

Quelques principes de base et 2 exercices à tester à la maison !

Comprendre et aider un enfant dyslexique

Guide réalisé par notre équipe

”

Les enfants dyslexiques sont des enfants intelligents qui souffrent de ne pas pouvoir le montrer. Nous devons les aider de manière adaptée pour leur permettre de s'épanouir !

Introduction

Avec l'équipe de FranceDyslexia, on a décidé de vous offrir ce petit guide pour vous aider avec votre enfant dyslexique. Nous avons donc choisi d'y inclure quelques petits exercices très intéressants et une partie avec nos meilleurs conseils.

Ces conseils devraient vous permettre de mieux comprendre votre enfant et surtout d'être capable de l'aider à travailler et à progresser efficacement.

Bien entendu, la dyslexie est un sujet tellement vaste qu'il faudrait 50 guides comme celui-ci si l'on souhaitait tout dire. Nous espérons toutefois que ces conseils et ces outils vous seront utiles, à vous et à votre enfant !

Raphaël Prieto

Et l'équipe de FranceDyslexia





Principes de base

Lorsque l'on veut travailler avec un enfant dyslexique, il est important de respecter certains principes afin que le travail se passe correctement et que l'enfant puisse bien progresser.

Voici les principes qui vous permettront de partir sur des bases solides et d'utiliser les exercices correctement.

Principes de base

1 - Raisonner à voix haute

Chez FranceDyslexia, nous nous accordons à dire que le principe le plus important est de faire en sorte que les enfants dyslexiques expliquent tout ce qu'ils font quand ils travaillent. C'est-à-dire qu'ils doivent **exprimer leurs raisonnements à l'oral**. Qu'ils fassent un jeu ou un exercice, il est très important qu'ils expliquent oralement leur processus de réflexion. L'enfant doit dire comment il en est venu à la conclusion qu'il a tirée.

Par exemple, si vous posez une devinette à votre enfant, c'est très bien s'il trouve la réponse, mais c'est encore mieux s'il est capable de l'expliquer clairement. Et dans le cas où il éprouve des difficultés à formuler des explications, alors n'hésitez pas à lui laisser du temps, voire à le guider en posant des questions.

Toujours dans le même sens, il est essentiel de laisser votre enfant **trouver lui-même les réponses**. S'il a du mal, alors vous pouvez l'aider, mais toujours en lui posant des questions. Avec l'entraînement, votre enfant devra apprendre à se poser lui-même les bonnes questions et, grâce à cela, il sera capable de mener une réflexion logique de manière autonome.

Principes de base

2 - Agir et parler de manière positive

Le second principe est plus général, il est utilisable avec tous les enfants, mais il est particulièrement important pour les enfants dyslexiques. Il consiste à toujours **agir et parler de manière positive** en valorisant le travail et les petits progrès de l'enfant.

Les enfants dyslexiques manquent très souvent de confiance en eux, surtout par rapport au domaine scolaire. Ainsi, lorsque vous ferez des exercices ou des jeux avec votre enfant, pensez bien à l'encourager et à le féliciter dès qu'une occasion se présentera. De cette manière, il pourra retrouver progressivement confiance en lui, ce qui sera très bénéfique pour ses apprentissages.

Veillez toutefois à expliquer clairement pourquoi vous félicitez votre enfant. Il faut qu'il sache que c'est parce qu'il a bien expliqué son raisonnement en faisant des phrases construites qu'il a pu réussir l'exercice et donc que vous le félicitez.

Nous souhaitons aussi attirer votre attention sur le fait que les progrès viendront peu à peu. En effet, il est important de

2 - Agir et parler de manière positive

s'entrainer régulièrement pour construire de nouveaux circuits neuronaux. Chez les enfants dyslexiques, certains circuits neuronaux doivent être développés et consolidés pour acquérir de nouvelles compétences.

Le fait de travailler sur des circuits neuronaux en construction est très fatigant. Il est donc nécessaire d'en tenir compte et de ne pas hésiter à **faire des pauses** ou à abréger la séance si elle devient trop fatigante. Rassurez-vous, avec l'entraînement, la fatigue disparaîtra.

Principes de base

3 - Travailler les perceptions conscientes

Le troisième principe concerne le travail des perceptions sensorielles, c'est-à-dire, **le développement des cinq sens de manière consciente.**

Même si la pratique d'exercices de perceptions conscientes peut sembler plus éloignée du travail scolaire, ces exercices sont extrêmement efficaces. Ils permettent de créer des circuits neuronaux indispensables et rendent possibles des apprentissages qui ne l'auraient pas forcément été.

Pour travailler les perceptions sensorielles de manière consciente, **votre enfant doit réaliser des exercices qui impliquent l'un des cinq sens tout en décrivant précisément tout ce qu'il perçoit.** Que l'on travaille la vue, l'ouïe, le toucher, le goût ou l'odorat, l'approche est identique.

Le vocabulaire est très souvent un facteur limitant pour les enfants qui ne peuvent donc décrire leurs perceptions sensorielles que de manière très pauvre. La solution est de profiter de ces exercices pour leur donner du vocabulaire et le leur faire utiliser.

Principes de base

3 - Travailler les perceptions conscientes

Par exemple, dans un exercice sur le toucher, on va donner à l'enfant quelques-uns des adjectifs utilisés pour décrire ce que l'on touche. On pourra commencer en choisissant 2 ou 4 adjectifs parmi les suivants : rugueux, lisse, doux, chaud, froid, humide, sec, glissant, granuleux.

On sera attentif à ne pas donner trop de nouveaux mots en même temps et à essayer d'introduire les mots par paires, avec un mot et son contraire.

Enfin, il ne faut pas perdre de vue que l'objectif de ces exercices est d'apprendre aux enfants à utiliser leurs perceptions sensorielles de manière plus consciente. Même si le vocabulaire est indispensable, il est le moyen mais pas la fin.

Vous pourrez retrouver un exercice de ce type dans la partie suivante de ce document et vous en trouverez d'autres sur ma chaîne YouTube : [Raphaël de FranceDyslexia](#)



Exercice 1

Mémorise l'image

“Mémorise l'image” est un exercice qui travaille sur les perceptions sensorielles conscientes. Dans cet exercice, c'est la vue qui est travaillée.

Le principe du jeu est simple. L'enfant regarde une image et il la décrit le plus précisément possible pendant plusieurs minutes. Ensuite, on cache l'image et on pose des questions sur l'image. Si l'enfant se souvient bien de l'image, on le laisse décrire ce dont il se souvient. On veillera cependant à le corriger gentiment s'il se trompe.

Exercice 1 : mémorise l'image

Plus l'enfant aura décrit l'image de manière précise, plus il sera capable de répondre aux questions et de se souvenir des détails. Et réciproquement, la plupart des éléments qui n'auront pas été décrits n'auront pas non plus été mémorisés.

Les enfants en difficulté ont généralement du mal à décrire et se trouvent rapidement à court d'idées. Dans ce cas, n'hésitez pas à leur poser des questions pour les aider à décrire l'image.

Cet exercice est donc intéressant pour prendre conscience de l'importance de la parole dans l'apprentissage et la mémorisation. De plus, il constitue un entraînement ludique et efficace à l'analyse visuelle précise qui est une compétence indispensable pour bien lire.

Dans ce guide, vous pourrez retrouver deux images pour faire l'exercice. Ensuite, vous pourrez continuer de faire cet exercice avec d'autres images. Soit en cherchant dans des livres illustrés ou des bandes dessinées, soit en utilisant vos photos de vacances, de famille ou n'importe quel autre support suffisamment riche.

Exercice 1 : mémorise l'image

Image 1 : photo d'un marché



Exercice 1 : mémorise l'image

Image 1 : exemple de description

Voici des éléments de description qui pourraient être utilisés pour cette photo :

- On voit une table couverte par une nappe verte et de nombreux pots de fleurs et de plantes.
- On voit que les pots et les plantes sont assez variés : ce n'est pas une même plante et un même pot qu'on retrouve vingt fois, mais plutôt des dizaines de plantes et de pots différents.
- Sur la gauche, on voit un homme de dos, il porte un tee-shirt gris et un chapeau clair.
- Au deuxième plan, on peut voir plusieurs personnes qui semblent faire la queue, sans doute pour aller payer des articles qu'ils souhaitent acheter. On peut voir clairement une femme, suivie par deux hommes. Il y a peut-être des personnes que nous ne voyons pas bien et qui sont cachées.
- Les personnes qui se suivent font face à un homme qui porte un tee-shirt blanc et des bretelles noires et qui a des cheveux gris et une barbe. Cet homme est sans doute un commerçant.
- Derrière le supposé commerçant, on peut voir un grand arbre qui est sûrement assez vieux, car il est plutôt gros. L'arbre a des feuilles bien vertes.
- Au dernier plan, on peut voir une dizaine de personnes devant un bâtiment qui a de grandes colonnes blanches.

Exercice 1 : mémorise l'image

Image 2 : une planche de BD

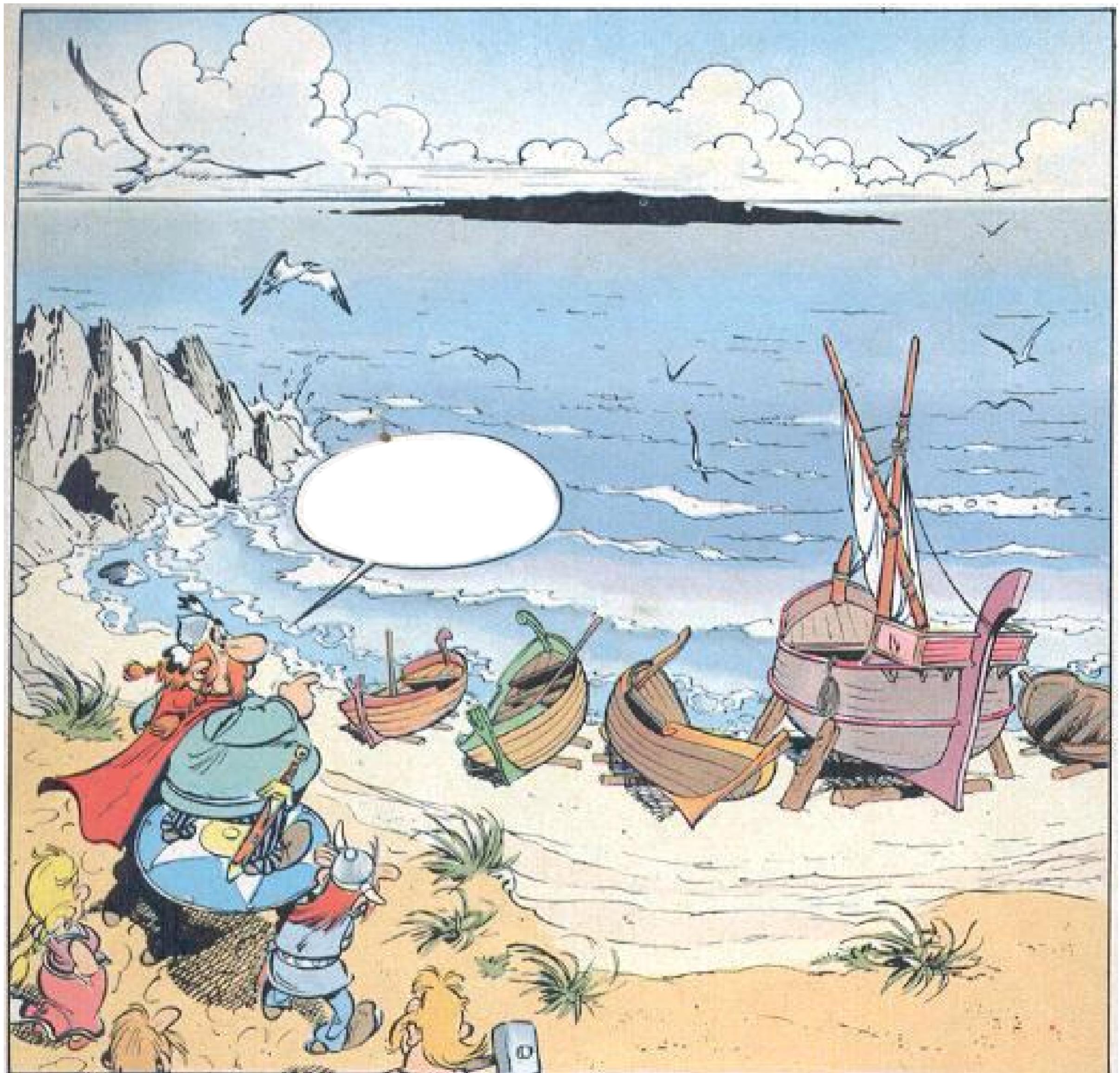


Planche extraite de la BD Astérix, Le Devin, 1972, par René Goscinny et Albert Uderzo.

Exercice 1 : mémorise l'image

Image 2 : exemple de description

Voici des éléments de description qui pourraient être utilisés pour cette photo :

- On peut voir un groupe de personnages au premier plan. Ils regardent en direction de la mer.
- On peut voir 6 personnages, mais ils sont probablement plus nombreux. L'un des personnages est debout sur un bouclier et se fait porter par 2 autres personnages. Il porte un casque ailé, une cape rouge et a une épée à la ceinture.
- Les personnages sont sur une petite plage de sable. Il y a quelques touffes d'herbe qui dépassent du sable par endroit. Sur la gauche de la plage, on peut voir des rochers pointus qui dépassent de la surface de la mer.
- La mer est plutôt calme et s'étend à perte de vue. On peut voir une île et quelques nuages au loin.
- Une petite dizaine de mouettes volent au-dessus de la plage.
- On peut voir cinq bateaux sur la plage. Il y a deux petites barques : une tout à gauche et une autre tout à droite. Il y a deux barques de taille moyenne qui occupent les positions deux et trois en allant de gauche à droite. La dernière embarcation est un petit bateau à voile.
- Les bateaux sont peints en partie, chacun d'une couleur différente. Ils sont, dans l'ordre de gauche à droite, orange, vert, jaune, rose et marron.



Exercice 2

Les phrases bizarres

Voici un exercice ludique qui permet de progresser en lecture et notamment en compréhension écrite. Pour les enfants dyslexiques, la compréhension des textes écrits est souvent difficile. C'est pourquoi il est nécessaire de s'y entraîner assez régulièrement.

Je vous propose donc un exercice simple en apparence pour qu'il vous serve de cadre pour ensuite appliquer nos conseils et pouvoir aider votre enfant à progresser.

Exercice 2 : les phrases bizarres

Le concept de l'exercice est très simple : votre enfant lit une phrase dans laquelle il y a un élément qui n'est pas logique. Il doit donc être très attentif pour repérer ce qui n'a pas de sens. Il doit ensuite expliquer pourquoi ça n'a pas de sens et proposer une alternative pour redonner du sens à la phrase.

Prenons un exemple simple. Vous allez donc présenter à votre enfant la phrase qui suit :

Exemple

Mon voisin a de très belles ruches et ses
guêpes font du délicieux miel de lavande.

Votre enfant devra donc lire cette phrase **lentement** et **à voix basse**, en se chuchotant pour lui-même. Il est aussi possible de lire à voix haute, mais dans ce cas, il n'est pas nécessaire que l'enfant s'efforce de "mettre le ton", son seul objectif est de comprendre.

Exercice 2 : les phrases bizarres

C'est seulement en lisant de cette manière qu'il arrivera à **subvocaliser (se parler dans sa tête)** et donc à développer les circuits neuronaux nécessaires pour bien comprendre ce qu'il lit. Il ne devra pas seulement lire en chuchotant pour lui-même pendant vos séances de travail, **mais de manière systématique**, que ce soit à l'école ou ailleurs.

Les enfants qui ont des difficultés de compréhension doivent à tout prix éviter la lecture silencieuse !

Ensuite, si même en lisant lentement ET à voix basse pour lui-même, l'enfant ne comprend pas une phrase après quelques relectures, vous pouvez l'aider à analyser la phrase.

En lui posant des questions, vous le guiderez progressivement pour qu'il réussisse à comprendre le sens de la phrase. De cette manière, il parviendra certainement à identifier le problème dans la phrase.

Exercice 2 : les phrases bizarres

Vous pouvez donc, chaque fois que vous faites cet exercice ludique, faire travailler votre enfant sur 2 ou 3 phrases, **en prenant autant de temps que nécessaire** sur chacune des phrases pour vous assurer qu'il a bien tout compris.

En général, les enfants dyslexiques peuvent avoir des difficultés pour la première phrase. Mais ensuite, quand ils ont compris l'exercice, ils réussissent souvent beaucoup mieux.

Voici maintenant quinze phrases que vous pouvez utiliser pour faire faire cet exercice à votre enfant. Elles sont classées en **trois niveaux de difficulté**.

Niveau 1

« La souris a mangé le chat »

« L'été quand on a trop chaud pour dormir,
il est conseillé de se couvrir avec une
grosse couette. »

« Je n'ai pas pu faire mes devoirs ce soir,
mon cahier n'avait plus de batterie. »

Exercice 2 : les phrases bizarres

Niveau 1

« Paul a une grande famille, donc quand ils partent en vacances tous ensemble, ils doivent prendre une petite tente pour pouvoir tous rentrer. »

« Lorsqu'elle va à la montagne, Clara n'oublie jamais son maillot de bain, son masque et son tuba. »

Niveau 2

« Tout bon cuisinier sait qu'il faut toujours saler et poivrer le dessert que l'on vient de préparer avant de le mettre au four. »

« Anna a dû se hisser le long des branches puis du tronc pour finalement atteindre la cime de ce magnifique chêne. »

« Mathis déteste le bricolage, donc dès que son papa revient d'un magasin avec des meubles à monter, il accourt pour l'aider. »

Exercice 2 : les phrases bizarres

Niveau 2

« Les fermiers doivent se lever tôt tous les matins pour traire les taureaux. »

« Ça faisait une semaine que la douche était bouchée, heureusement que l'électricien est venu pour la déboucher ! »

Niveau 3

« Arthur a sorti son équerre pour tracer un cercle comme demandé dans l'exercice. »

« À la maison, chacun a son rôle pour les repas. Papa fait la cuisine, maman met la table, ma petite sœur remplit le lave-vaisselle et moi, j'étends le linge. »

« Théo est le frère d'Hélène. Hélène est la mère de Mathilde. Jean est le frère de Théo. Jean est donc le cousin de Mathilde. »

Exercice 2 : les phrases bizarres

Niveau 3

« Tous les jours, lorsque Nicolas arrive au travail, il pose sa veste sur le dossier de son tabouret avant d'aller saluer tous ses collègues. »

« Il vient de se mettre à pleuvoir des cordes ! Celia regrette d'avoir pensé à fermer la fenêtre de sa chambre avant de partir au travail. »

Le mot de la fin

J'espère que ce petit guide vous a intéressé et que vous avez appris des choses.

Je me permets d'insister sur l'importance de **mettre en pratique** les conseils que vous avez pu lire plus haut. Je vous encourage sincèrement à **essayer les exercices** que je vous ai présentés.

Si vous avez aimé notre approche et nos exercices, et que vous en voulez plus alors je vous conseille de vous renseigner sur notre **Programme Coaching Dyslexie** !

Cliquez sur le bouton juste dessous pour découvrir le Programme.

[Je veux en savoir plus](#)

