

TROUBLES DYS : coaching parental et burnout

Extrait du Travail de Fin d'Etude présenté en juin 2014 en vue de l'obtention du diplôme de graphothérapeute :

« Troubles de l'apprentissage, handicaps invisibles ? Que penser ? Que dire ? Que faire ? »

Par Xavière Remacle

1. Le coaching

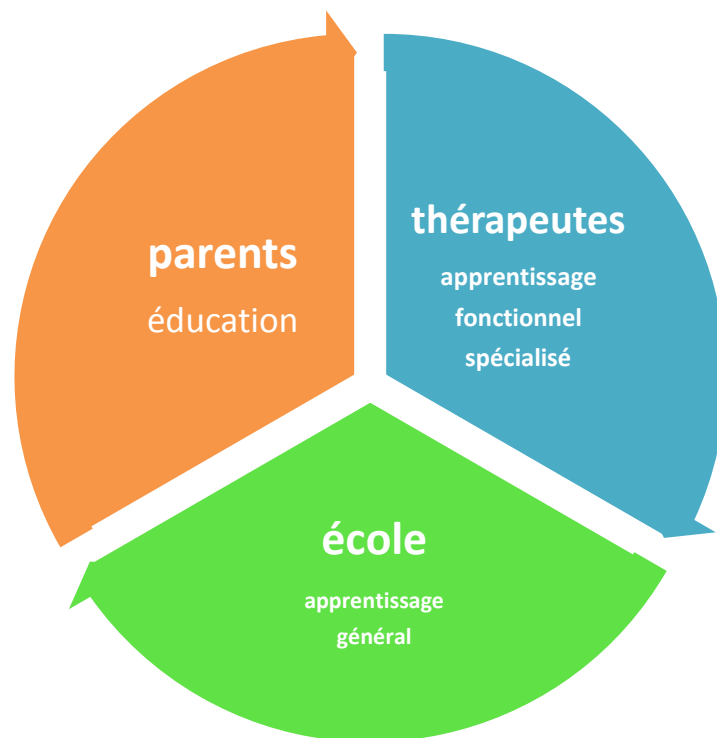
Le coaching est une discipline de plus en plus en vogue. Mais ce n'est pas qu'un effet de mode. Ce n'est donc pas un hasard si le terme coaching est emprunté au monde du sport. La société moderne nous place dans une rude compétition et la complexité de la vie requiert des connaissances de plus en plus pointues. On a besoin d'experts dans tous les domaines. C'est particulièrement vrai du parcours scolaire du « dys » qui est un parcours du combattant. Il doit se battre avec lui-même, surmonter des difficultés, se battre aussi avec le système pour défendre ses droits et faire comprendre ses particularités. Plus que les autres, il a besoin de développer la persévérance et ne pas se laisser démonter par les échecs car cette lutte va durer plusieurs années.¹ Pour tenir le coup dans cette course de fond, l'élève dys a besoin d'une bonne hygiène de vie, d'un régime alimentaire équilibré, d'un programme d'entraînement et d'une discipline de vie, **exactement comme un sportif de haut niveau** ! Les méthodes du coaching sportif sont riches d'enseignement pour les parents d'élèves, les enseignants et les thérapeutes. On ferait bien de s'en inspirer. Le principe du coach est de mettre **toutes les chances** du côté du sportif pour l'amener vers la réussite de ses objectifs. Le coach mène le sportif au maximum de son potentiel en optimisant plusieurs paramètres : la forme physique, la forme mentale, l'efficacité des outils utilisés, la morphologie physique et l'environnement. On peut parfaitement appliquer ce principe au coaching scolaire.

¹ *C'est la persévérance qui m'a permis d'avoir la maîtrise de Lettres Modernes et de linguistique, Il avait fallu que je me batte ferme pour sortir du secondaire (...) mais je n'ai jamais abandonné, sachant au fond de moi que je pouvais y arriver. (...) Finalement en dépit de mes difficultés d'apprentissage, j'ai obtenu mon diplôme avec mention. Robin Truyen in « la réussite et la dyslexie » Dyslexia International.*

Améliorer :	Coaching sportif	Coaching scolaire
La morphologie	Aérodynamisme et confort des vêtements	Lunettes, semelles, vêtements confortables
L'état mental	Stress, confiance, concentration	Sérénité, confiance, méditation
L'état physique	Vitamines, hygiène, sommeil	Alimentation, sommeil, rythme de travail
L'outil	Ergonomie de l'outil, aérodynamisme	Choix du stylo, ordinateur, documents adaptés
L'environnement	État de la piste, etc...	Lumière, surface de travail, silence etc...

1.1. une collaboration triangulaire

Ce coaching n'est pas l'affaire d'une seule personne. La réussite de l'enfant handicapé dépend de la bonne collaboration entre trois instances éducatives au moins: famille, école, thérapeutes, qui ont des responsabilités de « coaching » différentes mais très complémentaires. Les efforts des uns peuvent être ruinés par l'incompréhension des autres. Des rééducations qui ne sont pas entretenues dans le cadre familial sont peu efficaces, et elles sont carrément inutiles, malgré l'investissement des parents, si l'école ne prévoit aucune adaptation de sa pédagogie. Personne ne peut faire mener **tout seul** un élève dys à la réussite. Sans soutien de l'école, les parents vont s'épuiser, sans l'expertise des thérapeutes et leurs méthodes pointues, l'école va tâtonner. Il y a des exceptions bien sûr : des parents qui deviennent les thérapeutes de leurs enfants et même leurs professeurs à défaut d'avoir trouvé les bonnes personnes sur leur chemin. Il y a même des enfants qui s'en sortent tout seul à force d'acharnement. Mais de tels parents ne se trouvent bien souvent que dans des milieux culturellement très favorisés, ils sont parfois enseignants eux-mêmes ; et de tels enfants sont en général des surdoués qui ont réussi à trouver leur propre fonctionnement. Ces situations sont exceptionnelles et ne devraient pas être la règle. De toute façon, **le manque de collaboration triangulaire se paye cher** : par un burnout parental en cours de scolarité, ou une décompensation de la personne dyslexique à l'âge adulte (dépression).



1.2. Les parents

Dans les conditions idéales, le rôle des parents n'est pas d'instruire leurs enfants ni de les rééduquer. Le rôle des parents est essentiellement de veiller à la santé physique et psychologique de l'enfant, et de donner une éducation morale qui l'arme pour l'avenir.

Si l'on se réfère au premier tableau du coaching sportif, les parents peuvent optimiser la condition physique de l'enfant en veillant à la qualité de la nourriture, du sommeil, à l'hygiène de vie auxquels les dys sont très sensibles. Sur les conseils du médecin ils peuvent avoir recours à des compléments alimentaires en particulier les omega 3 et le magnésium qui sont d'une certaine efficacité d'après l'INSERM.²

Ils peuvent aussi améliorer sa condition mentale en aidant l'enfant à gérer son stress, en lui marquant leur soutien indéfectible, en pratiquant certains exercices de yoga et de méditation, en appliquant la gestion mentale, et les techniques de gestion du stress, en positivant la moindre réussite et en relativisant les résultats scolaires. Le regard dédramatisant qu'ils poseront sur le handicap fera beaucoup pour aider l'enfant à assumer ses propres limites.

² Traitement et méthode de rééducation de la dyslexie, étude de l'INSERM 2010

Ils peuvent aussi agir sur les outils d'apprentissage, sur le conseil des thérapeutes, et en accord avec l'école : choisir un cartable, un stylo, un système de classement, un ordinateur ou une liseuse électronique etc.... Ils peuvent enfin agir sur l'environnement domestique : la disposition de la chambre, du bureau, la lumière, le bruit etc... mais ils n'ont pas de prise sur l'environnement de la classe et la pédagogie de l'enseignant sinon de manière indirecte en faisant connaître la problématique et en essayant de faire changer les choses.

1.2.1. Choisir l'école

Ce sentiment d'impuissance est une source de stress. Le seul vrai pouvoir des parents dans le système belge actuel est le choix de l'école la plus adaptée. Les parents sont rapidement obligés d'évoluer dans leur définition de la « bonne école ». Dans les milieux plus intellectuels, la bonne école est sans doute une école élitiste au programme chargé. L'enfant dys va bouleverser cette conception. Une « bonne » école pour un enfant dys, n'est pas forcément une école « réputée », c'est plutôt une école qui privilégie la qualité à la quantité (pas de drill et de programmes surchargés), c'est une école de petite taille où les enseignants sont disponibles et ouverts, où il a quelques amis sur qui il peut compter. En ce qui concerne les options en secondaire, il faut vérifier les ouvertures vers des filières éventuellement artistiques ou techniques qui reconnaissent sa créativité sans relégation vers des voies de garage. Les écoles « réputées » sont en général moins à l'écoute. Il ne faut pas hésiter à changer d'école si l'enfant souffre trop pour échapper à la **maltraitance pédagogique** qui laisse des traces difficiles à effacer.

Cela ne signifie pas de réduire ses ambitions et se contenter de peu. Le neuropsychologue peut aider à déterminer le pronostic de réussite dans tel ou tel filière d'enseignement en fonction du profil cognitif de l'enfant et de la sévérité de son handicap.

1.2.2. Entre soutien scolaire et acharnement éducatif

La question la plus délicate pour les parents d'un enfant handicapé, en particulier un handicap scolaire **invisible**, c'est celle de la **juste mesure** dans l'accompagnement de l'enfant. Oser l'ambition, croire au progrès, oui : mais dans le respect des capacités réelles de l'enfant, sans aller jusqu'à l'acharnement qui mène au surmenage et à la dépression.

Aider l'enfant pour lui éviter la double tâche, oui, mais dans la perspective de le mener vers l'autonomie. Comment savoir si on en fait trop ou trop peu ? Comment savoir ce qui est normal de ce qui ne l'est pas, ce qui vient du handicap ou du caractère ? Ce soir, il ne veut pas faire ses devoirs ! Parce qu'il n'est pas motivé comme tous les autres enfants de son âge, ou parce qu'il est réellement trop fatigué comme un enfant dys ? Faut-il insister ?

Jusqu'à quand aura-t-il besoin de ses parents ? Est-ce normal qu'un enfant dys ne fasse pas ses devoirs tout seul à 13 ans ? Qu'il ait encore besoin de l'encouragement de ses parents pour rester concentré ?

Ces questions n'ont pas de réponse toutes faites. Le meilleur moyen d'y répondre c'est de comparer la situation avec un handicap **visible** : *Si mon enfant était malvoyant par ex, comment l'éduquerais-je ? Quand serais-je indulgent et quand serais-je exigeant ?* Les qualités dont une personne handicapée aura le plus besoin dans sa vie, c'est le **courage et la persévérance**. Il faut donc les développer : pousser l'enfant à se dépasser un petit peu à la fois, pas pour répondre à la demande scolaire, mais pour progresser **par rapport à lui-même**. « *Le professeur te demande de retenir 30 mots pour demain, je sais que c'est trop pour toi. La dernière fois tu as pu en retenir 10, aujourd'hui tu essayes d'arriver à 12.* » A chaque progrès réalisé, le faire remarquer : « *Maintenant tu peux rester concentré 30 minutes, avant c'était 15 minutes.* » Il faut l'aider à se donner des objectifs réalistes et le pousser à les atteindre. Quand des outils de compensation sont utilisés, traitement de texte, correcteur d'orthographe, etc... il faut être exigeant sur le résultat : présentation du texte, mise en page, orthographe. Le maître mot encore une fois : peu mais bien.

La performance n'est pas un but en soi, c'est de suivre un chemin qui permet de réaliser son potentiel quel qu'il soit. France Hutchison met en garde contre la course à la performance³ Il faut entretenir l'amour d'apprendre et l'estime de soi, mais pas la compétition avec les autres. Un enfant handicapé, si minime soit le handicap, nous oblige à revoir complètement notre système de valeurs pour atteindre à l'essentiel. C'est du lâcher prise.

1.2.3. Assumer le handicap.

1.2.3.1. À la maison

Le rappel du handicap à l'enfant ne sert pas à l'enfermer dans des limites mais à **mieux gérer sa vie** : *tu sais que tu as besoin d'étudier plusieurs fois pour retenir, donc tu dois t'y prendre à temps et saucissonner le travail, revoir un petit peu tous les jours. Tu sais que tu es vite fatigué, donc tu dois faire attention à aller dormir tôt.* L'apprentissage d'une discipline de vie basée sur la connaissance de soi doit se faire dans la perspective d'une autonomie à l'âge adulte si pas pendant l'enfance ni même l'adolescence. Un garçon dyspraxique confiait : je n'arrive pas à plier mes vêtements, je m'inquiète pour plus tard comment je vais m'en sortir pour ranger ma chambre tout seul ? On cherche ensemble un système de bacs de couleurs où il peut mettre ses affaires sans trop les plier. Idem pour les fournitures scolaires, essayer différents système et privilégier celui qui permet **le plus** à l'enfant de se débrouiller tout seul (mais accepter le fait qu'il aura besoin, même à l'adolescence, d'un coup de main de temps en temps pour trier). D'années en années, ces élèves dys finissent lentement mais sûrement par dépasser les autres comme dans la fable du lièvre et de la tortue, et leur handicap se transforme en **atout** et en force.

Un contact régulier avec les thérapeutes spécialisés est précieux car ils offrent un regard extérieur et objectif sur les compétences de l'enfant.

³ FRANCE HUTCHISON, Eduquer un enfant différent, Bêliveau éditeur, 2010 p.78

1.2.3.2. À l'école

Quand les parents et l'enfant acceptent le handicap, quand l'école accepte les aménagements, quand on s'est organisé à la maison pour une gestion du travail scolaire plus sereine, quand on s'est équipé d'un ordinateur et de logiciels adaptés, il reste encore une étape à franchir : affronter le regard des camarades de classe. Très jeune, l'enfant dys doit apprendre à expliquer son trouble et la raison pour laquelle il utilise un ordinateur. Il faut l'aider à trouver les mots pour parler de sa différence. Ce sera plus facile bien sûr si les adultes le soutiennent, si le titulaire de classe est informé et adhère sans réticence aux aménagements. L'enfant dys reste vulnérable en collectivité, exposé au risque de harcèlement à cause de sa différence, il faut l'armer pour se défendre avec les mots et les attitudes adéquates mais rester vigilant s'il ne s'en sort pas tout seul. Ce n'est pas le plus facile. Il faut être prêt à intervenir. Comme le conseille France Hutchinson, « devenez le défenseur des droits de votre enfant ».⁴ Tout au long de son enfance, le jeune dys va observer la façon dont ses parents parlent de lui et dialoguent avec l'équipe éducative. Il va enregistrer des expressions, des phrases, des mots, des attitudes qui vont lui servir de modèle le jour où, à l'adolescence, il devra être capable d'expliquer tout ça lui-même et défendre ses droits d'élève auprès des enseignants. La situation idéale est celle où l'enseignant tient compte de la particularité de l'enfant mais où les camarades de classe ne la perçoivent presque pas parce que l'usage des outils est banalisé (proposer par ex aux autres élèves de faire leur devoir sur ordinateur s'ils le désirent).

1.2.4. Le long terme

C'est dans sa famille, que l'enfant dys peut entendre que ce qui compte vraiment c'est **réussir sa vie** et pas nécessairement réussir à l'école. Dans ce monde en pleine mutation, il est toujours possible de réaliser ses rêves par des chemins de traverse. Ce ne sont pas les compétences scolaires qu'il faut développer en priorité mais des compétences de vie. Les parents doivent garder ça à l'esprit dans les moments de découragement. Le nombre de dys qui ont « ramé » à l'école mais se sont révélés dans le monde professionnel est impressionnant. Anne-marie Montarnal leur rend hommage dans un livre très émouvant sur les adultes dyslexiques et tire les conclusions suivantes.

Une étude portant sur vingt ans faite par Roberta J.Goldberg, Marschall H.Raskind et leurs collaborateurs a permis de dresser la liste des qualités partagées par les adultes dyslexiques ayant bien réussi dans la vie. Ces personnes se sont révélées particulièrement capables de:

⁴ FRANCE HUTCHINSON, Eduquer un enfant différent, Bêliveau éditeur, 2010 p.75

-prendre conscience de leur propre valeur et de ne pas attacher trop d'importance à leur difficulté d'apprentissage.

-s'investir dans un engagement social, économique et politique.

-être persévérants et flexibles dans leurs actions alternatives.

-se fixer des buts concrets, réalistes et atteignables et de choisir les stratégies pour y parvenir.

-participer à un réseau de soutien mutuel et associatif.

-atteindre un équilibre émotionnel et de développer des stratégies pour faire face aux événements de la vie.

Dans leur enfance, les adultes dyslexiques partageant ces qualités auront pu aussi bénéficier de rééducations et d'aides pédagogiques, ce qui devrait être le cas pour tous actuellement.⁵

1.2.5. Attention au burnout

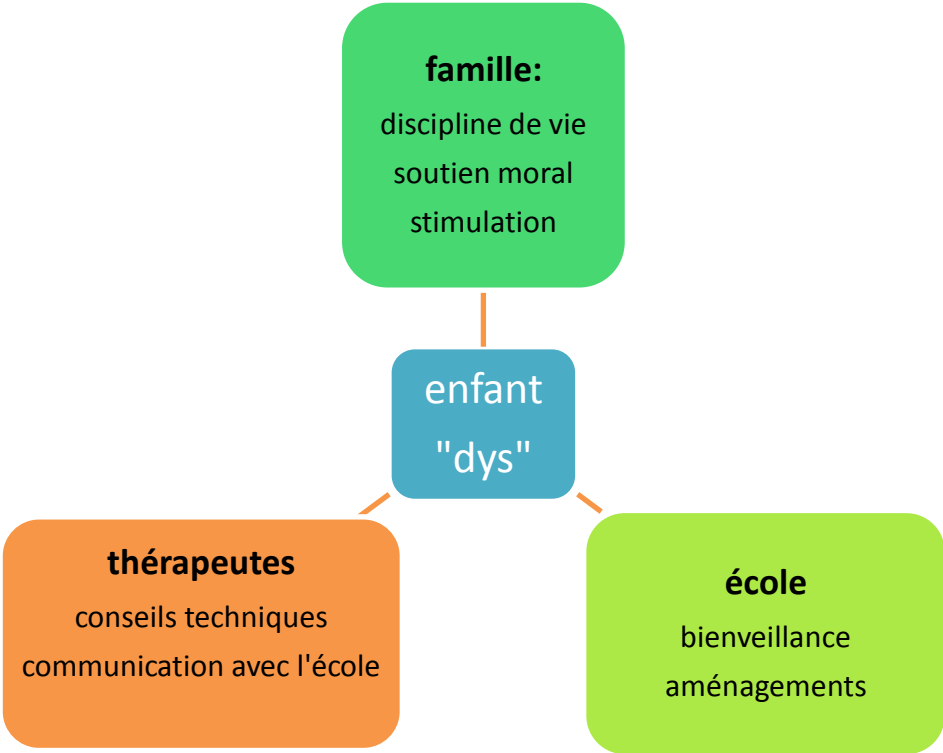
A la lecture de ce chapitre sur le coaching de l'enfant dys , on peut se faire la réflexion que c'est du coaching scolaire en général et que ces conseils sont valables pour le suivi de tous les élèves. En effet, mis à part l'usage d'outils de compensation pour leur handicap, les principes de base ne sont autres que ceux de la gestion mentale. Aider un élève dys c'est s'interroger sur le mécanisme de l'apprentissage et trouver des techniques d'amélioration générales. Une meilleure gestion du temps, du stress, des techniques de mémorisation pointues aident tous les élèves à s'améliorer, mais pour l'élève dys elles sont tout simplement **vitales** pour s'en sortir. Un régime sans sucre ne fait de tort à personne, mais pour une personne diabétique c'est une question de vie ou de mort. Voilà toute la différence.

Réussir sa scolarité suppose d'avoir une vie familiale très structurée pour compenser ce manque de structure inhérent au cerveau dys. Il faut une structure externe, le fameux exosquelette éducatif et cette structure doit être donnée par les parents.

Or on néglige trop souvent le fait que les dys sont héréditaires et que les parents en souffrent aussi généralement sans le savoir (non diagnostiqué). Ils doivent parfois faire des efforts surhumains pour aller contre leurs propres difficultés d'organisation, leurs propres troubles de l'attention, leurs propres blessures scolaires. Ils s'engagent fréquemment dans une démarche effrénée de surcompensation qui les épuise. Les thérapeutes peuvent tirer la sonnette d'alarme, car les parents ont autant besoin d'aide que les enfants. Il existe de plus en plus de groupes de paroles et des forums sur internet où les parents peuvent se soutenir

⁵ ANNE-MARIE MONTARNAL, Adultes dyslexiques, concrètement que faire?" de éditions Tom Pousse, p.74, 75

et s'épauler. Le soutien mutuel et la solidarité reste le meilleur rempart contre stress et le burnout. **Il faut apprendre à demander de l'aide.**



La triangulation réussie