

Syndrome de Gilles de la Tourette

En quelques mots

Le syndrome de Gilles de la Tourette (SGT) est un trouble neuropsychiatrique chronique caractérisé par la présence de tics **moteurs** et de tics **sonores** qui peuvent être **simples** et/ou **complexes**. La majorité des personnes ayant un SGT fonctionnent et évoluent bien. La possibilité qu'elles aient des difficultés significatives à la maison, à l'école ou dans leurs relations interpersonnelles dépend très souvent de la présence ou non d'un ou plusieurs troubles associés (avec diagnostics) tel que:

- Le trouble du déficit de l'attention avec/ou sans hyperactivité (TDAH)
- Le trouble de l'opposition avec provocation
- Le trouble anxieux
- Le trouble obsessionnel compulsif (TOC)

Évolution des tics:

- Un *tic* peut disparaître, mais être suivi par l'apparition d'un nouveau tic, sonore ou moteur.
- Un même *tic* peut être plus ou moins intense.
- Il peut y avoir des périodes sans *tics*.
- Le stress, un changement dans la routine ou une période de fatigue peuvent provoquer l'apparition ou l'augmentation des *tics*.
- La fréquence des *tics* diminue généralement vers l'adolescence.
- Chez plusieurs adultes, les *tics* ne persistent que de façon légère ou occasionnelle.

Pour mieux me connaître

Je peux avoir des tics moteurs ou sonores et ceux-ci peuvent être simples ou complexes:

	Tics moteurs	Tics sonores
Tics simples	Clignement des yeux Mouvements de la tête Hausser les épaules Grimacer Etc.	Renifler Claquer la langue Raclement de la gorge Etc.
Tics complexes	Toucher des objets ou des personnes Sauter Ouvrir la bouche puis plisser du nez Se mordre	Répéter des mots, des syllabes Jurons, obscénités Répéter un mot 2 fois

Pour bien m'intégrer

En activité

« Dans la majorité des cas, il n'est pas nécessaire d'adapter les activités pour que je puisse y participer. »



TRUCS : Adaptez les activités au rythme de la personne et appliquez de manière constante des stratégies d'intervention afin que tout se déroule normalement. Soyez attentif aux expressions non verbales de la personne : ce sont des indicateurs de son attitude profonde face à l'activité. Si ses tics deviennent incontrôlables, demandez à la personne de se retirer quelques minutes afin qu'elle puisse se calmer et reprendre le contrôle sur elle-même. Ensuite, réintégrez-la à l'activité de façon chaleureuse.

Estime de soi

« À cause de mes tics, mon estime de moi est affectée. »



TRUCS : Faites vivre à la personne des expériences positives génératrices de succès. Utilisez l'humour pour maintenir un climat agréable dans le groupe. Cependant, attention à ne pas ridiculiser la personne qui présente des tics! Ne permettez pas aux autres personnes de rire ou de critiquer les tics de la personne ayant le SGT. Il vous faudra peut-être expliquer la situation au groupe afin que les autres personnes se montrent compréhensives et respectueuses.

Face aux consignes

« Quand je me sens nerveuse.eux, mes tics peuvent s'aggraver. »



TRUCS : Demeurez aussi calme que possible quand vous intervenez auprès de la personne, car si la tension monte, le stress augmentera et aggravera les tics. Utilisez un langage positif et expressif pour exprimer vos attentes. Ne donnez qu'une consigne à la fois. Établissez un code ou un signe entre vous et la personne qui lui indiquera qu'elle doit changer son comportement. Elle appréciera ce lien de confiance et se sentira respectée; c'est de loin préférable à des remarques ou des demandes prononcées devant tout le groupe.

Aspect social

« J'ai une faible tolérance à la frustration et une tendance à l'impulsivité. Donc, je peux parfois éprouver de la difficulté à respecter les règles sociales (attendre mon tour, respecter le tour de parole, tenir compte de l'autre, etc.) »



TRUCS : Encouragez les temps de socialisation, mais à petites doses et bien structurées. Ces moments aideront la personne à se reconstruire une image positive d'elle. Guidez-le dans ses relations avec les autres. Intervenez au besoin. Valorisez les bons comportements et les bonnes attitudes sociales. Réagissez positivement sans attendre (geste, mot, sourire, etc.). Préparez un tableau des règles sociales, élaborer un système d'émulation ou tout autre moyen pour que la personne puisse constater sa progression visuellement.

À garder en tête

- La personne a un contrôle limité sur ses tics. Il est donc recommandé de les ignorer. Au quotidien, lui faire prendre conscience de la présence de ses tics n'améliorera pas nécessairement son contrôle.
- Faites des demandes claires, précises et constantes. Décortiquer vos demandes!
- Donnez une courte consigne à la fois et la répéter jusqu'à ce qu'elle soit intégrée.
- Mettre des limites peut rassurer la personne et l'aider à se contrôler.
- Travaillez à améliorer un ou deux comportements à la fois, et ce, avec la collaboration de la personne.
- Valorisez la personne. Soulignez ses efforts et ses succès.