



Premiers repères pour comprendre, soutenir et agir avec justesse



Pourquoi cette fiche ?

Mon enfant a des difficultés en lecture, en écriture ou en calcul, et je m'interroge : est-ce un trouble Dys ? Dois-je m'inquiéter ? Vers qui me tourner ? Cette fiche vise à donner des repères clairs pour comprendre les troubles Dys, savoir quand s'alerter et comment agir, sans dramatiser ni banaliser. Elle aide à poser les bonnes actions, au bon moment, en lien avec l'école et les professionnels.



Conseils pratiques

Observer sans paniquer

Difficultés à reconnaître les sons, confusions de lettres, lenteur, fatigue à l'écrit... Ces signes peuvent évoquer un trouble, mais ils ne suffisent pas à poser un diagnostic. Ce qui compte, c'est la durée, l'intensité et l'impact sur la vie quotidienne.

En parler avec l'école

L'enseignant voit l'enfant au quotidien et peut partager ses observations. Un PPRE (Programme Personnalisé de Réussite Éducative) peut être mis en place sans attendre de bilan. Cela permet d'adapter les supports ou le rythme de travail.

Consulter le médecin traitant

Il est l'interlocuteur privilégié pour initier des bilans : orthophonie, psychomotricité, neuropsychologie... Pas besoin de courir après tous les spécialistes à la fois. L'objectif est d'évaluer les besoins réels de l'enfant.

Comprendre les démarches d'aménagements

- Sans bilan : un PPRE peut suffire.
- Avec bilans : un PAP (Plan d'Accompagnement Personnalisé) est possible via le médecin scolaire.
- Avec reconnaissance de handicap (MDPH) : on peut demander un PPS (Projet Personnalisé de Scolarisation).

Éviter de vouloir tout étiqueter

Un enfant peut avoir des difficultés d'apprentissage sans avoir de trouble Dys. Avant de médicaliser, on peut déjà adapter à la maison et en classe : police lisible, consignes claires, exercices aérés, temps supplémentaire...

Anticiper les étapes suivantes

Certains bilans sont utiles pour préparer les transitions (entrée au collège, examens...). Une évaluation peut apporter des aménagements utiles même si l'enfant compense bien aujourd'hui.





Comment faire au quotidien ?

Favoriser une lecture plaisir

Même si la lecture est difficile, on peut maintenir un lien positif avec les livres. Lisez à voix haute des histoires captivantes, proposez des livres audio, laissez votre enfant suivre le texte en même temps. Oubliez la performance : ce qui compte, c'est le plaisir partagé et l'envie de découvrir.

Alléger l'écriture sans culpabiliser

L'enfant Dys se fatigue vite à l'écrit. Laissez-le dicter ses idées, utiliser un ordinateur ou des outils de reconnaissance vocale. Fractionnez les devoirs, autorisez les pauses. Adopter ces aménagements n'est pas tricher, c'est lui donner les moyens d'exprimer ce qu'il sait.

Miser sur ses points forts

Les enfants Dys sont souvent très créatifs, curieux ou débrouillards. Observez ce qui le motive : bricolage, nature, musique, jeux vidéo, animaux... C'est par ses forces que votre enfant construira sa confiance et sa manière unique d'apprendre.

Éviter les reproches, encourager l'effort

Les enfants Dys entendent souvent "Tu fais exprès", "Tu n'écoutes pas", "C'est facile pourtant !". Ces remarques blessent et bloquent. Préférez :

- ➡ "Tu veux qu'on relise ensemble ?"
- ➡ "Tu as progressé sur ce point."
- ➡ "Tu t'accroches, c'est super."

Votre regard bienveillant est un levier puissant.

Mettre en place des outils d'appui

- Emploi du temps visuel ou code couleur pour se repérer
- Polices adaptées (ex : OpenDyslexic)
- Ligne de lecture, surligneur, dictaphone, mind maps
- Applications ou outils numériques spécifiques (ex : Lexibar, Voice Dream, cartables numériques...)

Organiser le temps et éviter la surcharge

Les enfants Dys se fatiguent plus vite. Prévoyez des temps de travail courts, entrecoupés de pauses. Ne surchargez pas l'agenda d'activités : le cerveau a besoin de souffler pour mieux apprendre.

Travailler en lien avec l'école

Expliquez à l'enseignant ce qui fonctionne à la maison. Demandez ce qui est possible de mettre en place en classe. L'union des efforts famille-école est souvent plus efficace que de nombreux bilans isolés.

