



LE PETIT DICTIONNAIRE DE LA NEUROATYPIE



Karine Fouillé Circonférence
06 42 64 03 94 circonference@hotmail.com
5 rue Claudius Chappaz - 74000 Annecy



www.karine-fouille.fr

Sommaire



La neurodiversité c'est quoi ? 03

HPE – Haut Potentiel Emotionnel 04

HPI – Haut Potentiel Intellectuel 04

L'hypersensibilité 05

L'hyper sensorialité 06

Que faire si l'on a un ou plusieurs troubles d'apprentissage ? 06

La famille des DYS 07

07-08 DYSLEXIE – Extrait du livre Jacques Martel

09 Dyspraxie

09 Dysphasie

09 Dyscalculie

09 Dysorthographe

10 Dysgraphie

*Mais comment apprendre de façon efficiente ?
Avec quelle méthodologie ?* 10



La neurodiversité c'est quoi ?



La **neurodiversité** désigne l'existence de types de fonctionnements neurologiques différents

Les principales neurodiversités :

- 🌿 Trouble du Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité. Le fameux TDA-H
- 🌿 Le Haut-Potentiel Intellectuel HPI ou nommé également Douance
- 🌿 Le Trouble du Spectre Autistique TSA & le Syndrome d'Asperger
- 🌿 Les gauchers
- 🌿 Le Syndrome de Gilles de la Tourette
- 🌿 Les Troubles de l'apprentissage, la famille des Dys : Dyslexie, Dyscalculie, Dysorthographe, Dyspraxie, Dysphasie Dysgraphie, ..

Dans notre société, on cherche souvent à normer les apprentissages, à lisser les comportements. Pourtant, chaque cerveau apprend, fonctionne & traite l'information de manière spécifique.

Il existe 9 types d'intelligence principales :

- 🌸 Visuelle & spatiale : vision 3D & sens de l'orientation
- 🌸 Naturaliste : compréhension de la nature et du vivant
- 🌸 Musicale : facilité avec les sons et la musique
- 🌸 Logico-mathématique : capacité d'analyse des chiffres et des problèmes
- 🌸 Existentielle : sensibilité à la philosophie et la psychologie
- 🌸 Interpersonnelle : facilité à percevoir et comprendre l'autre
- 🌸 Corporelle
- 🌸 Verbale
- 🌸 Intrapersonnelle : facilité pour se comprendre et s'écouter



Les cerveaux toujours en action consomment un max de carburant grâce aux hormones comme l'endorphine, la dopamine, la sérotonine, l'ocytocine. Elles assurent un équilibre et une humeur au top pour ces cerveaux gourmands.

Alors pour mettre le paquet sur les hormones du bonheur :

Ris avec tes amis, embrasse-les
Joue, danse, chante
Veille à un bon sommeil
Fais du sport, marche en nature
Médite
Pratique la gratitude et célèbre tes fiertés quotidiennes.



HPE - Haut Potentiel Emotionnel

Le **haut potentiel émotionnel**, dénote d'une excellente compréhension des émotions, comme une très haute capacité à comprendre et utiliser ses émotions. Le Haut Potentiel Émotionnel correspond à une intelligence émotionnelle particulière, très supérieure à celle des personnes de sa classe d'âge. C'est une forme de surdouance caractérisée par des aptitudes émotionnelles très développées.

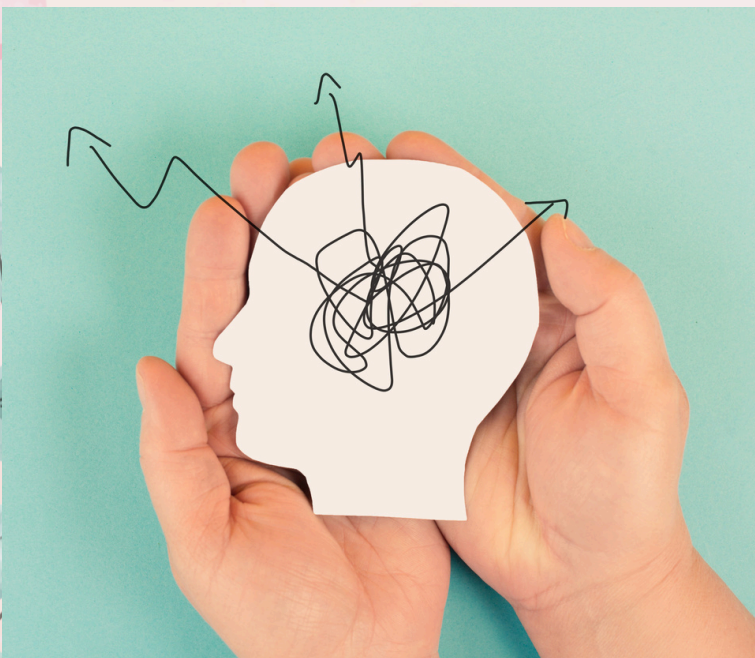
Quels sont les signes précurseurs de HPE ?

-  Un décalage avec les autres, se sentir différent
-  Une hypersensibilité émotionnelle
-  Un sens de la justice exacerbé
-  Une pensée en arborescence, aller d'une idée à une autre
-  Une empathie plus développée
-  Une conscience fine des (de leurs) émotions

Les personnes HPE se révèlent souvent être de très bons leaders, capables de motiver les autres dans la réalisation de leurs objectifs, grâce à leur sens de l'engagement et du collectif.

HPI - Haut Potentiel Intellectuel

Le **Haut Potentiel Intellectuel** désigne un individu doté de capacités intellectuelles significativement supérieures à la norme. Le Haut Potentiel Intellectuel correspond à une intelligence cognitive très supérieure à celle des personnes de sa classe d'âge. Les signes principaux des HPI :



- Un QI supérieur à la moyenne donc égal ou supérieur à 130
- Une pensée en arborescence
- Un fonctionnement neuro-atypique
- L'indépendance d'esprit
- L'hyperactivité cognitive
- Une mémoire hors du commun
- Une forte capacité à gérer les problèmes, trouver des solutions et entrer en résilience

Les personnes HPI, de par la finesse de leur fonctionnement intellectuel, sont souvent très indépendantes au niveau de la pensée et peu susceptibles de se laisser influencer par des mouvements idéologiques ou convaincre par un processus de manipulation mentale : propagande, publicité ciblée, par exemple.



L'hypersensibilité

L'**hypersensibilité** est une sensibilité sensorielle particulièrement développée. C'est une caractéristique personnelle qui peut être assimilée à un trait de personnalité ou à un tempérament. L'empathie et l'écoute d'autrui sont décuplées. Elle concerne aujourd'hui en France 1/3 des femmes.

Lorsque l'hypersensibilité n'est pas maîtrisée, cela peut favoriser l'apparition d'émotions excessives. Celles-ci peuvent faire naître divers troubles du comportement et parfois même amener jusqu'à la dépression.

On se rassure, ce n'est ni un défaut, ni un handicap, ni une maladie, ni une identité.

L'hypersensibilité se caractérise par :

- Un ou plusieurs sens très réceptifs
- Une très forte empathie
- Des émotions intenses et longues
- Des pensées foisonnantes
- Beaucoup d'intuition & de lien au subtil

Pour bien vivre son hypersensibilité il est important de :

- Se donner la permission d'être émotive & d'exprimer ses émotions du cri au larmes
- Se construire un rythme de vie plus en conscience & dans la simplicité pour éviter toute surcharge sensorielle ou émotionnelle
- Se créer un lieu ressource, au calme, cocooning pour se retirer & se ressourcer
- Créer des espaces de détente, de repos, de pause tout au long de la journée
- Oser se donner du temps et de la douceur pour accepter le changement et s'y adapter
- Construire un entourage de confiance avec des relations basées sur l'honnêteté, la clarté, l'écoute, l'humilité & le partage

Et enfin pour bien vivre son hypersensibilité je vous invite donc à :

- Vous déculpabiliser
- Arrêter d'absorber les émotions des autres & créer votre bulle de protection
- Écouter vos émotions & faire de vos 50 nuances de perception de la vie des alliées
- Voir les forces & les atouts que l'hypersensibilité vous apporte & apporte à votre entourage personnel comme professionnel au quotidien, car c'est un magnifique trésor.

Oser assumer ses émotions, oser la sensibilité, oser la vie dans toutes ses couleurs & dimensions, oser sortir du cadre sans âme & conditionné, est un merveilleux cadeau.

L'hypersensorialité

La **sensorialité** fait référence aux sens :

la vision, l'audition, le toucher, l'olfaction et la gustation.

Les personnes hypersensibles ne sont ni malades, ni handicapées. Elles sont simplement trop sensibles aux choses de leur environnement. Si vous avez déjà été irrité par le bruit d'un robinet qui coule ou d'une chaise qui grince, ou encore si vous êtes surpris si quelqu'un vous touche le bras, vous aurez une idée de ce que l'hypersensibilité sensorielle signifie.

C'est un trouble du traitement des informations sensorielles au niveau du Système Nerveux Central avec des difficultés à moduler, à filtrer le message qui est perçu trop ou pas assez fort.



Une personne hyperesthésique présente une perception sensorielle très forte, qui peut se transformer en douleurs. Elle concerne un ou plusieurs sens, qui sont particulièrement développés. Le cerveau des personnes ayant une sensorialité très développée est en suractivité et ces personnes sont très observatrices. Elles font attention aux détails tout le temps, réfléchissent et cogitent en permanence.

Une personne hypersensible ne les possède pas forcément toutes, mais en général elle possède un grand nombre d'avantages grâce à sa sensibilité, comme par exemple une créativité débordante, un intérêt sincère dans de nombreux domaines, une imagination florissante, une empathie naturelle et encore bien d'autres avantages.

Que faire si l'on a un ou plusieurs Trouble d'apprentissage ?

L'ensemble de ces troubles sont souvent regroupés sous le terme général de « **troubles spécifiques des apprentissages** ».

Ils peuvent coexister chez une même personne. Les interventions pour ces troubles incluent souvent des approches éducatives spécialisées, des thérapies, de l'orthophonie et des adaptations dans le cadre scolaire.

À l'âge adulte, si ces troubles de l'apprentissage persistent, ils sont considérés comme un handicap dans la vie professionnelle comme personnelle. Un dossier de reconnaissance travailleur handicapé est donc à réaliser auprès de votre maison départementale du handicap.

Cela permettra des aménagements de postes ergonomiques, matériel spécifique, tiers temps en lien à une prise en charge par la médecine du travail.

La famille des DYS – Les troubles de l'apprentissage :

Les **troubles DYS** sont des troubles spécifiques durables, qui concernent les dysfonctionnements, plus ou moins sévères, des fonctions cognitives du cerveau relatives au langage, à l'écriture, au calcul, aux gestes et à l'attention. Les personnes qui en souffrent n'ont pas de déficience intellectuelle globale.

La **famille des DYS** sont des difficultés d'apprentissage en dehors de toute déficience intellectuelle, sensorielle ou de trouble psychique voir psychiatrique. Cela correspond à l'incapacité de comprendre une notion de lecture, d'expression, de calcul, d'orientation.

Les personnes atteintes de **troubles d'apprentissage de la famille des DYS** vont devoir au quotidien redoubler d'efforts et utiliser beaucoup de méthode, de travail avec des orthophonistes pour rééduquer la partie cérébrale qui a une logique différente de la moyenne. Aujourd'hui on compte plus de 10% de la population qui a un ou plusieurs troubles de l'apprentissage de la famille des DYS. Ce (Cela s'exprime) bien sûr à des degrés plus ou moins importants et donc plus ou moins impactant au quotidien.

Ces troubles sont répertoriés sous les diverses appellations suivantes :

- ✿ Trouble du langage appelé communément « dysphasies »
- ✿ Trouble spécifique des apprentissages :
 - Avec déficit en lecture appelé communément « dyslexies »
 - Avec déficit de l'expression écrite appelé communément « dysorthographe »
 - Avec déficit du calcul (appelé communément « dyscalculie »)
- ✿ Trouble développemental de la coordination (appelé communément « dyspraxie » incluant certaines formes de « dysgraphie »)
- ✿ Déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité appelé communément « TDA/H »

Souffrir d'un trouble de l'apprentissage peut parfois cacher une grande intelligence et sensibilité pour des domaines particuliers. Observer ses passions, et valoriser ses points forts est souvent d'un grand soutien, surtout pour renforcer la confiance en soi chez les enfants.

DYSLEXIE – Extrait du livre Jacques Mantel

Je veux aller trop vite dans ma vie. Ma pensée va plus vite que mes paroles, tout se bouscule à la sortie. Que je vive dans un milieu familial perturbé ou que j'aie (sans e) été trop couvé, dans les deux cas, je veux satisfaire un de mes parents (ou un de mes proches) et j'ai peur de ne pas être à la hauteur, de ne pas répondre à leurs exigences.

Je me sens vulnérable, car je manque d'estime de moi et je trébuche devant les difficultés. La dyslexie est le résultat d'une situation bouleversante que je vis, spécialement si je suis un enfant. Les difficultés face à l'écrit me rappellent « les cris » que j'entends à la maison ou à l'école, et que je ne peux plus tolérer. Je ne sais pas comment me sortir de cette situation, je voudrais qu'elle s'arrête à n'importe quel prix.

S'il s'agit plutôt de la difficulté de lire, je regarde dans quelle situation on m'a obligé à lire, par exemple devant une salle où il y avait beaucoup de monde et où j'ai été ridiculisé ; chaque fois que je lis, cela réactive ce stress que j'ai vécu dans cette situation précise. J'ai aussi l'impression que les structures dans lesquelles je vis (règles à la maison ou à l'école) sont trop strictes !

Je me sens comme un petit soldat qui doit écouter les ordres, autrement, je serai puni. Mes parents me protègent tellement que je vois cela comme une punition. Si je suis le parent de cet enfant, je regarde comment je peux communiquer mes demandes dans le calme et la compréhension, au lieu de crier mon désarroi, si c'est le cas, et d'utiliser une certaine forme de violence non bénéfique.



J'accepte de me donner le temps de faire les choses, une étape à la fois, sans trembler, sans tout bousculer. Je prends le temps de respirer, de me calmer. Je sais que je suis un être intelligent et je développe ma volonté en faisant une étape à la fois. J'accepte de reconnaître l'amour qui est en moi. Je me donne la possibilité de m'aimer et d'accepter que cet état soit passager, je sais que j'arriverai à mes fins. J'accepte aussi, comme enfant, d'avoir le pouvoir de décider ce qui est bon pour moi. J'apprends à me faire confiance et à me réapproprier ma capacité d'apprentissage car je sais que tout au fond de moi, je peux y arriver à force de courage, de volonté et de ténacité. J'utilise dorénavant la lecture comme un outil qui m'ouvre les portes sur le monde. Je risque d dire aux personnes concernées ce qui ne me convient plus car je veux vivre dans la paix et l'harmonie. Je sens ainsi plus de liberté et je prends conscience que les règles existent pour m'encadrer, me supporter et me guider.





Dyspraxie

La **dyspraxie** est un trouble de la planification et de la coordination des mouvements.

Les personnes atteintes de dyspraxie peuvent avoir des difficultés avec les tâches motrices comme écrire, couper des aliments, s'habiller, conduire, l'équilibre, pratiquer des activités sportives et encore pleins d'autres problématiques sur les tâches de la vie courante.

La dyspraxie affecte la capacité à réaliser des mouvements coordonnés, malgré une intelligence normale et aucune déficience physique apparente.

Dysorthographe

La **dysorthographe** est un trouble spécifique de l'apprentissage qui affecte la capacité à orthographier les mots correctement.

Ce trouble ne se limite pas aux erreurs typiques des enfants qui apprennent à écrire, mais se manifeste par des difficultés persistantes avec l'orthographe, malgré une instruction adéquate et des efforts répétés.

Pour rappel la Dyslexie elle concerne uniquement la lecture. Et régulièrement ces deux troubles sont liés.

Cela représente :

- Des difficultés à transcrire des mots qui se prononcent pareillement mais s'écrivent différemment : « mer » et « mère », « eau » et « haut »
- Des confusions de genre et de nombre,
- Des erreurs de syntaxe : « leçon » et « le sont »

Dyscalculie

La **dyscalculie** est un trouble spécifique de l'apprentissage qui affecte les compétences en mathématiques.

Les personnes avec une dyscalculie peuvent avoir des difficultés avec les concepts numériques de base, comme comprendre et manipuler les nombres, effectuer des calculs simples, ou comprendre des concepts mathématiques plus abstraits.

Elles ont tendance dans le quotidien à inverser des chiffres, à se tromper dans les horaires, à mal interpréter les prix, à se tromper dans les additions et toutes les gestions courantes des chiffres dans le quotidien.



Dysphasie

Le trouble primaire du langage oral, ou la **dysphasie**, est un trouble neurodéveloppemental du langage qui affecte la compréhension et/ou l'expression d'un message verbal, peu importe la modalité de présentation, langage oral ou écrit.

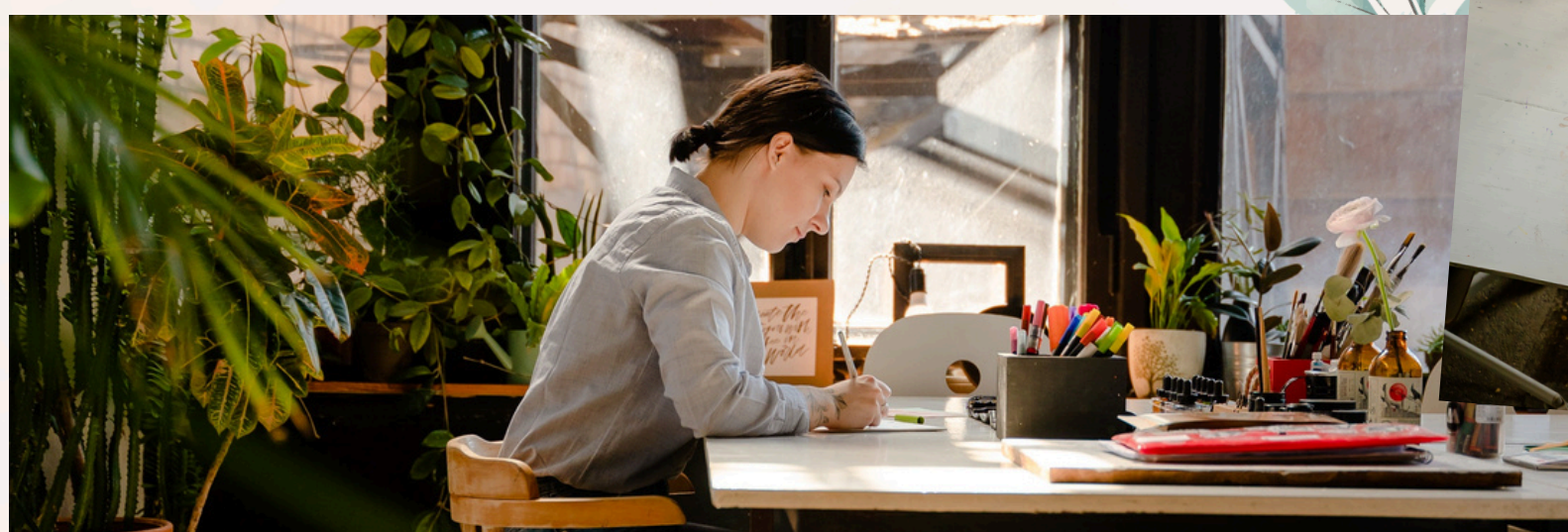
C'est une déficience du pouvoir d'utiliser ou de comprendre le langage. Les signes principaux sont :

- Comprendre difficilement ce que l'on dit à une personne
- Remplacer des mots par d'autres qui n'ont pas le même sens
- Inventer des mots
- Répéter des mots ou des phrases
- Comprendre difficilement son interlocuteur
- Retenir difficilement les mots entendus
- Tenir des discours incohérents

Dysgraphie

La **dysgraphie** est un trouble de l'écriture qui affecte la forme et la lisibilité de l'écriture manuscrite.

Les personnes atteintes de dysgraphie peuvent avoir une écriture illisible, des difficultés à respecter les lignes et les espaces sur le papier. Elles écrivent souvent plus lentement. Ce trouble peut également affecter la capacité à organiser ses pensées sur le papier.



Mais comment apprendre de façon efficace ? Avec quelle méthodologie ?

Saviez-vous qu'il existe 3 modes de fonctionnement bien distincts ?

D'après-vous, êtes-vous plutôt visuel, auditif ou kinesthésique ?



Le visuel utilise ce qu'il voit



Tandis que l'auditif retient plutôt ce qu'il entend



Le kinesthésique, moins connu, s'appuie sur les trois autres sens : le toucher, et par extension le mouvement, ainsi que le goût et l'odorat



Certains ont besoin de lire, d'autres d'écouter, ou encore de manipuler... Et parfois, les trois à la fois. Raison pour laquelle l'éducation, l'entreprise, la communication, les relations doivent s'adapter & s'harmoniser à ces paramètres importants.

Nous sommes toutes différentes, avec des besoins de compréhensions & d'assimilations bien distincts ! Rendons la compréhension & l'assimilation possible plutôt que d'aller vers l'échec sans comprendre pourquoi. Et vous, quel est votre profil d'apprentissage principal ? Hâte de découvrir vos commentaires & vos expériences sur le sujet

