

LA DYSLEXIE

Qu'est-ce que c'est ?



C'est un trouble de l'acquisition du langage écrit. Les mécanismes de reconnaissance du mot ne sont pas automatisés et cela crée une altération de la lecture et des difficultés pour déchiffrer ou comprendre.



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



Quels sont les besoins d'un enfant dyslexique ?

- 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 : plusieurs consignes ne doivent pas lui être proposées en même temps.
- Se sentir valorisé sur les éléments réussis aussi petits qu'ils soient. Il doit avoir le temps pour intégrer.
- A l'école, comme à la maison, il ne faut pas lui faire recopier un texte ou des consignes mais plutôt privilégier l'oral.
- Créer avec lui des rituels simples pour structurer le temps au moment des devoirs. Il doit aussi développer son sens du texte.
- Découvrir, par d'autres biais, le plaisir de lire (livres audio), être réconcilié avec la lecture et les mots et découvrir des livres se rapprochant de ses centres d'intérêt. Il existe ainsi des livres adaptés aux dyslexiques.



Trucs et astuces : activités

- Théâtre d'improvisation
- Cuisine avec lecture des recettes

Trucs et astuces : à l'école

- Mise de place de PAI (Plan d'Accompagnement Individuel) ou PPRE (Programme Personnalisé de Réussite Educative)
- Exposé (valoriser la créativité)
- Police avec caractères adaptés
- Pauses pour la double tâche, la fatigabilité



Trucs et astuces : à la maison

- Utilisation d'un cache pour que l'enfant puisse lire sans être distrait ou troublé par les autres lignes
- Coin lecture
- Lecture de blagues
- Jeux : scrabble, boggle, etc
- Temps calme pour récupérer
- Mandalas d'apprentissage



Trucs et astuces : côté devoirs

- Surligner les mots importants dans un texte
- Aide-mémoire visuel
- Sablier pour prendre conscience du temps écoulé

INFOS PRATIQUES...



Livres

- **Le don d'apprendre de Ronald D. Davis.**

Aujourd'hui l'un des plus grands spécialistes dans ce domaine, il était à 18 ans "incapable de lire, d'orthographier, malgré un QI de 137". Ce garçon que l'on pouvait désigner comme "fonctionnellement illettré" est devenu ingénieur, homme d'affaires, formateur et sculpteur.

- **Lirado** - Conseils en lectures pour adolescents dyslexiques, livres audio et livres pour dyslexiques

-> <http://www.lirado.fr/litterature-jeunesse-dyslexie/>

- **Livres audio classiques à télécharger**

-> <https://www.audiocite.net/livres-audio-gratuits-contes/>

-> <http://www.litteratureaudio.com>

- **Librairie en ligne** dédiée aux livres en grands caractères

-> <https://www.livreconfort.com>

- **Abcaider** = site avec des conseils de lecture sur des ouvrages adaptés aux Dys

-> <http://www.abcaider.fr>



Logiciels

- **XMind** - Logiciel de Mind-Mapping qui permet de créer des idées sous la forme d'images et de schémas (cartes mentales)

-> <https://www.xmind.net>

- **Lexidys** - gamme de logiciels et de matériels axés sur l'autonomie et l'aide aux personnes Dys

-> <https://www.lexidys.com>

- **Dys-Vocal** - téléchargement d'un logiciel CoupeMots qui fractionne les syllabes par des couleurs

-> <https://www.dyslogiciel.fr>

Me contacter



06 61 88 97 48



bottreauemmanuelle@gmail.com



www.facilitations.bzh


FacilitationS
Emmanuelle Bottreau



Sites

- **Fédération française des DYS** - FFDYS

-> <https://www.ffdys.com>

- **Dyslexie France**

-> <https://www.dyslexiefrance.com>

- **Anape Dys** - Association nationale d'associations d'adultes et de parents d'enfants DYS

-> <https://www.apedys.org/dyslexie>

- **AFPED +** - Association francophone des troubles d'apprentissage

-> <http://www.afped.ca>

- **APEDA** - Association de parents et de professionnels pour les enfants en difficulté d'apprentissage

-> <http://www.apeda-france.com>

- **CDC** - Centre canadien de la Dyslexie = formation, informations

-> <https://www.dyslexiacentre.ca/français>

- **Mes cartes mentales** - site permettant de télécharger le programme scolaire en cartes mentales (liens gratuits mais aussi payants)

-> <https://www.mescartesmentales.fr>