



Le bulletin d'information de la Fédération nationale et des APEDYS



EDITO

Chers Parents,

Voici la fin de l'année, c'est le moment idéal pour réfléchir aux progrès accomplis et aux défis surmontés par nos enfants. Décembre est un mois de célébration, de partage et d'espoir, et il offre une belle occasion de reconnaître les efforts de nos enfants dyslexiques, dysphasiques, dyspraxiques, ou ayant d'autres troubles spécifiques des apprentissages.

Chaque enfant suit son propre chemin, et **il est important de célébrer chaque petite réussite.**

DANS CE NUMÉRO

- 1 - Comment bien vivre les fêtes de Noël p 2
- 2 - Assemblée Générale d'ANAPEDYS p 4
- 3 - Parcoursup p 6
- 4 - Témoignage: une belle histoire de Noël p 6
- Un peu d'humour P 7

Que ce soit la lecture d'un livre, l'amélioration de l'écriture, ou simplement la confiance accrue en soi, ces succès méritent d'être applaudis. En tant que parents, votre soutien inconditionnel et votre compréhension sont essentiels pour aider vos enfants à surmonter les obstacles et à développer leurs talents uniques.

Ce mois-ci, nous vous encourageons à profiter des fêtes pour **renforcer les liens familiaux et créer des souvenirs positifs**. Participez à des activités qui stimulent la créativité et la collaboration, comme la décoration de la maison, la préparation de repas en famille, ou encore des jeux de société adaptés. Ces moments partagés sont précieux pour renforcer la confiance et l'estime de soi de vos enfants.

N'oubliez pas de **prendre soin de vous également**. Être parent d'un enfant avec des besoins spécifiques peut être exigeant, et il est important de trouver du temps pour vous ressourcer et vous détendre.

Nous vous remercions pour votre engagement et votre dévouement tout au long de l'année. En vous impliquant là où vous êtes dans nos APEDYS régionales, dans les établissements scolaires, vous nous aidez à informer pour une meilleure connaissance et prise en compte des troubles du neurodéveloppement. Ensemble, continuons à créer un environnement où chaque enfant peut s'épanouir et atteindre son plein potentiel.

Nous vous souhaitons à tous de très belles fêtes de fin d'année remplies de joie, de paix et de bonheur.

Avec toute notre bienveillance,

Sylvie P (Hauts de France)

1 - Comment Bien Vivre les Fêtes de Noël avec un Enfant Atypique (Dys ou TDAH)

Conseils pour les Parents

Les fêtes de Noël sont souvent synonymes de joie, de retrouvailles et de traditions. Mais pour les parents d'enfants atypiques, qu'ils soient DYS ou avec un TDAH, cette période peut être source de stress. Entre les remarques non sollicitées de la famille et la gestion de leurs besoins spécifiques, il est essentiel de trouver un équilibre pour préserver la magie de Noël. Voici quelques conseils pour vivre des fêtes apaisées et épanouissantes.

1) Préparez-vous mentalement aux remarques

Les fêtes en famille peuvent être un terrain fertile pour les commentaires mal placés ou les conseils non demandés.

- **Préparez des réponses claires** : Par exemple, si quelqu'un dit : « Tu devrais être plus ferme avec lui/elle », vous pouvez répondre calmement : « Nous avons trouvé une méthode qui lui convient mieux et qui respecte ses besoins ».
- **Fixez vos limites** : Vous pouvez aussi indiquer gentiment mais fermement que ce type de commentaire est inutile, voire blessant.

2) Expliquez les besoins de votre enfant en amont

Si vous sentez que certains membres de la famille sont ouverts à la discussion, prenez le temps d'expliquer les particularités de votre enfant avant les fêtes. Cela permet de désamorcer certaines incompréhensions.

- **Envoyez un message ou un mail** : expliquez brièvement ce qu'implique son trouble et les ajustements nécessaires (par exemple : éviter les remarques, ne pas insister pour qu'il participe à certaines activités s'il ne le souhaite pas).
- **Partagez des ressources** : vous pouvez recommander un article ou une vidéo pour aider vos proches à mieux comprendre.

3) Adaptez le programme des fêtes aux besoins de votre enfant

Les enfants atypiques peuvent être particulièrement sensibles aux stimuli (bruits, lumières, foule) ou avoir du mal avec les changements de routine. Voici quelques idées pour adapter Noël à leur rythme :

- **Aménagez des temps calmes** : prévoyez un coin tranquille où votre enfant peut se retirer s'il se sent débordé. Cela peut être une chambre ou un espace avec des écouteurs anti-bruit et ses jouets préférés.
- **Respectez ses limites** : s'il ne veut pas participer à une activité (comme ouvrir les cadeaux devant tout le monde), ne le forcez pas. L'important est qu'il se sente bien.
- **Anticipez les transitions** : prévenez-le à l'avance des différentes étapes de la journée (repas, jeux, etc.) pour qu'il puisse s'y préparer mentalement.

4) Impliquez votre enfant dans les préparatifs

Donner à votre enfant un rôle actif dans les préparatifs peut l'aider à se sentir inclus et valorisé, tout en réduisant son stress.

- **Choisissez des activités adaptées** : décoration du sapin, confection de biscuits ou choix de musiques de Noël. Laissez-le s'impliquer selon ses capacités.
- **Proposez des tâches claires** : les enfants atypiques peuvent avoir du mal à gérer des consignes vagues. Donnez des instructions précises comme : « mets les boules rouges sur cette branche ».

5) Soyez indulgent avec vous-même

En tant que parent, vous portez souvent une grande charge mentale, et les fêtes peuvent accentuer cette pression. Vous avez aussi le droit de prendre soin de vous.

- **Déculpabilisez** : vous n'êtes pas responsable des remarques des autres ou des éventuelles crises de votre enfant. Vous faites de votre mieux dans une situation complexe.
- **Prenez des pauses** : si possible, accordez-vous un moment de détente pendant la journée (une promenade, un moment au calme avec un livre).
- **Entourez-vous d'alliés** : identifiez les membres de la famille ou amis qui comprennent votre situation et peuvent vous soutenir.

Noël n'est pas censé être parfait. C'est avant tout un moment de partage et d'amour. Laissez de côté les attentes irréalistes et concentrez-vous sur ce qui compte vraiment : créer des souvenirs heureux avec votre enfant.

- **Célébrez les petites victoires** : votre enfant a participé à une activité ou a passé un moment agréable avec ses cousins ? C'est déjà un beau succès.
- **Adaptez vos traditions** : si certaines traditions ne conviennent pas à votre enfant, créez-en de nouvelles qui soient plus inclusives et apaisantes.

6) N'hésitez pas à demander de l'aide

Si vous sentez que la situation devient trop difficile à gérer, il n'y a aucune honte à demander de l'aide. Que ce soit auprès de professionnels, de groupes de parents, ou simplement en partageant vos ressentis avec un ami, cela peut faire toute la différence.

Vivre les fêtes de Noël avec un enfant atypique demande souvent une dose supplémentaire d'organisation, de patience et de compréhension. Mais avec un peu d'anticipation et beaucoup d'amour, il est tout à fait possible de transformer cette période en un moment magique et enrichissant pour toute la famille.

N'oubliez pas : chaque famille est unique, et il n'y a pas de « bonne » manière de célébrer Noël. Faites ce qui est le mieux pour vous et votre enfant, et laissez la magie opérer à votre façon.

Audrey RONCALI (APEDYS 85)

2-Assemblée Générale 2025 de la Fédération Anapedys : Un Week-End en Vendée pour Échanger et S'informer sur les Troubles DYS

La Fédération Anapedys a le plaisir d'annoncer la tenue de son Assemblée Générale annuelle, qui se déroulera le week-end des 1er et 2 mars 2025 à Challans, en Vendée. Ce rendez-vous incontournable pour les membres et les personnes intéressées par les troubles DYS (dyslexie, dyspraxie, dyscalculie, etc.) sera l'occasion de partager des informations, d'assister à des conférences enrichissantes et d'échanger autour des expériences et solutions disponibles.

Programme du Week-End

Samedi 1er mars

- Matinée : Assemblée Générale (réunion réservée aux membres).
- Après-midi :
 - De 14h à 18h30, la Salle Louis Claude Roux accueillera une série de conférences passionnantes et variées.
 - **Au programme :**
 - Sandra Todorovic, EDYStrice chez Zétoolu : témoignage inspirant sur son parcours d'adulte DYS et sa création des éditions Zétoolu. [Plus d'informations ici.](#)
 - **La MFR de Challans** : présentation d'un dispositif d'accompagnement dédié aux élèves DYS en classe de 4ème et 3ème depuis plus de 10 ans.
 - **Le SESSAD TSLA de l'ADAPEI ARIA** : Mme Cereijo, directrice des dispositifs SESSAD de l'ADAPEI ARIA, parlera de ce nouveau service récemment créé en Vendée pour les jeunes avec troubles spécifiques du langage et des apprentissages (TSLA).

- **Christophe Rouvrais**, directeur de Formative Network : exploration des cadres réglementaires et des aménagements disponibles dans les études supérieures, y compris pour les écoles d'ingénieurs.
- **Christophe Vocat**, avocat : éclairage sur les droits des personnes DYS et les démarches juridiques possibles.

Une table ronde clôturera l'après-midi, permettant au public de poser des questions aux intervenants.

Dimanche 2 mars

- **Matinée** : reprise des travaux internes de l'Assemblée Générale.

Stands pour Compléter les Échanges

Dans le hall de la salle Louis Claude Roux, les participants pourront visiter plusieurs stands thématiques :

- **Les éditions Zétoolu** : découvrez des ouvrages adaptés en lecture confortable, et en lien avec le témoignage de Sandra Todorovic. [En savoir plus.](#)
- **Valise DYS/TDAH Apedys 85** : une présentation des outils pratiques pour mieux comprendre et accompagner les troubles DYS/TDAH.
- **Le jeu "Dans la peau d'un DYS ou TDAH"** : un jeu interactif pour sensibiliser et expérimenter les réalités quotidiennes rencontrées par les personnes DYS.

Informations pratiques

📍 **Lieu** : Salle Louis Claude Roux, Challans (85)

📅 **Dates** : 1er et 2 mars 2025

🕒 **Horaires des conférences** : 14h-18h30 (samedi)

Nous vous attendons nombreux pour ce week-end riche en informations, en rencontres et en échanges autour des troubles DYS. Ne manquez pas cette occasion unique de vous informer et de partager vos expériences avec des professionnels, des experts et des familles concernées.

Formulaire d'inscription pour les conférences :

<https://www.helloasso.com/associations/apedys-85/evenements/conferences-dys-vers-la-reussite-1er-mars-2025-a-challans>

Formulaire d'inscription pour l'hôtel et repas pour les membres du CA : (et infos sur vos transports) <https://forms.gle/Ta7ZdgrAdPM7MVxD9>

Audrey RONCALI - APEDYS 85



3 - Parcoursup : ouverture!

La plateforme **Parcoursup** a ouvert le **18 décembre** pour permettre aux futurs étudiants de consulter les formations disponibles. La phase de formulation des vœux débutera quant à elle le **15 janvier**.

Astuces pour bien préparer votre dossier :

- **Fiche de liaison handicap** : Si vous êtes en situation de handicap, pensez à remplir cette fiche dès que possible. Elle restera confidentielle pour les formations jusqu'à ce que vous acceptiez un vœu. Cela permettra d'organiser des aménagements adaptés à vos besoins.
- **Bourses** : Suivez la page [100% Handinamique](#) pour découvrir les bourses destinées aux étudiants en situation de handicap bénéficiant d'une notification MDPH.

Pour plus d'informations, rendez-vous sur [Parcoursup](#). Préparez-vous dès maintenant pour optimiser vos chances de réussite !

4 -Témoignage : Une belle histoire pour Noël

Ne jamais se décourager, être toujours présent. Encourager petits et grands dans la voie de la réussite. Leur apprendre à faire de leurs difficultés une force morale et une puissance de travail.

A l'approche de Noël cela pourrait être un conte. C'est simplement une histoire vraie qui veut vous donner envie de réussir ou d'aider à la réussite de vos enfants. Deux frères dyslexiques, sévère pour l'aîné et très sévère pour le second. Des années de difficultés d'humiliation, de remarques désagréables, hormis quelques enseignants très impliqués et proches d'eux, et ce sentiment de dévalorisation.

Le point positif : la famille. Une famille toujours présente, optimiste s'attachant à les valoriser et leur donnant l'envie de réussir, de se surpasser. Bien sûr rien n'a été facile, il y a eu beaucoup de découragements, d'incertitudes mais toujours la volonté d'y arriver.

Ils ont fait leurs études en alternance, préférant mettre en application de suite ce qu'ils apprenaient. Il fallait jongler pour être aussi bon à l'école qu'en entreprise. Ce fut une force, les entreprises et les écoles ont accepté leur handicap. Ces deux frères sont diplômés d'école de commerce avec un master 2, l'un a fondé une entreprise à l'étranger, et après avoir travaillé en Colombie il est maintenant dans l'import-export. Le second après un emploi dans une entreprise de logiciels attachés à l'anglais est maintenant manager d'une équipe en lien avec des grandes sociétés pour la formation professionnelle.

Ce témoignage simplement pour que chacun d'entre nous puisse avoir confiance dans ses enfants et surtout leur donner cette leçon d'optimisme.

Catherine R

Pour encourager les jeunes dys et leurs familles, merci de nous envoyer des témoignages de jeunes adultes dys heureux et épanouis dans leur profession. Nous les publierons avec plaisir !

APEDYSNPDC@GMAIL.COM

C'est le moment des cadeaux : un peu d'humour.



CONTACTS



Fédération : 07 55 63 33 32

contact@anapedys.org

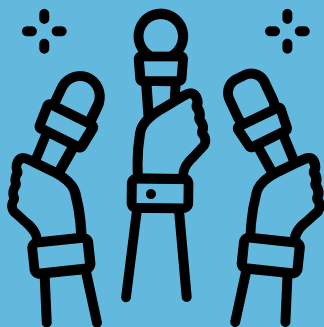
<https://www.apedys.org/>

Suivez la fédé sur Facebook

<https://www.facebook.com/Anapedys>

et votre asso locale sur ses réseaux.

Vos assos ici : <https://www.apedys.org/des-associations-membres/>



Vous avez une idée d'article ?
Des photos de vos actions ?
Contactez l'équipe du journal.