

CATHERINE VIÈS-DUFFAU

Mathias Rebuffé

J'ai des  
troubles **dys**,  
*et alors?*



**LES TROUBLES DYS  
EXPLIQUÉS AUX ENFANTS  
(DYSLEXIE, DYSCALCULIE, DYSPRAXIE...)**





**J'ai**  
des troubles  
**dys,**  
*et alors ?*

**Pour toute information sur notre fonds et  
les nouveautés, consultez notre site web :  
[www.deboecksuperieur.com](http://www.deboecksuperieur.com)**

© De Boeck Supérieur s.a., 2022  
Rue du Bosquet 7, B-1348 Louvain-la-Neuve

Tous droits réservés pour tous pays.

Il est interdit, sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, de reproduire (notamment par photocopie) partiellement ou totalement le présent ouvrage, de le stocker dans une banque de données ou de le communiquer au public, sous quelque forme et de quelque manière que ce soit.

Dépôt légal:  
Bibliothèque Nationale, Paris : avril 2022  
Bibliothèque royale de Belgique, Bruxelles : 2022/13647/028  
ISBN 978-2-8073-3944-6

CATHERINE VIÈS-DUFFAU

Mathias Rebuffé

J'ai  
des troubles  
dys,  
*et alors ?*



**B**

# Table des matières

Ressources numériques	6
Avant-propos	7
› Comment lire ce livre ?	9

## Qui suis-je ? 10

Dis, c'est quoi « les troubles dys » ?	13
Les dys, qu'est-ce que ce n'est pas ?	15
› Un enfant dys n'est pas fainéant !	15
› Un enfant dys n'est pas malade	15
› Un enfant dys n'est pas bête !	17
› Être dys, c'est compliqué !	18
<i>À toi de jouer !</i>	19

Mais pourquoi les dys compliquent les apprentissages ? 23

Quels sont les différents types de « dys »	27
› La dyslexie	28
› La dysorthographe	29
› La dysgraphie	30
› La dyscalculie	30
› La dysphasie	31
› La dyspraxie	32

## « Mes dys-fficultés » et mes solutions 34

Les apprentissages	37
› La lecture	38
<i>À toi de jouer !</i>	43
› L'orthographe	46
<i>À toi de jouer ! Orthographe</i>	47
› Le calcul	48

<i>À toi de jouer ! Calcul</i>	49
› La compréhension	51
<i>À toi de jouer !</i>	55
› La coordination	57
<i>À toi de jouer !</i>	58
› L'écriture	59
<i>À toi de jouer !</i>	60
Et le reste ?	63
› La lenteur	63
<i>À toi de jouer !</i>	66
› L'organisation	68
<i>À toi de jouer !</i>	70
› Les émotions	71
› La réussite scolaire	71
<i>À toi de jouer !</i>	74
› Fatigabilité	76

## « Les superpouvoirs des troubles dys » 78

Mes talents	81
› Je suis créatif	81
<i>À toi de jouer !</i>	83
› J'ai une imagination débordante	84
<i>À toi de jouer !</i>	86
› J'ai une super mémoire... différente	88
<i>À toi de jouer !</i>	90
<i>À toi de jouer !</i>	95
J'apprends à les utiliser	97
› J'apprends en m'exprimant oralement	99
<i>À toi de jouer !</i>	101
<i>À toi de jouer !</i>	104

## Conclusion 106

Remerciements	109
---------------	-----

# RESSOURCES NUMÉRIQUES

## Retrouvez 20 compléments et 1 cahier d'exercices au fil de l'ouvrage :

1. Cahier d'exercices, p. 9
2. Liste d'associations, p. 37
3. Open Dyslexic et Dyslexie, p. 40
4. LireCouleur, p. 41
5. Gabarits de lecture, p. 43
6. Astuces pour l'orthographe, p. 46
7. Gabarits de calcul, p. 49
8. Méditation pour l'attention, p. 56
9. Brain Gym, p. 58
10. Plannings, p. 69
11. Exercices de sophrologie, p. 77
12. Pays Lecture, p. 88
13. MultiMalin, p. 89
14. Carrés poésie, p. 90
15. Mémoire par le yoga, p. 92
16. Cartes mentales, p. 96
17. Contes étiologiques, p. 105
18. Site de l'autrice et sa chaîne YouTube, p. 108

**Repérez les ressources numériques dans votre livre sous forme de QR codes accompagnés d'un lien mini.**

### Comment télécharger votre ressource ?

Flashez les QR codes avec votre téléphone ou votre tablette



OU

Tapez l'URL des liens minis dans votre navigateur



# Avant-propos

« Les enfants ayant des troubles dys sont de plus en plus nombreux. »

« Ces enfants sont fainéants, ils ne veulent faire aucun effort. »

« Franchement, si les parents étaient un peu plus derrière, ils s'en sortiraient. »

« C'est facile pour les parents de dire que leur enfant est dys, comme ça, ce n'est pas de leur faute... »

Vous l'aurez compris, il y a énormément d'idées reçues, de non-dits et de préjugés sur les enfants souffrant d'un trouble dys et leur famille. Pourtant, les associations d'aide prennent de plus en plus de place dans l'information et l'éducation, tout comme les parents et les enseignants. Heureusement, même si hélas, cela reste insuffisant.

Car les enfants avec des troubles dys souffrent autant de leurs propres difficultés, que de l'incompréhension de l'entourage. Ce sont de vrais handicaps au quotidien. Pourtant, lorsqu'ils sont pris en charge de façon adéquate, les enfants dys peuvent s'épanouir et avoir une scolarité apaisée. Avec quelques aménagements, de la bonne volonté et de la bienveillance, tout est possible !

C'est ce que nous nous attelons à faire ensemble, équipe éducative et direction à l'école Arborescences 31. Dans cette école à destination des enfants à haut potentiel, nous rencontrons en effet un certain nombre de troubles dys. Par la force des choses, nous avons appris à nous adapter et à développer des stratégies, des méthodes et des outils pour permettre à chacun de trouver sa place et de donner le meilleur de lui-même. Cela rend la vie de chacun, enseignants et élèves, plus facile. C'est aussi cette expérience que je souhaite partager avec vous car vous pourrez les reproduire partout. Il suffit parfois de regarder les choses autrement ou de réfléchir différemment. Ça ne coute pas grand-chose mais ça peut tout changer !

Ce livre permettra aux enfants (et à leur famille) de trouver des ressources, des astuces pour vivre avec son ou ses dys, de retrouver de la légèreté ou du plaisir dans les apprentissages et dans la vie, ce qui les aidera d'autant plus à contourner certaines difficultés... Un petit livre-outil qui permettra aux enfants d'être acteurs dans leur propre prise en charge, qui les guidera et les aidera à s'épanouir sans dramatiser leur situation, même si elle est parfois complexe.

**Faites-vous  
confiance...  
C'est parti !**



## › Comment lire ce livre ?

J'espère avant tout que ce livre vous sera utile, car c'est ainsi que je l'ai créé et espéré. Qu'il soit un livre-outil, un livre-ami, comme un livre de chevet que l'on aime ! Un livre qui pourra être lu en première lecture avec le parent ou l'adulte pour comprendre, faire le lien, discuter... Puis, en deuxième lecture, l'enfant pourra se l'approprier, s'impliquer, gribouiller, chiffonner, réfléchir... fabriquer son propre livre, son nouveau livre intime, en quelque sorte. Il pourra alors le ressortir, le lire et le relire quand il en aura besoin, certains jours où ça ne va pas trop ou simplement pour se rappeler...

Deux outils sont disponibles en plus du livre :

1. **des compléments audio ou vidéo** auxquels vous pourrez accéder en scannant simplement les QR codes disséminés dans le livre avec un smartphone ou une tablette (voir p. 6 pour plus d'infos) ;
2. **un cahier d'exercices**, qui reprend les exercices proposés dans ce livre, ainsi que des corrigés. L'enfant peut les remplir directement dans le livre, ou télécharger le cahier complet et l'imprimer. Il pourra y écrire, dessiner, gribouiller ou couper tout à son aise au fur et à mesure de sa lecture :



## Comment parler des dys avec son enfant ?

Comment lui expliquer ses implications ?  
Comment l'aider à apprivoiser ses difficultés et à en faire une force ?

Pas toujours simple, surtout quand, en tant que parents, on ne comprend pas nécessairement nous-mêmes tout ce que cela implique...

Ce livre est destiné à aider parents et enfants à mieux comprendre et se comprendre. Il s'agit d'une véritable boîte à outils à destination des enfants entre 7 et 12 ans.

Richement illustré, *J'ai des troubles dys, et alors ?* est accompagné :

- **d'outils et exercices**, dont **des audios**
- et **d'un cahier d'exercices téléchargeable**, pour les aider à s'accepter et s'épanouir.

**Catherine Viès-Duffau**, infirmière de formation, thérapeute et maman de trois enfants HP, est la fondatrice et directrice d'une école associative à pédagogie alternative destinée aux enfants à haut potentiel, membre du réseau Arborescences. Cela l'a amenée à entrer en contact avec de nombreux spécialistes des dys avec lesquels elle a développé de nombreuses collaborations.

**Mathias Rebuffé** est illustrateur et dessinateur de bande dessinée.



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

14.95 €



978-2-8073-3944-6

