

# Pilou et Fritz

## Le secret des tics

TOME 4



TOUS ENSEMBLE A L'ECOLE







*Cogni'Junior* est une association à but non lucratif de vulgarisation des Sciences de la Cognition à destination des enfants.

Pour obtenir plus d'informations sur ce conte et la collection *Tous ensemble à l'école*, visitez notre site web sur [cognijunior.org](http://cognijunior.org) ou écrivez-nous à [contact@cognijunior.org](mailto:contact@cognijunior.org)

*Autrices :*

- Roselyne CHAUVIN
- Adeline LUCCHESI
- Camille ROULLET
- Clara VEDRINE
- Diane SAM-MINE
- Thérèse-Marie SARTORIS-ROUSSELLE

*Illustratrice :*

- Manon PIETTE



# Préface

Dans cette histoire sur le Syndrome de Gilles de la Tourette, nous souhaitons mettre en lumière ses aspects méconnus et positifs, afin de favoriser l'inclusion et une meilleure compréhension de ce syndrome. Ce livre explore le jugement des tics, ainsi que des solutions adaptées en classe. À travers cette histoire, nous souhaitons promouvoir la compréhension et l'inclusion des enfants ayant ce syndrome, afin que chacun puisse grandir dans un environnement bienveillant. Nous proposons également une approche de résolution de problèmes pour aider à mieux vivre avec les tics au quotidien. L'histoire montre comment l'entraide et l'adaptation permettent de réduire l'impact des tics et d'améliorer le bien-être des enfants concernés.

Dans ce livre, c'est Pilou, un petit lapin, qui vit avec des tics moteurs et vocaux. Un autre personnage, Fritz le furet, illustre une autre facette du syndrome en mettant en avant la variabilité des tics et leur lien avec les émotions. Ils vont découvrir des stratégies pour mieux gérer leurs tics et, surtout, l'importance d'être acceptés tels qu'ils sont.

Nous espérons que cette histoire aidera à sensibiliser petits et grands à la réalité du Syndrome de Gilles de la Tourette, en montrant que la différence ne doit jamais être un obstacle à l'amitié et à l'épanouissement.





# Pilou et Fritz



TOME 4

**Le secret des tics**

TOUS ENSEMBLE A L'ECOLE

Loulou est dans la classe avec les autres élèves. Il aime bien observer ses camarades. Depuis quelque temps, il remarque que deux élèves, Pilou le lapin et Fritz le furet, sont regardés bizarrement par les autres.

Parfois, brusquement Pilou le lapin bouge la tête, retrousse ses moustaches et fait des petits bruits comme des hoquets.

“Hic, hic, hic”

Parfois, Fritz le furet cligne des yeux plusieurs fois d'affilée et pousse des petits cris.

“Ah, Ah.”

"Vous nous dérangez !" leur reprochent les autres élèves.

Voir point scientifique I





Loulou est assis proche de Pilou le lapin en classe. Pilou essaie d'ouvrir son cahier mais il bouge soudainement la tête et fait des petits hoquets. Il a l'air embêté.

“Je pense qu’il ne fait pas exprès.” se dit Loulou.

Il voit aussi Fritz le furet. Fritz est souvent le dernier à recopier ce qu’il y a au tableau et à terminer ses exercices. Quand il écrit, sa main se met parfois à taper le cahier, ce qui interrompt son écriture, et ses yeux clignent beaucoup, ce qui l’empêche de bien voir le tableau.

Loulou comprend : "Fritz et Pilou aussi, sont embêtés. Ces gestes et ces bruits ne sont pas de leur faute.”.

Voir point scientifique 2 et 3





Loulou décide d'inviter Fritz à jouer avec lui. Il se rappelle qu'il était triste d'être seul, quelques semaines plus tôt, quand il était le petit nouveau. En jouant avec lui, Fritz se met tout d'un coup à hausser une épaule en poussant un petit cri.

“Ah”

Il n'a pas l'air à l'aise et se met à rougir. Plus il est mal à l'aise, plus ses haussements de l'épaule et ses cris augmentent.

“Ah Ah”

Il décide d'arrêter de jouer et s'en va se cacher à l'autre bout de la cour de récré.





Le lendemain, Loulou revient jouer avec lui. Fritz le furet est triste et lui dit : "Laisse-moi tranquille. Je n'arrive pas à jouer. Ça ne te gêne pas, mes bruits bizarres ? "

Loulou répond : "Non. Ce n'est pas un problème pour jouer ! Et puis, tu ne le fais pas exprès !"

"Ce sont mes tics.", explique Fritz. "Je ne veux pas que les autres les voient ou les entendent, car ils se retournent pour me regarder, et ça me stresse. J'essaie d'empêcher mes tics mais c'est fatigant !"

Loulou répond : "Ah, je ne savais pas que c'était aussi dur !"

Fritz se sent mieux maintenant que Loulou semble avoir compris ce qu'il vivait.

Voir point scientifique 4





La semaine suivante, Loulou et Fritz jouent ensemble tous les jours. Loulou découvre qu'il est très imaginatif et créatif. Les deux copains vivent des aventures fabuleuses, tuant des dragons, voyageant sur des nuages, réalisant des missions secrètes et jouant aux super-héros.

Fritz, de plus en plus en confiance avec Loulou, voit ses tics diminuer : ses haussements de l'épaule se réduisent de plus en plus et il ne crie plus. Surtout quand il fait ce qu'il aime : dessiner des créatures imaginaires ! Il ne pense même plus à ses tics.

Voir point scientifique 4







Epi, le petit hérisson autiste, demande un jour à Loulou lors de la sortie en récréation : "Loulou, pourquoi tu restes avec Fritz ? Il n'arrête pas de nous embêter avec ses bruits qui nous font sursauter. J'aimerais jouer avec toi moi aussi, mais pas tant qu'il est là..."

Loulou répond : "Il ne le fait pas exprès tu sais, il ne veut pas nous embêter. Et puis, il ne fait presque plus de bruit quand il est avec des copains... C'est comme quand on veut éternuer ou que ça nous gratte, on ne peut pas se retenir et plus on se retient, plus ça nous dérange. Tu as accepté ma différence, il faut accepter la sienne !"

Voir point scientifique 5



Madame Merlette intervient : “Epi, ces gestes se font naturellement par tous. C’est juste que pour Fritz, ils sont faits un peu trop souvent ou au mauvais moment ou au mauvais endroit.”

Loulou demande à Epi: “Est-ce que si tu éternuais trop souvent tu aimerais qu’on te dise que tu nous embêtes trop ou qu’on ne joue plus avec toi ?”

Epi, tout penaud, répond : “Non, je n’aimerais pas et je serais triste qu’on ne joue plus avec moi.”

Loulou est content, Epi a compris et il accepte même de jouer avec Fritz. Ils s’amusent comme des petits fous.

Voir point scientifique 6



Quelques jours plus tard, Fritz voit Pilou bouger la tête et retrousser ses moustaches. Fritz se sent mieux alors il veut essayer de l'aider. Pilou a le hoquet.

Fritz va le voir : "Tu sais moi j'ai remarqué que quand je vais avoir un tic, j'ai une sorte de sensation dans mon corps, je le sens venir. Du coup j'essaie de repenser à des histoires d'aventures qu'on a inventées avec Loulou pour me distraire et souvent, le tic passe."

Pilou n'est pas sûr de ressentir le tic venir. "Merci,

- hic hic hic -

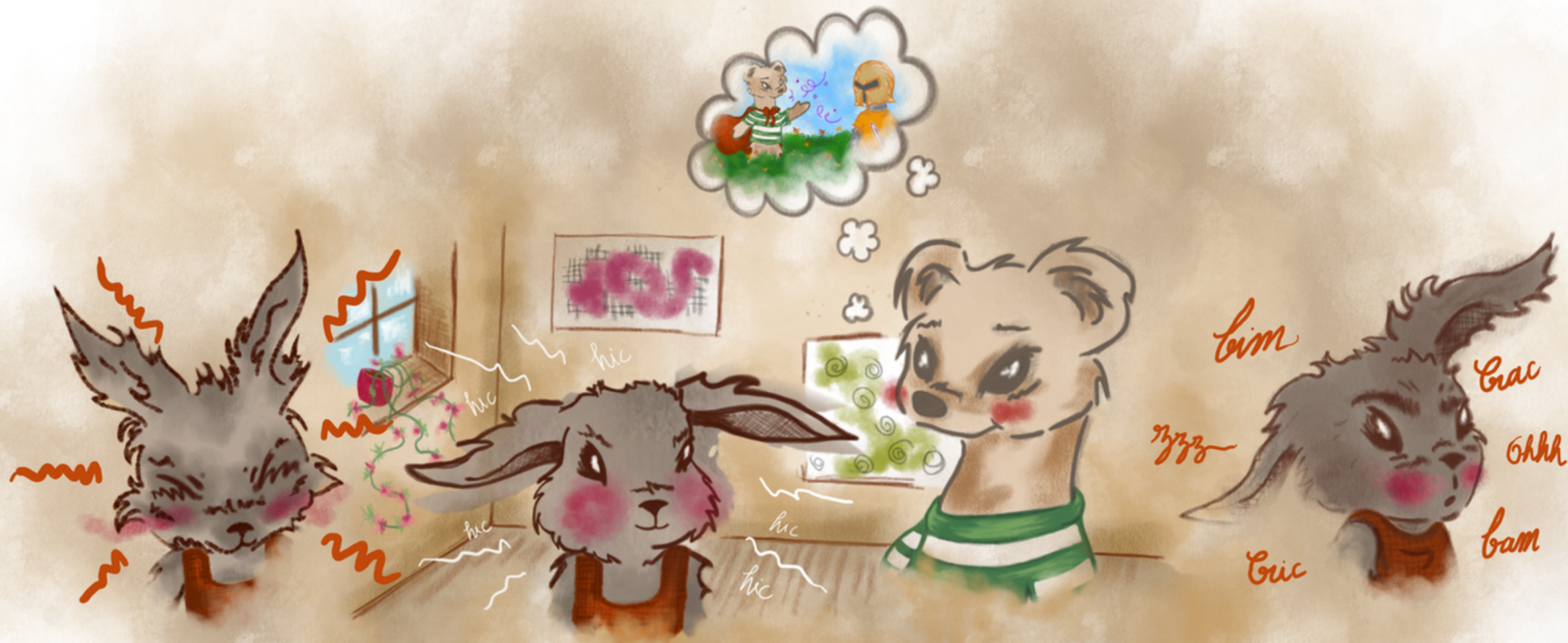
Fritz, mais pour le moment je ne ressens rien..."

Fritz s'exclame : "Ne t'en fais pas, à force de t'entraîner, tu vas y arriver. C'était pareil pour moi au début. Et aussi, quand j'étais stressé j'en avais encore plus ! "

Pilou dit : "Moi, c'est quand il y a beaucoup de bruit que j'ai plus de tics."

Fritz s'exclame : "On devrait en parler à Madame Merlette !"





Après avoir expliqué la situation à l'enseignante, celle-ci propose une solution à Pilou : “Tu peux être le gardien du son de la classe, tu peux indiquer sur le tableau si le son est un peu fort ou trop fort.”

Pilou est tout content : “C’est génial ! Nous pouvons tous être le gardien du son. Tout le monde peut dire si le son est trop fort.”

Loulou, le délégué, explique le principe du gardien du son à la classe et tout le monde est ravi. Certains avaient mal à la tête quand il y avait trop de bruit. Tous les élèves jouent au gardien du son. Madame Merlette commence son cours.

“Grougrougrou” , c’ est le ventre de Coco qui gargouille.

“Blablabla” , c’ est Grignotte qui bavarde.

“Toc, toc, toc, toc” , c’ est Foxy qui tape son crayon  
contre la table.

Voir point scientifique 4



A  
X a

Echelle du son



Au fur et à mesure, les élèves déplacent la croix qui indique le niveau de son. Quand la croix est dans la case : “C’est trop fort”, les élèves se font “chut” entre eux et restent plus silencieux.

Chacun remarque et réduit ses propres bruits et Pilou a de moins en moins de tics. A la fin de la journée, tous les élèves remarquent qu’ils sont moins fatigués ! Madame Merlette est contente qu’une solution proposée pour un élève bénéficie à tous.

Voir point scientifique 7







# Points scientifiques

## Point scientifique 1 : Tics et Syndrome de Gilles de la Tourette

Les tics sont des mouvements ou des bruits soudains, anormaux et répétitifs. Ce sont des gestes qui sont faits naturellement par tous, mais dans le syndrome ils sont effectués à un moment ou un contexte inopportun et à une fréquence trop élevée. De multiples tics moteurs et tics vocaux sont possibles. Les tics moteurs sont des gestes simples, comme des clignements des yeux, mouvements rapides de la tête, du cou, des épaules, des mains, des membres; ou des gestes complexes, comme toucher des objets ou des personnes. Les tics vocaux simples peuvent être des hoquets, des raclements de gorge, des petites onomatopées ou des reniflements. Les tics vocaux complexes peuvent être des mots ou des phrases. Parmi les troubles des tics, le syndrome de Gilles de la Tourette (SGT) est le plus représenté. Il se caractérise par la présence de tics moteurs et vocaux, apparus avant l'âge de 18 ans et qui durent depuis plus d'un an.

### **Pour aller plus loin : Différence entre “tic” et “tocs”**

Dans le langage courant, les tics et les tocs sont souvent confondus. Les TOCs sont l'abréviation de Troubles Obsessionnels Compulsifs. Les obsessions sont des pensées persistantes et intrusives qui sont difficiles à ignorer et qui induisent beaucoup de stress. Les compulsions sont des gestes ou des pensées qui permettent de réduire le sentiment d'oppression créé par la pensée obsessionnelle. Alors que les tics sont des gestes ou des sons répétitifs qui n'ont pas de but précis et qui sont parfois faits en réponse à une sensation inconfortable (picotement, grattement), les compulsions dans le cadre des TOCs sont effectuées afin de “taire” des pensées négatives intrusives. Les TOCs sont développés dans un autre ouvrage de la série.

# Points scientifiques

## Point scientifique 2 : Conséquences des tics

Les tics peuvent entraîner :

- de la fatigue, car il faut se concentrer sur les tics pour les bloquer.
- des difficultés attentionnelles, car ils peuvent interrompre les pensées.
- des problèmes d'écriture ou de lecture, car ils interrompent l'action (par exemple, copier au tableau, écrire sur sa copie). Certains tics nécessitent d'écrire ou de relire plusieurs fois le même mot, ce qui rend difficile l'écriture de devoirs ou la lecture de textes.
- des problèmes cognitifs : anxiété (impact du regard des autres quand on fait un tic), impulsivité, troubles du comportement, dépression.

Le SGT est très souvent associé à d'autres troubles, ce qu'on appelle des comorbidités. Les comorbidités les plus fréquentes dans ce syndrome sont le Trouble Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité (TDAH) et le trouble obsessionnel compulsif (TOC). On estime que la présence d'un TDAH ou d'un TOC concerne 70% des personnes ayant la Tourette, et la présence simultanée de TDAH et de TOC est estimée à un tiers des patients atteints du SGT.

# Points scientifiques

## Point scientifique 3 : Prévalence

Les tics varient dans le temps en intensité (plus ou moins importants) et en fréquence (combien de fois par minute/heure/jour) de manière différente pour chaque personne.

Les premiers tics apparaissent généralement entre 4 et 6 ans, s'amplifient lors de l'adolescence puis diminuent généralement à la fin de cette période, même si l'on estime que plus de la moitié des personnes ayant des tics durant l'enfance présentent toujours des symptômes à l'âge adulte. Le SGT impacte entre 0,3% et 0,9% des enfants et adolescents et il atteint 3 à 4 fois plus les hommes que les femmes.

## Point scientifique 4 : Contrôle des tics

Les tics sont généralement exprimés en réponse à une sensation prémonitoire inconfortable et gênante, qui déclenche le besoin d'effectuer le mouvement ou le bruit. Cependant, les enfants ont du mal à détecter ces sensations prémonitoires. Ces sensations ne sont pas ressenties par toutes les personnes présentant des tics et pour tous les tics. En raison de ces sensations prémonitoires, les tics sont dits "semi-volontaires" car partiellement contrôlables, au prix d'un important effort de concentration. Certains facteurs, comme l'anxiété, la fatigue et l'ennui, peuvent augmenter les tics chez certaines personnes, tandis que chez d'autres le fait de se concentrer sur une activité, comme par exemple la pratique d'un instrument ou le sport, peut apaiser les tics.



# Points scientifiques

## Point scientifique 5 : Idées reçues dans le Syndrome de Gilles de la Tourette (SGT)

*Idée reçue 1 : “Ils disent des gros mots et font des gestes obscènes”.*

→ Les gestes et mouvements liés au SGT sont involontaires. Les gros mots et gestes obscènes ne concernent, au final, que très peu de patients : environ 10% disent des gros mots (appelés coprolalie) et/ou font des gestes obscènes (appelé copropraxie), et généralement ce sont les patients présentant une forme sévère du syndrome.

*Idée reçue 2 : “Ils seraient moins intelligents ‘que la normale’”*

→ Il n’y a aucune preuve que les personnes atteintes du SGT aient un QI faible. Ces idées préconçues pourraient provenir du fait que ces personnes sont très anxieuses et donc ne s’expriment pas très bien où s’expriment moins, ou bien que le fait de faire des bruits et gestes sans les contenir font un peu ‘sauvage’ ou encore en raison des comorbidités.

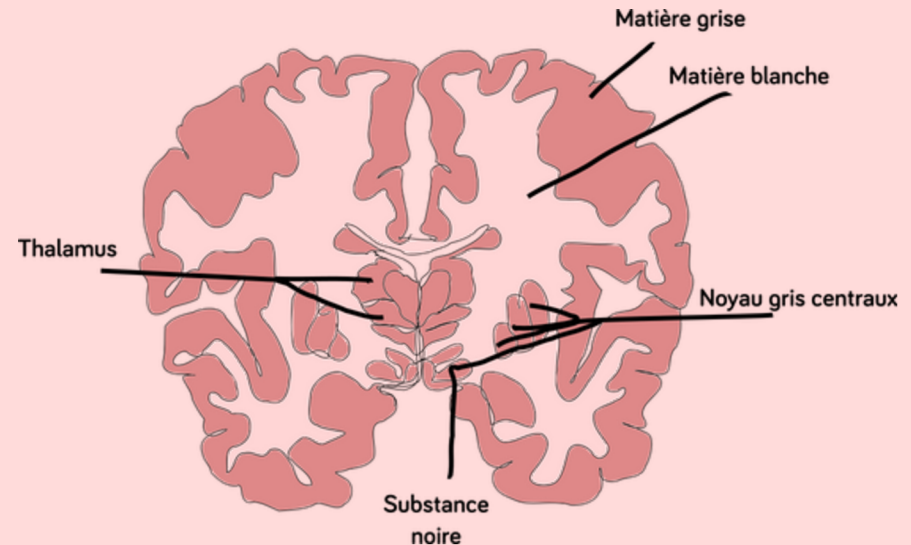
*Note : dans l’histoire, Epi le petit hérisson autiste est dérangé par les tics vocaux de Fritz, en effet dans les troubles du spectre de l’autisme, le cerveau est surchargé par les informations sensorielles reçues, le seuil de tolérance à ces informations est donc abaissé.*

# Points scientifiques

## Point scientifique 6 : Les causes des tics

Le SGT est un trouble neurodéveloppemental, c'est-à-dire un trouble lié à un défaut du développement cérébral. On ne connaît pas précisément les causes des tics, mais ils seraient dû à un ensemble de facteurs génétiques et environnementaux.

Les mécanismes cérébraux précis des tics ne sont pas connus, mais il est établi que les tics sont liés à une hyperactivation des circuits des ganglions de la base, aussi appelés noyaux gris centraux. Situés en profondeur du cerveau, ils sont responsables, entre autres, des décisions que fait le cerveau concernant les mouvements. Ces structures peuvent faciliter le mouvement ou au contraire le freiner. La dopamine et le GABA sont des neurotransmetteurs essentiels au bon fonctionnement du cerveau. Dans le SGT, un excès d'activation par la dopamine et une réduction de l'inhibition par le GABA dans les noyaux gris centraux pourrait suractiver les circuits qui facilitent le mouvement, entraînant les tics.



# Points scientifiques

## Point scientifique 7 : Accompagnement de l'enfant

### A l'école :

- permettre à l'enfant d'avoir des moments pour libérer ses tics et adapter l'environnement si possible pour réduire son anxiété (ex : proposer une salle à l'écart pour la réalisation des contrôles ou pour pouvoir libérer ses tics lorsqu'ils deviennent trop compliqués à réprimer)
- accorder un tiers-temps et donner le droit de taper à l'ordinateur
- Guides pour les instituteurs et éducateurs : <https://www.france-tourette.org/article/cest-la-rentree-nos-indispensables-pour-que-ca-se-passe-mieux>

### A la maison :

- accepter les tics, c'est-à-dire ne pas râler ou faire des reproches quand l'enfant tique
- limiter les distractions pour réduire la surcharge mentale et l'aider à s'organiser, tout en favorisant son autonomie
- l'encourager à pratiquer une activité qu'il apprécie, qui favorise sa confiance en lui et lui et l'aide à se libérer de son stress
- l'accompagner dans ces exercices à la maison s'il suit une thérapie cognitivo-comportementale et le motiver à être régulier
- Guide pour les parents : <https://www.france-tourette.org/article/brochure-pour-mieux-comprendre-son-enfant-egt>

# Pour aller plus loin

## Traitement du SGT

### Éducation :

On explique aux enfants et à leurs parents ce que sont les tics, afin de mieux comprendre les symptômes. On cite aussi de célébrités ayant des tics : cela permet aux enfants de se sentir moins seuls et de voir qu'il est tout à fait possible de réussir sa vie en ayant des tics.

### Thérapies cognitivo-comportementales (TCC) :

Les TCC sont des méthodes thérapeutiques qui combinent des discussions avec un thérapeute et des exercices réguliers. Dans le cadre des tics, deux méthodes sont utilisées. Lors d'une ERP (exposition avec prévention de la réponse) on apprend à reconnaître la sensation prémonitoire ressentie avant un tic et à la soulager autrement, par exemple grâce à des techniques de respiration, de relaxation ou de visualisation. Lors de l'HRT (technique d'inversion d'habitude) on apprend à remplacer le mouvement du tic par un geste opposé, pour empêcher le tic de se produire.

### Traitement médicamenteux :

Afin de réduire les tics, en intensité et en fréquence, on prescrit généralement des antipsychotiques qui agissent sur les récepteurs de la dopamine, et parfois aussi sur ceux de la sérotonine, un autre neurotransmetteur qui renforce l'effet du médicament sur les récepteurs de la dopamine. L'aripiprazole est le composant chimique le plus utilisé aujourd'hui pour réduire les tics. Les traitements sont les mêmes pour les enfants et les adultes, mais les doses sont bien sûr ajustées.



Autres contes de la collection *Tous Ensemble à L'Ecole* :

- Tome 1 - Loulou, le petit nouveau à l'école
- Tome 2 - Épi, le petit hérisson autiste
- Tome 3 - Pomette et Foxy, la chevrette distraite et le renard hyperactif

*Contributeurices / Éditrices :*

- Lucie COUSSEMENT
- Isabelle MALET
- Thérèse-Marie SARTORIS-ROUSSELLE

*Mise en page :*

- Diane SAM-MINE
- Carla PIERRE
- Clara VEDRINE

Réalisé par l'association Cogni Junior en 2025, tous droits réservés.



