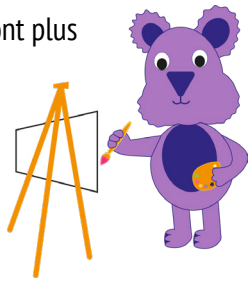
FAVORISER LA SANTÉ MENTALE DES ENFANTS VIVANT AVEC UN TDC

Au-delà des difficultés motrices, les enfants ayant un trouble développemental de la coordination (TDC) sont plus susceptibles de présenter des problèmes de santé mentale que ceux avec un développement typique.



Toutefois, les interventions tendent à se concentrer sur leurs habiletés motrices, négligeant leurs besoins psychosociaux.

Selon la théorie de l'autodétermination, pour favoriser la santé mentale, il importe :

- De soutenir la compétence, l'autonomie et l'appartenance ;
- De stimuler la motivation intrinsèque (plaisir, intérêt) ou identifiée (sens, importance).

En cohérence avec cette théorie,
voici des stratégies probantes à considérer lorsque vous intervenez avec des enfants présentant un TDC :

1 Considérez leurs forces, leurs intérêts, leurs défis, leurs efforts et leurs émotions.

↑ Motivation ↑ Estime de soi

2 Impliquez-les dans le choix des objectifs ou des activités et dans la recherche de solutions.

↑ Motivation ↑ Autonomie ↑ Compétence
↑ Satisfaction ↑ Estime de soi

3 Proposez-leur une intervention ou une activité en petit groupe (3 à 6 enfants).

↑ Appartenance ↑ Amitié ↓ Isolement social
↑ Motivation ↓ Stress

4 Faites-leur vivre des réussites en réduisant les risques d'erreur et en augmentant graduellement le degré de difficulté.

↑ Compétence ↑ Motivation ↑ Plaisir

5 Encouragez la réalisation d'activités amusantes ou signifiantes à la maison.

↑ Motivation ↑ Plaisir ↑ Compétence
↑ Régulation émotionnelle

6 Préconisez la pratique d'activités physiques peu ou pas compétitives.

↑ Santé mentale ↓ Anxiété et dépression
↓ Problèmes de sommeil

7 Invitez le personnel enseignant, particulièrement en éducation physique, à réduire la pression liée à l'évaluation des compétences physiques, à accorder plus de temps pour l'apprentissage moteur, à soutenir la participation, à accueillir les émotions négatives et à proposer des défis optimaux.

↑ Expériences et émotions positives
↑ Motivation ↑ Compétence

8 Éduquez les adultes sur le TDC.

↑ Compréhension et attitude des adultes
↑ Bien-être ↑ Estime de soi

Florence Baillargeon, Shany Brouillette
Sara Côté, Anne-Julie Fontaine
Marie-Ève Lefebvre et Anne-Gaëlle Létourneau

Sous la supervision d'Emmanuelle Jasmin
Avec la collaboration de France Léger
Graphiste : Émilie Amyot