

J'ai
des troubles
dys,
et alors ?



LE CAHIER D'EXERCICES

B

À toi de jouer !

QU'EST-CE QUI TE DÉFINIT ?

Dessine-toi dans l'espace vide à la page suivante avec le plus de détails possible, comme le dessin donné en exemple. N'hésite pas à colorier, à mettre des mots et des flèches, pour que ton dessin soit très précis et te représente à la perfection. Imagine qu'une personne qui ne te connaît pas entre dans la pièce et regarde ton dessin : elle doit pouvoir tout savoir sur toi rien qu'en le regardant ! **Alors, qui es-tu ?**





Ce dessin te permet de comprendre que tu ES un ensemble de paramètres. Bien sûr, ce que tu AS aide aussi à définir qui tu ES. Ton ou tes troubles dys font bien partie de toi, tu les AS, mais tu n'ES pas que ça...

À toi de jouer !

→ QU'EST-CE QUI EST DIFFICILE POUR TOI ?

Essaie de mettre une note à tes difficultés pour les classer et savoir ce qui est, pour toi, le plus handicapant à vivre au quotidien.

0 veut dire que ce n'est pas du tout un problème et 10 veut dire que ça t'empêche complètement de vivre. Tu pourras alors savoir par où commencer et les adultes sauront aussi comment t'aider.

Difficulté en calcul mental	
Difficulté en calcul écrit	
Difficulté en géométrie (compréhension)	
Difficulté en géométrie (dans le tracé)	
Lecture silencieuse	
Lecture à haute voix	
Écriture	
Compréhension à l'oral	
Compréhension à l'écrit	
Organisation	
Coordination des gestes	
Parler	
Mémoriser	
Autre :	
Autre :	

À toi de jouer !

→ VIVE LES GABARITS DE LECTURE !

Tu te rappelles, les gabarits sont des sortes de « caches » qui te permettent de ne pas te perdre en lisant... Essaie ! Prends ton livre préféré et lis-le avec l'aide d'un gabarit.



**TU PEUX TÉLÉCHARGER
DE NOMBREUX GABARITS DIFFÉRENTS
EN SCANNANT CE QR CODE**

www.lienmini.fr/gabarit-lecture



→ JE COLORIE MES TEXTES

Pour t'aider à la lecture, tu peux personnaliser ton texte !

D'abord, choisis ton propre code de couleurs.

Par exemple, tu peux décider que :

- › le son [è] sera en **vert**.
- › les sons [é] seront en **rouge**.
- › les sons [ui] seront en **orange**.
- › les terminaisons qui ne se lisent pas seront **barrées**.
- › etc.

Voici ce que cela donnerait

« Aujourd'hui, j'ai fait une recette de cuisine avec ma mère. On a fait des crêpes, elles étaient vraiment trop bonnes... J'en ai mangé 10. 3 au chocolat, 6 au sucre et 1 nature. »

Dans cet exemple, l'enfant a effectué une première pré-lecture en rayant toutes les terminaisons qui ne se disent pas, puis les sons [é] et [è] qu'il a coloriés en rouge et en vert, car il n'arrive pas à s'en rappeler. Le [ui] est un problème, mais il sait bien lire les sons [o-eau-au], il ne les a donc pas coloriés.

Cette méthode prend du temps, mais cela vaut le coup d'essayer... tu verras que ta lecture en sera d'autant plus simple et plus fluide !

Quels sons te posent problème à la lecture ? Entoure-les :

OU - OI - AU/EAU/O - EI/AI/Ê/È/ES - UI - ILLE/YE - ON - OIN - IN/UN/EIN/AIN - Œ/EU - GN - É/ET/ER - EN/AN - Ç

En fonction de ces sons, choisis TON code couleur !

SONS DIFFICILES	COULEURS

Maintenant, entraîne-toi en coloriant le texte ci-dessous :

Il y a fort fort longtemps, existait un endroit très particulier que personne ne connaissait. Personne n'imaginait même son existence. Cet endroit ressemblait à un immense champ, où les pâquerettes se mêlaient aux jonquilles, au blé sauvage et aux fruits en tout genre. Des couleurs très vives s'entremêlaient et donnaient un tableau bariolé de vert tranchant, de rouge vif, de bleu pétillant ou de jaune lumineux. C'était éblouissant de beauté et de lumière.

À toi de jouer !

PHOTOGRAPHIE CRÉATIVE

Pour travailler ton orthographe, tu peux aider ton cerveau à photographier les mots ! Écris un mot que tu n'arrives pas à apprendre en très gros sur une feuille, puis décore-le comme si tu voulais le rendre le plus beau possible. Rends-le MAGNIFIQUE ! Cela t'aidera à t'en souvenir...

CARACTÈRE



Quand tu as fini, observe bien ton mot. Tu peux accrocher ton mot-dessin sur le mur de ta chambre, comme cela, ton cerveau va le photographier chaque fois que tu passeras devant, sans même que tu t'en rendes compte. D'ici quelques jours ou quelques semaines, tu te souviendras sans hésiter de son orthographe, comme par magie !

À toi de jouer !

→ VIVE LES GABARITS DE CALCUL !

Les gabarits, c'est tout simple mais ça peut changer la vie en math ! Il ne te reste plus qu'à noter les chiffres au bon endroit pour effectuer ton opération dans le bon ordre. Grâce à eux, tu n'as plus besoin de te perdre et de réfléchir à savoir où tu dois placer les chiffres et comment faire. Ça te permet de te concentrer uniquement sur le calcul : pratique !

**TU PEUX TÉLÉCHARGER
DE NOMBREUX GABARITS DIFFÉRENTS
EN SCANNANT CE QR CODE**

<https://lienmini.fr/gabarit-calcul>



→ LES TABLEAUX

Les calculs peuvent parfois devenir un véritable enfer. Pour t'entraîner et t'aider à mémoriser, le plus efficace c'est de créer tes propres outils. Voilà donc deux tableaux à remplir : une table d'addition et une table de multiplication.

Remplis-les tout seul : réfléchis, compte sur tes doigts, fais ce que tu veux, mais remplis-les tout seul, c'est important.

Quand tu as fini, corrige-toi avec les réponses et observe les résultats : chaque fois que tu as une bonne réponse, colorie-la ! Refais l'exercice encore et encore. Chaque fois que tu auras une autre bonne réponse, tu la colories... Petit à petit, tu verras tes tables pleines de couleurs, et tu pourras être fier de toi !

→ CORRIGÉS

Le tableau des additions

+	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

Le tableau des multiplications

+	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
3	3	6	9	12	15	18	21	24	27	30
4	4	8	12	16	20	24	28	32	36	40
5	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50
6	6	12	18	24	30	36	42	48	54	60
7	7	14	21	28	35	42	49	56	63	70
8	8	16	24	32	40	48	56	64	72	80
9	9	18	27	36	45	54	63	72	81	90
10	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100

À toi de jouer !

IDENTIFIE TES PERSONNES DE CONFIANCE

À qui peux-tu t'adresser quand tu as des questions et que tu ne comprends pas quelque chose ? Qui te répondra calmement et en prenant le temps qu'il faut. Tu peux en avoir plusieurs, selon les domaines. Par exemple, ta maman est très forte en orthographe et ton meilleur copain en math.



LA COMPRÉHENSION À LA LECTURE

Pour t'aider dans la compréhension de ta lecture, tu peux prendre un marqueur fluo et surligner (avec ou sans l'aide d'un adulte) les mots importants de la phrase pour t'aider à comprendre ce que tu lis. Essaie de le faire dans le texte suivant :

Il régnait dans cet environnement une sorte de paix intérieure que l'on pouvait ressentir dans chaque brin d'herbe, chaque inspiration et à chaque pas posé sur le sol de cette terre si fertile. Ce champ était habité par six soleils qui vivaient en harmonie depuis des millénaires. On les appelait les « émotions ».

↳ ENTRAÎNE TON ATTENTION

Ce qui permet de travailler la compréhension, c'est le fait d'être attentif. Si tu travailles ton attention, tu permettras à ton cerveau de mieux comprendre. Pour t'aider à entraîner ton attention, la méditation et la sophrologie peuvent être très utiles.

<https://lienmini.fr/attention>



↳ JE SUIS TOP !

Trouve des domaines où tu es plus fort que d'autres... Il y en a TOUJOURS ! Un sport, un hobby, une qualité... En quoi es-tu doué ? Si tu n'arrives pas à en identifier, pas de panique, ce n'est pas que tu n'en as pas, c'est juste toi qui ne les vois pas ! Pour t'aider à les identifier, tu peux demander à tes personnes ressources ou à tes copains.

PAR EXEMPLE :



1. Marquer des buts à la récré
2. Faire des scoubidous
3. Écouter mes amis quand ils sont tristes
4. Faire des blagues
5. M'inventer des histoires

Et toi ?

Je suis vraiment doué pour :

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

Dans ces domaines-là, est-ce que les autres se disent qu'ils sont nuls ? Non ! Ils se disent juste qu'ils doivent s'entraîner davantage ou travailler encore... Eh bien, pour toi, c'est pareil !

À toi de jouer !

→ LA BRAIN GYM

La Brain Gym, ou « gym du cerveau », t'aidera à être mieux coordonné et à mieux te concentrer ! Essaie quand tu en as marre de faire tes devoirs, par exemple :

Baisse ton bras droit et lève ton genou gauche pour que ton coude droit touche ton genou, puis fais-le de l'autre côté, plusieurs fois d'affilée (une dizaine).

Ces exercices t'aideront dans plein de domaines. Fais-les sérieusement et tu verras vraiment de l'amélioration !

**SCANNE CE CODE
POUR VOIR D'AUTRES
EXERCICES**

www.lienmini.fr/brain-gym



→ FAIS DES EXERCICES DE COORDINATION

Amuse-toi à faire des exercices de coordination :

- › avec une balle et une raquette, essaie de faire rebondir la balle le plus longtemps possible !
- › jongle avec des petites balles et tente de ne pas les faire tomber !
- › avec un ballon de foot ou une balle de basket, fais autant de dribbles que tu peux !
- › Fais de la corde à sauter !

À toi de jouer !

DE LA TERRE AU CIEL

Essaie de t'entraîner à écrire les mots suivants sur les lignes, en respectant le principe qu'une lettre haute va jusqu'au ciel et qu'une lettre basse va jusqu'au noyau de la Terre.

Tes mots :

Chien Bulle Girafe Toboggan Labyrinthe



Handwriting practice area with 15 horizontal lines. The first two lines of each set are blue (top line for tall letters, middle line for x-height), and the third line is brown (bottom line for descenders). There are five such sets of lines.



Tu peux utiliser le gabarit ci-dessous chaque fois que tu as du mal à écrire un mot.

Handwriting practice lines consisting of multiple sets of three horizontal lines (top blue, middle green, bottom brown) for writing words.

À toi de jouer !

→ PASSER PAR LE CORPS

Une autre idée super pour t'entraîner à écrire en t'amusant, c'est écrire de jolies lettres dans le sable quand tu es sur la plage, ou, si tes parents sont d'accord, dans un plat de cuisine dans lequel tu aurais mis de la semoule.



C'est très agréable à faire, même si tu penses être trop grand pour y jouer... Il n'y a pas d'âge limite, car ces jeux simples aident beaucoup ton cerveau à comprendre comment former les lettres et à prendre du plaisir à les former et c'est très important !

Passer par le corps pour faire les gestes permet à ton cerveau de comprendre et de mémoriser mieux !



MOTS XXL

Tu peux également prendre une grande feuille ou un tableau blanc. Écris en TRÈS GRAND les lettres ou les mots que tu as du mal à former.

Par exemple, écris de très grands B plusieurs fois d'affilée : BBBB BBBB. Fais-toi plaisir !

Lorsque tu en as fait plusieurs, reprends ta feuille et écris des « B » plus petits.

Tu verras que ton écriture sera beaucoup plus fluide et jolie.



À l'école aussi, c'est facile : tu peux avoir un cahier de brouillon partout avec toi. Quand écrire te fait mal ou que tu n'y arrives plus, fais ce petit jeu sur ton cahier de brouillon, puis recommence à écrire normalement. Tu verras, cela t'aidera !



A large, empty rectangular box with a thin red border, intended for a drawing or writing exercise.

→ PÂTE À MODELER

Quand tu es chez toi, tu peux également sortir de la pâte à modeler et former des lettres de l'alphabet. C'est un exercice qui passe par le geste et la manipulation, ce qui permet au cerveau de «voir les choses sous un autre angle»... Le geste sur le papier est plus simple à faire après, car ton cerveau a dû apprendre à le faire différemment, et c'est de ça dont il a besoin !

À toi de jouer !

→ **ENTRAINE-TOI À RÉPÉTER POUR MIEUX MÉMORISER !**

La répétition aide ton cerveau à « ritualiser », à prendre des photos des étapes, comme si tu le rééduquais. Cette mémorisation te permettra de gagner du temps. Entraîne-toi à répéter ce qui coince :

- › en chantant,
- › en dansant et en chantant,
- › juste comme ça
- › en visualisant très fort...
- › et ainsi de suite.

Plus sympa que de rester coincé devant sa feuille, non ?

→ **ACCEPTÉ DE TE TROMPER**

Comment faire pour apprendre à ne pas tout faire parfaitement, si tu es perfectionniste ? C'est facile... mais ça demande un effort et de la patience. Tu es prêt ?

Dessine 1 carré puis 1 rectangle avec 3 triangles dedans et 1 soleil. Mais sans gommer une seule fois et sans compas, sans règle, sans aucune aide. Difficile, hein ? Lâche-toi, c'est parti !



DES GRIBOUILLIS PARTOUT !

1. Dans les phrases ci-dessous, raye les informations qui sont fausses, à main levée. Entoure celles qui te concernent. Interdiction de te servir d'une règle, d'une gomme... Par contre, lâche-toi sur les couleurs, les feutres, les ratures !

Je suis un garçon, une fille et j'ai 6 7 8 9 10 11 12 13 14 ans.

J'habite en France, en Belgique, en Suisse, au Québec, ailleurs.

J'ai un chat, un chien, une souris, un cheval, un dauphin.

C'est difficile pour moi de ne pas être parfait, parfaite, mais je vais y arriver !!!

2. Maintenant, raye les mots qui ne vont pas dans la phrase, mais de façon différente à chaque fois, pour que ce soit joli. Rature avec des ronds, des fleurs...

J'aime le chocolat, les épinards, les pizzas, le chou, faire le ménage, nager, faire la vaisselle, jouer avec mes copains, parler avec mes ennemis.

J'habite dans une maison, un appartement, et j'ai un jardin, une terrasse, un balcon. Je vais au par cet j'adore marcher, courir, faire du vélo, dormir.

3. Observe donc ce qu'il se passe quand tu te trompes. Ce n'est pas agréable, certes. Mais... est-ce grave ? Quelles sont les conséquences réelles quand tu te trompes ?

À toi de jouer !

Ton cerveau a du mal à faire la distinction entre ce qui est important et ce qui ne l'est pas, entre ce qui est urgent et ce qui ne l'est pas... Demande de l'aide si nécessaire ! Et rassure-toi, plus tu grandiras, plus tu maîtriseras. En attendant, utilise le planning ci-dessous.

	Tâches à faire	Cocher si fait
Avant de partir à l'école	<ul style="list-style-type: none">- s'habiller- petit déjeuner- se laver les dents- prendre le cartable--- À toi de continuer...	
Après l'école	<ul style="list-style-type: none">- goûter- regarder les devoirs à faire- se laver--	
Avant de se coucher	<ul style="list-style-type: none">- se laver les dents- aller aux WC- trouver une histoire à lire--	

Tu peux, avec ce modèle, fabriquer tous les plannings que tu veux ! Dans la première colonne, tu peux si tu préfères mettre des horaires ou faire des dessins d'horloge pour mieux te repérer dans le temps si ça t'aide.

À toi de jouer !

↳ LAISSE-TOI INSPIRER

Comme on l'a vu, la réussite scolaire ou les difficultés, qu'il s'agisse d'un trouble dys ou autre, n'empêchent pas d'être heureux ni de réussir sa vie ou de réaliser ses rêves. Fais quelques recherches et trouve tes figures d'inspiration : acteurs, sportifs, chanteurs, humoristes... Il y en a partout. Savoir qu'elles existent et qu'elles y sont parvenues t'aidera à oublier tes problèmes et à croire en toi.



MON CAHIER DES RÉUSSITES

Pour te prouver que tu as de la valeur, voici une petite activité très simple à faire : réalise ton cahier des réussites.

Prends un cahier ou fabrique-t'en un avec des feuilles blanches que tu plieras en 2. Dedans, inscris ton nom et ton prénom. Sur la première page, tu noteras le titre : « Mon cahier des réussites ».

Ensuite, écris dans ce cahier tout ce que tu as réussi. Tout ce que tu arrives : à faire du vélo, une roue ou une acrobatie, écrire un mot compliqué, un gâteau, écrire un joli texte, apprendre une chanson, jouer de la musique... Ou encore arriver à exprimer tes sentiments, ou verbaliser ta colère si tu n'y arrivais pas avant... Tout est possible ! **Tout est source de réussite!** Pour les décrire, tu peux écrire des mots, dessiner, coller des images... Tu as carte blanche !

Désormais, chaque fois que tu arriveras à faire quelque chose, tu le noteras dedans avec la date.

Lorsque tu te sentiras nul, ou pas très en forme, tu pourras regarder ce petit carnet pour te rappeler que tu es quelqu'un de formidable, capable de plein de choses. Ce sera ton astuce à toi pour te rebooster !



À toi de jouer !

→ APPRENDRE EN S'AMUSANT

Pense à un problème que tu vis en ce moment à l'école : y a-t-il des leçons que tu n'arrives pas à apprendre ? Essaie d'inventer un jeu qui te permettra de les apprendre plus facilement et en t'amusant !

Par exemple, tu as du mal avec les terminaisons de conjugaison des verbes du premier groupe ?

Les terminaisons sont :

je : -e

nous : -ons

tu : -es

vous : -ez

il / elle / on : -e

ils / elles : -ent

Que pourrais-tu inventer pour que ce soit rigolo à apprendre ? Tu pourrais créer un puzzle en écrivant tout sur une feuille, tu découpes tout en morceaux, puis tu dois reconstruire le puzzle ? Si tu le fais avec plusieurs verbes, ça peut être vite compliqué et drôle. Tu peux donner un temps limite, si tu as un sablier, et si tu n'y arrives pas dans le temps imparti, tu as un gage !

Invente tes propres jeux, tes propres règles !

À toi de jouer !

→ MON INVENTION

Essaie d'imaginer une invention que tu aimerais créer et réponds à ces questions pour t'aider :

1. Quel besoin aimerais-tu combler grâce à cette invention ? Un besoin pour toi ou pour le monde : besoin de comprendre, besoin d'apprendre, besoin d'avoir des amis...



2. Pour quelles raisons aimerais-tu créer quelque chose comme cela ? Et pour qui ?

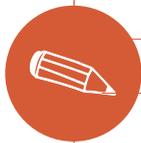


3. Comment fonctionnerait-elle ?



Handwriting practice area with six horizontal lines.

4. Quel nom lui donnerais-tu ?



Handwriting practice area with six horizontal lines.

5. Dessine ici l'invention que tu aimerais créer :



Large empty rectangular area for drawing.

À toi de jouer !

→ UNE HISTOIRE POUR BIEN TOUT RETENIR

Pour retenir tes tables de multiplication, tu peux créer une poésie. En faisant rimer les chiffres, ça fera comme une chanson facile à retenir.

Voici un exemple. Récite le tout haut pour faire rimer les multiplications !

www.lienmini.fr/juju



MON POÈME DES CARRÉS



$1 \times 1 = 1$ (un)

Tu peux créer des petites chansons
pour les additions, la conjugaison,
les compléments à 10...
Tout est possible!



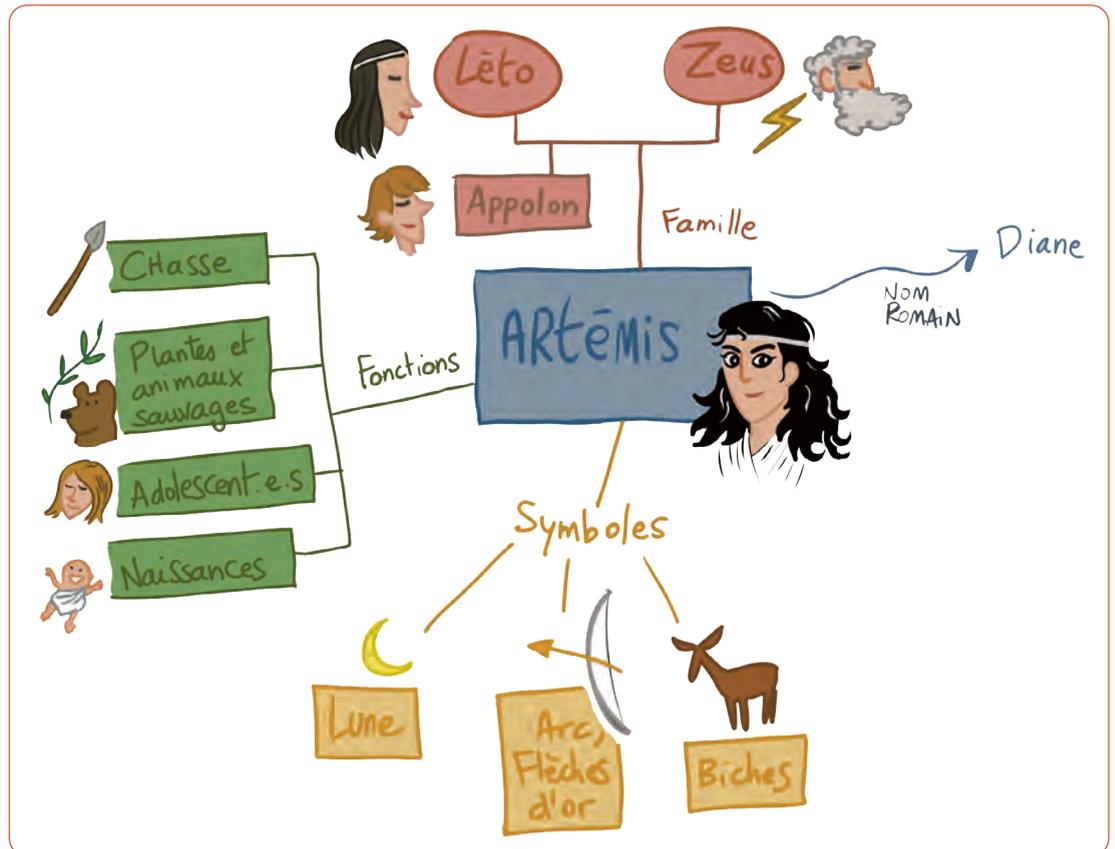
À toi de jouer !

COMMENT DESSINER UNE CARTE MENTALE ?

Avant de résumer un cours complet, commence par faire une carte mentale d'un sujet que tu connais sur le bout des doigts : un jeu de société que tu aimes ? Un dessin animé ? Ton livre préféré ?

Voici quelques explications pour faire tes propres cartes mentales :

www.lienmini.fr/dys-cartes



Allez, vas-y!



**Les premières cartes mentales sont
toujours compliquées, mais plus tu
en feras, plus tu y arriveras rapidement.
Ne te décourage pas!**



À toi de jouer !

CONCOURS D'ÉLOQUENCE À LA MAISON

C'est très drôle à faire. Tu peux essayer d'en organiser un chez toi, au repas par exemple, sur n'importe quel sujet qui te parle. Il faut une personne (ou une équipe) qui défendra le « pour » et une qui défendra le « contre ». Tu peux te mettre dans la peau d'un avocat à la Cour, au tribunal et faire comme si tu défendais la cause de ton client. Tu peux même reprendre des formules qui font pro, comme « En tant qu'avocat général, j'affirme que... » et l'autre peut rétorquer : « J'appelle à la barre un témoin de la défense... ».



Si vous êtes nombreux, tu peux aussi décider qu'une personne jouera le rôle du juge. C'est lui qui décidera à la fin du « débat » ou du « procès » qui a le mieux défendu le thème et est vainqueur...

Bref, amusez-vous ! C'est vraiment très drôle et très intéressant pour une soirée bien réussie !

Voilà quelques exemples de sujets pour t'aider à démarrer :

- Le dessert doit être mangé en premier dans un repas : pour ou contre ?**
- Les enfants doivent aider les adultes aux tâches ménagères : pour ou contre ?**
- Payer un salaire aux élèves à l'école : pour ou contre ?**
- Les écrans dans la vie quotidienne : pour ou contre ?**
- ...**

À force de t'entraîner, tu verras que ça te paraîtra de plus en plus facile... Tu y trouveras même du plaisir !

Tu peux aussi proposer cette activité à ta classe. Je suis certaine que ton professeur serait ravi de mettre cette activité en place.

À toi de jouer !

→ PRO DE L'IMPRO

Pour organiser une séance d'impro, c'est super simple. Tu peux partir d'un simple mot et ton partenaire, en face, doit raconter une histoire autour de ce mot en vivant la scène ! N'importe quel mot est possible. Par exemple : chaussette/téléphone/lapin/fleur/aspirateur/vacances...

Tu peux aussi lancer le contexte d'une petite situation, en deux-trois lignes. Il faut ensuite créer, à deux, ce qui arrive ensuite. Par exemple : « Je suis un policier, et je rentre dans un magasin de bijoux parce qu'on m'a appelé pour un vol... Qu'est-ce qu'il se passe à partir de maintenant ? »

Les seules règles de l'impro, c'est :

- **Écouter ce que dit son partenaire, pour pouvoir rebondir sur ce qu'il dit et créer une histoire qui a du sens. L'idée est de ne pas trop s'éloigner de la situation de départ.**
- **Toujours répondre « oui, et ! » : si tu refuses l'idée lancée par la personne en face de toi, l'histoire tombe vite à l'eau.**

POURQUOI LE BEURRE FOND ?

Un autre exercice rigolo est de poser une question un peu farfelue, un peu rigolote, sans vraie réponse, et d'inventer une réponse imaginaire. Par exemple : « Pourquoi les chiens n'aiment-ils pas les chats ? »

Je te donne un exemple ici, autour de la question « Pourquoi le beurre fond ? » :



Ou regarde la petite vidéo sur la question « Pourquoi on n'est pas demain ? » :



Tu n'es bien sûr pas obligé de le faire aussi long... L'important est de se faire plaisir, de créer, même si tu penses que c'est trop dur. Essaie malgré tout, car en prenant du plaisir et en t'amusant, tu verras les choses autrement et tu y arriveras à coup sûr !

La question que je me pose :

Ma réponse imaginaire :





Compris ? Allez, vas-y fonce... tu en es capable !