

# ÉTUDES DE CAS

---

## *Les troubles d'apprentissage*



### LES DIFFICULTÉS DE MÉLANIE

Mélanie est étudiante en technique d'éducation à l'enfance au cégep. Elle aurait beaucoup aimé devenir enseignante au primaire, mais cela lui aurait demandé des études universitaires et elle croit que l'université, ce n'est pas pour elle. Mélanie a toujours eu certaines difficultés à l'école. Pourtant, elle comprend très bien la matière enseignée. Plusieurs cours de sa technique la passionnent. Par contre, quand vient le temps de faire ses lectures ou de rédiger un texte, elle ne se sent pas à la hauteur. En situation d'examen, il arrive qu'elle n'ait pas le temps de compléter tout ce qui est demandé, malgré ses efforts. Elle vit d'autant plus de stress qu'elle voit tous les autres étudiants terminer leur examen et sortir de la classe. L'idée de travailler avec les enfants motive Mélanie à rester à l'école. Sinon, elle aurait cessé ses études depuis longtemps.

*Vous reconnaissez-vous dans cet exemple ?* Si oui, vous avez peut-être, comme Mélanie, un trouble d'apprentissage.

### LES TROUBLES D'APPRENTISSAGES, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Les troubles d'apprentissage affectent la façon dont une personne perçoit, comprend ou exprime certaines informations. Les troubles d'apprentissage peuvent se manifester par une difficulté et une lenteur dans :

- La lecture de textes et de consignes de travaux ou d'examens ;
- La rédaction de textes ;
- Le calcul mental ou la compréhension de notions mathématiques ;
- La capacité à mémoriser les notions apprises ;
- La capacité à organiser ses idées, son temps et ses activités ;
- La capacité à exprimer clairement ce qu'on veut dire.

Les troubles d'apprentissage n'ont rien à voir avec l'intelligence, mais ils peuvent avoir un impact important sur le parcours scolaire, car ils affectent des compétences dont les individus ont besoin pour réussir leurs études. Ils sont aussi source de stress et de découragement pour les étudiants qui ne reçoivent pas d'aide appropriée.

**Si vous vous reconnaissez dans la description des troubles d'apprentissage,** vous pouvez entrer en contact avec le service d'intégration ou de soutien des étudiants en situation de handicap de votre cégep ou de votre université. On pourrait vous aider à :

- Obtenir une évaluation de vos difficultés et de votre trouble d'apprentissage (si vous n'avez pas déjà reçu de diagnostic) en vous référant au bon endroit ;
- Évaluer vos besoins pendant vos études au cégep ou à l'université ;
- Mettre en place des services qui vous aideront à poursuivre vos études.

## *Les troubles du spectre de l'autisme*

On associe généralement les troubles du spectre de l'autisme à l'autisme ou au syndrome d'Asperger. Les personnes qui en sont atteintes sont le plus souvent diagnostiquées pendant l'enfance. On reconnaît ce trouble chez un enfant par des :

- Troubles de la communication verbale et non-verbale ;
- Atteintes neurosensorielles variées ;
- Comportements répétitifs et des centres d'intérêts très spécifiques ;
- Difficultés dans les interactions sociales ;
- Difficultés d'apprentissage.

Même si ces troubles apparaissent le plus souvent pendant l'enfance, leurs effets persistent habituellement à l'âge adulte, et ce, même si l'enfant est bien soutenu et encadré par sa famille et son entourage.

### **Si vous êtes atteint d'un trouble du spectre de l'autisme et que vous fréquentez le cégep ou l'université, vous vous reconnaîtrez peut-être dans ces exemples :**

Depuis que je suis au cégep ou à l'université, j'ai l'impression que j'ai beaucoup de nouvelles responsabilités et que je dois tout faire par moi-même : compléter mon choix de cours, payer mes frais de scolarité, trouver les salles de classe, me réserver un casier, parler à mes enseignants de mes difficultés et de mes besoins, gérer mon temps, mes travaux, etc. Je ne sais plus par où commencer.

Je ne dors plus la nuit, car je pense sans arrêt à tout ce que je dois faire. Je deviens très anxieux.

Je suis très organisé. J'aime savoir d'avance comment les choses vont se dérouler, mais il arrive souvent des imprévus : un cours est annulé à cause d'une grève étudiante, j'arrive en retard à un cours à cause du transport, un professeur change son plan de cours, etc. Tous ces imprévus me dérangent énormément. J'en perds mes moyens.

Mon arrivée au cégep ou à l'université est difficile, car je suis souvent seul. J'aimerais passer mon heure de dîner ou mes temps libres avec quelqu'un, mais je ne sais pas comment m'y prendre pour aborder les gens. Je suis mal à l'aise en groupe et je ne comprends pas toujours ce qui se passe autour de moi.

Saviez-vous que les étudiants atteints d'un trouble du spectre de l'autisme ont la possibilité de bénéficier de mesures d'aide pour les soutenir pendant leurs études au cégep et même à l'université ?

**Si vous souhaitez en savoir plus sur l'aide disponible pour vous**, contactez le service d'intégration ou de soutien des étudiants en situation de handicap de votre cégep ou de votre université. On pourra vous aider à :

- Obtenir une évaluation officielle de votre trouble (si vous n'avez pas déjà été diagnostiqué) en vous référant au bon endroit ;
- Évaluer vos besoins pendant vos études au cégep ou à l'université ;
- Mettre en place des services qui vous aideront à poursuivre vos études.

## *Les troubles de santé mentale*

### L'ANXIÉTÉ DE MYRIAM

Myriam étudie en comptabilité. Elle adore son programme d'étude mais gère difficilement la pression et le stress, particulièrement en période d'examen. Pendant ces périodes, elle fait de l'insomnie, éprouve de grandes difficultés à s'organiser et passe de longues heures à s'imaginer des scénarios-catastrophes de ce qui pourrait lui arriver. Elle est alors envahie par le sentiment qu'elle ne pourra pas réussir et s'isole de ses amis. Elle a déjà dû sortir de la classe pendant un examen, car elle était convaincue qu'elle allait s'évanouir. Le stress prend tellement de place dans sa vie que ses performances scolaires se dégradent, ne reflétant pas ses efforts ni sa compréhension de la matière.

### LES HAUTS ET LES BAS DE LUDOVIC

Ludovic est étudiant au baccalauréat en sciences politiques à l'université. Il est passionné par les questions qui touchent la politique internationale. Par contre, depuis plusieurs années déjà, il oscille régulièrement entre des périodes où il se sent bien et des périodes où il se sent triste, désorganisé, dépassé. Durant ces moments, il n'éprouve plus d'intérêt pour les activités qui l'animent habituellement, il a de fortes baisses d'énergie et a beaucoup de difficulté à se concentrer.

Il a tendance à s'isoler et prend beaucoup de retard pendant sa session. Il arrive qu'il consulte son médecin afin d'ajuster sa médication, mais ces changements s'accompagnent souvent d'effets secondaires déplaisants.

Les exemples de Myriam et de Ludovic montrent que parfois, même avec de la motivation, beaucoup d'efforts et des compétences, les étudiants peuvent éprouver de la difficulté à poursuivre leurs études. En effet, les troubles de santé mentale affectent plusieurs aspects de la vie des individus :

- L'humeur (une humeur dépressive ou changeante) ;
- La pensée (des pensées répétitives ou obsessionnelles, une peur très intense de certains événements ou des perceptions erronées de la réalité) ;
- Le comportement (le fait de s'isoler, l'incapacité à se rendre à certains endroits ou à faire certaines activités, l'adoption de comportements à risque) ;
- Une certaine instabilité dans le rythme et le mode de fonctionnement de la personne (des périodes de bon fonctionnement qui alternent avec des périodes plus difficiles).

Ces différents symptômes sont souvent source d'une grande détresse. Cette souffrance peut devenir un obstacle à la poursuite des études si aucune aide n'est disponible.

**Si vous vous reconnaissez dans ces exemples et que vous fréquentez le cégep ou l'université, vous pouvez obtenir du soutien.** Contactez le service d'intégration ou de soutien des étudiants en situation de handicap de votre cégep ou de votre université. On pourra vous aider à :

- Obtenir une évaluation de votre trouble de santé mentale (si vous n'avez pas déjà reçu de diagnostic) en vous référant au bon endroit ;
- Évaluer vos besoins pendant vos études au cégep ou à l'université ;
- Mettre en place des services qui vous aideront à poursuivre vos études.

## *Le trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDA/H)*

### **VICKY EST DANS LA LUNE...**

... et cela lui a souvent causé des ennuis, particulièrement à l'école. Elle éprouve beaucoup de difficulté à maintenir sa concentration pendant ses cours. Prise dans le flot de ses pensées, elle manque souvent des directives pour les examens ou du contenu important pour le cours. Lorsque les consignes sont écrites, elle comprend l'ensemble de la question, mais son manque d'attention pour les détails l'amène parfois à ne répondre qu'à une partie de la question. Vicky est reconnue de son entourage pour être retardataire. Elle a même déjà oublié de remettre un travail de session. Ce n'est pas par mauvaise volonté. Vicky n'est pas une étudiante désintéressée ; elle n'arrive tout simplement pas à maintenir le « focus » sur ce qui est important.

### **JONATHAN NE TIENT PLUS EN PLACE...**

... il a toujours eu la bougeotte. Très dynamique, il passe d'une idée à l'autre, d'un projet à l'autre sans toujours aller au bout de ce qu'il a commencé. Il a donc tendance à compléter

ses travaux en retard : il n'arrive pas à s'arrêter sur une idée ni à s'asseoir assez longtemps pour compléter une activité ou une tâche, tout simplement. Que ce soit pour ses travaux scolaires ou pour une vision plus à long terme de ses études, Jonathan a beaucoup de difficulté à prendre du recul et à s'organiser ou à planifier ce qu'il souhaite faire. Il a tellement l'impression de manquer de temps que l'idée de planifier lui apparaît comme une perte de temps. Il préfère s'activer mais va dans tous les sens en même temps.

Le TDA/H peut affecter une personne de plusieurs façons :

#### **L'attention et la concentration :**

- Manquer de concentration pendant une activité ;
- Être facilement distrait et oublier fréquemment ce qui est à faire.

#### **L'organisation :**

- Difficulté à planifier son temps et ses activités ;
- Être éparpillé : passer d'un projet à l'autre sans terminer ce qui est commencé.

#### **L'impulsivité / l'hyperactivité :**

- Avoir de la difficulté à suivre les règles ou les consignes ;
- Être agité physiquement (avoir la bougeotte) et verbalement (être un moulin à paroles) ;
- Avoir des comportements impulsifs.

#### **Les émotions :**

- Avoir un tempérament impatient ;
- Réagir rapidement de façon colérique.

Les conséquences d'un TDA/H peuvent se manifester dans la vie personnelle mais aussi dans le parcours scolaire :

- Difficulté à écouter durant les cours et à prendre des notes ;
- Tendance à faire ses travaux à la dernière minute ou à les remettre en retard ;
- Difficulté à organiser son temps et à concilier les études, le travail et la vie personnelle ;
- Relations parfois difficiles avec les enseignants ou les collègues de classe ;
- Difficulté à se fixer des objectifs et à les respecter.

Vivre les défis reliés au TDA/H peut parfois amener l'étudiant à se questionner sur sa capacité à poursuivre ses études. Avec le temps, il peut en venir à se sentir démotivé par les études et à ne plus croire en ses compétences. Pourtant, les étudiants avec un TDA/H présentent aussi de grandes forces. Avec l'aide appropriée, l'étudiant peut apprendre à miser sur ses forces pour poursuivre son parcours au cégep ou à l'université.

**Si vous vous reconnaissez dans cette description, vous avez peut-être un TDA/H et**

**vous pouvez obtenir le soutien dont vous avez besoin.** Contactez le service d'intégration ou de soutien des étudiants en situation de handicap de votre cégep ou de votre université. On pourra vous aider à :

- Obtenir une évaluation de vos difficultés et de votre TDA/H (si vous n'avez pas déjà reçu de diagnostic) en vous référant au bon endroit ;
- Évaluer vos besoins pendant vos études au cégep ou à l'université ;
- Mettre en place des services qui vous aideront à poursuivre vos études.