

L'association **CAPABLES**,  
en partenariat avec le Mescladis  
et le collège Lo Trentanel,  
présente la conférence :

## DYS, et alors ?



18.11.2025 - Salle Pénasa, Collège Lo Trentanel à Gignac

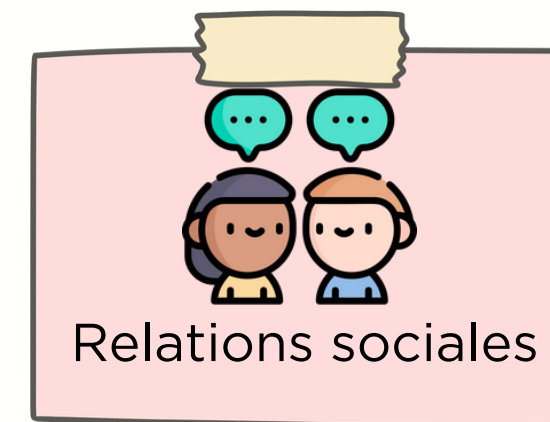
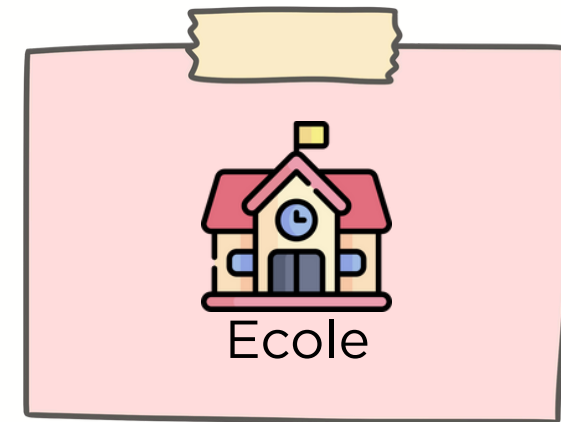
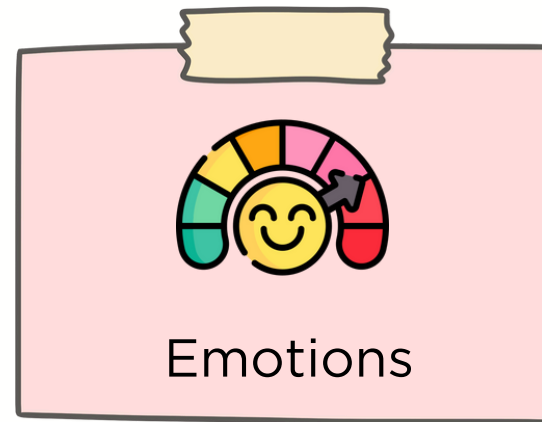
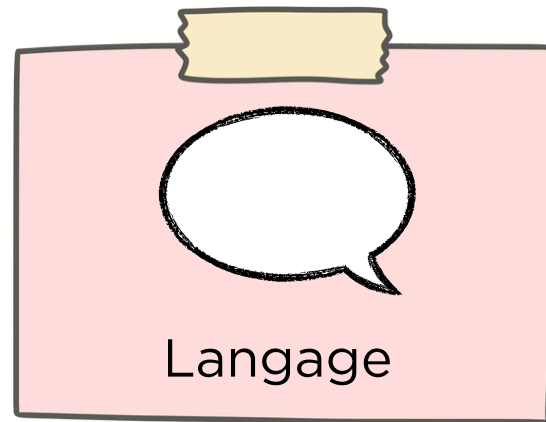
Diaporama réalisé par l'association CAPABLES - [www.touscapables.fr](http://www.touscapables.fr)



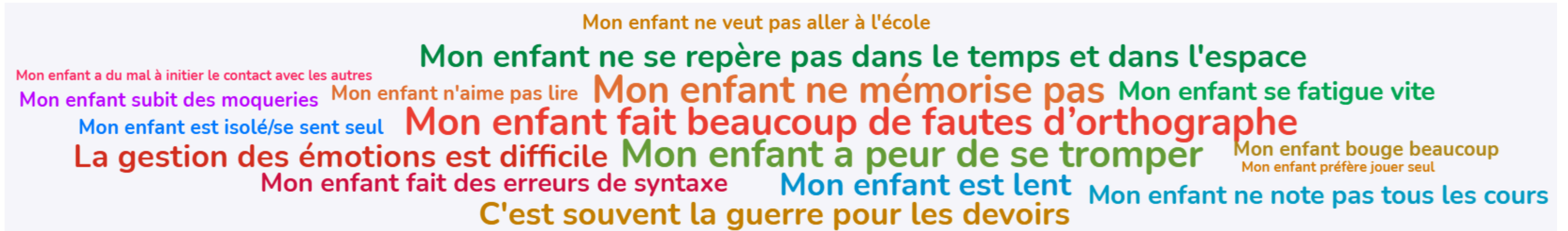
[tous-capables.fr](http://tous-capables.fr)

# Mini-sondage

Quels sont vos principaux défis avec votre enfant ?



# Mini-sondage résultats



# Qu'est-ce qu'un Trouble Spécifique du Langage et des Apprentissages ?

Les troubles "DYS" (TSLA) sont des Troubles du NeuroDéveloppement (TND) qui affectent les fonctions cognitives spécifiques, sans impact sur l'intelligence.

## **Dyslexie/dysorthographe**

Trouble de l'apprentissage de la lecture et de l'orthographe

## **Dysphasie**

Trouble structurel du développement du langage oral, affectant l'expression et/ou la compréhension

## **Dyscalculie**

Trouble des activités numériques : comprendre et utiliser les nombres, résoudre des problèmes...

## **Dyspraxie**

Trouble affectant la planification et la coordination des mouvements volontaires et des gestes



# Qu'est-ce que le Trouble du Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité ?

Le TDA/H est un Trouble du NeuroDéveloppement affectant l'attention, l'impulsivité et parfois l'activité motrice. Comme les TSA, il n'impacte pas l'intelligence.

Il existe 3 profils :



## **Inattentif**

Distractif, oublis, difficultés à suivre les consignes



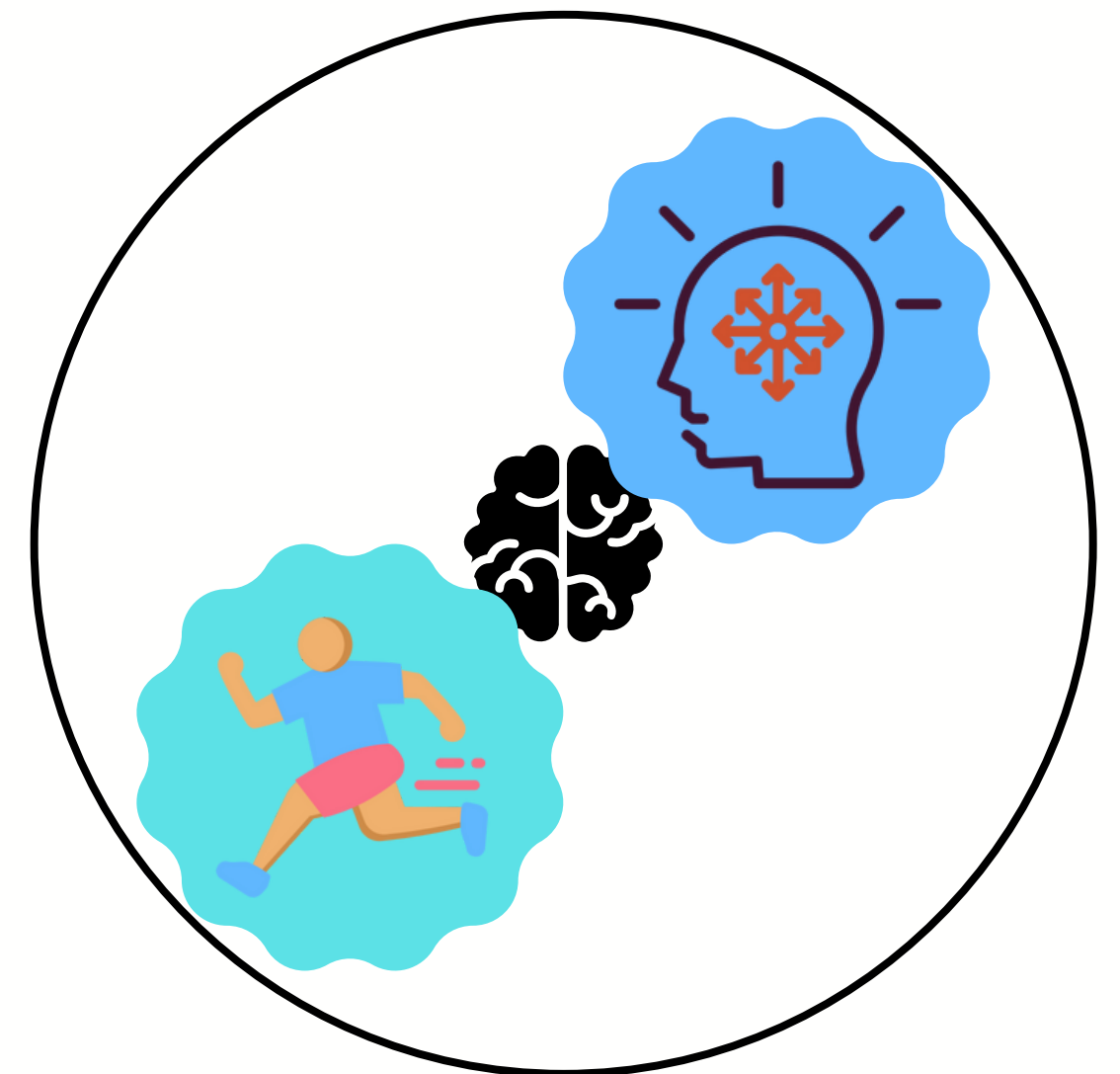
## **Hyperactif/Impulsif**

Agitation impatience, agit ou parle sans réfléchir



## **Mixte**

Combine les deux types de symptômes



# Forces et difficultés

Connaître les forces de votre enfant est la clé pour l'accompagner efficacement

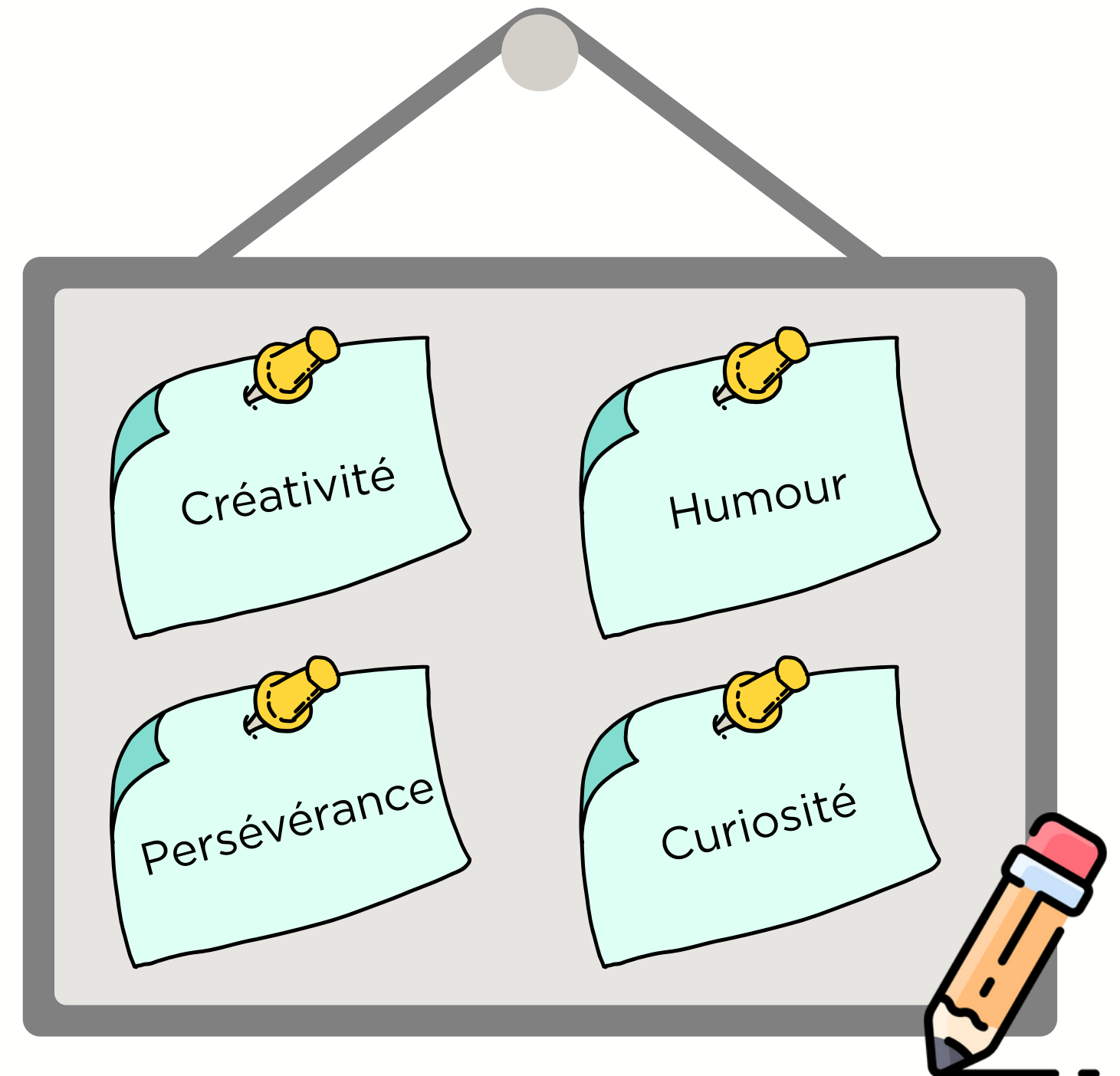
Domaine	Difficultés fréquentes	Forces/talents possibles
Lecture, écriture, calcul	Dyslexie, dysorthographe, dyscalculie : lenteur dans certaines tâches scolaires	Pensée en images ou en concepts, créativité, mémoire visuelle ou auditive forte
Attention et concentration	Difficulté à rester concentré, distractions fréquentes (TDA/H)	Hyperfocus sur les sujets passionnants, créativité
Motricité et coordination	Dyspraxie : maladresse, difficultés à écrire ou manipuler certains objets	Perception fine, approche originale des gestes, sensibilité aux détails
Organisation et planification	Difficultés à organiser ses idées, gérer le temps ou suivre des routines	Improvisation, capacité à penser "hors cadre"
Interactions sociales	Difficultés à lire les signaux sociaux	Empathie profonde, sensibilité, loyauté, authenticité
Gestion émotionnelle	Impulsivité, frustration face aux échecs	Persévérance, résilience, créativité

# Atelier pratique

## Exercice pour les parents

- 1 Notez 2-3 forces de votre enfant
- 2 Partagez si vous le souhaitez

**“Là où notre attention va,  
l'énergie va”**



# Stratégies concrètes



## Organisation

Routines quotidiennes

Checklists

Supports visuels

Codes couleurs



## Méthodes

Livres audio

Manipulations concrètes

Applications/logiciels adapté(e)s

Aide-mémoire



## Valoriser les talents

Arts et créativité

Sport et mouvement

Logique et jeux

Expression orale

**Chaque difficulté peut être compensée par des stratégies adaptées  
et par la valorisation des talents**

# Exemples d'outils pour les apprentissages

## Lecture



Lecture vocale

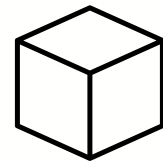


Surlignage



Lecture guidée

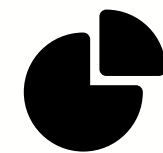
## Mathématiques



Manipulation concrète

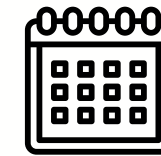


Calcule mental  
progressif

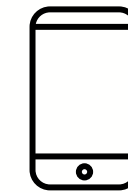


Représentations  
visuelles

## Organisation



Agendas visuels



Applications



Timers

Ces outils peuvent être adaptés selon les besoins spécifiques de chaque enfant

# Solutions collaboratives

Travailler ensemble pour mieux accompagner votre enfant



## Parler avec l'école

Etablir une communication avec les enseignants pour adapter l'environnement scolaire

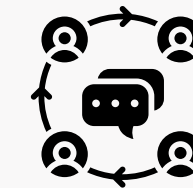
- Aménagements pédagogiques
- PAP (Plan d'Accompagnement Personnalisé)



## Ressources utiles

S'appuyer sur des ressources adaptées pour renforcer l'accompagnement

- Association spécialisée
- Professionnels
- Livres et guides pratiques



## Communauté de soutien

Intégrer un réseau d'entraide pour partager expériences et conseils

- Groupes de parents
- Echanges avec des professionnels
- Forums et communauté en ligne

# Mini-atelier action

## Passez à l'action cette semaine !

Ecrivez UNE action concrète et réaliste à mettre en place dès cette semaine pour soutenir votre enfant

## Exemples d'actions possibles :

- Instaurer une routine du matin ou du soir structurée
- Créer une check-list visuelle pour le cartable
- Programmer 15 minutes quotidienne de lecture
- Mettre en place un système de planning visuel





**Léna**

**Âge** : 20 ans

**Trouble(s)** : Dyslexie,  
dysorthographe

**Parcours scolaire** :

- CP puis CP/CE1
- ISP 2 ans
- UE TSL primaire puis collège
- 2nde générale
- 1ère et Tale AEPA
- DE Moniteur Educateur

Texte écrit par Léna, non retouché

Bonjour,, je m'appelle Léna Kramarz, et j'ai 20 ans.

J'ai été diagnostiquée dyslexique et dysorthographe vers mes 6 ans. Petite, je n'avais pas le vocabulaire d'un enfant de mon âge. J'ai donc fait beaucoup beaucoup et beaucoup d'orthophonie.

Je suis rentrée en CP dans mon école de quartier, et arrivé la fin cp la lecture ne s'était toujours pas mise en place.

Mes parents avaient demandé un redoublement mais ça n'a pas été accepté, je suis donc passée en CE1.

Je me souviens que je n'arrêtais pas de regarder sur la feuille de mon voisin pour recopier car c'était trop

compliqué. C'était une classe à 2 niveaux : les cp d'un côté et les ce1 de l'autre. Un jour, la maitresse a pris mes

affaires et les a mises en CP devant tout le monde. J'ai fini mon année en cp et l'année suivante j'ai intégré l'Institut

Saint Pierre pour 2 ans. Durant ces 2 ans, j'ai repris petit à petit confiance en moi, j'étais capable de travaille seule et je n'étais pas la seule à avoir des difficultés.

Après l'institut saint pierre je suis entrée au CESDA en UE TSL du cm1 jusqu'en 3ème.

Arrivée au collège, je faisais l'anglais, français, maths et histoire en classe UE et les autres matières en classe

d'inclusion. Au fur et à mesure quand je pouvais je réintérais la classe ordinaire puis en 3ème je n'avais plus que l'anglais en UE.

Depuis le début collège, les professionnels me préconisaient de prendre l'ordinateur car ce serait plus simple pour

suivre, pour les fautes d'orthographe, aller plus vite, reformulation etc et surtout pour le brevet. Mes parents aussi

voulaient que je prenne cet outil. Au final j'ai bien fait de m'écouter car ça ne m'a pas du tout handicapée et encore aujourd'hui je déteste écrire à l'ordinateur et j'y arrive bien ! Il faut se faire confiance et nous faire confiance !

J'ai passé le brevet et ça s'est super bien passé avec les aménagements mis en place, c'était super !

AU lycée, il n'y a plus d'UE et au début c'était dur d'accepter ça. J'avais l'impression d'être jetée dans la nature et

que j'allais jamais réussir à m'en sortir car depuis le primaire j'avais des enseignants spécialisés.



**Sena**

**Âge** : 20 ans

**Trouble(s)** : Dysphasie

**Parcours scolaire** :

- ISP 2 ans
- UE TSL primaire puis collège
- Lycée général option

HGSSP

- Faculté de droit

## **Lettre à la génération perdue**

Cette lettre est dédiée à vous,  
vous qui avez souffert de l'ignorance,  
crue et brutale,  
de vos pairs, de votre entourage, de la société entière.  
Cette ignorance vous a blessés,  
elle a voulu vous priver de votre humanité,  
parce que vous n'étiez pas  
ce que le monde exigeait que vous soyez.  
Mais ceux qui sont réellement perdus  
ne sont pas ceux qui ne rentrent pas dans les normes.  
Ce sont ceux dont le cœur  
a laissé s'éteindre sa lumière,  
étouffée par l'obscurité de leur propre ignorance.  
Eux se sont égarés du vrai chemin,  
loin de l'idée même  
de ce que vous,  
vous incarnez...

J'ai écrit ce poème pour vous, enfants porteurs d'un trouble "dys", et pour vous, parents, pères, mères et familles, qui avancez chaque jour sur ce chemin parfois difficile, plein de hauts et de bas.  
Ce chemin n'est pas toujours simple, mais il vous mènera vers de belles choses.  
Marianne et Catherine ont été des professeures, des adultes bienveillantes et présentes, toujours là pour écouter, encourager et guider.  
Elles m'ont appris à me relever, à apprendre de mes erreurs et à croire en mes capacités.  
Aujourd'hui, je suis étudiante en droit à la Faculté de droit de Montpellier.  
Et si j'ai pu arriver jusqu'ici, c'est aussi grâce à elles.  
Je vous souhaite à tous beaucoup de bonheur,  
de courage et de confiance pour la suite de votre chemin.

Texte écrit par Sena, non retouché



## Suzon

**Âge** : 19 ans

**Trouble(s)** : Dyslexie

Dysorthographe

Dysphasie

**Parcours scolaire :**

- Ecole primaire ordinaire
- UE TSL collège
- MFR
- BTS GPN

Texte écrit par Suzon, non retouché

Bonjour, je suis Suzon Berger.

J'ai maintenant 19 ans et j'ai des troubles de dyslexie, dysorthographe, dysphasie. Ce qui a été dur pour moi d'apprendre avec les méthodes d'apprentissages habituel. Mais revenons en arrière.

Déjà quand j'étais petite j'avais du retard sur les autres enfants pour marcher, parler, lire, écrire. Quand j'ai été au CP près de Perpignan, j'ai redoublé, malgré que j'avais une AVS. Chacun son rythme d'apprentissage. De plus, on ne trouve pas toujours sur son chemin des professionnels vraiment formés pour comprendre, soutenir et accompagner des personnes en différence.

En 2018, je suis rentrée au collège sur Montpellier et j'ai été prise au CESDA et c'est là où j'ai rencontré Marianne qui était prof d'anglais et d'histoire. J'avais du mal pour la rapidité dans les matières où on écrit beaucoup et surtout j'étais super timide je n'osais pas parler devant toute la classe, faire des exposés, lever la main, ni parler à mes camarades. Marianne m'a aidé à plus me sortir de ce stress et à plus parler et à prendre confiance en moi.

J'ai poursuivi ma scolaire au collège et j'ai eu mon brevet avec mention très bien, puis je suis partie en MFR en bac pro dans un internant loin de ma famille, où je les voyais que le week-end. L'étape du collège m'a aidée à sortir de ce cocon et m'a permis de prendre confiance en moi, de devenir autonome et de poursuivre dans les matières que j'aime. J'ai eu mon bac professionnel de technicien vente conseil en animalerie avec mention très bien.

Et maintenant, je suis en BTS GPN sur Lyon où je me rapproche de mon objectif de travail avec la nature, la faune et la flore sauvage.

On me disait souvent que les personnes comme moi arrêtaient les études au brevet ou au bac. Et donc me voilà, plus forte, plus confiance en l'avenir. A chaque moment entourée de nombreuses personnes (famille, amis, instituts, profs, avec) qui ont tous contribué à me faire progresser et me construire.

Merci de m'avoir écoutée dans ce témoignage et donc je remercie Marianne de m'avoir aidée dans mon parcours. Et aussi, ça vous montre que tout le monde, même les personnes « dys » peuvent y arriver et faire leurs propres chemins.

# Quizz - Briser les idées reçues

## Vrai ou Faux ? Testons nos connaissances

Un enfant porteur de TND est moins intelligent

Les “Dys” peuvent réussir

Les “Dys” sont paresseux

Les enfants vont guérir en grandissant

Les “Dys” ne peuvent pas réussir à l'école









Le TDA/H est causé par un mauvais environnement, des parents laxistes

Les médicaments soignent le TDA/H



# Briser les idées reçues

## Idée reçue

-  Un enfant porteur de TND est moins intelligent
-  Les “Dys” peuvent réussir
-  Les “Dys” sont paresseux
-  Les enfants vont guérir en grandissant
-  Les “Dys” ne peuvent pas réussir à l'école
-  Le TDA/H est causé par un mauvais environnement, des parents laxistes
-  Les médicaments soignent le TDA/H
-  Tous les enfants TDA/H sont hyperactifs

## Réalité

Ces troubles n'affectent pas l'intelligence. Une personne peut avoir un QI élevé tout en ayant des difficultés spécifiques

Absolument ! Les personnes “Dys” développent des talents exceptionnels dans les domaines qui les intéressent

Les troubles “Dys” sont d'origine neurologique, et non comportementale.

Ces troubles persistent à l'âge adulte. Les personnes apprennent à compenser et/ou à s'adapter

Avec un accompagnement adéquat, la scolarité peut tout à fait être réussie

Le TDA/H est d'origine neurologique, si l'environnement peut être un facteur aggravant, il n'est pas la cause

Les médicaments apaisent les symptômes, mais le fonctionnement neurologique reste particulier

Le TDA/H peut être inattentif, hyperactif/impulsif ou mixte. Certains enfants n'ont pas d'hyperactivité visible

# Ressources et liens utiles (liste non exhaustive)



## Sites

<https://tous-capables.fr>

[www.ffdys.com](http://www.ffdys.com)

[www.cartablefantastique.fr](http://www.cartablefantastique.fr)

[www.tdah-france.fr](http://www.tdah-france.fr)

<https://cabergo74.fr>

<https://eole.avh.asso.fr/>

<https://bookinlu.wixsite.com/bookin>



## Logiciels/applications

Studys : extensions pour Word et LibreOffice

Cartable numérique Cabergo

ANTON

GraphoGame

Cantoo Scribe

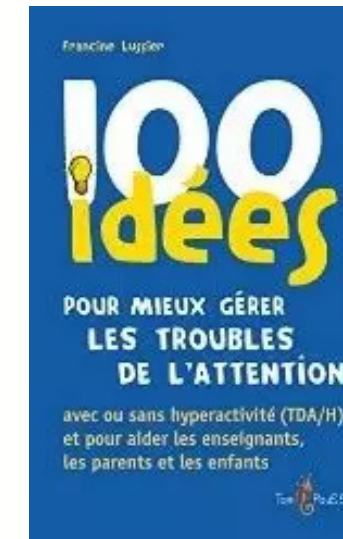
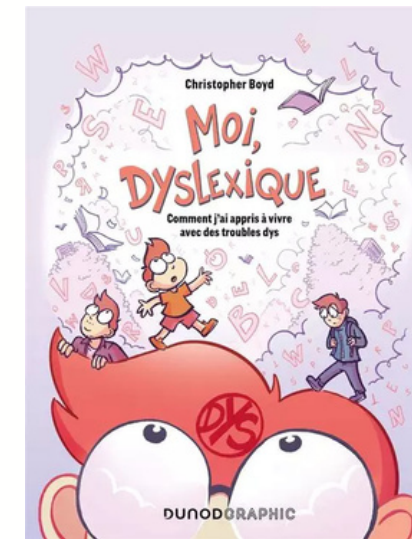
# Ressources et liens utiles (liste non exhaustive)

## Jeux



Retrouvez ces jeux à Pion sur rue,  
boutique sur l'esplanade

## Livres



Retrouvez ces livres à Mots et Merveilles,  
librairie sur l'esplanade ; ainsi qu'à la  
médiathèque

# L'association CAPABLES - Ici, en Pays Cœur d'Hérault



## Notre mission :

Accompagner les jeunes et les familles pour valoriser les talents uniques de chaque enfant



Cabinet  
thérapeutique



Soutien à la  
parentalité



Formations  
pour adultes

# L'association CAPABLES - Ici, en Pays Cœur d'Hérault



Cabinet  
thérapeutique

Ateliers

- Retrouver la confiance et la motivation
- Canaliser mon attention
- Organiser mon espace de travail
- Faire mes fiches de révision



Formations  
pour adultes

Comprendre les Troubles du  
NeuroDéveloppement

- TND : Les répercussions sur les apprentissages - Comprendre les symptômes et profils pour mieux agir
- L'impact des TND sur la vie quotidienne
- Adapter les temps périscolaires aux besoins spécifiques de l'enfant



Soutien à la  
parentalité

Groupes de parole  
parents

- A la découverte de nos enfants singuliers - impact sur la vie quotidienne
- Au quotidien, les comportements difficiles
- Rituels et routines pour une vie harmonieuse
- Soutenir sans s'épuiser

**La construction de nos ateliers s'appuie sur les apports des neurosciences et de méthodes psychocorporelles**

Retrouvez plus d'informations sur notre site [www.tous-capables.fr](http://www.tous-capables.fr)

**Merci pour votre participation !**



**Tous**

**CAPABLES**

association de psychopédagogie

Marianne SAR

07 56 96 87 84

Catherine BOUCHAREB

07 56 88 09 04



[Tous-capables.fr](http://Tous-capables.fr)