des projets ? « Je ne sais même pas ce que je ferai dans un mois. Pour le moment, j'ai réalisé tout ce que je m'étais fixé : obtenir trois étoiles, faire de la télé. » Pourtant, en creusant un peu, accomplir quelque chose dans l'art, des sculptures peut-être, ne serait pas pour lui déplaire. En attendant, le grand bonhomme n'a qu'une envie : manger du riz au lait, sa petite madeleine. Tranquille, dans sa cuisine. Avec ceux qu'il aime. ☺

\* À DÉVORER : *Dans la tête de Glenn Viel à Baumannière*, Anne Garabedian, photographies : Jean-Philippe Garabedian, éd. Le Cœur des Chefs, 304 pages.

# La faute des mères, ÇA SUFFIT !

Autisme, TDAH, troubles des apprentissages...  
C'est la faute des mères ! Malgré les progrès des neurosciences,  
cette affirmation aussi simpliste que culpabilisante a toujours  
la vie dure ! Et si l'on remettait les pendules à l'heure ?

Par **Céline Dufranc**

Trop laxistes ou trop castratrices. Depuis des siècles la responsabilité des difficultés rencontrées avec les enfants pèse souvent sur les mères. Votre enfant a un trouble du spectre de l'autisme ? « C'est que vous ne l'avez pas assez aimé. » Ou « pas allaité. » Un trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) ? Normal, vous êtes « dysfonctionnelle ». Quand ce n'est pas parce que vous avez eu un cancer, comme Cécile. Ou un zona, comme Aurélie. Lorsque cette dernière a raconté au psy du centre médico-psychologique (CMP) avoir souffert de ce virus pendant sa grossesse, elle s'est entendu dire : « Vous avez dû vous gratter le ventre et votre enfant a ressenti votre souffrance. » Sous-entendu, vous êtes responsable de son autisme. Histoire de la culpabiliser davantage, quand elle a annoncé sa reprise du travail après son congé maternité, le jugement a claqué aussi sec : « Très bien pour vous, dommage pour votre petit gars. »

Paroles blessantes, stigmatisantes, prononcées par un professionnel de santé, un enseignant ou un membre de la famille qui trouve que « vraiment, vous ne savez pas vous y prendre avec votre enfant » : la toile foisonne aussi de ce genre de témoignages. Christine Gétin, directrice de l'association HyperSupers TDAH France, aurait, elle, de quoi en écrire dix tomes. Vingt ans qu'elle écoute sans relâche, déculpabilise, console celles que l'on accuse d'en faire trop ou pas assez. « Notre association, c'est le club des mauvaises mères, résume-t-elle avec humour. Leur rôle n'est pas facile, mais ce sont des supermamans. Car ces enfants nous obligent, nous poussent à nous dépasser, à développer des ressources insoupçonnées, une force incroyable. » Au lieu d'en faire des héroïnes pourtant, on les met sur la sellette. Étonnamment, on n'a jamais rien reproché à l'acteur Francis Perrin, père de Louis,

22 ans, diagnostiqué autiste à 3 ans : « C'était toujours ma femme le problème », témoignait-il lors de la dernière campagne gouvernementale de sensibilisation à l'autisme. Même constat pour Florent Chapel<sup>(1)</sup>, cofondateur de la ligne d'écoute Autisme Info Service, révolté que l'on ait pu évoquer le manque d'amour de sa femme pour leur fils autiste. « Cette maltraitance doit cesser ! », milite-t-il. Comme Nathalie Franc, pédopsychiatre au CHU de Montpellier, qui reconnaît : « On a injustement fait peser les responsabilités sur les mères alors que l'on aurait dû davantage les accompagner. »

## Mais d'où viennent ces « certitudes » ?

Ces idées reçues sont en grande partie l'héritage de décennies d'une prise en charge psychiatrique dominée par le courant psychanalytique. Et, plus particulièrement, de la théorie émise dans les années 1940 par le psychothérapeute américain Bruno Bettelheim et décrite dans *La Forteresse vide* (1967). Pour lui, l'autisme était un trouble



## « On a beau n'avoir rien à se reprocher, ON A PEUR DE LA MOINDRE INTERPRÉTATION HÂTIVE. »



Roman Samborskiy / Shutterstock

☛ affectif, une psychose. La cause ? Les enfants, victimes d'une « mère frigidaire », auraient choisi de se retirer d'un monde trop dur pour eux. L'autisme résultant donc... d'une mauvaise interaction entre mère et enfant ! Même si ses travaux ont été bannis aux États-Unis et dans beaucoup d'autres pays depuis plus de trente ans, ils ont laissé des traces en France, notamment dans les amphithéâtres des universités, où s'enseigne la psychologie clinique. « Après Bettelheim, Lacan et Dolto ont eux aussi décliné de différentes façons la théorie psychanalytique sur l'autisme, et d'autres ont pris la relève », déplore Florent Chapel, qui souhaite voir la psychanalyse définitivement bannie de la prise en charge de l'autisme. Bien que l'on s'y intéresse depuis moins longtemps, le TDAH a subi le même sort. Dès les années 1960,

des psychanalystes américains expliquaient ce trouble par des facteurs environnementaux et sociaux comme la famille, les parents, l'éducation... Quand Déborah a consulté pour sa petite tornade dans un centre médico-psychologique (CMP), on lui a dit : « C'est la mère qui transmet le TDAH. » Le père n'étant pas suffisamment présent, l'enfant était non structuré, non contenu. Et la relation qu'elle avait avec lui trop fusionnelle. Tous ces jugements ont pourtant des effets désastreux : retards de diagnostic, interventions inadaptées, perte de chance pour les enfants... Et épuisement des mères.

### Une sentence lourde de conséquences

Car pour elles, c'est la double peine. Voir son enfant souffrir sans se sentir coupable de ne pas être « suffisamment bonne », selon l'expression du

pédiatre britannique Donald W. Winnicott, n'est déjà pas facile. Et quand elles évoquent les difficultés de leur enfant, on leur renvoie l'image d'une maman trop angoissée, déprimée. Comment ne pas l'être, vu ce qu'elles endurent parfois ! Emmanuelle, au bord du burn-out, est sous antidépresseur. Elle a dû se résoudre à mettre son fils en pension : « Avec un TDAH et un trouble oppositionnel avec provocation (TOP) sévère, la crise d'adolescence n'a rien arrangé. Son père étant souvent en déplacement, il avait un comportement tyrannique à la maison. » Une fois en pension, rien n'a changé. Sauf la culpabilité croissante d'Emmanuelle devant son enfant plus malheureux. Même chose pour Valérie, qui s'estime responsable,

car elle se sent « incapable d'éduquer correctement son fils ». Ou ces mamans « solos » débordées, qui s'en veulent « d'abandonner » leur enfant en l'envoyant vivre chez le père, dont elles sont séparées.

Et que dire de Sophie, sous le coup d'une enquête sociale, malgré les certificats de la pédopsychiatre attestant du refus scolaire anxieux de son fils TDAH, qui nécessiterait des aménagements pour une reprise progressive de l'école ? « Pour l'inspectrice d'académie, c'est louche : notre fils est peut-être en danger. On a beau n'avoir rien à se reprocher, on a peur de la moindre interprétation hâtive. » Et d'un placement abusif.

Ces mamans n'en peuvent plus. « Trop d'injonctions, trop de pression, soupire Aurélie. S'occuper de sa carrière, des rendez-vous des enfants... la charge mentale est très lourde. » Marie Bulle<sup>(2)</sup>, maman d'une tribu de filles atypiques, s'étonne « de la violence infligée aux mères d'enfants qui ne sont pas toujours dans la norme – imposée par qui et par quoi d'ailleurs ? » Transformée en mère-louve pour protéger ses trois poulettes des « détracteurs-négateurs de diagnostics », elle a fini par couper les ponts avec une bonne partie de ses proches pour s'installer en pleine campagne charentaise et les élever comme elle l'entendait.

### Comment arrêter la machine infernale ?

« En stoppant la désinformation, en formant, en guidant les parents », répète inlassablement Florent Chapel, qui insiste sur le rôle majeur des associations. Ré-informer d'abord : « Aujourd'hui, nous avons une meilleure connaissance des troubles du neurodéveloppement », rappelle Nathalie Franc. En décryptant

les mécanismes psycho-pathologiques et cognitifs, on a compris que leur cause n'est pas un environnement parental défaillant. Les troubles du neurodéveloppement (TND) se traduisent par des anomalies de structure, de fonction ou de connectivité des circuits neuronaux, et de neurotransmission. Parmi les paramètres environnementaux identifiés, la prématurité, un faible poids de naissance, la prise de certains médicaments ou l'exposition à l'alcool pendant la grossesse constituent des facteurs de risque avérés.

Certains praticiens n'ont malheureusement toujours pas actualisé leurs connaissances et manières de voir. Les recommandations sur la prise en charge de l'autisme, émises en 2012 par la Haute autorité de santé (HAS), sont pourtant claires. Si elle approuve des méthodes comme les thérapies comportementales et développementales, elle juge l'approche psychanalytique non consensuelle. Les recommandations internationales vont dans le même sens, mais ne sont visiblement pas davantage respectées.

En 2016, la proposition de loi, déposée par le député Daniel Fasquelle, pour actualiser le contenu des formations universitaires et professionnelles de ceux qui travaillent auprès des personnes autistes, interdisant les pratiques psychanalytiques, a été rejetée. Chaque président d'université ayant la main sur ce contenu, c'est encore « doyen-dépendant », regrette Florent Chapel. Les associations attendent donc beaucoup de l'engagement numéro 1 de la Nouvelle straté-

gie nationale pour les TND, annoncée en novembre 2023 : intensifier l'effort de formation des professionnels intervenant auprès des personnes concernées par un TND. Intransigeant sur ce sujet, Étienne Pot, délégué interministériel à la stratégie nationale, souhaite que d'ici 2027, tous les ministères concernés aient reçu des supports de formation et des modules de sensibilisation très simples. « Nous proposons déjà une formation en ligne aux étudiants de médecine de 3<sup>e</sup> cycle, un kit pédagogique pour les travailleurs sociaux. Mais il faut aussi toucher rapidement les enseignants, les forces de l'ordre, les magistrats et éducateurs. Les cinq centres d'excellence sur les TND vont déjà superviser les formations initiales des enseignants. »

Balayer les préjugés et donner des clés de compréhension à tous était aussi l'enjeu de la dernière campagne nationale de sensibilisation à l'autisme en avril 2024. « Chaque pierre à l'édifice compte », estime Christine Gétin, qui espère un jour une campagne semblable pour le TDAH. Comme la docteure Nathalie Franc, elle mise aussi sur la psychoéducation des parents, pour les aider à mieux comprendre le trouble<sup>(3)</sup> et renforcer le sentiment d'efficacité éducative, qu'ils ont souvent perdu : formations en ligne sur le site de l'association, programme d'entraînement aux habiletés parentales... Et rappel aux mamans qu'elles sont avant tout... mère-veilleuses ! ☛

(1) co-auteur de *Autisme. La Grande enquête*, avec Sophie de Cellenec, éd. Les Arènes, 2016.

(2) autrice de *Mes enfants sont relous*, éd. Atelier jardin, 2024.

(3) [www.chu-montpellier.fr/fileadmin/medias/Publications/ETP-TDAH.pdf](http://www.chu-montpellier.fr/fileadmin/medias/Publications/ETP-TDAH.pdf)

# HPI ? N'en faites pas une maladie

« Surdoué », « précoce », « haut potentiel intellectuel (HPI) »... Quel que soit le nom qu'on lui donne, l'intelligence « hors norme » n'est pas un trouble du développement et n'expose pas, a priori, à des difficultés. C'est même plutôt une chance, explique Nicolas Gauvrit, enseignant-chercheur en sciences cognitives à l'Université de Lille.

Propos recueillis  
par **Claudine Proust**

## Comment peut-on définir une personne haut potentiel intellectuel ?

**Nicolas Gauvrit** : En l'état actuel de la recherche, la définition la plus honnête du HPI serait « une personne susceptible de devenir un génie ». C'est-à-dire qu'elle a ce qu'il faut pour le devenir, ce qui ne veut pas dire qu'elle le réalisera forcément. Par génie, il faut comprendre quelqu'un capable de créations importantes ayant un impact notable sur la culture humaine : par exemple lancer une nouvelle théorie en sciences, en philosophie, ou un courant artistique.

## Sur quoi se fonde-t-on pour le détecter ?

Le modèle le plus utilisé se fonde uniquement sur le quotient intellec-

tuel (QI). Le QI est une note globale, qui résume de nombreuses compétences cognitives : la capacité à apprendre, à raisonner, à différencier, à résoudre des problèmes nouveaux. C'est un bon résumé des capacités cognitives générales. On sait bien le mesurer : les tests de QI sont scientifiquement validés.

Les limites, c'est que cela ne reste qu'une définition particulière de l'intelligence. Elle ne prend notamment pas bien en compte la créativité, qui est pourtant importante, ni la capacité de travail par exemple. La mesure du QI est donc un peu réductrice, mais elle fonde la définition scientifique qui fait aujourd'hui consensus : on est considéré comme HPI si l'on a un QI supérieur à 130. Ce qui correspond aux 2,3% des personnes qui ont les plus hauts QI, c'est-à-dire les meilleurs fonctionnements cognitifs.



Natalia Zheikova / Alamy Stock Photo

## Comment explique-t-on que certains individus soient HPI et d'autres pas ?

Il y a une part génétique. Mais elle est difficile à quantifier et la nature ne fait pas tout. L'environnement au sens large, incluant la culture, joue également. Avoir une alimentation de qualité, un milieu familial où l'on se sent bien, des sollicitations cognitives... tout cela favorise une bonne intelligence.

## Que se passe-t-il dans la tête des HPI : ont-ils des caractéristiques communes ?

Il y a des particularités communes. Mais il s'agit d'un continuum : on n'est pas fondamentalement différent des autres juste parce qu'on dépasse le seuil de 130 de QI.

Pour bien comprendre, prenez l'exemple d'un athlète : il court plus vite que vous et plus longtemps ; il a un cœur plus gros, des muscles plus développés et plus efficaces, mais ils fonctionnent comme les vôtres. Pour les HPI, c'est exactement pareil. Ils raisonnent plus vite, ont une meilleure

mémoire, plus de vocabulaire, plus d'idées, sont capables d'explorer plus de pistes pour résoudre un problème... En moyenne ! On peut très bien être HPI avec une mémoire faible, qui sera compensée par d'autres capacités.

Le HPI est souvent présenté comme une différence qualitative, comme s'il conférerait une manière de penser différente. Ce n'est pas le cas : le cerveau HPI n'est pas fait différemment. Considérer qu'être HPI est un problème en soi, ou équivalent à un trouble, est également trompeur. 



### 🔗 Pourquoi est-ce trompeur ?

Le HPI n'est ni pathologique, ni un trouble du développement. Il ne prédispose pas, non plus, à un risque supérieur, ni très inférieur d'ailleurs, de troubles neuro-développementaux ou d'apprentissage. Ceci dit, on peut être HPI et atteint de tous les troubles imaginables : dys, trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH), etc. Le risque, alors, est de ne se focaliser que sur l'un des aspects. Et le problème, si l'on est HPI et dyslexique ou dyspraxique par exemple, est que l'on peut éventuellement surmonter les difficultés plus facilement. L'entourage ne se rendra donc compte du trouble que plus tard. À l'inverse, on peut ne pas se rendre compte qu'un enfant, taxé d'idiot à l'école parce que dys ou TDAH, a des capacités cognitives supérieures, masquées par le trouble, alors qu'en tenir compte permettrait justement de s'appuyer sur ses capacités, et l'aider à surmonter les difficultés...

### HPI ne rime-t-il pas avec souffrance « sociale » ?

Deux hypothèses s'opposent. Hypothèse de la vulnérabilité : être HPI crée des difficultés. Ce n'est pas absurde de le penser : quand on est un peu « à part », comme quand on est plus grand que la moyenne, on se fait remarquer. Être très intelligent crée un décalage avec les autres et l'on peut rencontrer des difficultés à « socialiser » avec ses camarades. Hypothèse de la résilience : on considère, au contraire que l'intelligence est avant tout un atout, qui permet de surmonter plus facilement les difficultés. Quand on regarde les données des études scientifiques, et il y en a maintenant beaucoup, elles vont presque

systématiquement dans le sens de la résilience. Les troubles psychiques sont plutôt moins fréquents chez les HPI que dans la population générale. Être HPI n'apparaît pas exposer, en soi, à plus de difficultés d'intégration sociale ou de défaut de compétences émotionnelles. Ni au trouble anxieux

**Enseignant à l'Université de Lille, Nicolas Gauvrit est chercheur en psychologie et en sciences cognitives.** Il s'est intéressé au haut potentiel intellectuel (HPI) « après avoir assisté à une conférence dans un institut de formation des enseignants, qui m'avait marquée, et découvert, en plongeant dans la littérature scientifique, tout le contraire de ce que j'avais entendu et se disait des surdoués. » Depuis dix ans, il a consacré trois ouvrages au HPI, dont le dernier est paru à l'automne 2023, sous forme de BD : *Dans la tête des HPI*, Nicolas Gauvrit, Jean François Marmion, Thomas Mathieu, éd. Les Arènes, 136 pages.

ou à la dépression. On peut être dépressif et HPI, mais le HPI ne rend pas dépressif par lui-même.

### Les HPI ne sont-ils pas tout de même plus anxieux ?

Plusieurs méta analyses (revues d'études scientifiques, NDLR) et quatorze études particulières se sont spécifiquement penchées sur cette

question. Toutes trouvent un niveau d'anxiété similaire à ce que l'on constate en population générale, ou plus faible chez les HPI. Aucune n'en trouve plus. La vulnérabilité à l'anxiété (ou au trouble anxieux) apparaît donc en moyenne plutôt plus faible chez les HPI.

En revanche, l'une des études observe ce que les psychologues cliniciens ont déjà souvent souligné : lorsque le haut potentiel est associé à un trouble anxieux, il ne s'exprime pas de la même manière. Chez un HPI, l'anxiété, quand elle existe, porte plus volontiers sur des questions théoriques, ou métaphysiques : sur la mort ou l'injustice, par exemple, plutôt que sur des angoisses plus ordinaires.

### Les données de la science nous invitent donc à ne pas en faire une maladie. Être HPI n'est-il pas parfois facteur de difficultés scolaires, voire de décrochage ?

Le HPI n'est en effet pas une maladie. Au contraire même, il est a priori un avantage. Cela ne veut pas dire que cela ne pose pas de défis, comme le sentiment de décalage, qui n'est pas forcément confortable. Mais un QI plus élevé donne des ressources pour dépasser plus facilement les difficultés. Et pour tout ce qui est scolaire, c'est statistiquement très net : les enfants HPI réussissent globalement mieux à l'école et plus le QI est élevé, plus les résultats scolaires sont bons, à tous les niveaux.

Après, bien sûr, il y a des cas particuliers. Certains enfants HPI peuvent effectivement être en échec scolaire, voire en phobie scolaire ou complètement déscolarisés, mais ce n'est pas si fréquent.

## « L'INTELLIGENCE EST UN ATOUT qui permet de surmonter plus facilement les difficultés. »

### L'école ne devrait-elle cependant pas faire des efforts pour mieux les intégrer ?

Même si les enfants HPI se débrouillent globalement bien, il serait certainement profitable pour eux, et probablement pour la société, de se soucier de leurs besoins particuliers. Ayant plus de facilités, ils peuvent souvent aller plus vite. Ils passent donc beaucoup de temps à l'école à attendre que ça passe ou à s'ennuyer parce que c'est « trop facile ». Cela peut les dégoûter de faire des études longues et, par dépit, les orienter vers des filières courtes.

Pour l'éviter, des solutions toutes simples peuvent être mises en place. La première qui est préconisée est la différenciation pédagogique, en classe. Il s'agit de leur proposer, pour un même but pédagogique, des exercices différents : plus abstraits ou exigeant plus d'autonomie. Autre solution : le saut de classe. Cette option a été bien étudiée au niveau international. Lorsque c'est fait prudemment, c'est-à-dire au cas par cas, en prenant l'avis des psychologues, parents, enseignants, c'est bénéfique.

Si aucun aménagement n'est prévu et/ou souhaité à l'école, le mieux est d'enrichir la curiosité et l'avidité de connaissances de l'enfant par ailleurs : dans un club d'échecs, via un programme scientifique, ou en lui faisant rencontrer des personnes, HPI

ou non, qui partagent ses centres d'intérêt. Pour le reste, le fait d'être HPI ne nécessite pas en soi d'accompagnement particulier. Sauf si l'enfant ressent des difficultés d'intégration : un psychologue peut alors l'aider.

### Si je soupçonne mon enfant d'être HPI, ou pense l'être moi-même, est-ce utile de faire évaluer son QI ?

Pas forcément. Cela dépend du sens de la demande. Devant un enfant qui répète sans cesse qu'il s'ennuie tout le temps à l'école, cela peut se justifier. Idem s'il manifeste le sentiment de ne pas être comme les autres, sans savoir pourquoi. Mais le bilan ne doit pas être automatique : un psychologue ne fera normalement jamais passer un test de QI dans le seul but de satisfaire la curiosité d'un patient. Il doit d'abord, lors d'une première séance, examiner et approfondir les raisons pour lesquelles on souhaite faire ce bilan.

Les résultats d'un test de QI ne sont en effet pas forcément anodins. Apprendre que l'on est HPI peut être flatteur pour certains, et pas du tout pour d'autres. À l'inverse, apprendre qu'on ne l'est pas peut être déstabilisant. Prenez le cas de personnes qui souffrent de difficultés émotionnelles, d'hypersensibilité et/ou d'anxiété et qui, après avoir évolué sur les réseaux sociaux, espèrent trouver dans le haut potentiel intellectuel l'origine de leurs difficultés. Si elles découvrent à l'issue d'un test de QI qu'elles ne sont pas HPI, toutes leurs explications s'effondrent et cela peut être vécu de façon dramatique.

# L'ambitieux chantier de New York **CONTRE LA DYSLEXIE**

Pour le maire de New York, Eric Adams, lui-même dyslexique, dépister et prendre la dyslexie en charge à l'école est une affaire de justice sociale et d'égalité des chances.

Par **Alexis Buisson (New York)**

Adepte des déclarations tonitruantes et de la mise en scène, Eric Adams divise. Mais s'il y a bien un sujet pour lequel le maire de New York s'attire les éloges de la presse et de ses administrés, c'est sa politique de prise en charge de la dyslexie. « Serait-ce son chantier phare ? », s'interrogeait en 2023 le magazine *City & State* consacré à l'actualité de la municipalité et de l'État de New York.

Il est vrai que le démocrate se montre très ambitieux en la matière. En mai 2022, il a annoncé la mise en place d'un programme de dépistage de la dyslexie dans toutes les écoles publiques de Big Apple, soit le plus grand réseau scolaire des États-Unis, avec 1800 établissements et plus d'un million d'enfants inscrits. Ce type d'examen n'était jusqu'alors pratiqué que dans les établissements privés.

En plus d'exiger que l'apprentissage

de la lecture se fonde, de la maternelle au CE1, sur la méthode syllabique [le b.a.ba, NDLR], la ville a également lancé des initiatives pilotes dans des écoles primaires et des collèges afin de tester des dispositifs de soutien renforcé pour les élèves qui rencontrent des difficultés de lecture. Elle a aussi noué un partenariat avec Made By Dyslexia, une association britannique qui milite pour la prise en charge des jeunes dyslexiques. Celle-ci est chargée de former les enseignants, de la maternelle à la terminale, à identifier les cas problématiques et à les aider.

Pour parachever le tout, le Département de l'Éducation (DoE), chargé de l'administration du réseau scolaire local, a donné son feu vert en avril 2023 à la création de l'école publique spécialisée que réclamait un groupe de parents. Située dans le quartier défavorisé du Sud Bronx, la South Bronx Literacy Academy devait accueillir pour sa première année entre 60 et 80 enfants

En 2022, Eric Adams a annoncé un programme de dépistage de la dyslexie dans toutes les écoles de New York.



SOPA Images Limited / Alamy Stock Photo

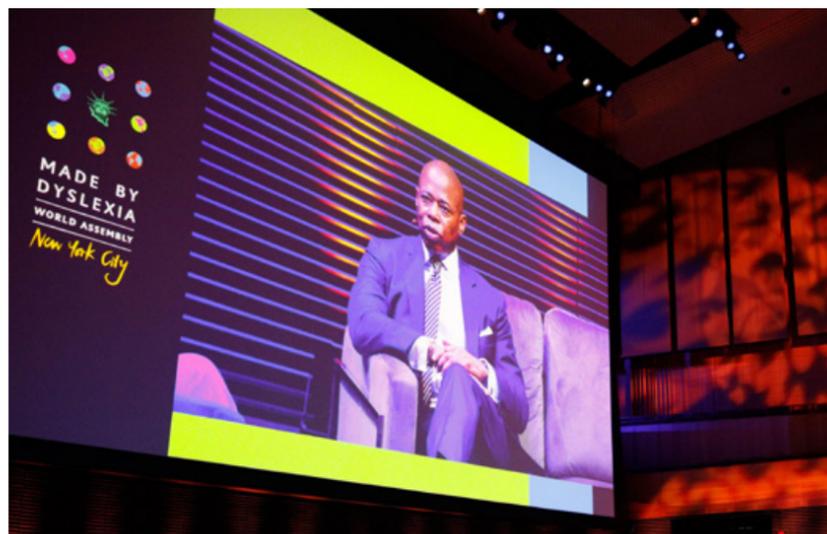
➔ en CE1 et CE2. « En changeant notre façon d'aborder la dyslexie, nous pourrions libérer le potentiel inexploité des élèves qui ne se sentent pas sûrs d'eux à cause d'elle ou de tout autre trouble de l'apprentissage basé sur le langage », justifiait Eric Adams en dévoilant ces mesures.

L' élu sait de quoi il parle. Lui-même dyslexique, il mentionne régulièrement les moqueries dont il a été victime, enfant, à cause de sa difficulté à lire. Dans une interview au *New York Times*, il évoquait ainsi ce souvenir d'avoir trouvé, élève, un morceau de papier sur son bureau sur lequel quelqu'un avait écrit le mot « *Dummy* » (« andouille »). Ce n'est qu'à l'université, devant un documentaire sur les troubles de l'apprentissage, qu'il a compris d'où venaient ses difficultés. « Maman n'avait aucune idée d'où trouver de l'aide, ni comment surmonter la bureaucratie du ministère de l'Éducation. Nous pensions juste qu'il fallait que je fasse plus d'efforts. »

### Lutter contre le décrochage

Entré en fonction en janvier 2022 à la tête d'une ville sonnée par la pandémie de la Covid et marquée par le décrochage scolaire des jeunes New-Yorkais lié à la crise sanitaire, Eric Adams a promis de faire de l'éducation l'une de ses priorités. La prise en charge de la dyslexie n'est pas seulement un dossier personnel pour le maire. Ex-enfant des quartiers pauvres, ancien policier et syndicaliste antiraciste, il le présente aussi comme un sujet de justice raciale et sociale. Les dyslexiques seraient en effet présents de manière disproportionnée dans la population carcérale à New York : entre 30% et 40% des personnes se trouvant dans les geôles de Rikers Island, le principal pénitencier local.

« Il existe un lien étroit entre l'anal-



PA Images / Alamy Stock Photo

**New York a noué un partenariat avec Made by Dyslexia, association britannique qui milite pour la prise en charge des jeunes dys.**

phabétisme et la dyslexie non prise en charge. Si vous venez d'un milieu pauvre ou défavorisé et que vous n'êtes pas en mesure de lire ou d'accéder à l'éducation, vos perspectives professionnelles seront limitées et votre trajectoire de vie risque d'être extrêmement sombre, abonde Kate Griggs, la fondatrice de Made By Dyslexia. Tout le monde devrait démarrer sa vie en sachant écrire et lire. » Cette militante n'a pas été surprise d'apprendre qu'Eric Adams était atteint du même trouble qu'elle. « La dyslexie présente de nombreux atouts, comme la volonté de bouleverser les choses, d'être un agent de changement », observe-t-elle. Il faudra bien cela. Car pour elle, les États-Unis ont pris un retard important dans la reconnaissance du chantier à réaliser. Elle y voit plusieurs raisons, à commencer par les « *reading wars* » (« guerres de lecture ») qui font rage depuis des décennies entre partisans de la méthode d'apprentissage globale, basée sur la mémoire visuelle, et ceux de la méthode syllabique, où les enfants associent des lettres avec leur son. « Il y a beaucoup de passion

dans les deux camps, cela a pu entraîner des blocages », estime-t-elle. Le vent semble néanmoins tourner en faveur des défenseurs de la seconde approche. Depuis 2019, une trentaine d'États américains ont en effet choisi d'adopter la méthode syllabique, selon le site d'information éducative *The 74*.

### Un bilan en demi-teinte

Autre frein, analyse Kate Griggs : « La prise en charge des enfants dys était vue comme trop difficile à mettre en place car les enseignants ne savaient même pas comment les repérer. Personne n'a vraiment examiné le problème avec des objectifs précis comme le fait actuellement la ville de New York. »

Plus d'un an après le lancement de cette politique volontariste, le bilan est en demi-teinte. Les tests de dépistage promis par Eric Adams sont encore loin d'être effectués dans tout le réseau scolaire de Big Apple. En avril 2023, 10% des écoles environ en proposaient. « New York n'en est qu'au début de son parcours, relativise la militante. La ville est un partenaire idéal, car si nous pouvons former tous les enseignants d'une municipalité aussi importante que New York, nous pourrions changer les choses partout ! »

# Namur investit pour ses enfants dys

**Prêt de tablettes et ordinateurs, stages pour apprendre aux enfants à s'en servir, à Namur (Belgique), la ville met les bouchées doubles pour aider les dys à l'école.**

Par **Claudine Proust**

« Interdirait-on à un enfant myope de porter des lunettes, sans lesquelles il ne verrait pas le tableau ? Non. Pour des enfants avec des troubles d'apprentissage, c'est pareil : il n'y a aucune raison de ne pas leur apporter les solutions dont ils ont besoin ! » Pour Christine Halut, pédiatre et échevine (adjointe au bourgmestre, NDLR) à l'éducation à Namur, c'est une évidence. Défenseuse d'une éducation plus égalitaire, l'élue écologiste a pris à bras-le-corps l'axe 4 du Pacte pour un enseignement d'excellence, une grande réforme éducative impulsée depuis 2015 par la Fédération Wallonie-Bruxelles visant, entre autres, à rendre le système scolaire plus inclusif. « On avait trop tendance à placer les enfants avec un trouble d'apprentissage dans l'enseignement spécialisé », explique l'échevine. Pour y remédier, la ville a d'abord investi 1,2 million d'euros afin d'équiper ses 22 écoles fondamentales en tableaux numériques interactifs et acheter tablettes, ordinateurs ainsi que les licences informatiques des applications adaptées pour les dys. « En parallèle, nous avons engagé



deux logopèdes (orthophonistes) pour accompagner les équipes éducatives. » Et faciliter la vie des familles. Une fois le diagnostic posé pour leur enfant, et transmis aux logopèdes de la ville, ses besoins d'aménagement sont évalués. L'enfant peut alors bénéficier gratuitement d'une tablette ou d'un ordinateur, avec l'application adaptée à son trouble : pendant ses six ans d'école primaire s'il le faut. Pour apprendre aux enfants à s'en servir, Namur propose aussi des stages d'une semaine, avec les deux logopèdes, par groupe de 12 maximum. Le premier, organisé au printemps dernier, a été suivi d'un deuxième stage, fin août, juste avant la rentrée, et le prochain se tiendra pendant les vacances d'automne. « Avec les bons outils, insiste Christine Halut, les enfants dys sont tout à fait capables d'apprendre à l'école ordinaire. Comme tout le monde. »

**Une logopède apprend aux enfants à se servir des outils numériques adaptés à leur trouble.**

« Interdirait-on à un enfant myope DE PORTER DES LUNETTES ? »



# Dans le BUREAU...

... d'Étienne Pot, délégué interministériel à la stratégie nationale pour les troubles du neurodéveloppement, autisme, dys, TDAH, TDI, cohabitent ses vies. Celle de médecin longtemps sur le terrain du soin aux personnes et celle d'architecte au service de l'édification d'un projet efficace et lisible.

Par **Céline Lis-Raoux** // Photo **Patrick Gaillardin**



## LA « STRATÉGIE NATIONALE »\*

Pour 2023-2027, elle compte 6 points : amplifier la recherche/garantir une solution d'accompagnement/avancer l'âge du repérage et les interventions/adapter la scolarité/accompagner adolescents et adultes/Faciliter la vie des personnes, des familles/informer).  
 Priorité : créer un service public de repérage et intervention précoces pour les 0-6 ans « lisible, qui n'ajoute pas une couche supplémentaire au millefeuille administratif mais labellise des acteurs compétents. »

\* À télécharger sur [www.handicap.gouv.fr](http://www.handicap.gouv.fr)



## L'AFFICHE DES JEUX OLYMPIQUES

Avec une sœur aînée de BD (Véropée), Étienne Pot est sensible à l'illustration. Et celle d'Ugo Gattoni est parlante : « Je crois à l'image, vecteur de communication, notamment pour les personnes autistes sévères. Et puis j'aime le côté joyeux de la représentation des Jeux paralympiques : je m'élève contre l'idée du "handicap triste". Ce n'est pas parce qu'on est en situation de handicap qu'on n'a pas droit au beau, au gai. »



## LE JUDO

Longtemps exposée dans le hall du ministère de la Santé, cette photo est signée Lucie Hodiesne Darras, qui a saisi le quotidien de l'établissement médico-social où vit son frère, Lilou. « On voit des personnes dans leurs activités. Ce sont des femmes et des hommes qui font du judo et qui par ailleurs ont un trouble autistique : il n'y a pas de plafond de verre, pas de fatalité. Mais des personnes comme vous et moi, qu'on ne différencie pas sur cette photo. »



## LES CHAUSSURES

Étienne Pot se déplace à vélo. Donc en baskets. Le délégué interministériel a quasi découvert l'usage du costume, des « Richelieus » et de la cravate à l'occasion de sa nomination, en novembre 2023. Auparavant, médecin responsable de centres médico-sociaux, il était plus « baskets/jean/blouse ». Aujourd'hui, une fois son vélo garé, des chaussures et quelques cravates précieuses l'attendent dans le bureau où il s'habille le matin.



## L'HORLOGE

Offerte par un collègue, lorsqu'il a quitté son poste précédent. « Des chiffres, des lettres, on peut présenter différemment la même information. C'est à l'image de ce que porte la stratégie : changer les modalités de l'apprentissage qui doit être plus universel. Cela ne sert à rien de faire lire du Zola en interligne 6 à un enfant dyslexique ! » Autre avantage : l'imprécision de l'horloge qui avance par quart d'heure. « C'est "à peu près" l'heure, une petite liberté dans un monde très normé ! »

# LES ÉCRANS nuisent-ils à la santé ?

Régulièrement vilipendés, les écrans sont omniprésents dans nos vies et celles de nos enfants. Jusqu'où s'en alarmer ? On fait le point sur ce que dit la science de leurs effets sur la santé.



Par **Anne Prigent**

Smartphones, ordinateurs, consoles de jeux... Les écrans servent à tout. Ils ont envahi notre quotidien, mais surtout celui de nos enfants, nés à l'ère du tout-numérique. Faut-il s'en inquiéter ? Peuvent-ils mettre à mal leur santé physique et mentale ? Le sujet est inflammable. Il divise régulièrement la communauté éducative et les professionnels de santé. Au milieu, les parents – aux prises avec leur propre usage – s'interrogent. Pour savoir qu'en penser, le rapport intitulé *Enfants et écrans. À la recherche du temps perdu*, remis au président de la République en avril 2024, a fait un tour d'horizon complet de ce que la science sait aujourd'hui sur le sujet. « Si l'on parle beaucoup de l'effet des écrans sur le développement cognitif, les données les plus robustes concernent surtout les impacts négatifs sur le sommeil, la sédentarité ou encore la myopie », résume Jonathan Bernard, épidémiologiste à l'Institut national de la santé médicale (INSERM) et membre de la commission d'experts mise en place par Emmanuel Macron début 2024.

## Le sommeil perturbé

L'usage fréquent des écrans en soirée, voire jusqu'au milieu de la nuit, rappellent les chercheurs, affecte en premier lieu le sommeil des enfants. En quantité et en qualité. Or le manque de sommeil a un effet négatif sur la mémoire, l'attention et même le système immunitaire. « Plus inquiétant, ces perturbations du sommeil pourront avoir des répercussions tout au long de la vie », prévient Jonathan Bernard. Le temps que l'on passe scotché devant des écrans augmente également celui passé assis ou allongé dans

➔ une journée (la sédentarité) et, le plus souvent, diminue celui que l'on consacre à l'activité physique. Conséquence ? Cela augmente le risque de surpoids. Et qui dit surpoids dit, à plus long terme, risque accru de diabète ou de maladies cardiaques.

De façon indirecte, l'excès d'écrans jouerait également un rôle dans l'augmentation du nombre de myopes. La myopie est favorisée par le manque de lumière naturelle et ce trouble de la vision n'est pas toujours bénin. Pour les 10% de cas les plus graves, la myopie favorise les risques de décollement de rétine, de glaucome ou encore de cataracte. Quand on parle d'écrans, c'est donc bien aussi la santé future des enfants devenus adultes qui est en jeu.

Si l'on s'intéresse à l'impact sur le développement cognitif, les chercheurs sont unanimes : avant l'âge de 3 ans voire 4 ans, pas d'écrans ! « Ce dont l'enfant a besoin à ce moment-là pour se développer, c'est d'exploration, de manipulation d'objets et d'interactions avec les autres », explique le docteur Serge Tisseron, psychiatre à l'origine du programme 3-6-9-12 pour une éducation et une utilisation raisonnée des écrans. Cependant, comme l'a montré l'étude menée par Jonathan Bernard, publiée en août 2023\*, le contexte dans lequel l'écran est utilisé pèse également lourd. Un enfant de 2 ans qui passe à table en famille avec la télévision allumée aura un langage moins développé que les autres enfants de son âge. La télé n'est pas seule en cause. Les adultes doivent aussi mettre tablette et smartphone de côté quand ils sont avec leur(s) enfant(s), notamment au moment des repas. S'ils sont eux-mêmes happés par leurs écrans, « ils ont des mimiques plus pauvres pour communiquer, font



## INTERDIRE LES ÉCRANS, ET APRÈS ?

« Cela ne sert à rien de dire aux enfants de lâcher leur smartphone si on ne leur propose aucune autre activité. Or, dans les espaces publics et dans nos villes, nous manquons cruellement d'espaces de jeux pour les enfants et les adolescents », observe le docteur Serge Tisseron. Pour le psychiatre, les villes pourraient par exemple, comme cela se fait parfois, ouvrir les cours de récréation le week-end et pendant les vacances scolaires pour accueillir les jeunes sous la surveillance d'associations de parents.

des phrases plus courtes et cela altère le développement du langage et des capacités relationnelles de l'enfant », insiste le docteur Serge Tisseron. Une exposition intensive peut-elle carrément induire des troubles du neuro-développement ? Le rapport des experts rassure sur cette question, qui oppose des clans a priori irréconciliables. Ils rappellent que les neurodivergences, comme le TDAH ou les troubles du spectre de l'autisme, ne peuvent pas être imputables aux écrans. « Ces troubles sont plurifactoriels et présents dès la naissance : en toute logique, ils ne peuvent pas être causés par une exposition, nécessairement ultérieure, aux écrans », précisent-ils. Ils appellent néanmoins à la vigilance avec les enfants TDAH ou avec un trouble du spectre de l'au-

tisme (TSA), soulignant qu'une exposition excessive aux écrans, qui les attirent, peut aggraver des symptômes liés à ces troubles.

Si leur usage excessif a bien des conséquences sur la santé des enfants, quels qu'ils soient, faut-il pour autant interdire les écrans ? Cela semble bien illusoire. Comme pour lutter contre la malbouffe, mieux vaut un plan global de santé publique. Messages incitant à un usage progressif et raisonné ; promotion de temps et de lieux déconnectés ; organisation de « défis » symboliques de déconnexion : le rapport préconise quelques pistes. En attendant, c'est aux parents et aux adultes autour des enfants de leur donner le cadre. Et l'exemple. ☺

\* « Associations of Screen with cognitive development in early childhood : The ELFE birth cohort », publiée en ligne dans *The Journal of Child Psychology and Psychiatry* le 29 août 2023.

## ON NE LAISSE PAS L'ENFANT SEUL FACE À L'ÉCRAN SANS SUPERVISION »

Axelle Desaint, directrice d'Internet Sans Crainte<sup>(1)</sup>, programme national d'éducation au numérique des jeunes et des familles

**Quels conseils donner aux parents de jeunes enfants ?**  
Un jeune enfant peut très vite oublier l'écran s'il ne le voit pas. Si l'on range tablettes et smartphones loin de ses yeux, et que l'on met un drap sur la télé, cela sera suffisant pour qu'il se dirige vers d'autres activités. Parce qu'on l'a toujours dans notre poche, on a pris le réflexe de donner son smartphone à notre enfant, pour le calmer dans une salle d'attente de médecin ou à la caisse du supermarché ? À la place, on peut juste penser à prendre avec soi un petit jouet adapté à son âge qui le distraira tout autant.

**Et pour les plus grands ?**  
À partir de 6 ans et jusqu'à l'entrée dans l'adolescence, l'écran peut avoir sa place parmi d'autres activités. À condition de trouver un équilibre et de proposer des contenus adaptés à l'âge ! La bonne nouvelle, c'est qu'en général, à cet âge-là, les enfants sont encore très enclins à faire d'autres choses : ils peuvent jouer seuls, dessiner. Pour les activités sur les écrans – console de jeux et ordinateur – l'important est qu'elles se fassent dans un lieu de vie commun. On ne laisse pas l'enfant seul face à l'écran sans supervision, et on l'accompagne peu à peu vers l'autonomie numérique.

**Comment faire avec un adolescent qui ne veut plus lâcher son smartphone ?**  
À l'adolescence, l'écran est le vecteur clé de bon nombre d'activités, c'est leur espace. Il faut à la fois respecter cela, tout en restant vigilant : en veillant à ce qu'ils continuent à pratiquer d'autres activités. Pour éviter la distraction engendrée par les notifications incessantes, durant le temps des devoirs par exemple, on peut éteindre son téléphone ou le laisser dans une autre pièce. Et on évite au maximum qu'il rentre dans la chambre le soir, car les écrans ont un vrai impact sur l'endormissement et la qualité du sommeil.

(1) [www.internetsanscrainte.fr](http://www.internetsanscrainte.fr)  
@internetsanscrainte

« On l'accompagne peu à peu VERS L'AUTONOMIE NUMÉRIQUE. »



Le meilleur de **J'AIME LIRE**  
dans un seul numéro !



En vente chez votre marchand de journaux  
[jaimelire.com](http://jaimelire.com)

# & Loisirs

SPÉCIAL RENTRÉE

Par Céline Dufranc



## Sans les mains

Oubliez les lacets ! Sortez sans plus attendre avec ces chaussures au design futuriste qui intègrent la technologie révolutionnaire de Nike : FlyEase. Ses points forts ? Un talon qui s'ouvre et pivote pour pouvoir les enfiler et les enlever sans les mains, une mousse Cushlon ultra-moelleuse, qui offre une sensation de souplesse inégalée, un tissu aéré pour laisser les pieds respirer, une structure légère et un amorti optimal. De quoi avoir une sérieuse longueur d'avance !  
(semelle extérieure en caoutchouc adhérent)

129,99 €. [www.nike.com](http://www.nike.com)

## Au calme

Noir, rose, jaune ou bleu, avec son serre-tête réglable et ses oreillettes rembourrées, ce casque antibruit coche toutes les cases : il réduit les sons environnants, aide nos loulous sensibles au bruit à se concentrer et leur offre une bulle de protection à tout moment.  
28 décibels : 39,99 €.  
26 décibels : 29,99 €.  
[www.lemondedutdah.fr](http://www.lemondedutdah.fr)



Sans coutures apparentes

Réversible



Sans étiquette

## « Sans » dessus dessous

Réversible, composée de deux tee-shirt collés pour éviter les coutures apparentes, cette marinière très tendance s'enfile dans tous les sens. Une innovation signée Flip Flap en collaboration avec Armor Lux.  
Manches longues : 59 € / Manches courtes : 49 €.  
[www.flip-flap.fr](http://www.flip-flap.fr)



## Un copain dans le dos

Aussi craquants que résistants : bretelles rembourrées et réglables, grand compartiment et petite poche à l'avant, étiquette nominative.  
Le plus dur sera de choisir : dino, souris, croco, lion ou hérisson ?  
21 x 25 cm : 39,95 € / 31 x 23 cm : 44,95 €  
34 x 27 cm : 49,95 €  
[www.trixie-baby.com](http://www.trixie-baby.com)

## Double effet

Aussi utile quand on a la bougeotte que pour s'éviter le mal de dos assis des heures derrière un bureau, ce ballon d'assise dynamique signé Bloon allie ergonomie et esthétique.  
Existe en différents tissus, couleurs et tailles (kids, regular ou XL) : à partir de 129 €.  
[www.bloon-paris.fr](http://www.bloon-paris.fr) et [www.mobilier-actifs.com](http://www.mobilier-actifs.com)



## Bon pied bon œil

Avec leur loop arrière, leur repère pour ne plus se tromper de pied, leur fermeture par scratch et leurs lacets élastiqués, ces baskets stylées et colorées seront les meilleures alliées des enfants qui ont encore un peu de mal avec les lacets.  
Du 25 au 37, bleu navy, vert ou camel : 25,99 €.  
[www.okaidi.fr](http://www.okaidi.fr)



## Assumé

Histoire d'afficher la couleur tout en faisant un peu de pédagogie, on enfle ce tee-shirt ultra-rigolo en croisant les doigts pour que la maîtresse ou le prof aient de l'humour ! Effet garanti ! Existe en plusieurs couleurs : 19,99 €. Funnyfrancclubs sur amazon.fr

## Sans coutures

En coton égyptien tout doux, avec des coutures non palpables pour un ajustement parfait, ces chaussettes qui ne grattent pas et laissent les pieds respirer savent se faire oublier. Retournez-les avant de les laver pour protéger les fibres délicates. Grands ou petits, les pieds vont l'adorer ! Du 27 au 38 : 7,95 € la paire. [www.autishop.fr](http://www.autishop.fr)

## Antistress

Ce joli pendentif est bien plus qu'un bijou. C'est une étoile magique ! À mâchouiller discrètement pour se rassurer si l'on est un peu stressé ou pour mieux se concentrer pendant les devoirs et les autres activités. Dès 5 ans. Existe en plusieurs couleurs et degrés de résistance. Étoile Ninja de ARK : 15,90 €. [www.hoptoys.fr](http://www.hoptoys.fr)



## ET POUR LES MAMANS FATIGUÉES...

Pas vraiment le temps pour une morning routine de star ?  
Voici 5 pépites pour une beauté express !



## Les gouttes de soleil

Le secret pour un teint ensoleillé toute l'année ? Deux gouttes dans votre crème de jour ! Tout le monde croira que vous rentrez de Copacabana. Bluffant. T34, Typology, 22,90 €.

## Le baume magique

Coup d'éclat instantané avec ce tube légendaire !  
Baume Beauté Éclair, Clarins, 45 €.



## Le crayon anti-fatigue

S'il n'en fallait qu'un pour effacer votre nuit blanche, ce serait lui ! Une teinte nude pour illuminer l'intérieur de l'œil, une mine brun foncé pour un regard félin. The Super Nudes Liner Duo, Charlotte Tilbury, 29 €.



## Le mascara Waouh

En plus de vous faire de beaux cils bien noirs et bien brillants à la Betty Boop, il les fait pousser. Sa botte magique ? L'huile de ricin. Mascara naturel boosteur de cils noir intense, Pomponne, 29 €.



## Le Rouge rouge

Quoi qu'il arrive, dégainez ce rouge à lèvres coquelicot. Parce que vous le valez bien et que c'est vous la star ! Color Riche, Perfect Red, L'Oréal Paris, 12,90 €.



# OSEZ musées, ciné et spectacles

Difficile de s'y sentir à sa place ? Parce que tout le monde a droit à une vie culturelle, certains musées et salles de spectacle développent leur accessibilité en s'adaptant aux besoins des personnes neuroatypiques.

Par **Nina Killias**

Cité des sciences, musée d'Orsay, château de Versailles, tour Eiffel... Même si Erwan, petit Parisien de 9 ans, se fatigue vite en raison de son autisme, sa mère, Camille, lui a déjà fait découvrir plusieurs musées et monuments de la région. Sans sa remuante petite sœur et en prévoyant toujours un temps de pause à mi-parcours : « Je me débrouille pour trouver un coin en retrait. » Elle a pris son parti des regards réprobateurs, « en y allant franco » pour remonter les files d'attente et entrer en priorité avec leur carte mobilité inclusion (CMI). Quant à Erwan, il annonce clairement sa découverte préférée : « L'Arc de Triomphe ! » Sa mère n'a pas oublié non plus : « Là-haut, je l'ai entendu pour la première fois verbaliser une émotion... » Élise avoue en revanche n'avoir jamais tenté l'expérience : « Notre

fils autiste ne supporte pas les lieux avec beaucoup de monde. » Elle n'est pas la seule à avoir renoncé. Questionnant personnes et familles concernées sur leurs pratiques culturelles l'an dernier, la délégation interministérielle à la stratégie pour les troubles du neurodéveloppement (TND), qui prépare pour la fin de l'année un guide pratique afin d'aider les lieux culturels à s'adapter, en a eu un aperçu. Trop de monde, de bruit, de lumière ; stress des files d'attente et du regard des autres ; espace ou accueil inadaptés... À défaut de pouvoir s'y préparer et/ou se sentir bienvenus, avec leurs sensorialité ou besoins spécifiques, nombre de familles atypiques s'autocensurent. « La première chose à transformer pour nous rendre les lieux de culture accessibles, c'est le sentiment de légitimité », souligne Aline, mère de trois ados, dont Charlotte, 12 ans, ➔

Au cœur du musée de la Marine, la Bulle offre un espace sensoriel apaisant, en accès libre.



Nicolas Krief

## Prendre le large au Musée de la Marine

➡ qu'elle emmène autant que possible au musée, au cinéma ou au concert dans sa région du nord de la Meuse. « Combien de fois m'a-t-on dit "mais pourquoi venir au musée avec une handicapée ?" soupire-t-elle. La culture, c'est faire découvrir le monde. J'ai le droit d'avoir envie d'emmener ma fille dans un lieu culturel, mais le devoir de lui permettre de vivre ce moment dans de bonnes conditions. » Pour certains de ces lieux, ce devoir d'accessibilité à tous est aussi une évidence. Plus ou moins développée, selon leur degré de sensibilisation à la neurodiversité. Et leurs moyens. Pour que cette rentrée rime aussi avec loisirs, voici des pistes de sorties « zèbre-friendly » à tenter.

Le Musée national de la Marine, rouvert l'an dernier au palais de Chaillot (Paris), est un modèle. Les sept années et 71 millions d'euros de travaux ont été l'occasion de repenser la scénographie pour permettre à tous – neuroatypiques compris – d'accéder à 250 ans d'histoire et de découvertes maritimes. Que ce soit via la collection permanente ou les expositions temporaires, comme celle qui sera consacrée aux courses au large et leurs skippers, juste avant l'édition 2024 du Vendée Globe. Passé l'immense hall d'accueil éclairé en lumière naturelle, le parcours qui navigue entre maquettes de bateaux et grandes vitrines où découvrir boussoles, sextants, métiers de la

mer et tempêtes, fait la part belle à l'espace et aux lumières douces. Aux tables à deux, où approfondir certaines découvertes par des manipulations, des pictogrammes affichent la couleur : « Si c'est une expérience olfactive et que cela peut gêner, on est prévenu et on peut ne pas s'y arrêter », explique Mathilde Tessier, référente accessibilité. Ces dispositifs intègrent un écran, avec audiodescription ou textes en langage facile à lire et à comprendre (FALC) et réglages adaptés (contraste, taille et police de caractères) pour les dyslexiques. Mêmes options pour l'application d'aide à la visite. Pour l'accompagner, on peut emprunter le « sac du marin » à l'accueil, contre le dépôt d'une pièce d'identité. Lunettes de soleil, casque antibruit, carnet de bord pour une visite ludique en famille : ce sac de médiation comprend aussi un plan sensoriel en tissu, indiquant l'ambiance (lumière et sons) de chaque étape. Et des itinéraires alternatifs, si l'on veut éviter d'être submergé par l'expérience immersive de la vague de cinq mètres par exemple. Pour un confort optimum, le musée propose des créneaux calmes avec scénographie adoucie (lumière et sons), un dimanche par mois de 11 h à 13 h pour les individuels (le mercredi de 9 h 30 à 11 h pour les groupes). Besoin de souffler en cours de visite ? Direction la Bulle ! Au cœur du musée, cet espace sensoriel en accès libre permet de s'isoler à trois personnes maximum et s'apaiser en choisissant son scénario lumineux sous le rideau de led, avec colonne à bulles, couverture lestée et objets à toucher ou sentir autour de soi. [www.musee-marine.fr](http://www.musee-marine.fr)



Nicolas Krief



Ph Levy

### À LA CITÉ DES SCIENCES, JE SUIS CAP !

Métamorphoses des plantes et animaux, grand récit de la Terre et de l'Univers, univers des sons, ou défis de l'urgence climatique, pour les plus de 15 ans ? Pour faciliter la venue des personnes autistes, la Cité des sciences a créé des documents spécifiques : « Je suis cap ! » Téléchargeables sur le site Internet, rédigés en français simplifié inspiré des règles FALC, illustrés de pictogrammes et photos, ils permettent d'anticiper chaque étape jusqu'à l'exposition et structurer son parcours pendant la visite. On peut aussi faire appel à une médiatrice, pour construire un parcours adapté à ses besoins ou se faire accompagner, à condition de s'y prendre à l'avance.

Infos : [info.handicap@universcience.fr](mailto:info.handicap@universcience.fr)  
[www.cite-sciences.fr](http://www.cite-sciences.fr)  
[onglet Ma cité accessible]

### LE LOUVRE À L'ÉCART DE LA FOULE

Hors foule massée devant *La Joconde*, Le Louvre regorge d'œuvres et univers à découvrir, entre antiquités égyptiennes, peintures, sculptures et estampes. Pour préserver sa bulle, on peut emprunter gratuitement un **SensoryBag**, avec casque antibruit, bandeau pour les yeux et balle antistress. Pour préparer sa visite, le musée propose sur son site Internet, des plans détaillés où repérer les espaces éclairés en lumière naturelle, ou pour identifier salle par salle les zones calmes, à proximité d'assises, de sanitaires et d'ascenseurs. [www.louvre.fr](http://www.louvre.fr) [onglets Visite / Accessibilité / Handicap mental, psychique ou cognitif]

## Tout pour la musique à la Philharmonie

Au sein de sa vaste collection permanente, le musée de la Musique de la Philharmonie de Paris propose un parcours découverte multisensorielle – tactile, musicale ou en audiodescription – de cinq instruments de musique, accompagné d'un livret-guide écrit en gros caractères. Tous les jours, des concerts accessibles à tous, courts et interactifs, sont proposés de 12 h à 13 h et de 14 h à 17 h. Pour les personnes autistes, ils peuvent constituer un premier pas avant d'assister à des concerts plus

longs. À partir de novembre, le musée proposera également une fois par mois – sur inscription préalable – des visites-ateliers sensoriels de 2 heures, guidées par une conférencière formée aux besoins spécifiques : découverte d'instruments et compositeurs, accompagnée de senseurs et morceaux de musique, suivie d'un temps de concert, puis d'exploration-expérimentation d'instruments mis à disposition.

Infos et inscriptions : [handicap@philharmoniedeparis.fr](mailto:handicap@philharmoniedeparis.fr) ➡



M. Spielmann

## Temps calme au Muséum de Bordeaux

Entre les bébés animaux, les fossiles, la faune sauvage ou plus locale (littoral aquitain), il y a de quoi nourrir les intérêts de plus d'un petit zèbre. Pour une visite avec un minimum de stress, le Muséum de Bordeaux a mis en place une heure de temps calme, le samedi de 13 à 14 heures. Dispositifs audio et lumière sont diminués et le public est prévenu, dès le matin, par des annonces du personnel, sensibilisé à la neurodiversité. « Durant cette heure, les médiations sont également chuchotées »,

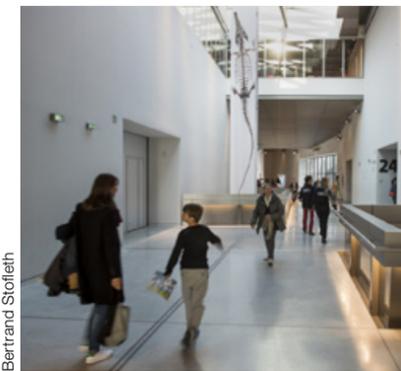
explique Lucie Nardin, responsable de la médiation. Le Muséum met à disposition de qui veut – « parce que ce qui peut servir aux uns peut servir à tous » – le « sac FACIL », à demander au service médiation. On le garnit selon ses besoins : balle antistress ou autres objets apaisants, sablier, casque anti-bruit, lunettes de soleil ou jumelles. Pour ceux qui ont du mal à verbaliser, on peut y ajouter un jeu de cartes d'émotions et/ou pratiques (je veux sortir / aller aux toilettes, etc.). [www.museum-bordeaux.fr](http://www.museum-bordeaux.fr)



Tour de cou lesté, casque antibruit, cartes des émotions... chacun peut garnir le « sac FACIL », disponible à l'accueil du Muséum, selon ses besoins.

### CAP SCIENCES,

très prisé des familles bordelaises, propose une expo sur les dinosaures jusqu'en mai 2025 ou de découvrir les missions de l'archéologue. Le centre met aussi gratuitement à disposition un sac sensoriel, avec casque antibruit, lunettes de soleil et jouets anti-stress en taille enfant et adulte. Pour toutes les personnes : autistes, TDAH, hypersensibles... ou tout simplement fatiguées. [www.cap-sciences.net](http://www.cap-sciences.net)



Bertrand Stoffleth

**LE MUSÉE DES CONFLUENCES**, à Lyon, collabore depuis l'an dernier avec iMIND, centre d'excellence autisme et troubles du neurodéveloppement porté par l'hôpital Le Vinatier, pour former ses équipes et mettre progressivement son accessibilité à la page. Le site Internet propose un livret téléchargeable en FALC pour préparer la visite. Sur place, un guide similaire est disponible à l'accueil afin de découvrir le musée et l'on peut emprunter un casque antibruit pour son enfant. L'exposition temporaire consacrée aux rêves, qui ouvrira en novembre, doit également être accompagnée d'un guide en FALC. [www.museedesconfluences.fr](http://www.museedesconfluences.fr)



PBA Lille - Charles Delcourt

Visite art-thérapie au PBA de Lille

## L'art du beau au PBA de Lille

Voir de l'art « stimule les émotions, favorise l'empathie et la confiance en soi », bref fait du bien à tout le monde, énumère Juliette Singer, directrice du Palais des beaux-arts (PBA) de Lille. Précurseur, le musée s'est engagé dès 2008 à favoriser la diversité du public, avec des ateliers d'art adaptés, et s'est associé en 2014 avec le Dallas Museum of Arts et le Musée des beaux-arts de Montréal pour rédiger un guide muséal de l'accueil des personnes autistes, édité en 2021. Depuis 2012, le PBA compte dans ses effectifs deux art-thérapeutes, rompues à l'accueil de publics à besoins

spécifiques, et a signé l'an dernier une convention de trois ans avec le CHU de Lille – et notamment ses services de pédopsychiatrie – pour instaurer... des prescriptions muséales. 140 séances d'art-thérapie par an seront désormais proposées pour accueillir ces visiteurs sur prescription. Sans ordonnance, on peut aussi s'inscrire pour un atelier libre d'art-thérapie le vendredi matin. Pour visiter ses expositions temporaires plus simplement, le musée met à disposition un livret en langage simplifié (FALC), bientôt disponible pour ses collections permanentes également. [www.pba.lille.fr](http://www.pba.lille.fr)

### COMMUNICATION ALTERNATIVE AU MUSÉE CAMILLE CLAUDEL

Pour découvrir la sculpture et son pouvoir de représentation des émotions, cap sur Nogent-sur-Seine (Aube). Le musée Camille-Claudel a formé son personnel et développé une série d'outils pour préparer et accompagner la visite des personnes autistes : un plan sensoriel téléchargeable, ponctué d'icônes pour visualiser les espaces calmes ; des scénarios sociaux en vidéo ou pdf, version enfant ou adulte – pour détailler chaque étape de la visite. Le plus : une banque d'images (photos et pictogrammes) de communication alternative améliorée (CAA) téléchargeables, pour aider ceux qui ont du mal à communiquer à pouvoir le faire durant la visite. [www.museecamilleclaudel.fr](http://www.museecamilleclaudel.fr) [onglets Infos pratique / Accessibilité]

Love You, Drink Water,  
performance multisensorielle  
associant R'n'B, danse et  
vidéo programmée en séance  
relax par La rose des vents,  
à Roubaix, le 18 novembre.

## Au spectacle, si je veux !

### À LA ROSE DES VENTS À LILLE...

Scène nationale de la Métropole lilloise, La rose des vents collabore depuis l'an dernier avec Culture Relax, qui accompagne cinémas et salles de spectacles pour leur mise en accessibilité à 360° et compte désormais 17 lieux de spectacle vivant partenaires à travers la France. « Le théâtre, c'est pour tout le monde et son accessibilité un vrai enjeu. Pour moi, qui ai des personnes autistes dans mon entourage, cela va de soi. Mais nous entendons bien emmener les artistes dans notre militantisme », explique Anne Pichart, secrétaire générale de La rose des vents. Pour cette deuxième saison, quatre spectacles sont sélectionnés en dispositif relax à Roubaix, Lille, Tournai ou Villeneuve-d'Ascq. Avec accompagnement individualisé des personnes à besoins particuliers par le personnel

– formé – et tolérance de tous (artistes et public) aux entrée-sortie, éventuelles vocalises et autres expressions d'émotions. Le site internet détaille par ailleurs pour tous les spectacles de la saison à quoi s'attendre, notamment en termes de niveau sonore et lumineux. [www.larose.fr](http://www.larose.fr) [onglet accessibilité]

### À PARIS, MARSEILLE OU RENNES

Le Théâtre de la Colline à Paris, la Criée à Marseille ou le Théâtre national de Bretagne à Rennes proposent également certains spectacles en séance relax cette saison. L'ensemble de ces séances, programmées par les salles de spectacle vivant partenaires de Culture Relax, est à retrouver sur leur site. [www.culture-relax.org](http://www.culture-relax.org)

### AU CINÉMA, COMME TOUT LE MONDE ?

Pouvoir se lever, sortir si besoin, puis revenir dans la salle et y exprimer toute émotion devant un film récent, sans risquer les regards courroucés des autres spectateurs ? C'est possible, en assistant à une séance Ciné Relax. Plus de 400 séances sont proposées chaque année, dans 76 salles de cinéma en France, partenaires de Culture Relax. Une structure qui les forme et les accompagne pour qu'elles puissent, avec des bénévoles d'associations locales, rendre leur offre accessible à tous. L'ensemble des spectateurs est prévenu dès l'achat du billet qu'il s'agit d'une séance inclusive où chacun sera accueilli avec bienveillance et aidé selon les besoins durant la projection. [www.culture-relax.org](http://www.culture-relax.org)

## Et pourquoi pas l'opéra ?

S'installer aux meilleures places à l'Opéra comique n'est pas réservé aux connaisseurs. Premier théâtre lyrique à s'être lancé, dès 2019, il propose pour chacune des huit productions de la saison 2024-2025 une séance relax, le dimanche après-midi. « Il ne s'agit pas de spectacles adaptés mais de séances inclusives », précise Louis Langrée, chef d'orchestre et directeur de la salle. On y vient comme on est et personne ne s'offusquera de voir un spectateur se lever, sortir/entrer, ou chanter. 34 places de 1<sup>ère</sup> catégorie sont réservées à tarif préférentiel (20 € pour les adultes ; 10 € pour les mineurs). Le personnel est formé à l'accueil de publics à besoins spécifiques et des étudiants en 1<sup>ère</sup> année de médecine bénévoles sont là pour les accompagner. Casques antibruit et couvertures lestées sont également mis à disposition. [www.opera-comique.com](http://www.opera-comique.com)



DÈS 3 ANS

## La petite vache qui grimpait aux arbres

GEMMA MERINO, éd. L'École des loisirs, coll. « Kaléidoscope », 2023, 13,50 €

Voici un album plein d'humour et de fraîcheur qui célèbre la curiosité, la fantaisie et l'optimisme... Tina est une petite vache singulière, différente de ses sœurs et du troupeau qui ne pensent qu'à brouter l'herbe fraîche. Avidée de découvertes et d'expériences, elle propose : un voyage sur la Lune ? Grimper aux arbres ? « Impossible ! Ridicule ! Absurde ! » répliquent les autres. Un matin pourtant, Tina a une idée qui pourrait bien tout changer... Une histoire qui parle de l'importance de croire en ses rêves.

On adore



DÈS 9 ANS

## L'île du crâne

ANTHONY HOROWITZ  
Éd. Nathan, version Dyscool, lecture facilitée, 2024, 14,50 €

On ne présente plus Anthony Horowitz, auteur des séries *Alex Rider*, *Les Cinq contre les Anciens*, ou *Les Frères Diamant* ! Dans *L'île du crâne*, paru dix ans avant les aventures d'Harry Potter, il met en scène le jeune David Eliot. Élevé par une famille terrible, David, 12 ans, est envoyé dans une étrange école, installée dans un sinistre château... L'intrigue ne laisse aucun répit, l'atmosphère est inquiétante à souhait et l'humour noir bien anglais. Une chance que ce best-seller de la littérature jeunesse paraisse dans une édition adaptée aux lecteurs dyslexiques !



DÈS 7 ANS

## La Colère du kraken

SANDRA LE GUEN  
et STÉPHANE NICOLET  
Éd. La poule qui pond, coll. « Syllabée », lecture facilitée, 2024, 8 €

Peut-être ramassez-vous chaque été des déchets plastiques échoués sur la plage ? C'est le sujet qu'aborde ce roman d'aventure plein de rebondissements. Dans le village breton de Tim, les pêcheurs ont trouvé un vieux pot d'échappement rejeté par la mer. Quand Tim et Louise partent à leur tour ramasser des bigorneaux, ils sont loin de se douter que la pollution a réveillé la colère du kraken... Comment vont-ils apaiser le monstre ? Une histoire pour tous les enfants sensibles à l'écologie.

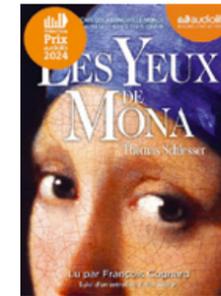


DÈS 10 ANS

## Dix minutes à perdre

JEAN-CHRISTOPHE TIXIER  
Éd. Syros, coll. « Souris noire », version Dyscool, lecture facilitée, 2024, 13,95 €

Tim doit passer deux jours tout seul à la campagne, dans la maison où il vient d'emménager avec ses parents. Sans Internet, sans ses copains et sans piste de skate : l'ennui assuré ! C'est sans compter un mystérieux message apparu sur un mur de sa chambre, un chauffagiste suspect, un inquiétant voisin et l'ombre d'un crime non élucidé. Tim rencontre Léa la voisine, l'enquête commence ! Un polar bien mené qui fait la part belle à l'imagination des deux adolescents. C'est le premier tome d'une excellente série, pour laquelle Jean-Christophe Tixier a reçu de nombreux prix.



## Les Yeux de Mona

THOMAS SCHLESSER  
Lu par François Cognard  
Éd. Audiolib, 26,50 €

C'est un roman d'initiation à l'art aux allures de conte moderne. Mona, qui risque de perdre la vue, sillonne Le Louvre, le musée d'Orsay et Beaubourg avec son grand-père. Chaque mercredi, ils s'émerveillent devant une œuvre. De cette contemplation naît une réflexion profonde et savante sur la manière de voir une toile, une sculpture, un paysage, un visage. Le format audio est une chance pour plonger pleinement avec eux dans l'exercice ! Car cette initiation au Beau est aussi une invitation à redécouvrir tous nos sens. Le dénouement est un peu convenu ? Le voyage reste magique !



## Histoire de l'impressionnisme

COLINE ZELLA  
Kiléma Éditions, coll. « Vivre et Découvrir », livre FALC (Facile à lire et à comprendre), 2024, 28 €

Le musée d'Orsay, qui abrite la plus grande collection d'œuvres impressionnistes au monde, et l'autrice Coline Zella, spécialiste de l'histoire de l'art, se sont associés à un éditeur expert en FALC pour ouvrir la peinture à tous. Pissarro, Manet, Degas, Cézanne, Monet, Renoir, Berthe Morisot... qui étaient les peintres impressionnistes ? Pourquoi leur manière de peindre a-t-elle changé l'histoire de l'art ? Après un texte introductif simple mais pas simpliste, une trentaine de tableaux sont expliqués, permettant de saisir la technique de chaque artiste.



## Triste tigre

NEIGE SINNO  
Lu par l'autrice, éd. Gallimard, coll. « Écoutez lire », 21,90 €

Alpes, années 1990. La narratrice, Neige, est régulièrement violée par son beau-père. En 2000, elle porte plainte et l'homme est condamné à neuf ans de prison. Des années plus tard, elle écrit le récit de ce qui lui est arrivé. Au-delà de l'histoire glaçante qu'elle livre, l'autrice explore le pouvoir – et l'impuissance – de la littérature à dire le traumatisme. Neige Sinno lit elle-même son texte, insufflant une force supplémentaire au récit. Un livre puissant, qui a reçu de nombreux prix littéraires, dont le Femina et le Goncourt des lycéens 2023.

On adore

## Le Chant des innocents

PIERGIORGIO PULIXI, lu par Florian Wormser, éd. Audiolib, 23,90 €

On dit souvent qu'un bon polar tient à la personnalité de son détective. Piergiorgio Pulixi en a créé un hors pair : Vito Strega, enquêteur milanais aux intuitions géniales, personnage à la fois charismatique et torturé. On le découvre dans cette première enquête au bord de l'abîme. Mais une série de crimes, commis par des adolescents, met la police milanaise en ébullition. Et c'est lui qu'on vient chercher ! L'auteur, Piergiorgio Pulixi, né en Sardaigne, vit entre Milan et Cagliari. Et il est en train de se faire une belle place dans l'univers du roman noir, en Italie et en France.



Triple championne olympique aux JO de Paris cet été, Simone Biles est la gymnaste la plus médaillée de l'histoire.



Cal Sport Media / Alamy Stock Photo

# SPORT ET TDAH le couplé gagnant !

L'activité physique est excellente pour la santé : toutes les études le prouvent. Elle se révèle un merveilleux atout pour les enfants TDAH, qui y trouvent de quoi canaliser leur énergie, améliorer leur attention et développer leurs liens sociaux. Mais quelle activité choisir ? On fait le point avec les spécialistes.

Par **Véronique Bury**

## **Nager, courir ou pédaler** Une pratique aérobie pour rassasier son hyperactivité

« Michael ne tient pas en place, il ne sait pas se taire. Il n'est pas doué. Il ne saura jamais se concentrer sur quoi que ce soit. » Heureusement que la mère de l'Américain Michael Phelps n'a pas écouté l'institutrice de son fils, qui avait été diagnostiqué d'un trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) à 7 ans, et qu'elle l'a au contraire soutenu en l'inscrivant dans un club de natation pour l'aider à canaliser son énergie débordante. L'enfant « agité » est devenu le sportif le plus titré de l'histoire des Jeux olympiques avec 28 médailles, dont 23 en or glanées entre 2004 et 2016. Un sacré pied de nez au destin ! « Les sports à dominante aérobie comme la natation, la course à pied ou encore le vélo sont en effet très utiles pour canaliser l'énergie et l'impulsivité des enfants TDAH », décrypte Caroline Demily, psychiatre et coordinatrice d'une étude sur les

liens entre sport de haut niveau et TDAH qui démarre au sein du Centre d'excellence autisme et troubles du neurodéveloppement iMIND, à Lyon. **Pour qui ?** Les enfants très explosifs, hyperactifs et dont les parents ont du mal à canaliser l'énergie débordante sont les premiers à profiter des bienfaits des sports aérobies. Ceux qui ont également des problèmes de coordination ou de dyspraxie associés ou encore des difficultés relationnelles avec les autres enfants s'épanouiront par ailleurs davantage dans ces activités individuelles, qui sont aussi techniquement moins exigeantes que d'autres.

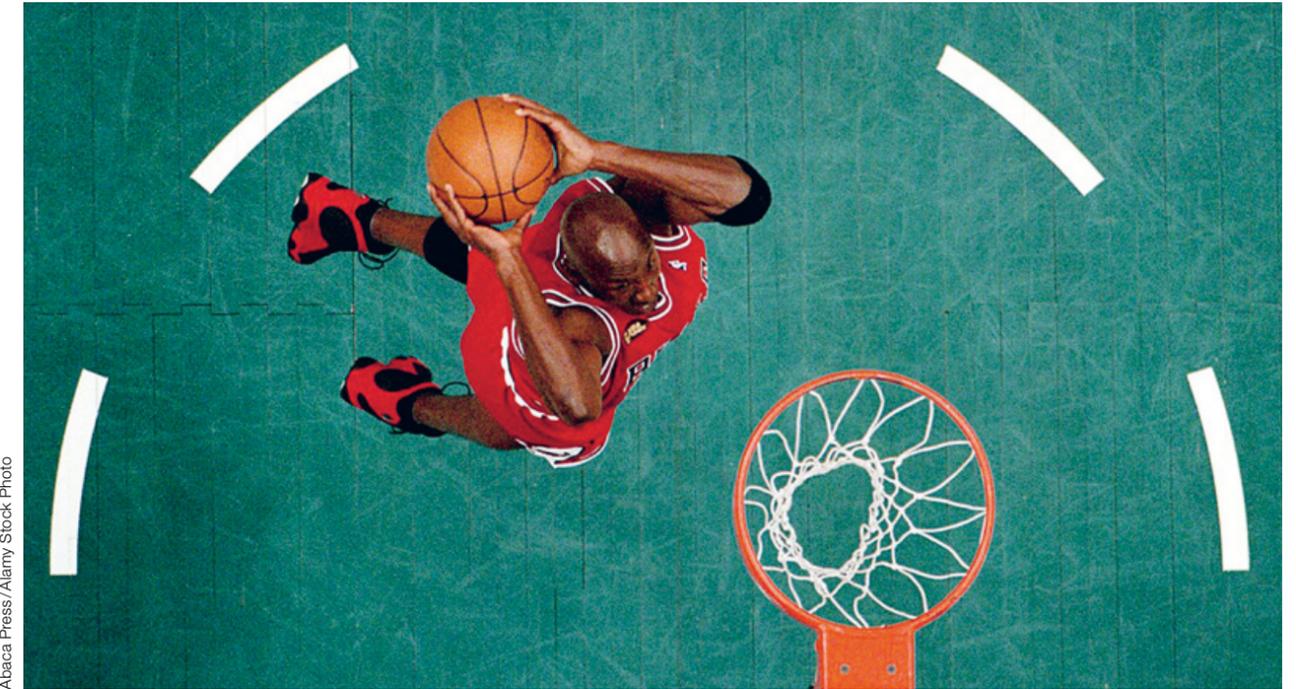
## **Escalade, gym, escrime** Une activité technique pour améliorer sa concentration

On peut parfaitement être TDAH et enchaîner avec une parfaite maîtrise des acrobaties de haut vol. La gymnaste américaine Simone Biles l'a encore prouvé cet été aux Jeux olympiques de Paris. Malgré ses

troubles de l'attention diagnostiqués à l'école, la jeune femme est devenue la plus grande gymnaste de tous les temps avec 23 titres mondiaux et 7 olympiques. Sa pratique sportive lui aurait même permis « d'arrêter totalement son traitement pour le TDAH depuis 2017 », a-t-elle affirmé sur les réseaux sociaux. Pour Caroline Demily, « les disciplines sportives qui travaillent sur la modulation du comportement », comme l'escalade, l'escrime, les arts martiaux ou encore la gymnastique, semblent en effet « être particulièrement intéressantes pour améliorer la concentration et l'attention des enfants TDAH », notamment parce qu'elles les incitent à travailler sur leurs capacités d'inhibition/désinhibition. « En escalade, par exemple, il faut se contenir pour s'accrocher à la paroi et en même temps se désinhiber pour pouvoir monter plus haut. » C'est aussi le cas avec l'escrime « lorsque l'enfant se retrouve face à son adversaire » pour attaquer ou contre-attaquer, ou encore avec la gymnastique « où il faut être capable de déclencher le mouvement exactement au » ➔



Sport In Pictures/Alamy Stock Photo



Abaca Press/Alamy Stock Photo

Michael Jordan est considéré comme l'un des plus grands joueurs de basket de tous les temps.

« bon moment ». Devoir bloquer tout mouvement parasite qui ne correspondrait pas à l'action demandée force les jeunes sportifs à se concentrer mais aussi à planifier leurs actions.

**Pour qui ?** Pour les enfants qui n'ont pas de problèmes de coordination associés et plutôt des difficultés de concentration et d'attention : ceux qui ont du mal à attendre leur tour, coupent fréquemment la parole et ont globalement du mal à inhiber certains comportements qui rendent leurs interactions sociales difficiles. À noter que « le tennis de table est aussi une activité intéressante pour les enfants qui auraient des problèmes de coordination générale mais pas forcément de motricité fine », suggère Julie Chagneau, psychomotricienne en pédopsychiatrie à l'hôpital Robert-Debré de Paris.

### Foot, handball, volley Un sport collectif pour apprivoiser son rapport aux autres

Même si les enfants TDAH se tournent peut-être moins naturellement vers

les sports collectifs, ces derniers s'avèrent tout aussi bénéfiques. Les pratiques collectives leur permettent de se dépenser de manière ludique et de bénéficier des effets physiologiques positifs du sport pour atténuer leurs symptômes, mais elles ont également « un véritable intérêt pour les aider à se socialiser en leur apprenant à collaborer avec les autres et à former une équipe », assure Carole Demily. Un enfant qui aurait des difficultés à s'intégrer dans sa classe à l'école, mais qui manifeste une véritable passion pour un « sport collectif » pourrait donc « apprendre plus facilement à entrer en relation avec ses pairs en passant par son activité fétiche ». N'oublions pas que les Américains Michael Jordan et Magic Johnson ont tous les deux souffert de troubles de l'attention avant de briller au plus haut niveau sur les parquets de la NBA.

**Pour qui ?** Pour les enfants qui n'ont pas de problème de coordination

générale – pour ne pas prendre le risque d'être mis de côté par leurs camarades de jeu – et pour ceux qui ont déjà un véritable attrait pour ce type de pratique. Dans tous les cas, il sera très important d'évoquer préalablement les difficultés de votre enfant avec l'éducateur sportif, pour que celui-ci en tienne compte et soit encore plus attentif aux relations entre joueurs au sein du groupe.

### Le plaisir avant tout !

Pour qu'un enfant accroche à un sport, il faut le laisser choisir celui qui lui convient. Cela reste la première condition si l'on veut que ce soit bénéfique. « Les personnes TDAH sont tellement sensibles à la motivation qu'elles sont capables de donner le meilleur quand elles sont motivées et décrocher totalement lorsque la motivation n'est pas là », rappelle Julie Chagneau. Cette dernière conseille d'ailleurs de passer d'abord par le multisport pour les enfants du CP au CE2. « Ils peuvent ainsi essayer différentes activités adaptées à leur âge, individuelles comme collectives, avant de choisir celles qui leur plaisent le plus. »

## Le sport, meilleur qu'un médicament ?

Qu'ils soient pédopsychiatres, psychomotriciens, scientifiques, tous l'affirment : « La pratique du sport est indispensable pour les enfants TDAH. » « Elle devrait même faire partie de leur quotidien », insiste Julie Chagneau, psychomotricienne à l'hôpital Robert-Debré. « Les études qui ont été menées montrent en effet qu'une activité physique d'intensité modérée à élevée, c'est-à-dire entre 60 % et 70 % de la fréquence cardiaque max, pratiquée pendant 30 à 45 minutes, permettrait d'améliorer de nombreux symptômes du TDAH », affirme Chaïma Meneceur, neuropsychologue et doctorante spécialisée dans l'évaluation des effets de l'activité physique sur la cognition et l'hyperactivité des enfants TDAH. « On sait qu'il y a des effets 15 minutes, 30 minutes, voire une heure après l'activité physique. Mais aucune étude n'a encore été capable de dire combien de temps ces effets perduraient après l'activité. » Ce que l'on sait aujourd'hui, c'est que l'activité physique « augmente le flux sanguin dans le cerveau, ce qui améliore son oxygénation et son alimentation en nutriments ». De façon simplifiée, elle contribue également à « augmenter

la concentration de certains neurotransmetteurs, comme la dopamine et la noradrénaline », impliqués dans la vigilance, l'attention, la planification mais aussi l'inhibition, « qui seraient insuffisants chez les personnes TDAH ». Enfin, tous ces phénomènes neurobiologiques engendrés par le sport contribueraient également à atténuer d'autres symptômes du TDAH, « comme l'anxiété, le stress ou la dépression », énumère Ana Moscoso, pédopsychiatre, qui s'intéresse de près à ces effets au sein de l'hôpital Robert-Debré. De là à dire que l'activité physique pourrait remplacer les médicaments prescrits par les médecins ? « Nous n'en sommes pas encore là », tempèrent les spécialistes, qui le conseillent donc essentiellement « en complément » d'un accompagnement thérapeutique, voire d'un traitement médical adapté. Des travaux récents montrent même que le sport et les traitements médicamenteux ont des effets qui se renforcent mutuellement, constituant ainsi des compléments parfaitement adaptés l'un à l'autre. ☺

# LA BELGIQUE

## Seule solution pour nos enfants ?

Passer la frontière pour trouver un établissement qui accepte son enfant autiste ? De nombreux parents son confrontés à ce seul choix. Loriane, qui vit dans la région lilloise, en fait partie. Elle nous raconte.

« Je m'appelle Loriane, j'ai 35 ans, et je suis devenue maman pour la deuxième fois le 4 septembre 2015. L'arrivée de notre deuxième garçon a été mouvementée, car suite à une pathologie de la grossesse, il est né prématuré. Après quelques semaines d'hospitalisation en néonatalogie, nous sommes sortis, pensant que le plus dur était derrière nous. Nous étions loin de savoir ce qui nous attendait. Au bout de quelques mois, nous avons constaté que notre fils était en retard dans ses acquisitions. Il était un peu hypotonique, ne faisait pas de quatre pattes... Ce retard a d'abord été mis sur le compte de la prématurité. Mais le temps passant, sa prématurité n'a plus suffi pour expliquer autant de délai dans les apprentissages de notre petit Coco, comme nous l'appelons affectueusement. Et puis, il y a aussi eu certaines régressions : il a arrêté de babiller par exemple.

Alertés par son assistante maternelle, nous nous sommes lancés, aux alentours de ses 18 mois, dans la recherche de ce qui causait les difficultés que notre fils rencontrait. S'en sont suivies de longues années d'errance diagnostique, en quête de mots à mettre sur nos maux. D'hospitalisations en examens, nous avons longtemps voulu pouvoir répondre à la question : "Mais qu'est-ce qu'il a ?" Pendant ce temps, Coco a quitté les bras de sa nounou, qui était arrivée au maximum de ce qu'elle pouvait donner, pour commencer à être suivi au centre d'action médico-sociale précoce (CAMSP) de notre ville. Le CAMSP est

un système idéal. Adossé à l'hôpital, il offre la possibilité aux enfants et aux familles d'avoir les accompagnements et les informations importants dans de telles situations. Le problème est qu'on ne s'y occupe des enfants que jusqu'à leurs 5 ans révolus.

### Propulsés dans l'univers du handicap

Nous avons néanmoins pu y bénéficier de tout le suivi et de tout le soutien disponibles. Je parle bien de soutien, car nous avons été brutalement propulsés dans l'univers du handicap, mon mari, notre fils aîné et moi-même. Rien ne nous prépare à ce que nos vies soient aussi radicalement bouleversées. Il a fallu apprendre à vivre avec cette nouvelle réalité familiale. Pendant un temps, nous avons eu une routine plutôt bien rodée. Pour notre petit garçon, c'était rééducation et prise en charge par les professionnelles du CAMSP (psychomotricienne, psychologue, orthophoniste...) et crèche adaptée le reste du temps. Pour mon époux, travail salarié à 80 % et à 100 % pour moi. Mais ce quotidien auquel nous nous étions habitués a été interrompu par ce que nous avons vécu comme une exclusion. Je dirais même que nous l'avons ressenti comme un rejet. La crèche nous a annoncé ne plus pouvoir garder notre fils, devenu trop grand et plus difficile à gérer

« Je trouve toujours aberrant que l'État choisisse de payer le transport de nos enfants pour qu'ils aillent à l'école à l'étranger, **PLUTÔT QUE DE METTRE EN PLACE DES SOLUTIONS ADAPTÉES À LEURS BESOINS PARTICULIERS SUR SON TERRITOIRE.** »

pour eux. En tant qu'autiste non verbal avec déficience intellectuelle, qui n'a su marcher qu'à ses 3 ans, Coco n'était pas éligible pour aller dans une école classique. Cela faisait déjà quelques années que nous l'avions inscrit sur liste d'attente des instituts médico-éducatifs de notre région. Malheureusement, la réponse était et est encore la même chaque année : "Par manque de places, nous ne serons pas en mesure d'accueillir votre enfant pour l'année scolaire prochaine."

### Direction la Belgique

Nous nous sommes donc retrouvés face à un mur. Quelle solution pour le suivi et la garde de notre enfant ? Nous ne sommes pas des experts : comment l'accompagner vers le plus d'autonomie possible si nous sommes livrés à nous-mêmes ? Comment poursuivre nos carrières respectives et notre vie de famille dans ces conditions ? Autant de questionnements auxquels nous ne trouvions pas de réponse. C'est alors que le CAMSP nous a dirigés vers l'enseignement spécialisé dans le plat pays. Nous avons alors découvert que la Belgique était une option fiable pour de nombreux parents français sans solution dans leur propre pays. Notre chance ? Habiter dans la métropole lilloise et n'avoir qu'un court trajet pour arriver à l'école. Chaque jour, c'est donc un taxi pris en charge par la

sécurité sociale française qui s'occupe de son trajet aller et retour. Je trouve toujours aberrant que l'État choisisse de payer le transport de nos enfants pour qu'ils aillent à l'école à l'étranger, plutôt que de mettre en place des solutions adaptées à leurs besoins particuliers sur son territoire. Bien que Coco y soit accueilli depuis quatre ans déjà, la réalité nous rattrape : ce n'est pas un environnement adapté et optimal pour ses besoins spécifiques. C'est une école avec des objectifs pédagogiques, alors que lui a surtout besoin de rééducation. Il faudrait une personne dédiée pour veiller sur lui, personnel dont l'école ne dispose pas.

### L'avenir proche en suspens

Aujourd'hui, ils nous ont exprimé leurs difficultés à aider notre enfant, et les dispositifs d'urgence français ne sont pour la plupart actionnables que lorsque l'enfant est effectivement sans solution. Ce qui là aussi paraît problématique au niveau professionnel pour nous. Si du jour au lendemain nous nous retrouvions avec Coco à temps plein, nous nous verrions contraints d'arrêter de travailler. Nous sommes donc dans l'expectative quant à l'avenir proche de notre enfant, et même si je suis plutôt pessimiste face à la prise en compte des enfants handicapés en France, j'espère tout de même une issue qui sera favorable. À la fois pour mon fils. Et pour toute ma famille. »

# Diagnostic des 7-12 ans **ÇA AVANCE ?**

La nouvelle stratégie nationale pour les troubles du neurodéveloppement s'est engagée à améliorer le repérage et le diagnostic pour les 7-12 ans. Près d'un an plus tard, où en est-on ?

Par **Véronique Hunsinger**

Pour les parents qui s'inquiètent de possibles troubles du neurodéveloppement (TND) de leur enfant, trouver le chemin pour obtenir un diagnostic est au moins aussi compliqué qu'essayer de s'orienter dans un métro japonais. C'est pour cela qu'ont été créées, en 2018, les plateformes de coordination et d'orientation (PCO). But : permettre un accès plus fluide à des professionnels spécialisés (médecins, orthophonistes, psychométriciens, psychologues ou ergothérapeutes), selon les besoins de l'enfant. Sans attendre un diagnostic définitif, mais en y aidant. Ce dispositif était initialement destiné aux 0-6 ans. Le gouvernement a décidé de l'étendre aux 7-12 ans dans la « Nouvelle stratégie nationale 2023-2027 pour les troubles du neurodéveloppement : autisme, dys, TDAH, TDI » annoncée par le président de la République en novembre 2023. Un peu moins d'un an après cette annonce, les PCO sont-elles effectivement devenues accessibles aux enfants d'âge primaire sur tout le territoire ?

À vrai dire, on est encore très loin du compte. Sur un total de 101 PCO ouvertes (dont les toutes dernières l'ont seulement été fin 2023), 26 étaient déjà étendues aux 7-12 ans au premier semestre. Une dizaine doit suivre d'ici à la fin de l'année.

## Délais d'attente

« La première stratégie priorisait les enfants de 0 à 6 ans, car les experts avaient mis en exergue l'insuffisance du repérage dans cette tranche d'âge, explique Laure Albertini, de la délégation interministérielle à la stratégie nationale pour les TND. L'idée étant que plus on diagnostique les troubles tôt, mieux on peut redresser les trajectoires de développement des enfants et éviter des sur-handicaps. » Si l'accès aux PCO a été restreint dans un premier temps aux tout-petits, c'était aussi pour éviter qu'elles ne

soient trop vite submergées par les demandes. Et c'est aussi pour cela qu'elles ne s'ouvrent aujourd'hui que très progressivement aux plus grands. Exemple à Paris : « Nous suivons entre 700 et 800 enfants et nous recevons une cinquantaine de demandes par mois », indique Abigail Clain, la coordinatrice de la PCO parisienne. Dans le sud de la capitale, les délais d'attente pour un rendez-vous oscillent ainsi entre deux et trois mois, quand il faut plutôt compter sept à neuf mois dans le nord-est de la capitale.

Il est par ailleurs impossible de prendre rendez-vous directement. C'est à un médecin (généraliste, pédiatre, médecin scolaire, service de protection maternelle et infantile) de faire le lien avec la PCO en lui adressant ses jeunes patients après avoir rempli un questionnaire. Encore faut-il qu'il sache qu'elles existent ! « Les professionnels de santé ne sont pas suffisamment au courant », regrette Carole Favriot, représentante de l'association



En cas de doute, le généraliste doit adresser ses jeunes patients à une plateforme de coordination et d'orientation (PCO).

TDAH - Pour une égalité des chances. Une fois dans le circuit, l'enfant pourra bénéficier d'un certain nombre de bilans (psychomotricité, ergothérapie, orthophonie, psychothérapie), entièrement pris en charge, dans des cabinets de ville conventionnés. Seulement, ces professionnels libéraux manquent de disponibilités. « Ils sont déjà trop peu nombreux dans certains territoires », constate la docteure Léa Dayan, coordinatrice de la PCO des Hauts-de-Seine. Lorsqu'ils consultent dans ce cadre, ils sont aussi payés en dessous de leurs tarifs habituels. Résultat : beaucoup n'acceptent pas toutes les demandes de consultations émanant d'une PCO.

## Et grands espoirs

Ces freins sont d'autant plus regrettable que les parents, eux, plébiscitent ces plateformes, qui leur évitent une longue errance. « Le diagnostic de TDAH a été un tel soulagement pour ma fille », confie la maman de Méli, 6 ans. « La PCO nous a permis de faire tous les bilans sans nous poser de questions financières », appuie Mélinna, maman de Suzanne, pour qui la Maison départementale des personnes handicapées (MDPH) a pris le relais ensuite. Et l'extension aux enfants de 7 à 12 ans était très attendue.

« C'est plus cohérent, car certains tests doivent être faits plus tard », explique Séverine, maman d'Ethan, pris en charge quelques mois avant ses 7 ans, et qui se pose aussi des questions pour sa fille aînée, déjà en CM1. En effet, si les signes de troubles du spectre de l'autisme peuvent être repérés dès les premières années de la vie, pour le trouble du déficit de l'attention, c'est souvent l'entrée en primaire qui marque une étape. « Après 6 ans, tout un autre champ de troubles apparaît autour des apprentissages [troubles dys, NDLR] », confirme la docteure Léa Dayan, dont la PCO ne reçoit que les 0-6 ans. Ce qui suppose de mettre en place d'autres partenariats, notamment avec les réseaux scolaires. »

# Faire face aux aléas DE LA RENTRÉE

**Tout avait été anticipé avant le départ en vacances. La rentrée arrivée, les déconvenues s'accumulent. Les aménagements prévus à l'école pour votre enfant ne sont pas appliqués, l'accompagnant qui doit l'assister en classe n'est pas au rendez-vous... Comment réagir ?**

par **Elvire Cassan**

## **LE PLAN D'ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ (PAP) N'EST PAS MIS EN PLACE...**

Pas besoin de reconnaissance de handicap pour avoir droit à un plan d'accompagnement personnalisé. Destiné aux élèves présentant des troubles des apprentissages, le plan est élaboré en concertation lors d'une réunion entre parents, équipe enseignante et professionnels de santé. Il liste les aménagements pédagogiques adaptés aux besoins de votre enfant : être assis face au tableau, faire les dictées à l'oral, bénéficier d'une calculatrice ou d'un ordinateur portable (fourni par les parents)... Si l'enseignant ne tient pas compte des aménagements prévus, signalez-le d'abord au directeur de l'établissement. Et si rien n'évolue favorablement, écrivez à l'inspection académique pour la mettre en demeure de faire respecter le PAP.

## **LE PAP N'EST PAS RENOUELÉ...**

Le PAP doit être renouvelé et ajusté pour chaque nouvelle année scolaire par l'équipe éducative de l'établissement, toujours en concertation avec les parents et les professionnels de santé. Une réunion de suivi doit donc normalement avoir lieu à la rentrée, pour réévaluer les besoins de l'enfant et adapter les aménagements nécessaires le cas échéant. Si le PAP de votre enfant n'est pas encore renouvelé, prenez rapidement contact avec l'enseignant référent ou le directeur de l'école pour demander sa mise à jour. Rencontrez également l'enseignant de votre enfant pour lui exposer la situation : il peut en effet déjà mettre en place les aménagements prévus l'an dernier, sans attendre la réunion de suivi. En revanche, si rien n'est fait, adressez une réclamation écrite, par lettre recommandée avec accusé de réception, au directeur de l'établissement scolaire, avec copie à l'inspection académique.

## **MON ENFANT N'A PAS SON ACCOMPAGNANT...**

L'accompagnant des élèves en situation de handicap (AESH) est chargé d'accompagner et soutenir l'enfant pour faciliter son inclusion à l'école. Ses missions précises sont définies par un projet personnalisé de scolarisation (PPS). Pour en bénéficier, il faut avoir une reconnaissance de handicap de la Maison départementale des personnes handicapées (MDPH), où une commission des droits et de l'autonomie des personnes handicapées (CDAPH) décide, après évaluation des besoins de l'élève, si sa scolarisation nécessite une aide humaine, pour l'orienter dans le temps et l'espace, prendre des notes, lire des consignes, etc. Si, malgré cet accord, votre enfant se retrouve sans AESH à la rentrée, contactez d'abord l'enseignant réfé-

rent de l'établissement scolaire, et/ou le coordinateur AESH, et/ou le coordinateur du pôle inclusif d'accompagnement localisé (PIAL). Vous pouvez en parallèle le signaler à la cellule nationale Aide handicap école (numéro Vert : 0 805 805 110).

**Si la situation ne se résout toujours pas, adressez une réclamation par lettre recommandée avec accusé de réception à l'inspection académique, en rappelant que sans cette aide, votre enfant ne peut pas suivre les enseignements et/ou être scolarisé comme il le devrait.**



REJOIGNEZ LA TRIBU  
ABONNEZ-VOUS!

**1 AN - 4 NUMÉROS - 48 €**



Pour vous abonner, flashez-moi !  
[www.zebre-et-compagnie.fr/abonnement/](http://www.zebre-et-compagnie.fr/abonnement/)

**zèbres&cie**  
Le magazine de la neurodiversité

# Ce qu'il faut retenir



## IL NE FAUT PAS AVOIR PEUR DES SPECTRES !

Au contraire, c'est depuis qu'on parle du « spectre de l'autisme » que l'on cesse de « catégoriser » les individus dans des classements binaires. **Page 19**

# x3

Le risque de subir un **HARCÈLEMENT SCOLAIRE** est multiplié par trois pour les enfants avec un TDAH ou un TSA. **Page 20**

# 500 €

C'est le prix des **LUNETTES MIRACULEUSES** pour « corriger la dyslexie ». Ça marche ? Non. **Page 30**  
Vous venez d'économiser 500 euros. Du coup vous pouvez vous abonner à votre magazine préféré [www.zebres-et-compagnie.fr](http://www.zebres-et-compagnie.fr)



Noah Lyles **Page 15**, Simone Biles, Michael Phelps **Page 72** ... tous ces **GRANDS SPORTIFS**

vivent avec un TDAH. Sans être nécessairement champion olympique, la pratique du sport aide les hyperactifs à canaliser leur formidable énergie.

# 1250

enfants français porteurs de handicap, dont une grande majorité d'autistes, sont suivis dans des établissements médico-sociaux **EN BELGIQUE**. C'est le cas du petit Coco, comme le raconte sa maman. **Page 76**

Directrice de la publication : **Céline Lis-Raoux**  
celine.lis-raoux@zebre-et-compagnie.fr

Rédactrice en chef : **Claudine Proust**  
claudine.proust@zebre-et-compagnie.fr

Conception graphique : **Dimaj Studio**  
Directeur artistique : **Dimitri Maj**  
Coordination : **Estelle Haladjian**  
estelle@dimaj-studio.com

Web : **Elvire Cassan**  
elvire.cassan@zebre-et-compagnie.fr

Secrétariat : contact@zebre-et-compagnie.fr

### Ont participé à ce numéro :

Olivier Axel, Alexis Buisson, Véronique Bury, Elvire Cassan, Sophie Coucharrière, Thierry David, Céline Dufranc, Patrick Gaillardin, Marie Genel, Véronique Hunsinger, Nina Killias, Anne Prigent, Ana Tortos

### PUBLICITÉ

**Anne de Potier** Medianne  
06 83 87 52 49  
anne.depotier@medianne-pub.fr

### FABRICATION

**Photogravure**  
Panchro Numérique  
**Impression**  
Maury  
BP 12 – ZI Route d'Étampes  
45331 Malesherbes Cedex



### DIFFUSION

France messagerie

### ÉDITEUR

**YZÉ PRESSE** 15 rue Erlanger - 75016 Paris

ISSN en cours - Dépôt légal : octobre 2024  
Tous droits réservés.  
Zèbres&cie est une marque déposée

Le magazine Zèbres&cie est porté par :



Avec le soutien de :



## Des espaces adaptés au quotidien des personnes neuroatypiques

L'environnement dans lequel nous vivons joue un rôle essentiel sur notre bien-être. Alors, que ce soit à la maison ou dans les lieux publics, les espaces doivent répondre aux besoins spécifiques de tous et toutes !

## Transformons les espaces publics pour le confort de tous et toutes !

Prenons l'exemple du Club France. Il a permis aux participants de venir se ressourcer dans un espace d'autorégulation. Un sas de décompression pour recharger ses batteries loin de la foule, du bruit et des lumières vives. Alors, rendons les festivals, les stades, les salles culturelles plus accessibles ! Car oui, c'est possible et indispensable !

# Repensons notre environnement pour le rendre plus inclusif !



## Créons aussi des espaces adaptés à la maison

On peut transformer une pièce, un coin, une chambre de la maison afin de proposer un lieu d'apaisement, de repli pour les enfants, ados neuro A. Quelques solutions comme une couverture lestée, un pouf, une colonne à bulles, un casque antibruit sont des indispensables pour un espace sensoriel apaisant.

## Hop'Toys, référent de l'inclusion,

accompagne depuis plus de 25 ans les personnes neuroatypiques, leurs familles et les professionnels dans leur choix d'outils sensoriels et pédagogiques, en mettant au coeur de ses engagements l'inclusion et le bien-être de chacun.



Pour aller plus loin, visiter [hoptoys.fr](http://hoptoys.fr)

# L'union



# fait la force

**Client ou non,**  
grâce à l'expertise d'Orange  
Cyberdefense, vérifiez si un lien  
est sûr et améliorez la sécurité  
en ligne de tous sur  
[cybersecurite.orange.fr](https://cybersecurite.orange.fr)



Détails et conditions sur [cybersecurite.orange.fr](https://cybersecurite.orange.fr)

