

Narcolepsie

Trouble neurologique

Définition

La narcolepsie est un trouble neurologique causé par l'incapacité du cerveau à réguler le cycle du sommeil normalement. Les principales caractéristiques sont la somnolence diurne excessive et la cataplexie. La maladie est souvent associée à des attaques de sommeil soudaines, l'insomnie, des rêves qui ressemblent à des hallucinations et une condition appelée la paralysie du sommeil.

Somnolence diurne excessive (SDE)

La SDE se manifeste sous la forme de somnolence, de fatigue, d'un manque d'énergie, d'accès de sommeil, d'assoupissement irrésistible ou d'une tendance inhabituelle à s'endormir ou à avoir envie de dormir.

Cataplexie

Épisodes de faiblesse musculaire soudains, brefs et réversibles, engendrés par un stimulus émotionnel intense. Les genoux qui se dérobent ou la chute de la tête sont des exemples de perte de contrôle musculaire. Ces crises peuvent durer de quelques secondes à quelques minutes.

Les étudiants aux prises avec cette problématique...

Les étudiants :

- sont souvent considérés comme « paresseux », « privés de sommeil » ou comme ayant un trouble déficitaire de l'attention;
- peuvent avoir des performances scolaires moins grandes que la moyenne;
- peuvent manifester des symptômes de dépression;
- se sentent souvent incompris et jugés suite à cette condition peu connue et souvent mal expliquée.

Certaines caractéristiques influençant l'apprentissage

- Faible vitesse d'exécution.
- Difficulté au plan de la concentration.
- Difficulté de mémorisation.

Les causes

Trouble neurochimique, mais dont la cause précise reste encore inconnue. Cependant, des facteurs héréditaires sont à considérer.

Stratégies pédagogiques gagnantes

- Varier les méthodes pédagogiques à l'intérieur d'un cours pour garder l'étudiant attentif.
- Écrire le menu du cours au tableau (aide à structurer les notes).
- Réserver un espace sur le tableau pour les rappels de notions antérieures ou les mots importants à retenir.
- Expliquer et clarifier les consignes, si nécessaire.
- Faire fréquemment des rappels des travaux à remettre.
- Éviter les annotations dévalorisantes lors de la correction.
- Rendre les notes de cours accessibles.
- Structurer les cours sous forme de fiches qui résument l'essentiel du cours.
- Utiliser des couleurs pour favoriser la mémorisation.
- Donner plusieurs exemples concrets pour soutenir le contenu.
- Jumeler l'étudiant avec un pair (avec l'autorisation de l'étudiant).
- En guise de conclusion, faire une synthèse des éléments importants vus dans le cadre du cours.

Sources

- Narcolepsie : <http://www.narcolepsiemaintenant.com/tools/fact/>
- Fondation du sommeil : <http://www.fondationsommeil.com/les-troubles.html>
- Centre d'étude des troubles du sommeil : <http://www.cets.ulaval.ca/?pid=573>
- Société canadienne du sommeil : <http://www.css.to/>