

CARA VERDELLEN • JOLANDE VAN DE GRIENDT

CAHIER D'EXERCICES POUR LES ENFANTS

# SE LIBÉRER DES TICS

**PROTOCOLE COMPLET ET PROGRESSIF  
À FAIRE PAR L'ENFANT  
POUR L'AIDER À GÉRER SON TROUBLE ET S'EN LIBÉRER**

**DUNOD**

Traduit de l'anglais par Virginie Czernecki et Velina Negovanska  
Illustrations intérieures : Luuk de Greef  
Illustration de couverture : Rachid Marai

Cet ouvrage a été publié sous le titre  
*Workbook for Children: Tics*  
par BT-Tics © 2014

**NOUS NOUS ENGAGEONS EN FAVEUR DE L'ENVIRONNEMENT :**



Nos livres sont imprimés sur des papiers certifiés pour réduire notre impact sur l'environnement.



Le format de nos ouvrages est pensé afin d'optimiser l'utilisation du papier.



Depuis plus de 30 ans, nous imprimons 70% de nos livres en France et 25% en Europe et nous mettons tout en œuvre pour augmenter cet engagement auprès des imprimeurs français.



Nous limitons l'utilisation du plastique sur nos ouvrages (film sur les couvertures et les livres).

# Table des matières

<b>Aimerais-tu être moins gêné par tes tics ?</b>	<b>5</b>
<b>1 Informations générales sur les tics</b>	<b>7</b>
1.1 Qu'est-ce qu'un tic ?	7
1.2 Alerte-tic !	8
1.3 Qu'est-ce qu'une maladie des tics ?	9
1.4 Il ne s'agit pas seulement de tics	10
1.5 Parfois les tics sont forts, parfois moins	11
1.6 Les tics peuvent être difficiles à vivre	12
1.7 Les tics peuvent parfois être utiles	13
1.8 Que pensent les autres gens des tics ?	14
1.9 Traiter les tics en utilisant ce cahier	16
Annexe 1.1 Exposé oral sur les tics	19
Annexe 1.2 Information générale pour l'école	20
Annexe 1.3 Si cela devient trop difficile	23
<b>2 Méthode 1 : Suppression des tics</b>	<b>29</b>
2.1 Séance 1 : première séance d'entraînement	29
2.2 Séance 2 : deuxième séance d'entraînement	35
2.3 Séance 3	37
2.4 Séance 4	41
2.5 Séance 5	43
2.6 Séance 6	47
2.7 Séance 7	51
2.8 Séance 8	53
2.9 Séance 9	55
2.10 Séance 10	57
2.11 Séance 11	59
2.12 Séance 12	63
Annexe 2.1 Fiche de suppression des tics	65
Annexe 2.2 Fiche d'apprentissage de suppression des tics	66
Annexe 2.3 Fiche de suppression des tics et des alertes-tics	67
Annexe 2.4 Thermomètre des alertes-tics	68
Annexe 2.5 Thermomètre des tics	69

<b>3</b>	<b>Méthode 2 : Utiliser une réponse compétitive</b>	<b>73</b>
3.1	Séance 1	73
3.2	Séance 2	79
3.3	Séance 3	85
3.4	Séance 4	89
3.5	Séance 5	93
3.6	Séance 6	97
3.7	Séance 7	103
3.8	Séance 8	107
3.9	Séance 9	111
3.10	Séance 10	117
	Annexe 3.1 Fiche des tics et des réponses compétitives	119
	Annexe 3.2 Fiche d'apprentissage des réponses compétitives	120
	Annexe 3.3 Thermomètre des tics	121
	Annexe 3.4 Exemples de tics et de réponses compétitives	122
<b>4</b>	<b>Aide supplémentaire pour les tics persistants</b>	<b>125</b>
4.1	Existe-t-il des situations dans lesquelles les tics se produisent encore souvent ?	125
4.2	Exercices de respiration et de relaxation	128
<b>5</b>	<b>Empêcher le retour des tics</b>	<b>135</b>
	Annexe 5.1 Plan de prévention de la rechute	138

# Aimerais-tu être moins gêné par tes tics ?

Oui ! Pour cela, nous allons t'aider !

Dans ce livre, tu pourras lire des informations sur les tics et comment apprendre à les gérer.

Tu trouveras aussi des exercices à faire à la maison. Prends bien soin de ne pas perdre ce livre !

Écris ton nom ci-dessous, comme cela, tout le monde saura à qui il appartient.

Mon nom est : .....

Mon âge est : .....

## Mon Contrat

**Et je m'apprête à combattre mes tics, avec l'aide de mes parents et de mon thérapeute !**

Signature de l'enfant :

.....

Signature des parents :

.....

Signature du thérapeute :

.....





# 1 Informations générales sur les tics

## 1.1 Qu'est-ce qu'un tic ?

De nombreux enfants ont des tics. Sais-tu ce qu'est un tic ? Les tics sont des mouvements ou des sons que tu peux faire, sans vraiment le vouloir. Les mouvements ou les sons sont souvent soudains et rapides. Par exemple, les mouvements peuvent être : plisser tes yeux, faire une drôle de grimace ou secouer ta tête... Tousser, grogner ou crier des mots sont des exemples de sons. Il existe beaucoup d'autres exemples possibles. Les mouvements sont aussi appelés tics moteurs ou tics gestuels. Les sons sont appelés tics vocaux ou tics sonores. Dans ce cahier, nous utiliserons les termes tics sonores et gestuels. Les tics peuvent aussi être beaucoup plus complexes, comme sauter ou toucher des choses. Il existe aussi des tics que tu ne peux pas voir, ni entendre, mais ils sont dans ta tête. On les appelle les tics cognitifs, ou les tics mentaux. Souvent, il s'agit de jeux mentaux comme compter des mots, compter les réverbères ou lire à l'envers.

*Quels sont tes tics ? Sont-ils des tics gestuels ou des tics sonores ? Est-ce que tu as des tics mentaux aussi ? Fais la liste de tous les tics que tu as. Demande à tes parents de t'aider, parce que, parfois, les enfants font des tics sans qu'ils ne le remarquent.*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 1.2 Alerte-tic !

Parfois, les enfants peuvent sentir un tic arriver parce qu'ils sentent quelque chose qui se passe dans leur corps à l'endroit même où ils vont faire le tic. Un mot difficile pour décrire ce phénomène est « sensation prémonitoire ». Cette sensation est aussi appelée « alerte-tic », car ton corps te donne le signal qu'un tic arrive. La plupart des enfants n'aiment pas ces alertes-tics. Ils trouvent souvent qu'il est difficile de décrire à quoi une alerte-tic ressemble ; en effet, c'est une sensation vraiment très particulière ! Certains enfants la comparent à une pression, un chatouillement, une forme d'énergie ou une tension. D'autres enfants disent que c'est comme s'ils sentaient plein de petits insectes se déplacer sur leur corps ou comme de minuscules bombes exploser à l'intérieur d'eux. Une fois que le tic a été réalisé, la sensation de l'alerte-tic disparaît généralement, du moins pour quelques temps. Ce qui rend les choses difficiles, c'est que l'alerte-tic continue de revenir et qu'il faut refaire le tic pour qu'elle disparaisse. C'est-à-dire que tu dois continuer à faire des bruits ou des mouvements que tu ne veux pas faire.

*Est-ce que tu peux sentir un tic arriver ? Quelle alerte-tic ressens-tu dans ton corps avant la survenue d'un tic ? Est-ce que ceci te fait penser à quelque chose ? Essaie de décrire ce que tu ressens. Si tu ne peux pas le décrire avec des mots, peut-être peux-tu faire un dessin !*

.....

.....

.....

.....

.....

Ne t'inquiète pas si tu as des difficultés ici et que tu ne sais pas quoi écrire. Plus tard dans ce cahier, nous allons t'aider à apprendre quand tes tics sont annoncés par des alertes-tics.



### 1.3 Qu'est-ce qu'une maladie des tics ?

Certains enfants ont plusieurs tics et d'autres n'en ont qu'un seul. Certains enfants font des tics toute la journée et d'autres seulement de temps en temps. Tout est possible. Certains enfants ont des tics qui disparaissent rapidement et ne reviennent jamais. Si les tics ne partent pas, ou s'ils reviennent après avoir disparu, il peut s'agir d'une maladie des tics. Une maladie des tics très connue est appelée « syndrome de Gilles de la Tourette ». Les personnes qui sont affectées par ce syndrome doivent avoir plusieurs tics gestuels et au moins un tic sonore depuis plus d'un an. Les médecins ont trouvé que le syndrome de Gilles de la Tourette touche entre 0,5 et 1 % des personnes. Ceci signifie que dans un groupe de 100 personnes, il y a généralement une personne qui souffre du syndrome de Gilles de la Tourette.

Le syndrome de Gilles de la Tourette ne peut pas toucher tout le monde, c'est quelque chose avec lequel tu es né. Ainsi, par nature, tu as plus ou moins de chances d'être atteint du syndrome. Le syndrome touche davantage de garçons que de filles.

Une autre maladie des tics est le tic persistant. Cela signifie que tu dois avoir soit un tic gestuel, soit un tic sonore, mais pas les deux comme dans le syndrome de Gilles de la Tourette.

Enfin, une dernière maladie des tics est le tic provisoire. Comme l'indique son nom, les tics sont temporaires et ils disparaissent en une année. Environ la moitié des enfants avec des tics en ont de moins en moins en grandissant, et parfois, les tics disparaissent complètement même dans le syndrome de Gilles de la Tourette ou dans les tics persistants. Toutefois, nous ne savons pas comment prédire quels sont les tics qui vont disparaître et ceux qui vont rester.

*Est-ce que tu sais si tu as une maladie des tics ? Écris ta réponse ci-dessous ou demande à tes parents de t'aider si tu ne connais pas la réponse. Tu peux aussi demander au thérapeute.*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 1.4 Il ne s'agit pas seulement de tics

Les enfants qui ont des tics peuvent aussi avoir d'autres problèmes, et notamment les enfants qui présentent un syndrome de Gilles de la Tourette. Ces problèmes peuvent être par exemple de ne pas être capable de se concentrer correctement, d'avoir trop d'énergie, de vouloir faire certaines choses de façon répétitive jusqu'au moment d'avoir l'impression que « c'est bien comme ça », de vouloir réaliser des choses dangereuses, de se mettre en colère trop facilement, de ne pas réfléchir avant d'agir, d'avoir des difficultés à apprendre, ou encore, d'entrer souvent en conflit avec les autres.

*Est-ce que tu présentes d'autres problèmes en plus de tes tics ? Écris ces problèmes ci-dessous.*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Si les problèmes que tu viens de décrire ci-dessus te dérangent fortement, essaie d'en discuter avec tes parents ou avec le thérapeute. Ils peuvent t'aider à trouver des solutions.