

La dyspraxie



quand les gestes du quotidien
demandent plus d'efforts

LA DYSPRAXIE, C'EST QUOI ?

La dyspraxie est un trouble développemental qui affecte la coordination des gestes. L'enfant a des difficultés à planifier, organiser et réaliser des mouvements, même s'il comprend ce qu'il doit faire et en a envie.

Ce n'est pas un problème intellectuel, ni un manque de volonté.



LES SIGNES QUI PEUVENT ALERTER



GESTES DU QUOTIDIEN

- Difficultés à s'habiller (boutons, fermetures, lacets...)
- Maladresse dans les gestes courants (couper, coller, verser...)
- Difficultés à utiliser des couverts, un crayon, des ciseaux...



COORDINATION MOTRICE

- Se cogne souvent, chute facilement.
- Difficultés à courir, sauter, grimper.
- Maladresse dans les jeux de ballon ou activités sportives.



ÉCRITURE ET GRAPHISME

- Écriture illisible ou très lente.
- Difficultés à tenir le crayon.
- Tracé imprécis, dépasse les lignes.
- Se fatigue vite pour écrire.



ORGANISATION ET PLANIFICATION

- Difficultés à organiser ses idées et ses actions.
- A du mal à suivre plusieurs étapes.
- Se sent vite débordé par les tâches complexes.



AUTRES SIGNES

- Grande fatigabilité.
- Manque d'estime de soi.
- Évitement des activités motrices.
- Besoin de plus de temps pour faire les choses.



L'ESSENTIEL À RETENIR

- La dyspraxie n'est pas un manque d'intelligence.
- Chaque enfant est unique et progresse à son rythme.
- Un accompagnement adapté et bienveillant peut vraiment faire la différence.
- Valoriser les réussites, même les petites, renforce la confiance.

Avec compréhension, présence et soutien, l'enfant peut développer tout son potentiel et s'épanouir pleinement.



COMMENT AGIR AU QUOTIDIEN ?

- Simplifier les consignes et les étapes.
- Utiliser des repères visuels (pictogrammes, images...).
- Laisser plus de temps pour réaliser une tâche.
- Proposer des aides adaptées (outils ergonomiques, aménagements...).
- Encourager sans comparer, valoriser les efforts.
- Travailler en équipe : famille, école, professionnels de santé.



BESOIN D'AIDE ?

Si vous avez des inquiétudes, parlez-en à votre médecin traitant, à votre pédiatre ou à un professionnel spécialisé.
Vous n'êtes pas seul(e), des solutions existent.

