

Comment surmonter ses troubles à l'école?

20 ANS EN 2020 Dyslexie, dyscalculie, déficit d'attention: plus d'un enfant sur dix est concerné par ces troubles de l'apprentissage. Trois Neuchâtelois d'une vingtaine d'années nous racontent leur parcours du combattant.

PAR VIRGINIE GIROUD@ARCINFO.CH

«Tous les mots qui ont plus de deux syllabes, je dois les déchiffrer. Je ne les reconnais pas au premier coup d'œil.» Robin Plumey, 22 ans, souffre de dyslexie, mais également de dysgraphie et de dysorthographe. Depuis son plus jeune âge, il rencontre de grandes difficultés avec la lecture et l'écriture. Cet habitant de Neuchâtel a dû suivre des leçons d'orthophonie dès l'âge de 8 ans et durant toute sa scolarité obligatoire. «Mes parents ont bataillé pour que j'obtienne des aides. Les enseignants manquaient d'informations sur la dyslexie. L'orthophoniste a dû intervenir à l'école pour expliquer mes difficultés.»

“A l'EPFL, quelqu'un me lit les consignes des exercices.”
ROBIN PLUMEY
ÉTUDIANT NEUCHÂTELOIS



Robin Plumey suit des études d'informatique à l'EPFL. Dyslexique, il utilise un logiciel qui lui lit les données des exercices. DAVID MARCHON

DÉFINITIONS

- **Dyslexie** Trouble de l'apprentissage caractérisé par des difficultés persistantes pour lire.
- **Dysorthographe** Difficulté persistante d'apprentissage de l'orthographe.
- **Dysgraphie** Difficulté motrice à écrire.
- **Dyscalculie** Difficulté à manier les chiffres.
- **Dysphasie** Trouble du langage oral.
- **Dyspraxie** Trouble d'apprentissage de la motricité qui fait penser à de la maladresse.
- **TDHA** Trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité.

Grâce au soutien de l'association Dyslexie suisse romande (aDsr), Robin Plumey a obtenu que les profs lui lisent les consignes. «Ces lectures de données m'ont beaucoup aidé. Pour les dictées, j'avais également un programme allégé.» Si Robin peine en lecture et en écriture, il excelle par contre dans d'autres branches, en particulier les mathématiques et les sciences. Après un CFC d'informaticien avec maturité, le

jeune homme poursuit aujourd'hui ses études à l'EPFL (Ecole polytechnique fédérale de Lausanne). Il est en 3e année de bachelor en informatique. Cet as de la programmation continue pourtant de souffrir de sa dyslexie et d'être aidé: «A l'EPFL, quelqu'un me lit les consignes des exercices.» L'étudiant utilise aussi un programme informatique qui déchiffre les données à voix haute. «Ensuite, pour réaliser l'exercice ou l'exa-

men, je n'ai pas besoin d'aide. Ce sont des chiffres.»

La dyslexie ne se guérit pas

Les troubles de l'apprentissage de type dyslexie, appelés communément les «dys», concernent 10 à 15% de la population en Suisse. «Les gens pensent qu'il y a toujours plus de dyslexiques. C'est faux, les chiffres sont stables. La différence, c'est qu'aujourd'hui, ces troubles sont mieux repérés par les parents et les ensei-

gnants, et donc plus souvent diagnostiqués», explique Isabelle Lavanchy, présidente de la section neuchâteloise de l'association Dyslexie suisse romande (aDsr).

Concrètement, la dyslexie, «c'est un trouble neurodéveloppemental du langage écrit caractérisé par des difficultés persistantes de l'apprentissage de la lecture, en dépit d'une intelligence normale voire supérieure», détaille Isabelle Lavanchy. «C'est gé-

nétique: on naît avec la dyslexie, on meurt avec. Les thérapies données par les orthophonistes font avancer les élèves, mais elles ne les guérissent pas.»

Parfois difficile d'obtenir des aides

Depuis 2014, le canton de Neuchâtel dispose d'une loi permettant de mettre en place des aides pour les élèves souffrant de troubles de l'apprentissage. On parle de mesures «BEP», pour besoins éducatifs particuliers. «Il peut s'agir d'outils numériques comme, entre autres, un dictionnaire numérique, une calculatrice ou, par exemple, un programme de prédiction de mots, permettant à l'élève d'écrire le début du mot et de voir des propositions s'afficher.»

Isabelle Lavanchy constate toutefois que l'accompagnement offert aux écoliers souffrant de troubles de l'apprentissage n'est pas forcément équivalent selon les cercles scolaires: «Avec la régionalisation, on relève de nombreuses variations, et il est parfois encore difficile d'obtenir toutes les aides possibles.» L'aDsr fait de son mieux pour sou-

nir et accompagner les familles dans leurs démarches. Isabelle Lavanchy, elle-même dyslexique, parle d'un «handicap invisible». «Les dyslexiques doivent travailler beaucoup plus que les autres. Il y a clairement un risque de décrochage scolaire.»

“Les dyslexiques doivent travailler beaucoup plus que les autres. Il y a clairement un risque de décrochage scolaire.”
ISABELLE LAVANCHY
PRÉSIDENTE DE LA SECTION
NEUCHÂTELOISE DE L'ADSR

Selon elle, le rôle des parents est primordial. «Mais lorsque ces jeunes parviennent au bout de leur scolarité obligatoire, on observe qu'ils sont très performants. Souvent, ils n'ont pas un cursus dans la norme, mais ont développé des stratégies de compensation efficaces. Ils ont appris à prendre des chemins différents pour y arriver.»

Le déficit d'attention, une autre galère

Le déficit d'attention est également un trouble de l'apprentissage fréquent chez les jeunes. Cette difficulté à se concentrer peut être accompagnée, ou non, d'hyperactivité. «Dans environ 80% des cas, la cause est génétique et héréditaire», explique la docteure Isabelle Brun, présidente du Centre multidisciplinaire pour enfants et adolescents en souffrance scolaire (Cimess), à Peseux. Les autres causes possibles sont la prématurité, le retard de croissance intra-utérin, des difficultés à l'accouchement (par exemple l'asphyxie), ou des maladies ou accidents touchant le lobe frontal. «Il n'y a probablement pas beaucoup plus de jeunes concernés par ce trouble, il est juste mieux connu et diagnosti-

qué.» Selon la docteure, la «faible augmentation» observée est due à notre mode de vie: «Il y a trop de stimulations chez les enfants et pas assez de moments de calme et de sport.»

Du sport au lieu des écrans

Les écrans ont aussi leur part de responsabilité: «Un enfant consomme de la dopamine en jouant trop: son lobe frontal, siège des problèmes du trouble de l'attention, est épuisé à la fin d'une session de jeu. Si le même enfant va faire du sport, c'est l'inverse: il va fabriquer de la dopamine et la partie dysfonctionnante de son cerveau ira mieux.» Pour corriger ce déficit d'attention, il est fréquent d'administrer un médicament

psychostimulant. «La Ritaline a mauvaise presse», reconnaît Isabelle Brun. «C'est pourquoi il faut insister sur le bon diagnostic. On ne donne pas de traitement juste parce qu'un enfant est agité ou distrait. On a la chance, actuellement, de disposer d'un bon arsenal thérapeutique, ce qui permet de passer d'une molécule à l'autre en cas de non-réponse ou d'effets secondaires trop importants.» Isabelle Brun rappelle que la Ritaline a été commercialisée en 1960. «Peu de médicaments ont été autant surveillés. Par contre, il ne faut pas laisser n'importe qui s'occuper de ce genre de prise en charge, c'est une affaire d'experts. Le fait d'être suivi par un spécialiste doit déjà rassurer les parents.»