

# LA DYSPRAXIE

Qu'est-ce que c'est ?



C'est un trouble de la coordination motrice : certains gestes ne sont pas automatisés.

## 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 et autres objets
- **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 dyspraxique ?

- Calme, structure, être rassuré dans son environnement familial et social. Il a besoin de reprendre confiance en lui.
- Etre conscient de ses difficultés et les aborder autrement, apprendre à maîtriser sa colère et son sentiment d'injustice face à des situations données.
- 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 est bien de lui donner de petits objectifs à atteindre.
- Avoir le temps pour intégrer les consignes et organiser son plan de travail.
- Il peut bénéficier d'un PAP (Plan d'Accompagnement Personnalisé) ou PPS (Projet Personnalisé de Scolarisation) avec si possible un AESH ou AVS et un aménagement scolaire.



## Trucs et astuces : activités

- Prendre conscience de son corps avec le Yoga, la Sophrologie, les Massages...
- Il aime toucher, manipuler là où il va se sentir à l'aise : (pâte à modeler, sable, tablette...)

## Trucs et astuces : à l'école

- Avoir un ordinateur
- Classer les matières par couleurs
- Images mentales et mandalas d'apprentissage
- Varier les supports : gabarits en maths, surligneurs en géographie...
- Créer des pense-bêtes



## Trucs et astuces : à la maison

- Sablier pour prendre conscience du temps écoulé
- Couverts ergonomiques, set de table antidérapant
- Time-timer et Brosse à dents électrique
- Shampoing-douche à pompe, serviettes microfibres
- Chaussures avec scratch, lacets autobloquants ou à tirette, pantalons à taille élastique
- Clés, carte de bus et téléphone dans un endroit précis
- Matériel en double



## Trucs et astuces : côté devoirs

- Clé USB
- Prévoir un temps chaque soir avant les devoirs
- Demander à ce que les devoirs soient allégés
- Fiches mémo Bristol

# INFOS PRATIQUES...



## Logiciels

- **Les langagiciels** = autour du langage, (gratuits), mis en place par l'associat° Eclire  
-> <http://www.langagiciels.com>
- **Trousse géo tracé** pour la géométrie, (gratuite) sur le site INSHEA  
-> <http://inshea.fr/fr/content/trousse-géo-tracé-5-outils-adaptés-de-tracés-géométriques>



## Livres

- **Abcaider** - site avec des conseils de lecture sur des ouvrages adaptés aux Dy-  
-> <http://www.abcaider.fr>



## Cartes mentales

- **XMind** - Logiciel de Mind-Mapping qui permet de créer des idées sous la forme d'images et de schémas  
-> <https://www.xmind.net>



## Logiciels

- **Lexidys** - axés sur l'autonomie et l'aide aux personnes Dys  
-> <https://www.lexidys.com>
- **Dys Logiciel** - un grand nombre de logiciels pour Dys  
-> <https://www.dyslogiciel.fr>
- **Adele Team** - écriture et lecture (gratuit)  
-> <https://ifrath.fr/adele-team/>
- **Geogebra** - toutes les branches des maths en 2D ou en 3D, (gratuit)  
-> <https://www.geogebra.org>

## Me contacter



06 61 88 97 48



[bottreauemmanuelle@gmail.com](mailto:bottreauemmanuelle@gmail.com)



[www.facilitations.bzh](http://www.facilitations.bzh)

**FacilitationS**  
Emmanuelle Bottreau

## Sites

- **Fédération française des DYS - FFDYS**  
-> <https://www.ffdys.com>
- **Dys** - Associat° nationale d'associat° d'adultes et de parents d'enfants DYS  
-> <https://www.apedys.org/dyslexie>
- **AFPED** - Associat° francophone des troubles d'apprentissage  
-> <http://www.afped.ca>
- **APEDA** - Associat° de parents et de professionnels pour les enfants en difficulté d'apprentissage  
-> <http://www.apeda-france.com>
- **DFD - Dyspraxie France Dys** - associat° oeuvrant en faveur des personnes dyspraxiques avec ou sans troubles associés  
-> <http://www.dyspraxies.fr>
- **DMF - Dyspraxique mais Fantastique**  
-> <https://dyspraxie.info>
- **Dyspra'quoi ?** - associat° suisse pour les enfants dyspraxiques  
-> <http://dyspraquoi.ch/accueil.html>
- **Mes cartes mentales** - permet de télécharger le programme scolaire en cartes mentales (liens gratuits mais aussi payants)  
-> <https://www.mescartesmentales.fr>
- **Cartable fantastique** - crée par Caroline Huron, médecin psychiatre travaillant dans la recherche sur la dyspraxie. Elle a créé ce site pour mettre à disposition des outils réalisés pour sa fille, qui est dyspraxique.  
-> <https://www.cartablefantastique.fr>