



Pour cette quatrième lettre Hypso, je vous propose d'aborder la thématique des troubles dys et l'aide apportée par la sophrologie. Je vous proposerai également un exercice pour se dynamiser et évacuer les tensions de la journée. Je terminerai en vous présentant un ouvrage pour mieux comprendre les troubles dys.

L'aide de la sophrologie dans la prise en charge des troubles dys Une méthode complémentaire aidante

Qu'est-ce que les troubles dys ?

Les troubles « dys » sont regroupés en 6 catégories¹ :

- les troubles spécifiques de l'acquisition du langage écrit, dans lesquels nous retrouvons la **dyslexie** et la **dysorthographe** ;
- les troubles spécifiques du développement du langage oral appelés **dysphasie** ;
- les troubles spécifiques du développement moteur et/ou des fonctions visuo-spatiales appelés **dyspraxie** ;
- les troubles spécifiques du développement des processus attentionnels et/ou des fonctions exécutives, plus connus sous l'appellation **troubles de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDA/H)** ;
- les **troubles spécifiques du développement des processus mnésiques** ;
- les troubles spécifiques des activités numériques appelés **dyscalculie**.

Malgré l'absence d'études fiables, on estime qu'entre 6 et

8% des enfants d'âge scolaire sont touchés par un ou plusieurs de ces troubles. Parmi ces 6 à 8% d'enfants touchés, 40% présentent des troubles d'apprentissage associés. Par exemple, des troubles du langage oral favorisent l'apparition des difficultés d'acquisition à l'écrit. Ces troubles ont un impact sur les aptitudes à parler et à communiquer, à comprendre et à intégrer des informations et des consignes, à lire et à écrire, à compter, à calculer et à résoudre des problèmes, etc.

UNE PRISE EN
CHARGE
PLURIDISCIPLINAIRE
EST INDISPENSABLE

La manifestation de ces troubles peut être qualifiée de légère à sévère en fonction du degré d'atteinte de l'enfant.

Le diagnostic d'un ou de plusieurs troubles dys est souvent un diagnostic pluridisciplinaire amenant la réalisation de bilans spécifiques

et permettant de déterminer la prise en charge la plus adaptée. Le suivi de l'enfant est personnalisé et sa durée est variable en fonction de l'importance des troubles diagnostiqués.

Et la sophrologie dans tout ça ?

Les bienfaits de la sophrologie dans l'accompagnement des personnes souffrant de troubles dys en parallèle des autres prises en charge mises en place.

J'ai pu, au cours de ma pratique, réfléchir et adapter la méthode afin d'accompagner au mieux les enfants et adolescents souffrant de troubles dys.

La sophrologie, comme soutien aux accompagnements mis en place pour la prise en charge de troubles dys, intervient à trois niveaux :

1. Prise de conscience du schéma corporel à travers des exercices permettant à la personne de réaliser des mouvements associés à la respiration. Ces mouvements peuvent concerner

¹ Source : La Fédération Française des Dys

une partie du corps ou la totalité et peuvent être réalisés de manière latérale ou globale.

2. Gestion du stress et de la fatigue permettant de limiter la sévérité des troubles dys qui augmente en situation de stress ou en état de fatigue. La sophrologie aide la personne à apprendre à gérer ce stress en l'évacuant, en installant un état de calme et en se dynamisant avec des exercices mobilisateurs et des techniques de respiration, elle apprend à gérer sa fatigue.
3. Acceptation et compensation de ses difficultés permettant à la personne d'être plus réceptive aux prises en charge mises en place.

Les séances de sophrologie vont cibler différents éléments dont l'objectif est d'améliorer le quotidien des personnes en milieu scolaire, professionnel mais également dans sa vie personnelle :

- La perception du schéma corporel : en améliorant la perception que la personne a de son corps, elle pourra mieux coordonner ses mouvements et mieux s'orienter dans l'espace et le temps. Pour cela, les exercices de sophrologie composés de gestes et de mouvements variés vont lui permettre d'ajouter à la dimension spatiale, une dimension temporelle et séquentielle – les gestes se réalisent dans un ordre précis selon un déroulement particulier. La personne pourra

également mieux appréhender les changements de rythme car les gestes des exercices sont répétés plus ou moins rapidement avec des temps de pause et de relative immobilité pouvant s'intercaler entre chaque exercice.

- L'évacuation des tensions physiques et psychiques : il arrive que la personne ressente, particulièrement en situation de stress, une irrésistible envie de bouger. Si elle ne bouge pas, elle a des sensations désagréables de tensions dans le corps, plus spécifiquement dans les membres supérieurs ou inférieurs. La sophrologie va pouvoir l'aider à évacuer ces tensions physiques liées à la tension psychique générée par la situation stressante. Une fois que la personne saura évacuer ces tensions physiques, elle apprendra à contrôler ses tensions psychiques afin d'éviter toute sensation désagréable.
- La stimulation de la concentration et de la mémorisation : il arrive qu'une personne souffrant de troubles dys présente également des difficultés d'attention et de concentration sur des temps longs. L'objectif est de lui apprendre à s'ancrer dans le moment présent en faisant abstraction des éléments de distraction autour d'elle. Pour cela, un travail sur les cinq sens pour lui apprendre à les utiliser de façon optimale, y compris en sachant se déconnecter momentanément des stimulations

apportées par ses sens sera réalisé. Le développement de cette capacité à se centrer sur le moment présent permettra de développer sa concentration donc d'améliorer sa mémorisation.

- Le développement de la confiance en soi en prenant conscience des compétences et des capacités développées pour compenser ses troubles dys : Le travail sur les trois premiers points a pour conséquence de développer la confiance en elle, en ses capacités et en ses possibilités de réussite de la personne souffrant de troubles dys.

La sophrologie est un accompagnement parallèle, elle ne se substitue aucunement aux prises en charge mises en place par les thérapeutes intervenant sur les troubles de l'enfant.

Le travail sophrologique portera sur l'évacuation des tensions corporelles et des émotions négatives de l'enfant puis sur la gestion des situations difficiles ou redoutées en lui faisant adopter une position plus positive développant la confiance en ses capacités. Ce travail permettra également d'améliorer la conscience du schéma corporel dont l'importance dans la maîtrise des gestes est indispensable.

Les accompagnements sont adaptés au(x) trouble(s) dys concerné(s), à l'âge du bénéficiaire et à ses capacités. Chaque accompagnement est donc personnalisé afin de

correspondre aux besoins du bénéficiaire.

Et pour les parents ?

Les parents d'un enfant souffrant d'un trouble dys doivent souvent faire face à des difficultés concernant la prise en charge du trouble auprès de l'équipe enseignante avec la multiplication inévitable des interlocuteurs lorsque leur enfant arrive au collège.

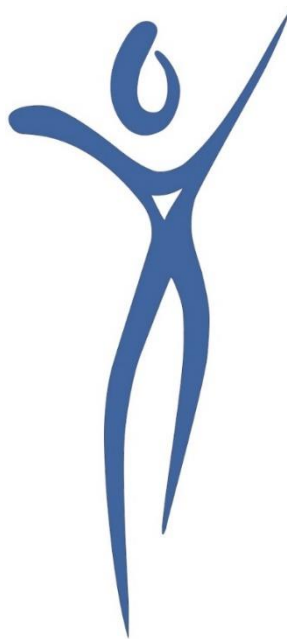
S'ajoutent à cela les démarches à réaliser auprès de la MDPH, le montage de dossiers de prise en charge, la coordination des différents rendez-vous paramédicaux de leur enfant, la gestion de la vie de famille.

Tout ceci occasionne une fatigue importante et peut impacter considérablement aussi bien la vie personnelle que la vie professionnelle. La sensation de ne plus arriver à faire face peut alors survenir et cela peut aller jusqu'au burn-out.

La sophrologie peut également être une aide pour les parents. Prendre un moment pour soi, apprendre à mieux faire face aux émotions, à prendre du recul permet de retrouver du calme et des relations de qualité. L'expérimentation et l'acquisition de techniques variées mènent vers une autonomie progressive.

Dans ce cadre également, l'adaptabilité est essentielle pour répondre aux besoins spécifiques de chacun. Chaque accompagnement est donc personnalisé selon votre problématique.

Que les séances de sophrologie soient pour votre enfant ou pour vous, je vous accueille dans un cadre permettant de bénéficier de séances de qualité. Je me déplace également à votre domicile si vous préférez, dans ce cas, selon la distance de votre domicile avec mon cabinet, des frais supplémentaires peuvent s'appliquer.



QUELQUES RESSOURCES

Sites d'informations et de ressources troubles dys :

- Fédération Française des Dys :

<https://www.ffdys.com/>

- Dys-positif :

<https://www.dys-positif.fr/>

- Fantadys :

<https://fantadys.com/>

Outils :

- Barre d'outils Word :

<https://studys.fusofrance.org/>

- Le cartable fantastique :

<https://www.cartablefantastique.fr/>

- Aide à la lecture :

<https://www.poppins.io/>

BONNE DECOUVERTE !

Exercice pratique

Je vous propose aujourd'hui un exercice intitulé « La toilette du Samouraï » issu des auto-massages.

Cet exercice a plusieurs objectifs :

- Se défatiguer ;
- Se dynamiser ;
- Se ressourcer ;
- Se débarrasser des soucis, des problèmes.

Utilisé avec les enfants souffrant de troubles dys, il permet de ramener leur attention à leur corps et de travailler la coordination des mouvements ainsi que le schéma corporel de manière ludique. Faire l'exercice en même temps que son enfant permet de partager un moment ensemble et peut aider à mobiliser l'enfant pour les devoirs à venir, par exemple, après une journée d'école.

EVACUER LES
TENSIONS DE LA
JOURNEE ET SE
RESSOURCER

Consignes :

- Vous êtes debout, posture sans tension.
- Frottez vigoureusement vos mains l'une contre l'autre pour qu'elles chauffent.
- Posez vos mains sur vos paupières sans appuyer. Percevez la douce chaleur sur votre visage.
- Tapotez doucement ou massez votre cuir chevelu et votre front avec le bout des doigts.

- Re-frottez vos mains l'une contre l'autre.
- Posez une main en coquille sur une oreille puis tapotez sur le dos de cette main avec le bout des doigts de l'autre main. Idem sur l'autre oreille.
- Terminez par un massage lent et profond de tout le visage en partant du centre vers l'extérieur.
- Prenez un temps pour respirer en amenant de l'énergie à l'expiration et en relâchant toujours plus à l'expiration.
- Passez au reste du corps.
- Frottez et/ou tapotez vos épaules, bras, poitrine, dos, reins, fesses, cuisses, jambes, pieds jusqu'aux orteils.
- Brossez-vous du plat de la main du sommet du crâne jusqu'aux pieds. Le mouvement est ferme et tonique.
- Accueillez vos sensations.

Complétez par le mouvement du sabre :

- Levez vos bras au-dessus de votre tête en inspirant comme si vous souleviez un sabre.
- Retenez votre souffle un instant en vous concentrant.
- Puis rapidement, en expirant, abaissez les bras avec force vers l'avant comme si vous vouliez trancher quelque chose.



COUP DE CŒUR

Un ouvrage à destination des enfants dys, également très utile pour les parents.

Comment aborder les troubles dys avec son enfant et lui apporter une aide adaptée ? Vous trouverez tous les éléments dans l'ouvrage de Catherine Viès-Duffau : [« J'ai des troubles dys et alors ? »](#) aux éditions De Boeck Supérieur.

La deuxième édition, parue le 3 octobre 2024, utilise une police d'écriture spécialement adaptée aux dyslexiques.

Outre les explications permettant de mieux comprendre les troubles dys et leurs conséquences sur les apprentissages, l'ouvrage met à disposition des outils et des ressources pour accompagner au mieux son enfant.

Une version audio du livre est également accessible.

BONNE DECOUVERTE !

Particuliers : RDV en cabinet dans plusieurs arrondissements de Paris (1^{er}, 2^{ème}, 8^{ème}, 9^{ème}, 10^{ème}, 11^{ème}, 13^{ème}, 15^{ème} et 16^{ème}) ainsi qu'à Paris-La Défense. Contactez-moi pour en savoir plus.

Entreprises / Structures associatives : Interventions dans vos locaux en Ile-de-France pour des accompagnements collectifs ou individuels, des ateliers et des formations.

Muriel CARRERE

Hypnopraticienne

Psychologue

Sophrologue certifiée

06-38-61-86-04

hypso@muriel-carrere.fr



<https://muriel-carrere.fr>