

# LA DYSGRAPHIE

## Qu'est-ce que c'est ?



Il s'agit de difficultés dans l'acquisition ou l'exécution de l'écriture, liées à des troubles fonctionnels, cognitifs (sans déficience intellectuelle).

L'écriture n'est pas automatisée et la coordination du geste en est perturbée.



## Quels sont les besoins d'un enfant dysgraphique ?

- Calme, structure, être rassuré dans son environnement familial et social. Il a besoin de reprendre confiance en lui.
- Être conscient de ses difficultés et les aborder autrement, apprendre à maîtriser sa colère et son sentiment d'injustice face à diverses situations.
- Un temps de travail allégé et morcelé.
- Travailler sur des sujets qui le passionnent.
- Se sentir valorisé sur les éléments réussis aussi petits qu'ils soient. Il doit avoir le temps pour intégrer.
- Avoir le temps pour intégrer.
- Se reposer en raison de la pénibilité et la fatigabilité de la double tâche.
- Il est préférable qu'il fasse ses devoirs toujours au même endroit.



## Les apports de la sophrologie

- **Gérer la concentration**, avec des plumes pour souffler
- **Favoriser la réflexion et la méditation**, avec des cartes de coaching / mandalas
- **Découvrir de nouvelles sensations**, avec des balles
- **Améliorer la mémorisation et l'apprentissage**, se préparer à des situations de stress grâce à la visualisation
- **Mieux gérer des situations gênantes ou désagréables**, avec des coussins et des techniques de respiration
- **Gagner en autonomie**, grâce à un entraînement répété



## Trucs et astuces : activités

- Toucher, manipuler là où il va se sentir à l'aise : de la pâte à modeler, du sable, une tablette
- Faire des jeux de vissage / dévissage et de manipulation

## Trucs et astuces : à l'école

- Mise de place de PAI (Plan d'Accompagnement Individuel) ou PPRE (Programme Personnalisé de Réussite Educative)
- Privilégier le travail à l'oral et sur l'ordinateur ainsi que les QCM
- Proposer des cours sur clé USB, des dictées à trous
- Valoriser le contenu et la créativité de la rédaction



## Trucs et astuces : à la maison

- Avoir le matériel en double.
- Copier l'agenda de sa semaine sur le bureau de son ordinateur
- Exercer ses mains, faire des manipulations = malaxer des objets mous (pâte à modeler, sable Kinetic) pour travailler la souplesse des doigts
- Le faire travailler des feuilles avec les mains, l'aider à décrisper les doigts, faire des jeux de vissage et de dévissage et de manipulation



## Trucs et astuces : côté devoirs

- Réciter les leçons à l'oral. S'il est obligé d'écrire, le faire doucement pour avoir une écriture de qualité.
- Réécrire les leçons après l'école si elles sont illisibles.
- Lui laisser le temps pour relire sa prise de notes et ses devoirs

# INFOS PRATIQUES...

## Sites

- **DFD - Dyspraxie France Dys** - association française oeuvrant en faveur des personnes dyspraxiques avec ou sans troubles associés  
-> <http://www.dyspraxies.frDMF>
- **Fédération française des DYS - FFDYS**  
-> <https://www.ffdys.com>
- **Dyspraxique mais Fantastique**  
-> <https://dyspraxie.info>
- **Dyspra'quoi ?** - association suisse pour les enfants dyspraxiques  
-> <http://dyspraquoi.ch/accueil.html>
- **Cartable fantastique** - crée par Caroline Huron, médecin psychiatre travaillant à l'INSERM dans la recherche sur la dyspraxie. Elle a donc créé ce site pour mettre à disposition des outils réalisés pour sa fille, qui est dyspraxique  
-> <https://www.cartablefantastique.fr>

## Logiciels

- **XMind** - Mind-Mapping pour créer des idées sous forme d'images et schémas  
-> <https://www.xmind.net> (cartes mentales)
- **Lexidys** - logiciels et matériels axés sur l'autonomie et l'aide aux personnes Dys  
-> <https://www.lexidys.com>
- **Dys Logiciel** - regroupe un grand nombre de logiciels pour Dys  
-> <https://www.dyslogiciel.fr>
- **Adele Team** - logiciel d'écriture et de lecture - gratuit  
-> <https://ifrath.fr/adele-team/>

## Me contacter



06 61 88 97 48



[bottreauemmanuelle@gmail.com](mailto:bottreauemmanuelle@gmail.com)



[www.facilitations.bzh](http://www.facilitations.bzh)

  
**FacilitationS**  
Emmanuelle Bottreau

## Sites

- **Dyslexie France**  
-> <https://www.dyslexiefrance.com>
- **Anape Dys** - Association nationale d'associations d'adultes et parents d'enfants DYS  
-> <https://www.apedys.org/dyslexie>
- **AFPED +** - Association francophone des troubles d'apprentissage  
-> <http://www.afped.ca>
- **Graphidys** - association de graphothérapeutes rééducateurs de l'écriture  
-> <https://www.graphidys.com>
- **Multimalin** - site de Matthieu Protin, expert en techniques de mémorisation  
-> <https://multimalin.com/fr/>
- **SOS Écriture** - spécialisé dans la rééducation de l'écriture  
-> <http://www.sos-ecriture.fr>
- **Mes cartes mentales** - site permettant de télécharger le programme scolaire en cartes mentales (liens gratuits mais aussi payants)  
-> <https://www.mescartesmentales.fr>