

GUIDE D'ANIMATION

Programme ESCALADE COMMUNAUTAIRE

Entraînement à la Socialisation et à la Communication chez les Adolescents : LAngage et DÉveloppement



Programme
ESCALADE
COMMUNAUTAIRE

PRÉFACE

Ce guide est le fruit d'un projet de recherche collaborative entre des chercheurs, l'organisme Dysphasie+, le Regroupement TDL Québec et des personnes avec savoir expérientiel. L'objectif du projet était de co-construire des ateliers pour améliorer les habiletés de communication destinés aux adolescents et jeunes adultes qui ont un TDL dans un contexte de participation à des activités dans un organisme communautaire. Pour atteindre cet objectif, les moyens mis en oeuvre ont été de combiner le savoir expérientiel de Dysphasie+ avec des savoirs acquis lors de projets de recherche préalables.

L'un des constats principaux du projet de recherche est qu'une recette unique ne peut pas fonctionner et que l'un des éléments clés est la pertinence par rapport au contexte. Ce guide ne présente donc pas une procédure à suivre à la lettre mais plutôt des principes qui peuvent soutenir l'élaboration et l'animation d'un groupe d'adolescents en milieu communautaire illustrés avec des exemples concrets qui, on espère, sauront être inspirants. L'étude n'a pas évalué l'efficacité des groupes mais sa faisabilité et sa pertinence.

Ce guide présente aussi des objectifs possibles et des conseils pour bien les choisir et des suggestions d'activités. D'autres activités peuvent être adaptées depuis le programme ESCALADE disponible gratuitement.

https://cirris.ulaval.ca/produits/programme-escalade-un-programme-dintervention-pour-adolescent-e-s-ayant-un-trouble-developpemental-du-langage-tdl/



Suivez-nous sur YouTube

À QUELS BESOINS RÉPOND LE PROGRAMME ESCALADE COMMUNAUTAIRE?



Les besoins des personnes adolescentes et adultes qui ont un TDL sont différents de ceux des enfants plus jeunes (*Desmarais et al.*, 2026). Ainsi, *ESCALADE Communautaire* a été expérimenté pour répondre à certains de ces besoins.

1. BESOIN DE SOCIALISER

À l'adolescence, la socialisation avec les pairs prend beaucoup d'importance. D'autre part, il s'agit d'une période lors de laquelle les rôles sociaux se diversifient. À titre d'exemple, les adolescentes et adolescents ont davantage d'interactions avec des personnes non-familières, que ce soit comme clients ou comme participants à des activités sans leurs parents ou à l'extérieur de l'école. Ils doivent donc être bien outillés sur le plan de la communication afin de mettre en œuvre de façon autonome des stratégies de communication adaptées à chaque contexte.

2. BESOIN DE RÉALISER DES PROJETS EN GROUPE

Lors de la transition vers la vie adulte, il est crucial que les jeunes puissent explorer diverses avenues possibles pour leur avenir et qu'ils puissent exprimer leurs choix personnels en lien avec les activités qu'ils réalisent. Cet élément du développement de la personne s'est avéré un élément clé de la réussite des ateliers ***ESCALADE Communautaire***.

Pour élaborer le programme ***ESCALADE Communautaire***, les intervenants de Dysphasie+, en concertation avec l'équipe de recherche, se sont inspirés du programme ESCALADE et l'ont adapté à la réalité de jeunes qui participent à des activités dans un contexte communautaire. Il importait que les activités proposées soient le moins « scolaires » possible. Les objectifs de développement des jeunes demeurent centrés sur

- **La connaissance de soi**
- **Les stratégies de communication ajustées aux interlocuteurs et aux contextes**
- **Les stratégies de planification médiées par le langage oral ou écrit.**

Toutefois, l'aspect social des rencontres, qui ont lieu la fin de semaine et non à l'école, revêt une grande importance. En outre, le fait de miser sur un projet commun réalisé en groupe constitue un facteur clé de ces ateliers.

Desmarais, C., Maillart, C., & Schelstraete, M.-A. (2026). Le trouble développemental du langage, intervenir de la petite enfance à l'âge adulte. Presses de l'Université du Québec.



INTRODUCTION

À QUI S'ADRESSE CE GUIDE

Ce guide s'adresse à tout organisme qui souhaite animer un groupe pour soutenir les adolescents qui présentent un trouble développemental du langage. Si ce guide a été pensé principalement pour les adolescents avec un TDL, les autres adolescents pourront aussi bénéficier de ce type de groupes.

LE TROUBLE DÉVELOPPEMENTAL DU LANGAGE

Le Trouble Développemental du Langage est un trouble persistant qui se manifeste par des difficultés importantes de langage qui peuvent affecter autant la compréhension que l'expression.

À l'adolescence, le TDL est susceptible d'affecter :

- **le discours ou la capacité à raconter ou à donner son opinion**
- **le vocabulaire ou le choix des mots pour exprimer sa pensée de façon claire et compréhensible pour son interlocuteur**
- **la pragmatique ou l'ajustement social dans des interactions avec d'autres personnes**

Ces difficultés ont évidemment un impact significatif sur le fonctionnement de la personne. Le trouble développemental du langage a aussi des répercussions qui vont bien au-delà de la simple communication. Le TDL peut influencer le bien-être émotionnel et psychologique des personnes vivant avec ce trouble.

LES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES

Les organismes communautaires jouent un rôle essentiel afin de compléter les services offerts aux personnes ayant un Trouble Développemental du Langage (TDL) par les services en santé et scolaires.

www.regroupementtdl.ca/ressources

Pour en savoir plus : **www.regroupementtdl.ca/tout-sur-le-tdl**

https://cirris.ulaval.ca/produits/programme-escalade-un-programme-dintervention-pour-adolescent-e-s-ayant-un-trouble-developpemental-du-langage-tdl/

LES ÉTAPES



1 **CHOISIR LE PROJET COMMUN**

p. 6

2 **CHOISIR LES OBJECTIFS**

p. 9

3 **CHOISIR LES ACTIVITÉS**

p. 11

FAVORISER L'ENGAGEMENT

ENGAGEMENT

La littérature scientifique montre que l'une des clés pour un groupe réussi est d'offrir un environnement motivant qui puisse donner envie aux jeunes de participer.

Si dans notre regard de parent, éducateur ou personne qui a à cœur le développement des jeunes les « apprentissages » peuvent être perçus comme la raison d'être du groupe, pour les jeunes eux-mêmes le contact humain, la création d'un groupe qui permet de socialiser dans un environnement perçu comme sécuritaire est fondamental. L'environnement doit aussi être assez différent du milieu scolaire, des activités trop formelles pourront ainsi nuire à l'engagement.



PRENDRE LE TEMPS D'ÉTABLIR LA DYNAMIQUE DE GROUPE

Il est important de prendre le temps (cela peut prendre quelques séances) d'établir un sentiment d'appartenance au groupe. Pour cela des activités ludiques peuvent être proposées : fais-moi un dessin, devinette, mime, trouver le suspect, jeux extérieurs et sports sont mis de l'avant.

Ces activités permettent de vivre du plaisir, de diminuer l'anxiété face à la nouveauté et de se sentir interpellé et engagé dans le groupe.

1 LE PROJET COMMUN

LES ADOS AU CENTRE

PROJET COMMUN ET SORTIES

La mise en place d'un **projet commun**, un fil rouge qui relie l'ensemble des activités du groupe et qui l'oriente vers une finalité concrète, permet de favoriser l'engagement des adolescents. Ce projet commun renforce l'aspect fonctionnel et écologique des rencontres de groupe.
Il n'y a pas de bonne ou mauvaise thématique pour un projet commun, mais le choix du projet commun doit être laissé aux adolescents (avec une guidance de la personne qui anime).
Les sorties sont également un très grand motivateur pour les adolescents. Les sorties, comme le projet commun peuvent être des prétextes pour travailler les objectifs visés.



QUELQUES IDÉES



Le projet commun est un cadre et il peut prendre des formes différentes. Des activités artistiques comme réaliser un film ou un documentaire, un blog, un site internet ou d'autres activités qui demandent une planification et une réalisation sur le long terme comme par exemple organiser une fête de Noël, exposition d'art ou de photographie pour les proches de jeunes qui participent au groupe.

POUR CHOISIR UN PROJET COMMUN:

A. Avant la première séance préparer quelques options à soumettre au groupe.

B. Prendre le temps d'expliquer le concept de «projet commun» au groupe.

C. Proposer quelques idées et en demander d'autres au groupe.

D. Faire voter le projet commun. Si un consensus n'est pas possible, il est important qu'il n'y ait pas trop de personnes réfractaires.

EXEMPLES DE PROJET COMMUNS



LE PETIT CAFÉ

Trouver des recettes de desserts (environ 3-4) afin de créer un petit café avec vente de desserts à la fin de la session.

ÉLABORER UN LIVRE DE RECETTES

Exemples d'activités : proposer des recettes, décortiquer les recettes et appliquer les stratégies de communication, argumenter pour savoir quelles recettes inclure dans le livre

DONNER VIE AU PETIT CAFÉ

Exemples d'activités : atelier sur le budget, se partager les tâches, se pratiquer à cuisiner, réaliser ses tâches en contexte réel



UN DOCUMENTAIRE SUR LE TDL

Faire un questionnaire portant sur le TDL et poser les questions à des gens qui ont des niveaux de connaissance variés sur le sujet (un expert et des parents).

- Élaborer les questions et les poser à des vraies personnes
- Contribuer à la réalisation du documentaire

2 LES OBJECTIFS

BESOINS

Deux aspects ressortent comme particulièrement importants : mieux se connaître et pratiquer ses habiletés communicatives et sociales qui pourront soutenir l'adolescent dans son entrée dans la vie adulte.



CONNAISSANCE DE SOI

- Prendre conscience de l'importance de la communication
- Reconnaitre et nommer les habiletés nécessaires et les obstacles à la communication
- Comprendre le TDL*
- Identifier ses forces et défis

HABILETÉS COMMUNICATIVE ET SOCIALES

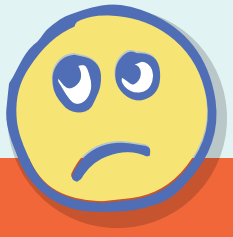
- Appliquer des stratégies lorsqu'on ne comprend pas
- Adapter sa façon de communiquer selon le contexte social, y compris une situation d'emploi
- Analyser et appliquer les habiletés nécessaires pour une bonne conversation
- Gestion des réseaux sociaux
- Relations amicales/sociales

** : pour les organismes communautaires qui desservent spécifiquement des personnes ayant un TDL*

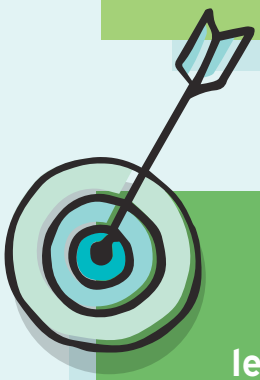
CHOISIR LES OBJECTIFS



Choisir un nombre réaliste d'objectifs : maximum 2-4 par session ou trimestre (p. ex. automne ou hiver).



Trop d'objectifs rendent/donnent l'impression que le groupe est trop « scolaire » ce qui pourrait nuire au caractère informel et amusant nécessaire à l'engagement des adolescents et jeunes adultes



Aligner les objectifs avec le projet commun



Évitez des objectifs qui sont hors de la portée du groupe

ACTIVITÉS



PROJET COMMUN, OBJECTIFS ET ACTIVITÉS

Une fois le projet commun et les objectifs déterminés, l'étape suivante est celle de élaborer des **activités intégrées** qui permetteront, dans la mesure du possible, à la fois de travailler les objectifs et de faire avancer le projet commun. D'autres activités peuvent compléter le calendrier tout en contribuant aux objectifs «pédagogiques» ou permettant d'établir une bonne dynamique de groupe: des **activités ludiques**, des **sorties** et des **groupes de discussions**.

De manière générale, les activités qui ont une finalité pour le groupe ou qui sont présentées dans un cadre plus large ont plus de chance de favoriser la participation des jeunes par rapport aux ateliers de formation -trop- structurés.

LES ACTIVITÉS INTÉGRÉES

Ces activités visent à la fois les objectifs généraux et permettent d'avancer le projet commun. Nous allons présenter dans les pages suivantes quelques exemples d'activités en lien avec le projet commun du restaurant. Ces activités peuvent s'inspirer du programme Escalade mais d'autres activités sont également possibles. Ces activités se placent sur un continuum entre des activités qui sont centrales pour la réalisation du projet commun et d'autres qui utilisent le projet commun comme «prétexte» pour travailler des objectifs.

Les jeunes n'aiment pas forcément toutes ces activités (ex.: parler de leurs forces et de leurs défis) parce qu'ils peuvent les trouver confrontantes, mais ils ont tendance à jouer le jeu parce qu'ils voient l'utilité de l'activité pour le projet commun ou pour la «vie réelle».



DÉCORTIQUER UNE RECETTE

Durée:
30 minutes environ

Objectif : explorer avec les jeunes comment adapter une recette et s'ils avaient des stratégies pour comprendre.

Rôle dans le projet commun : étape importante pour l'élaboration du livre de recettes, vocabulaire en lien avec le projet commun

Possibilités pour soutenir le langage : identifier des termes, utilisation des habiletés langagières (vérifier le message, rester dans le sujet, respect du tour de parole)

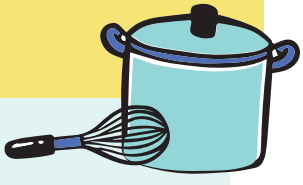


DÉROULEMENT

Au départ, il y avait plusieurs ingrédients sur la table. Les jeunes devaient lire la section ingrédients de la recette pour s'assurer qu'ils avaient tout. Certains ingrédients ont été identifiés comme manquants. Pour ceux qui étaient disponibles, les éducateurs ont demandé de regarder la date d'expiration des ingrédients et si les jeunes pouvaient les utiliser. Ils ont fait le tri des ingrédients périmés et ensuite dressé une liste des ingrédients à acheter pour la semaine suivante.

REMARQUES

Afin de garder le groupe motivé, proposer les séquences « vocabulaire » ou calcul des quantités quand c'est pertinent d'un point de vue fonctionnel. Ce n'est pas une séance de travail de vocabulaire camouflée en activité pratique mais une séance pratique qui peut permettre de travailler le vocabulaire.



CV

Durée:
45 minutes environ

Objectif : se connaître, pratiquer une entrevue d'embauche, cf. activités 4 et 9 d'Escalade

Rôle dans le projet commun : distribuer les rôles pour le projet commun (p.ex. qui fait quoi dans le PETIT CAFÉ, cf. page 8)

Possibilités pour soutenir le langage : soutenir les habiletés d'interaction (posture, contact visuel, volume de la voix, expréssions faciales)

DÉROULEMENT

Après avoir nommé leurs qualités (cf. activité 4 Escalade), les jeunes remplissent un « CV » (cf. activité 9 Escalade). Ils inscrivent leurs qualités, puis les postes qu'ils ont choisis sur la feuille. Ensuite, ce sont les expériences passées.

Après la collation, une activité pour apprendre à bien se présenter en entrevue a été réalisée. **Elle était basée sur le jeu de la chaise musicale.**

8 chaises en 2 rangées, soit 4 chaises face à face. Ils tournaient autour des chaises au son de la musique, puis, lorsque la musique s'arrêtait, ils s'asseyaient.

Ils devaient ensuite se lever, serrer la main de la personne en face d'eux, la regarder dans les yeux, dire leur nom, etc. Une fois assis, une rangée représentait les « patrons » et l'autre les « employés ».

Les patrons devaient poser des questions aux employés en face d'eux. Des questions étaient écrites au tableau, s'ils ne savaient pas quoi dire (ex.: Quelles sont tes qualités? Quel poste as-tu choisi? Pourquoi serais-tu un bon candidat? Quels sont tes défis/défauts?).

La chaise musicale a été faite sur 3 tours pour leur permettre de se pratiquer avec différentes personnes du groupe et de changer de rôle (employé/employeur).

REMARQUES

Afin de soutenir les jeunes, les personnes qui animent doivent connaître un peu les adolescents. Cette activité n'est pas idéale en début de session ou avec de nouveaux jeunes. On peut arrêter stratégiquement la musique pour que 2 jeunes qui n'ont pas l'habitude de discuter entre eux puissent échanger.

3 LES ACTIVITÉS

Après l'activité de chaise musicale, les éducateurs ont distribué un aide-mémoire sur comment bien se préparer/présenter à une entrevue avec les habiletés langagières, l'hygiène, la ponctualité, etc.

PASSEZ UNE ENTREVUE



HABILLEMENT

- Habille-toi propre
- Essaye d'avoir un jeans ou un pantalon propre
- Essaye d'avoir du linge bien repassé



HYGIÈNE

- Brosser ses dents avant l'entrevue
- Prendre sa douche
- Mettre du déodorant
- Avoir les cheveux peignés
- Avoir les ongles propres
- Avoir du linge propre

HABILETÉS LANGAGIÈRES

- Avoir une bonne posture (dos droit, bras décroisés)
- Regarder dans les yeux
- Maintenir la bulle
- Maintien du sujet
- Expressions faciales (sourire)



PRÉSENTATION

- Soit ponctuel (arrive 5 à 10 minutes d'avance)
- Ne pas mâcher de gomme
- Présente toi et serre la main de l'employeur



3 LES ACTIVITÉS



LES GROUPES DE DISCUSSION

Comme pour le projet commun, il est important que le choix de la thématique se fasse avec les jeunes du groupe. Les thématiques peuvent être inspirées ou en lien avec le thème du projet commun.

Clés pour animer un groupe de discussion :

Laisser le temps et l'espace à tout le monde pour participer, ne pas forcer la participation des personnes qui ne souhaitent pas s'exprimer.

Quelques idées de thématique pour les groupes de discussions :

Budget / Argent, Travail, Santé mentale, Réseaux sociaux (Instagram, Snapchat), Relation amoureuse ou amicale, consommation (Consommation (Alcool, drogue, vape/ vapoteuse), Intimidation, Hygiène, Alimentation, Image corporelle , Puberté.

LES ATELIERS PÉDAGOGIQUES

Des activités pédagogiques qui ne sont pas directement en lien avec le projet commun peuvent être proposées. Ce type d'activité peut être moins appréciée que les activités portant directement sur le projet commun. Il est alors fortement conseillé de les rendre soit ludiques soit interactives plutôt que des activités de style "information structurée" qui peuvent sembler trop scolaires pour des activités d'un organisme communautaire. Ces activités peuvent être vues comme des investissements pour poser les bases de concepts qui seront utiles (voire nécessaires) pour les activités plus appréciées.



3 LES ACTIVITÉS

UNE ACTIVITÉ LUDIQUE PORTANT SUR LES FORCES ET DÉFIS

Durée:
15 minutes environ

Objectif : pratiquer la connaissance de soi et en particulier exprimer ses propres forces et ses défis

Possibilité pour soutenir le langage : explorer du nouveau vocabulaire en lien avec la connaissance de soi

DÉROULEMENT

Il est possible de faire un jeu avec la bombe de «tik tak boom»®. Les adolescents doivent choisir une catégorie de mots à nommer chacun leur tour. La catégorie pouvait provenir de leurs idées ou de choix proposés par les pairs ou intervenants. Les ados doivent ensuite dire un mot provenant de la catégorie lorsqu'ils avaient la bombe dans leurs mains. Lorsque la bombe explose dans leur main et qu'ils ont perdu, ils doivent faire un mime pour revenir dans le jeu. Pendant deux tours, la catégorie est de dire une force ou un défi. La pratique de la connaissance de soi est intégrée dans un jeu plus large. La catégorie force et défi devient alors une catégorie comme les autres.



ADAPTER MES INTERACTIONS

Durée:
1 heure environ

Objectif : adapter les interactions verbales en fonction de l'interlocuteur, connaître les relations sociales

Rôle dans le projet commun : rôle transversal dans le projet commun, avoir des interactions plus ajustées facilite la mise en place du projet commun

Possibilité pour soutenir le langage : augmenter la qualité des interactions

ACTIVITÉ

Cette activité est une adaptation de l'activité 8 du guide d'animation d'ESCALADE

L'éducatrice introduit les notions de relations sociales et de hiérarchie sociale, en expliquant comment nos interactions varient selon notre interlocuteur (ami, collègue, supérieur, enseignant, etc.). Elle aborde également le concept de vouvoiement, en précisant dans quels contextes il s'applique. Chaque type de relation est illustrée au tableau par une courte explication.

Des petits papiers contenant des phrases issues de différents contextes relationnels sont ensuite distribués aux jeunes. En dyades, ils lisent les phrases et les placent sous la catégorie correspondante au tableau. Les duos sont formés de manière stratégique, afin de favoriser l'interaction entre adolescents qui communiquent habituellement peu ensemble.

Au tableau blanc, il y a une flèche/échelle d'informelle à formelle. Pour que ce soit plus concret, il est indiqué à gauche ami, au centre collègue et patron à droite.

Voici les phrases qui devaient être placées selon la catégorie dans l'échelle :

- Yo! T'as vu ce truc-là?
- Ça te tente d'aller au cinéma ce soir?
- Viens, on fait une story Insta ensemble!
- Viens chez moi après l'école, on va gamer!
- Bro, tu viens chez moi après Dysphasie+?
- T'as vu le dernier TikTok? Faut que je te le montre!
- Tu viens à mon party samedi?
- Haha, j'ai une histoire drôle à te raconter!
- Peux-tu me passer la commande du client?
- À quelle heure est ta pause?
- Peux-tu me passer les crayons, s'il te plaît?
- Tu veux qu'on se divise les tâches?
- Bonjour, auriez-vous un moment pour discuter?
- Pourriez-vous m'expliquer comment faire cette tâche?
- J'ai de la difficulté, pourriez-vous m'aider?
- Est-ce que je peux vous poser une question sur mon horaire?
- Est-ce que je pourrais avoir une pause supplémentaire?
- Pouvez-vous répéter, je n'ai pas bien compris.

3 LES ACTIVITÉS



LES SORTIES

Les sorties sont une grande source de motivation à participer (le taux d'absence est souvent très limité au moment d'une sortie). Ces activités permettent à la fois de souder le groupe et de travailler ou réinvestir des apprentissages. Idéalement, les adolescents proposent, discutent et votes les sorties. Les personnes qui animent les groupes veillent à ce que la sortie choisie puisse être accessible à la totalité du groupe (coûts, barrières physiques, etc.).

EXEMPLES DE SORTIES :

Céramique café, cabane à sucre, visite d'un espace muséal, marche en forêt ou parc urbain, crème-molle, toute activité gratuite estivale donnée dans une région (ex. festivals, etc.).

LES ACTIVITÉS SANS OBJECTIF PÉDAGOGIQUE

Afin d'équilibrer les séances et respecter le rythme des participants, il est important de proposer également des activités sans objectif pédagogique établi. Aller dehors, faire des jeux actifs (ex. : soccer, basketball, etc.) peuvent ainsi être des activités nécessaires après des séances de travail plus intenses.



RÉPETER EST UTILE

DANS LE GROUPE

Prendre le temps qu'il faut et revenir aux mêmes objectifs à plusieurs reprises dans le groupe et faire les liens entre les compétences et les activités ou les sorties.

Par exemple, l'activité «ADAPTER MES INTERACTIONS» peut être utilisée lors d'une sortie pour que les adolescents se pratique à faire des demandes au reste du groupe et à des personnes non familières.

Des activités comme «FORCES ET DÉFIS» peuvent être réinvesties à plusieurs moments dans les activités en lien avec le projet commun ou les groupes de discussion.

AVEC L'ENTOURAGE DE L'ADOLESCENT

Donner des missions aux adolescents à accomplir à la maison ou dans la vie de tous les jours. Par exemple, s'assurer de respecter tous les aspects d'une interaction sociale quand ils parlent avec leurs amis à l'école. L'adolescent est invité à porter attention au contact sociale, à la distance, aux salutations. La semaine successive, les intervenants font un retour sur la mission de la semaine.



Programme ESCALADE COMMUNAUTAIRE

Le programme ESCALADE communautaire est une adaptation de la version originale qui avait été conçue pour les écoles secondaires. Ce guide a été réalisé sous la supervision de Stefano Rezzonico (Université de Montréal, CRIR et IURDPM, Santé Québec – Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal-Universitaire) et Chantal Desmarais (Université Laval, Cirris, IRDPQ, Santé Québec – Capitale Nationale-Universitaire), grâce au soutien de Société Inclusive et des fondations Mirella&Lino Saputo et Azrieli obtenu en partenariat avec Dysphasie+ et le Regroupement TDL Québec.

société inclusive
financée par · is funded by

Mirella&Lino Saputo Foundation

Fondation Azrieli Foundation

Tout au long du parcours ont contribué au processus ayant amené à ce guide (en ordre alphabétique):

Véronique Caron, Richard Cléroux, Marylène Dionne, Marie-Hélène Fraser, Maude Gagnon, François Gosselin (François et son TDL), Melissa Khoury, Liliane Lopez, Elody Ross-Lévesque, Yousra Sakine et Marie-Andrée Tessier.

Si sans ces personnes ce guide n'aurait pas été possible, toutes n'ont pas pu valider la version finale du guide. Les imperfections de ce guide ne reviennent qu'à Stefano Rezzonico et Chantal Desmarais.

Pour citer ce document :

Équipe Escalade Communautaire, Guide d'animation – Escalade Communautaire, https://cirris.ulaval.ca/produits/programme-escalade-un-programme-dintervention-pour-adolescent-e-s-ayant-un-trouble-developpemental-du-langage-tdl/

Illustrations et mise en page : Irène Lumineau