



Vivre avec un trouble d'apprentissage

Des défis réels.
Des stratégies concrètes.
Un avenir rempli de possibilités.

Des
petits pas
aujourd'hui
vers de
grands rêves
demain.

Apprendre
différemment
c'est aussi
avancer.

Tes efforts
comptent.
Ta façon
d'apprendre
a du sens.

Des
différences
qui font
une grande
richesse.

MÊME
CHEMIN
DIFFÉRENTES
FAÇONS
D'APPRENDRE

Je
suis plus
que mes
difficultés

Des idées
toujours
dans ma tête

APPRENDRE
À MON
RYTHME

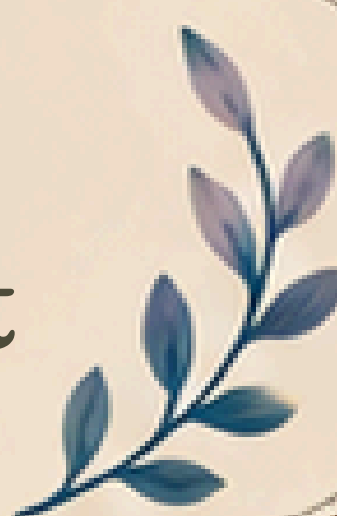
LECTURE

ÉCRITURE

MATHÉMATIQUES

CONFIANCE

PERSÉVÉRANCE



psychoeducatrice.net
accompagner • outiller • comprendre

Vivre avec un trouble d'apprentissage

DES OUTILS POUR MIEUX TE COMPRENDRE,
CROIRE EN TOI ET AVANCER À TON RYTHME

*Des défis différents,
mais un grand potentiel!* 



À PROPOS DE CE GUIDE

Ce guide s'adresse à toi, si tu vis avec un trouble d'apprentissage ou si tu te reconnais dans certaines difficultés à lire, écrire, orthographier, compter, te concentrer ou t'organiser.

Tu y trouveras des informations claires, des explications simples, des exemples concrets et des outils pratiques pour mieux comprendre ton fonctionnement, découvrir des stratégies qui peuvent t'aider et reconnaître tes forces.

Ce guide ne remplace pas une évaluation ou un suivi professionnel.

Son objectif est de t'informer, de t'encourager et de te donner des outils pour t'aider à te sentir plus confiant, à mieux vivre tes défis et à réaliser ton plein potentiel.

Ta façon d'apprendre compte! 

CE QUE TU TROUVERAS DANS CE GUIDE

COMPRENDRE

- comprendre ce qu'est un trouble d'apprentissage;
- démystifier les idées reçues;
- mieux comprendre comment ton cerveau apprend.

OBSERVER

- reconnaître les signes et les difficultés possibles;
- distinguer le normal du préoccupant;
- identifier tes forces et les facteurs qui t'aident.

ACCOMPAGNER

- stratégies concrètes et outils à utiliser au quotidien;
- trucs pour l'école, les devoirs et l'organisation;
- idées pour renforcer la confiance en toi.

QUAND CONSULTER

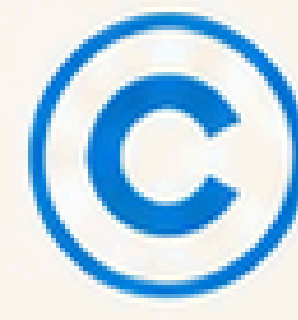
- situations nécessitant une évaluation professionnelle;
- signes d'alarme à ne pas ignorer;
- ressources disponibles pour toi et ta famille.



CONÇU PAR
Marie-Élaine Carrier
Psychoéducatrice, ps. éd.
Membre de l'Ordre des
psychoéducateurs et
psychoéducatrices du Québec
Permis 18965-08 



VERSION ET
MISE À JOUR
Version 1.0
Juillet 2026 



DROITS D'AUTEUR
Psychoeducatrice.net
Tous droits réservés 

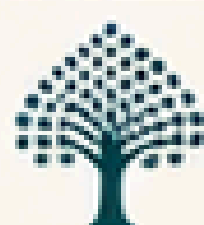
MENTION DU SITE
psychoeducatrice.net 



Ce document est offert à des fins éducatives.
Il ne remplace pas une évaluation ou une intervention professionnelle individualisée.
Si tu as des inquiétudes concernant ta situation, consulte un professionnel qualifié
ou les ressources d'aide disponibles.



*Comme tu es,
tu fais déjà
une différence* 



psychoeducatrice.net 

Mon cerveau n'apprend pas toujours comme celui des autres

C'est différent, pas moins bien ! ♥

Un trouble d'apprentissage, c'est quoi ?

Un trouble d'apprentissage est une façon différente de traiter certaines informations. Il touche principalement la lecture, l'écriture ou les mathématiques. Il est d'origine neurodéveloppementale, ce qui signifie qu'il est présent dès l'enfance et qu'il persiste dans le temps. Il ne s'agit pas d'un manque d'efforts ni d'un manque d'intelligence.



"Mon cerveau fonctionne autrement, et ça fait aussi partie de ma force." ♥

Ce n'est pas une difficulté passagère

Tout le monde peut avoir des périodes plus difficiles à l'école (par exemple après une absence, un changement ou un stress important). Une difficulté passagère s'améliore généralement avec du temps, du soutien ou de la pratique.

Un trouble d'apprentissage, lui, persiste malgré les efforts, touche des habiletés précises et nécessite souvent des stratégies, des adaptations ou des outils particuliers.

Les principaux troubles d'apprentissage



La dyslexie

Touche principalement la lecture. Elle peut rendre plus difficile la reconnaissance des mots, la fluidité de lecture ou la compréhension de ce qui est lu.



La dysorthographe

Touche l'écriture. Elle peut entraîner des difficultés à orthographier les mots, à appliquer les règles grammaticales ou à organiser ses idées à l'écrit.



La dyscalculie

Touche les mathématiques. Elle peut rendre plus difficile la compréhension des nombres, des opérations, des faits mathématiques ou du raisonnement mathématique.



Il est possible de vivre avec un ou plusieurs de ces troubles. Chaque personne a un profil unique.

★ À retenir

- ♥ Un trouble d'apprentissage concerne certaines façons d'apprendre.
- ♥ Il ne définit pas qui tu es.
- ♥ Il ne veut pas dire que tu n'es pas intelligent.
- ♥ Avec les bons outils et du soutien, il est possible de développer pleinement ton potentiel.
- ♥ Tu as le droit d'apprendre autrement.

Et toi ?



Qu'est-ce que tu comprends mieux maintenant à propos des troubles d'apprentissage ?

Qu'est-ce que cette information change pour toi dans ta façon de te voir ?

Ton parcours est unique, et il compte. ♥



Pourquoi ça me demande parfois tellement d'efforts ?

Un effort invisible, mais bien réel. ♥

Un fonctionnement cérébral différent

Un trouble d'apprentissage est d'origine neurodéveloppementale. Cela signifie que certaines régions du cerveau traitent l'information différemment. Par exemple, les sons des lettres, l'orthographe ou les nombres peuvent être plus difficiles à reconnaître, à mémoriser ou à automatiser.

Ce n'est pas un manque d'efforts. Ton cerveau doit simplement utiliser plus d'étapes ou des chemins différents pour arriver au même résultat.

Une plus grande charge cognitive

Certaines tâches scolaires peuvent demander plus d'efforts, car ton cerveau doit :

- traiter plus d'informations en même temps ;
- gérer plusieurs étapes ;
- utiliser davantage la mémoire de travail ;
- rester concentré plus longtemps ;
- compenser certaines difficultés.

Tout cela peut entraîner une fatigue mentale plus rapide, même si tu es motivé et que tu fais de ton mieux.

"Parfois, ma tête est pleine même si je n'ai pas fait grand-chose en apparence." ♥



"Je fais peut-être les choses différemment, mais je m'y arrive, à ma façon." ♥



L'automatisation : plus lente pour certaines tâches



Chez plusieurs jeunes ayant un trouble d'apprentissage, l'automatisation de certaines habiletés (comme lire rapidement ou retenir l'orthographe des mots) prend plus de temps.

Tant que ces habiletés ne sont pas automatisées, elles demandent beaucoup d'énergie et de concentration, même pour des tâches qui semblent simples pour d'autres.

Deux parcours, un même résultat

Deux jeunes peuvent obtenir la même note, mais avoir fourni des efforts très différents pour y arriver. Le chemin n'est pas le même, et c'est normal.

DIFFÉRENTS
CHEMINS
MÊME DESTINATION



Ton effort compte, même s'il ne se voit pas toujours. ♥

ACTIVITÉ

Quelles tâches me demandent beaucoup d'énergie ?

Voici une liste de tâches. Coche celles qui te demandent souvent plus d'efforts et ajoute-en d'autres au besoin.

- | | |
|---|---|
| ☐ Lire un texte long | ☐ Prendre des notes |
| ☐ Comprendre une consigne écrite | ☐ Faire mes devoirs |
| ☐ Écrire un texte | ☐ Rester concentré longtemps |
| ☐ Orthographier des mots | ☐ Commencer une tâche |
| ☐ Faire des mathématiques | ☐ Réviser mes travaux |
| ☐ Étudier pour un examen | ☐ Travailler dans un environnement bruyant |
| ☐ Mémoriser de l'information | ☐ Autre : _____ |
| ☐ Organiser mon matériel | ☐ Autre : _____ |



Et toi ?

Qu'est-ce qui t'aide à persévérer, même quand c'est difficile ?

Comment pourrais-tu être plus bienveillant envers toi quand tu fournis beaucoup d'efforts ?

Tu fais plus que tu penses. ♥



Quand je travaille fort... mais que ça ne paraît pas

Mes efforts sont réels, même si les résultats sont parfois décevants.

"Je travaille fort,
même quand c'est difficile.
Ça compte, même si
ça ne paraît pas toujours."

Effort, résultat et stratégie : 3 choses différentes

Tu peux fournir beaucoup d'efforts et malgré tout obtenir un résultat qui semble faible. Cela ne veut pas dire que tu n'as pas travaillé. Les troubles d'apprentissage font en sorte que certaines tâches demandent plus de temps, plus d'énergie et des stratégies différentes.



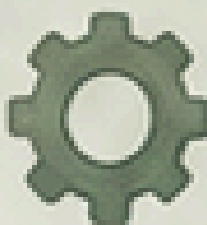
L'effort

C'est l'énergie et le temps que tu y mets.
Il est réel, même si le résultat n'est pas au rendez-vous.



Le résultat

C'est ce que tu obtiens (par exemple une note ou un travail).
Il peut varier pour plusieurs raisons, pas seulement tes efforts.



La stratégie

C'est la façon dont tu t'y prends. Certaines stratégies sont plus efficaces pour ton cerveau et peuvent t'aider à obtenir un meilleur résultat.

Pourquoi ce n'est pas toujours juste ?

Il peut être décourageant de voir moins de résultats malgré beaucoup d'efforts. Cela peut donner l'impression que c'est injuste, surtout quand on se compare aux autres.

Rappelle-toi : deux personnes peuvent travailler sur la même tâche, au même moment, et vivre des expériences très différentes. Ton parcours demande peut-être plus d'étapes, mais il est tout aussi valide.

"Ce n'est pas parce que c'est plus difficile
que c'est impossible."

MÊME BUT

CHÉMINS
DIFFÉRENTS

MÊME VALEUR



Ce qui peut influencer les résultats

- Le type de tâche (lecture, écriture, mathématiques, etc.).
- Le niveau de difficulté.
- Les stratégies utilisées.
- La fatigue, le stress ou les émotions.
- Le temps dont tu disposes.
- Les mesures d'aide en place (ou non).

ACTIVITÉ

Mon regard sur mes efforts

Pour chaque situation, réfléchis à l'effort que tu y as mis, au résultat obtenu et à ce que cette expérience t'apprend.

Situation (tâche, devoir, examen, etc.)	Effort que j'ai mis (1 à 10)	Résultat obtenu	Qu'est-ce que j'en retiens ?

Qu'est-ce que tu fais déjà bien lorsque tu te mets au travail ?

Quelle est une petite chose que tu pourrais essayer différemment la prochaine fois ?

Ton effort fait une différence. Toujours.

★ À retenir

- ♥ Un résultat ne mesure pas toute ta valeur.
- ♥ Ton effort est réel et important.
- ♥ Parfois, il faut essayer différentes stratégies pour trouver ce qui fonctionne.
- ♥ Il est normal de vivre des réussites et des difficultés.
- ♥ Chaque expérience t'apprend quelque chose.
- ♥ Tu progresses, même quand c'est lent ou moins visible.

Mes efforts
d'aujourd'hui
construisent
mes réussites
de demain.

PERSÉVÉRER

EXPLORER

APPRENDRE

GRANDIR

Je suis beaucoup plus que mes difficultés

Mes défis ne définissent pas qui je suis ! ♥

Un trouble d'apprentissage fait partie de ton histoire, pas de toute ton histoire

Il est normal que les difficultés scolaires prennent parfois beaucoup de place. Elles peuvent influencer ta confiance, tes émotions et la façon dont tu te vois. Cependant, un trouble d'apprentissage ne définit pas ta valeur, ton intelligence, ta personnalité ou ton avenir.

Tu es une personne complète, avec des forces, des talents, des intérêts et des qualités qui vont bien au-delà des apprentissages qui sont plus difficiles pour toi.

Tes forces peuvent se manifester ailleurs

Même si certains apprentissages sont plus difficiles, tu peux avoir des forces dans plusieurs autres domaines. Elles ne sont pas toujours visibles à travers les notes, mais elles sont bien réelles et importantes.

- ♥ Ta créativité
- ♥ Ton sens de l'humour
- ♥ Ta débrouillardise
- ♥ Ta sensibilité
- ♥ Ta capacité à comprendre les autres
- ♥ Ton esprit critique
- ♥ Ta persévérance
- ♥ Ta curiosité
- ♥ Tes talents artistiques, sportifs ou techniques
- ♥ Ta façon unique de voir le monde

"J'ai des défis, mais j'ai aussi tellement de forces. Et ça aussi, ça fait partie de moi." ♥



Ce que ton trouble ne dit pas sur toi

- ✗ Il ne dit pas que tu n'es pas intelligent.
- ✗ Il ne dit pas que tu es paresseux.
- ✗ Il ne dit pas que tu n'es pas capable.
- ✗ Il ne dit pas que tu n'es pas créatif.
- ✗ Il ne dit pas que tu n'as pas de talent.
- ✗ Il ne dit pas que tu n'auras pas de succès.
- ✗ Il ne dit pas que tu ne peux pas réaliser tes rêves.



"J'ai peut-être besoin d'un peu plus de temps, mais j'avance, à ma façon. Et ça, c'est une force." ♥



Le monde a besoin de gens comme toi, qui pensent autrement. ♥

ACTIVITÉ

Mon portrait à 360°

Prends quelques minutes pour réfléchir à différentes facettes de toi. Tu peux écrire des mots, des phrases ou même faire un petit dessin.



Ce que j'apprends plus facilement :

Mes qualités personnelles :

Mes intérêts et mes passions :

Ce dont je suis fier de moi :

Ce que les autres apprécient chez moi :

Ce que j'aimerais développer :

★ Pour aller plus loin

Choisis une question et prends quelques minutes pour y répondre.

- ♥ Quelles sont les trois choses que j'aime le plus chez moi ?

- ♥ Dans quelles situations est-ce que je me sens compétent ?

- ♥ Quel est un défi que j'ai déjà surmonté dont je suis fier ?

- ♥ Quelles forces m'aident dans ma vie en dehors de l'école ?

Tes forces font aussi partie de ton parcours. Elles comptent. ♥

Tu es bien plus que tes difficultés. ♥

Quand mon cerveau commence à dire « je suis nul »

Mes pensées ne sont pas toujours la réalité ! ♥



Les pensées automatiques

Quand tu vis des difficultés à l'école, ton cerveau peut produire automatiquement des pensées négatives. Ces pensées arrivent rapidement et semblent vraies, même si elles sont souvent exagérées ou incomplètes. Elles peuvent influencer tes émotions et tes comportements... et te donner encore plus envie d'éviter les tâches difficiles.

Des pensées fréquentes chez les jeunes qui vivent avec un trouble d'apprentissage

- « Je ne suis pas intelligent. »
- « Je ne serai jamais capable. »
- « Je suis le seul à vivre ça. »
- « C'est trop difficile, ça ne sert à rien. »
- « Je déçois mes parents. »
- « Les autres sont beaucoup meilleurs que moi. »

Un cercle qui se répète

Les pensées, les émotions et les comportements sont liés. Voici comment cela peut fonctionner :



ACTIVITÉ

Une pensée plus aidante

Choisis une pensée qui t'arrive parfois et complète le tableau.

Ma pensée automatique (qui me décourage)	Quelles preuves ont pour cette pensée ?	Quelles preuves vont contre cette pensée ?	Une pensée plus réaliste et aidante

★ Pour t'aider

- ☐ Remarque quand une pensée négative arrive.
- ☐ Demande-toi si elle est vraiment 100 % vraie.
- ☐ Cherche une autre façon de voir la situation.
- ☐ Parle-en à une personne de confiance.
- ☐ Utilise des phrases encourageantes.

Être gentil avec toi-même, c'est aussi une façon d'avancer. ♥

★ Et toi ?

Quelle est une pensée négative qui t'arrive souvent quand c'est difficile ?

Comment pourrais-tu la transformer en une pensée plus aidante et réaliste ?



Pourquoi j'évite parfois ce qui est difficile ?

Ce n'est pas de la paresse, c'est une façon de me protéger. ♥

"Parfois, j'évite une tâche parce que j'ai peur d'échouer. Mais plus j'attends, plus c'est stressant." ♥

Un mécanisme de protection naturel

Lorsque tu sais qu'une tâche risque d'être difficile ou inconfortable, il est normal que ton cerveau cherche à t'éviter ce malaise. Éviter temporairement permet souvent de diminuer l'anxiété ou la frustration... mais ce soulagement ne dure pas. La tâche reste là, et elle peut même devenir plus grosse ou plus stressante avec le temps.

Ce comportement est fréquent chez les jeunes qui ont un trouble d'apprentissage. Il ne s'agit pas d'un manque de volonté, mais d'une stratégie de protection qui a ses limites.

Des exemples d'évitement

- Remettre au lendemain.
- Trouver autre chose à faire (écran, téléphone, ménage...).
- Dire que tu n'as pas le matériel.
- Éviter certains cours ou certaines matières.
- Abandonner une tâche en cours de route.
- Faire semblant d'avoir oublié.
- Refuser d'en parler.
- Devenir irritable quand on te demande de commencer.
- Se sentir malade avant une tâche (maux de tête, maux de ventre).

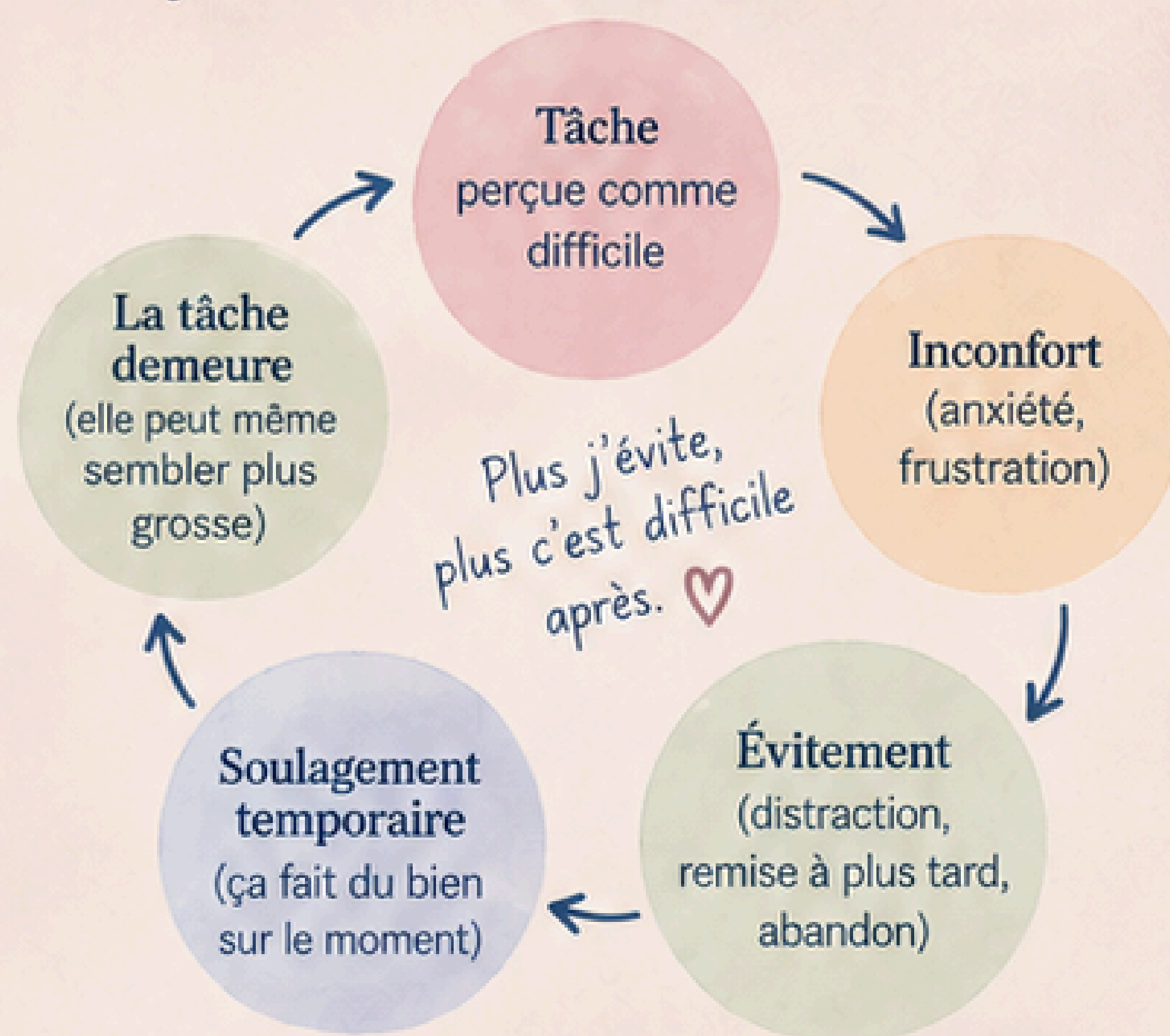
"C'est plus facile de regarder mon cell... sur le moment."



Et si je changeais la boucle ?

Même si l'évitement semble aider à court terme, tu peux apprendre à faire autrement. Plus tu pratiques de nouvelles façons de t'y prendre, plus ton cerveau comprend que tu es capable de faire face, un petit pas à la fois.

Le cycle de l'évitement



★ À retenir

- ♥ L'évitement est une réaction normale, pas un défaut.
- ♥ Il me protège d'un inconfort, mais il ne règle pas la situation.
- ♥ Je peux apprendre de nouvelles stratégies pour faire face.
- ♥ Chaque petit pas compte.
- ♥ Je peux demander de l'aide.

ACTIVITÉ

Repérer mes situations d'évitement

Pense à une tâche que tu as tendance à éviter. Réponds aux questions pour mieux comprendre ce qui se passe et trouver une nouvelle façon d'agir.

- Quelle tâche est difficile pour moi ? _____
- Qu'est-ce que je ressens avant de la commencer ? _____
- Comment est-ce que j'évite ? _____
- Qu'est-ce que je gagne à court terme ? _____
- Quelles sont les conséquences à long terme ? _____
- Quelle pourrait être une autre façon de m'y prendre ? _____
- Quel serait mon premier petit pas ? _____

♥ Mon engagement

Cette semaine, je choisis une petite situation où j'ai tendance à éviter.

Je m'engage à essayer une nouvelle stratégie, même si c'est difficile.

Je me rappelle que je peux demander du soutien.

Je peux faire face, à ma façon. ♥

Quand la frustration monte

Des émotions intenses, mais normales. ♥

Pourquoi je ressens parfois des émotions si fortes ?

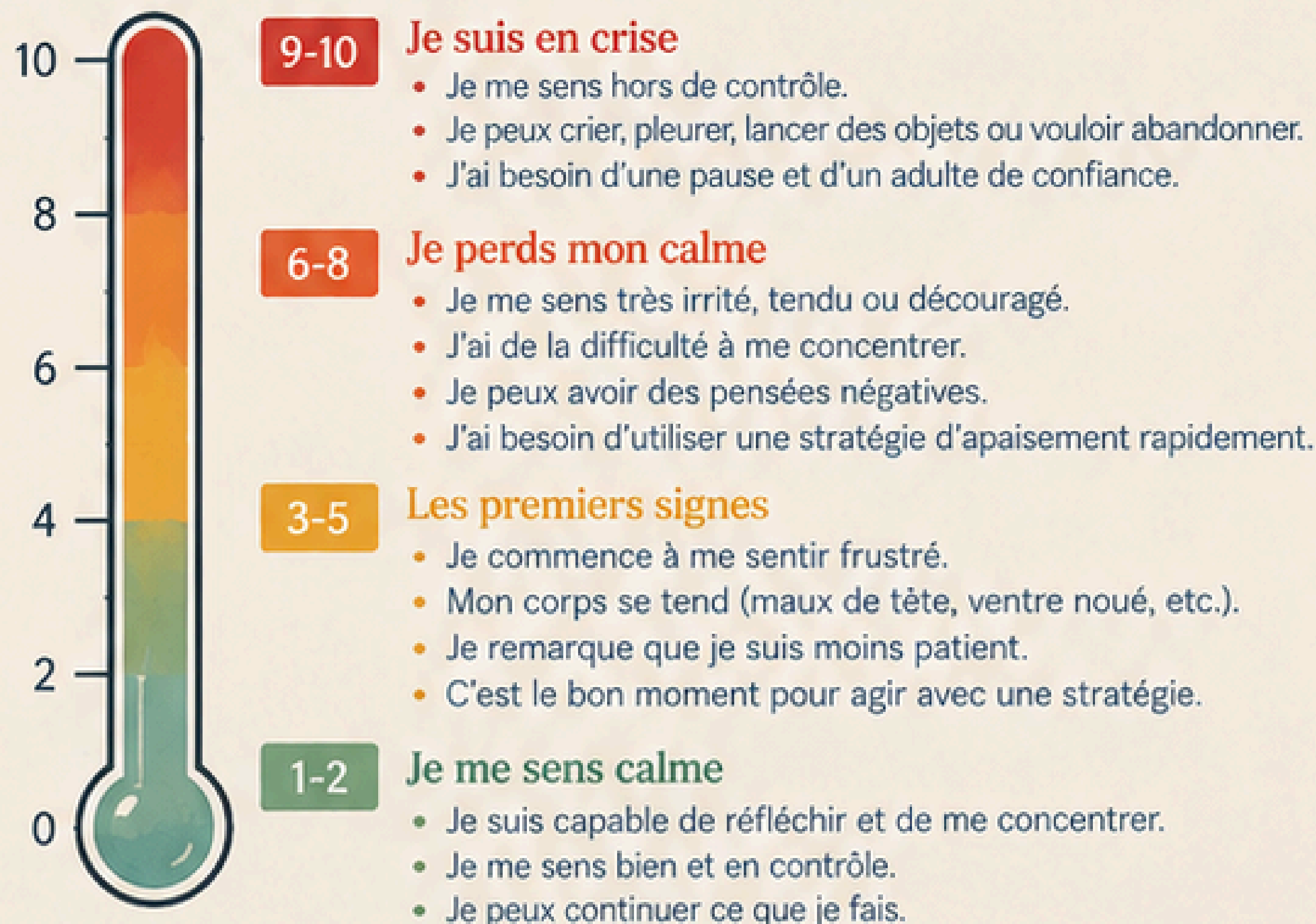
Lorsque tu rencontres des difficultés malgré tes efforts, ton cerveau peut percevoir la situation comme une menace ou un échec possible. Cela peut déclencher des émotions intenses comme la frustration, la colère, la tristesse ou la honte.

Ces réactions sont normales et ne signifient pas que tu es une personne difficile ou que tu manques de contrôle. Elles montrent que la situation est importante pour toi et que tu as besoin d'un soutien différent pour y faire face.

Tes émotions sont des messages. Elles t'aident à comprendre ce dont tu as besoin. ♥

Mon thermomètre de la frustration

Apprends à reconnaître les signes qui t'indiquent que la frustration monte dans ton corps. Plus tu les repères tôt, plus il est facile d'agir avant d'être complètement débordé.



Des stratégies qui m'aident à me calmer

Voici quelques idées à essayer lorsque tu sens que la frustration monte. Choisis celles qui pourraient fonctionner pour toi.

- Prendre une pause
- Respirer lentement (ex. : 4-4-6)
- Boire un verre d'eau
- Bouger mon corps
- Écouter une musique calme
- Écrire ce que je ressens
- Parler à une personne de confiance
- Changer d'endroit
- Utiliser un objet qui m'apaise (ex. : balle antistress)
- Me rappeler une phrase aidante
- Revenir à la tâche plus tard
- Autre : _____

"Je peux descendre d'un cran. Je choisis une stratégie qui m'aide." ♥

"C'est normal de ressentir de la frustration. Ça montre que ça compte pour moi." ♥

Des émotions fréquentes

Voici des émotions que plusieurs jeunes vivent lorsqu'ils sont confrontés à une tâche difficile :

Frustration

Colère

Découragement

Anxiété

Stress

Tristesse

Honte

Impatience

Tension

Toutes ces émotions sont normales. Elles peuvent varier en intensité et en durée selon la situation.

Quels sont mes signes ?

Coche les signes que tu remarques quand la frustration monte. Ajoute-en d'autres si besoin.

- | | |
|---|---|
| ☐ Maux de tête | ☐ Irritabilité |
| ☐ Ventre qui fait mal | ☐ Impatience |
| ☐ Tension dans les épaules | ☐ Poings serrés |
| ☐ Respiration plus rapide | ☐ Agitation |
| ☐ Envie de crier | ☐ Envie d'être seul |
| ☐ Envie de tout laisser tomber | ☐ Yeux qui piquent |
| ☐ Pensées négatives | ☐ Cœur qui bat plus vite |
| ☐ Difficulté à me concentrer | ☐ Autre : _____ |
| | ☐ Autre : _____ |

Ma réflexion

Qu'est-ce qui déclenche le plus souvent ma frustration ?

Quelle stratégie aimerais-je essayer cette semaine ?

Comment saurai-je que ça fonctionne ?

Je peux traverser les moments plus difficiles. ♥

Trouver les stratégies qui fonctionnent pour moi

Il n'y a pas une seule bonne façon d'apprendre !

"Je peux essayer, ajuster et trouver ce qui me convient. Chaque petit progrès compte."

DES STRATÉGIES AUJOURD'HUI POUR PLUS DE POSSIBILITÉS DEMAIN



PLANIFIER
ESSAYER
AJUSTER
RÉUSSIR

Expérimenter pour mieux apprendre

Comme chaque cerveau est unique, les stratégies qui fonctionnent pour une personne peuvent être moins utiles pour une autre. Il est donc important d'explorer différentes façons de faire et de découvrir celles qui t'aident vraiment. Une stratégie efficace te permet de mieux comprendre, de te sentir plus en contrôle et de t'apprendre de façon plus confortable.



Une stratégie qui fonctionne pour toi aujourd'hui peut changer demain. C'est normal !



ACTIVITÉ

Je teste mes stratégies

Choisis 3 stratégies que tu aimerais essayer dans les prochains jours. Observe ce qui se passe et ajuste au besoin.

Stratégie que je veux essayer (ex. : lire à voix haute, minuterie, carte mentale)	Dans quelle situation ? (ex. : devoirs, lecture, examen)	Qu'est-ce que j'observe ? (ex. : plus concentré, moins stressé)	Je garde, j'adapte ou je change ?

Essayer c'est déjà avancer !



Mes conditions de réussite

Certaines conditions peuvent m'aider à mieux utiliser mes stratégies.

- ☐ Un endroit calme
- ☐ Un matériel organisé
- ☐ Des consignes claires
- ☐ Du temps suffisant
- ☐ Des pauses régulières
- ☐ Une personne pour m'aider au besoin
- ☐ Un bon sommeil
- ☐ Autre : _____



Mes découvertes

Réponds aux questions pour mieux comprendre ce qui t'aide.

- ♥ Quelle stratégie m'a le plus aidé jusqu'à maintenant ?

- ♥ Qu'est-ce qui a été plus difficile à utiliser ?

- ♥ Qu'est-ce que j'aimerais essayer ensuite ?

- ♥ Comment est-ce que je me sens quand j'utilise une stratégie qui fonctionne bien pour moi ?

Il n'y a pas d'échec, seulement des essais qui t'apprennent !



Commencer sans regarder toute la montagne

Un petit pas à la fois, c'est déjà avancer ! ♥



Pourquoi c'est parfois difficile de commencer ?

Quand une tâche semble grosse, notre cerveau peut se sentir débordé. On imagine tout ce qu'il y a à faire, le temps que ça prendra ou la possibilité de ne pas y arriver. Cela peut créer de l'anxiété, du découragement et un fort désir de remettre à plus tard.

La bonne nouvelle ? Chaque tâche peut être découpée en petites étapes. En te concentrant sur la toute première action, tu aides ton cerveau à se mettre en mouvement. Une fois commencé, c'est souvent plus facile de continuer !



Tu n'as pas à monter toute la montagne aujourd'hui.
Commence par la première marche. ♥

La méthode du prochain petit pas

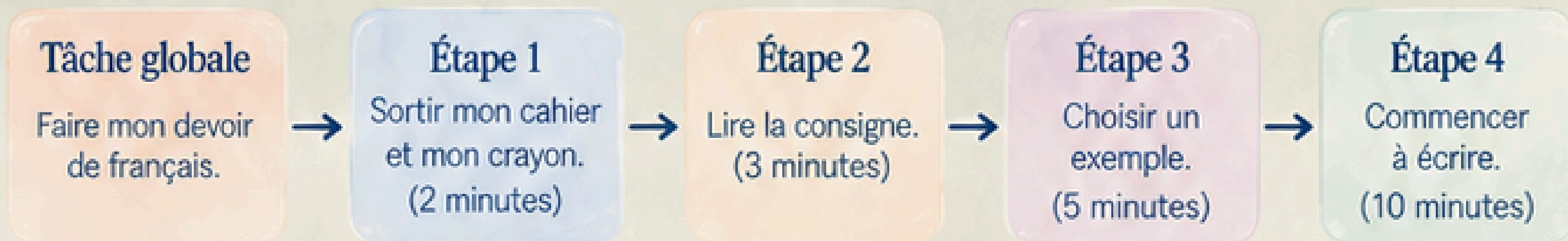
Une façon simple de te mettre en action :

- 1 Je choisis ma tâche.
Ex. : devoir de math, lecture, projet, étude...
- 2 Je la découpe en petites étapes.
Que puis-je faire en premier ?
- 3 Je me donne un temps réaliste.
Ex. : 5, 10 ou 15 minutes.
- 4 Je me lance !
Je fais seulement cette première étape.
- 5 Je prends une pause et je reconnais mon effort.
« J'ai commencé, c'est déjà bien ! »

Ce n'est pas la rapidité qui compte, mais le mouvement dans la bonne direction. ♥



Exemple concret : un devoir de français



Se concentrer sur ce que je peux contrôler

Je ne peux pas toujours contrôler la difficulté d'une tâche, mais je peux contrôler :

- ☐ Par où je commence
- ☐ L'endroit où je travaille
- ☐ Le temps que je m'accorde
- ☐ Les outils que j'utilise
- ☐ Les pauses que je prends
- ☐ Ma façon de me parler
- ☐ La personne à qui je demande de l'aide



ACTIVITÉ

Ma prochaine tâche

Choisis une tâche que tu remets souvent à plus tard et découpe-la en petites étapes.

Ma tâche :

1	
2	
3	
4	
5	



Mes trucs pour me lancer

Coche les idées qui pourraient t'aider ou ajoute les tiennes.

- ☐ Préparer tout le matériel avant de commencer
- ☐ Éliminer les distractions (cellulaire, bruit, etc.)
- ☐ Utiliser un minuteur (ex. : 5-10 minutes)
- ☐ Commencer avec la partie la plus facile
- ☐ Travailler avec un ami ou un membre de ma famille
- ☐ Me donner une petite récompense après avoir commencé
- ☐ Me rappeler pourquoi cette tâche est importante pour moi
- ☐ Autre : _____

Commencer, c'est déjà réussir une partie de la tâche ! ♥



Ma réflexion

- ♥ Quelle tâche ai-je tendance à remettre à plus tard ?

- ♥ Qu'est-ce qui est le plus difficile : commencer ou continuer ? Pourquoi ?

- ♥ Quelle stratégie ai-je envie d'essayer cette semaine ?

- ♥ Comment me sentirai-je une fois la première étape terminée ?

De petits pas aujourd'hui, de grandes possibilités demain. ♥

Mes outils ne sont pas de la triche

C'est une façon intelligente d'apprendre !

"J'utilise des outils parce que j'ai des forces à développer, pas des limites à cacher."

DES OUTILS AUJOURD'HUI POUR UN PLUS GRAND DÉMAIN

Pourquoi utiliser des outils ?

Ton cerveau fonctionne peut-être différemment, et c'est correct ! Les outils t'aident à contourner les obstacles, à mieux comprendre, à mieux te concentrer et à montrer ce que tu sais vraiment.

Utiliser des outils, ce n'est pas tricher. C'est comme porter des lunettes pour mieux voir : tu utilises ce dont tu as besoin pour réussir. Plusieurs personnes qui n'ont pas de trouble d'apprentissage utilisent aussi des outils (agenda, surligneurs, applications, etc.).

L'important, c'est de trouver ceux qui fonctionnent pour toi !

Des outils aujourd'hui, plus d'autonomie demain !

Les idées reçues ... et la réalité

✗ Idées reçues

« C'est de la triche. »

« Tu devrais y arriver sans aide. »

« Les outils, c'est seulement pour les plus jeunes. »

« Si tu utilises des outils, tu n'apprendras jamais vraiment. »

✓ La réalité

C'est une stratégie, pas de la triche.

Tout le monde a droit à des outils.

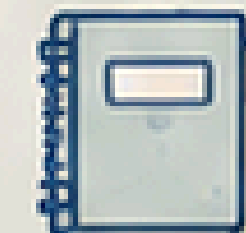
Les outils sont utiles à tout âge, même au secondaire, au cégep et à l'université.

Les outils t'aident à mieux apprendre et à être plus autonome.

Quelques exemples d'outils utiles



Technologie
(lecteur de texte, diction vocale, applications)



Organisation
(agenda, listes, minuteur, planificateur)



Soutien à la lecture et à l'écriture
(surligneur, aide-mémoire, correcteur, synthèse vocale)



Soutien auditif
(écoute de consignes, balados éducatifs)



Aides visuelles
(cartes mentales, schémas, couleurs)



Gestion des émotions et de l'attention
(pauses, objets sensoriels, respiration, musique calme)

Comment choisir le bon outil ?

- 1 Je repère ce qui est difficile pour moi.
Ex. : lire un long texte, me concentrer, organiser mes idées.
- 2 Je cherche des outils qui peuvent m'aider.
Je peux en parler avec un enseignant, un parent ou un professionnel.
- 3 J'essaie l'outil.
Est-ce que ça m'aide ? Est-ce simple à utiliser ?
- 4 J'ajuste au besoin.
Si ça ne fonctionne pas, j'en essaie un autre.

Essayer, ajuster, recommencer... c'est comme ça qu'on avance !

ACTIVITÉ

Mes outils, mes alliés

Coche les outils que tu utilises déjà ou que tu aimerais essayer.

- | | |
|--|---|
| ☐ Agenda ou calendrier | ☐ Liste de tâches |
| ☐ Minuteur | ☐ Applications (ex. : Notion, Kurzweil) |
| ☐ Surligneur | ☐ Aide d'un adulte |
| ☐ Lecteur de texte | ☐ Consignes écrites |
| ☐ Dictée vocale | ☐ Schémas ou images |
| ☐ Cartes mentales | ☐ Diviser les tâches en étapes |
| ☐ Bouchons anti-bruit | ☐ Espace de travail calme |
| ☐ Musique calme | ☐ Objets sensoriels (ex. : balle antistress) |
| ☐ Pausages sensorielles | ☐ Autre : _____ |

Mon plan d'action

Choisis un outil que tu veux essayer cette semaine.

Mon outil : _____

Je vais l'utiliser pour : _____

Quand ? _____

Comment saurai-je si ça m'aide ? _____

Ma réflexion

Quel outil m'aide le plus en ce moment ? Pourquoi ?

Comment est-ce que je me sens quand j'utilise mes outils ?

Utiliser des outils, c'est me donner toutes les chances de réussir !

Apprendre à dire ce dont j'ai besoin

Mes besoins sont importants et légitimes !



Pourquoi c'est important ?

Parler de ses besoins n'est pas toujours facile. On peut avoir peur d'être jugé, de déranger ou de ne pas être compris. Pourtant, exprimer ce dont on a besoin permet aux autres de mieux comprendre ta réalité et de trouver ensemble des solutions qui fonctionnent.

Tu es l'expert de ton propre fonctionnement. Personne ne peut savoir exactement ce qui t'aide si tu ne le dis pas. Exprimer tes besoins, c'est un geste courageux qui montre que tu prends ta réussite au sérieux !

Mes besoins sont valides. Les nommer m'aide à avancer.

Des exemples de besoins fréquents



Avoir plus de temps pour les tâches et les examens.



Recevoir les consignes par écrit et à l'oral.



Travailler dans un endroit plus calme.



Utiliser des outils technologiques (ex. : ordinateur, correcteur).



Avoir des explications différentes ou des exemples concrets.



Demander de l'aide quand j'en ai besoin, sans me sentir jugé.

Une façon simple de le dire

Tu peux utiliser la formule suivante pour t'aider à exprimer ton besoin de façon claire et respectueuse :

1

Je décris la situation.

« J'ai de la difficulté à me concentrer quand il y a beaucoup de bruit. »

2

J'explique mon besoin.

« J'ai besoin d'un endroit plus calme pour travailler. »

3

Je propose une solution.

« Est-ce que je peux aller travailler dans la bibliothèque ou porter des écouteurs ? »

4

Je remercie et je reste ouvert.

« Merci de m'écouter. On peut essayer et voir si ça fonctionne. »

Exemples de phrases à utiliser

- « J'ai besoin d'un peu plus de temps pour cette tâche. »
- « Est-ce que tu peux m'expliquer d'une autre façon ? »
- « J'aimerais utiliser mon ordinateur pour écrire mes textes. »
- « J'ai besoin d'une pause, j'ai de la difficulté à me concentrer. »
- « Je comprends que c'est important. J'ai besoin d'aide pour trouver une façon de m'organiser. »
- « Je préfère qu'on me donne les consignes par écrit. »
- « Je me sens mieux quand je sais à l'avance ce qui va arriver. »

ACTIVITÉ

Je m'entraîne à exprimer mes besoins

Choisis une situation réelle ou imagine une situation qui est difficile pour toi. Complète les cases en t'aidant de la formule ci-dessus.

1. La situation

Quelle est la situation ? (ex. : devoir, examen, lecture, bruit, travail d'équipe...)

2. Mon besoin

De quoi ai-je besoin exactement ?

3. Ma solution

Quelle solution pourrais-je proposer ?

4. Ma phrase complète

Écris ta phrase en utilisant les 3 premières cases.



Ma réflexion

Dans quelles situations est-ce plus difficile pour moi d'exprimer mes besoins ?

Qu'est-ce qui pourrait m'aider à être plus à l'aise d'en parler ?

À qui puis-je parler lorsque j'ai un besoin ?

Comment je me sens quand j'ose exprimer mes besoins ?



À retenir

- Mes besoins sont importants.
- Il est normal de demander de l'aide.
- Il existe plusieurs façons d'exprimer ce dont j'ai besoin.
- Plus je le fais, plus ça devient facile !

Exprimer mes besoins, c'est prendre soin de ma réussite !

Oser parler de mes besoins, c'est me donner les moyens de réussir.

Quand je me compare aux autres ♥

Chacun son parcours, chacun son rythme !

Pourquoi on se compare ?

Se comparer aux autres est un réflexe humain. Notre cerveau cherche à comprendre où il se situe en observant les gens autour de nous. Parfois, cela peut motiver et inspirer, mais cela peut aussi faire naître des pensées négatives, surtout lorsqu'on ne voit que les réussites des autres et pas leurs difficultés.

Les réseaux sociaux, l'école et même les amis peuvent accentuer cette tendance. Pourtant, chaque personne a son propre parcours, ses forces et ses défis. Comparer ton chemin avec celui des autres n'est pas juste... ni utile !

Tu ne vois souvent qu'une partie de l'histoire des autres.
Concentre-toi sur ton propre chemin. ♥

Les pièges de la comparaison

Ces pensées peuvent apparaître lorsque tu te compares aux autres :

« Je suis moins bon que les autres. »

« Je devrais être plus rapide. »

« Je n'y arriverai jamais. »

« Tout le monde semble trouver ça facile, sauf moi. »

« Je me sens en retard. »

Ces pensées sont normales, mais elles ne sont pas toujours vraies ! Tu peux choisir de regarder la situation autrement. ♥

Mes forces uniques

Prends un moment pour réfléchir à ce qui te rend unique. Complète les phrases suivantes :

Je suis bon à : _____

Mes qualités sont : _____

Je fais des efforts pour : _____

Je suis fier de : _____

Ce qui me rend unique, c'est : _____

Tu as des forces qui n'existent chez personne d'autre.
Et ça, c'est une richesse ! ♥

« Je vois leurs réussites sur les réseaux, et j'ai l'impression de ne jamais être à la hauteur... » ♥

TU ES PLUS QUE TES RÉSULTATS ♥

MES FORCES
MON PARCOURS
MES EFFORTS
MON HISTOIRE

Ce qu'on oublie souvent



On voit souvent les bons côtés des autres (ex. : leurs réussites, leurs photos, leurs bonnes notes).



On ne voit pas leurs difficultés, leurs doutes, leurs échecs ou les efforts qu'ils ont dû faire.



Chaque personne a un point de départ différent et avance à son rythme.



Ta valeur ne dépend pas de ta performance, mais de qui tu es et de tous tes efforts, même s'ils ne sont pas visibles.

ACTIVITÉ

Changer de regard

Pour chaque pensée de comparaison, écris une pensée plus aidante et réaliste.

Ma pensée de comparaison		Ma nouvelle pensée plus aidante
« Il a de meilleures notes que moi. »	→	_____
« Elle semble toujours tout comprendre. »	→	_____
« Je suis plus lent que les autres. »	→	_____
« Je ne suis pas aussi bon que mes amis. »	→	_____
« Les autres ont déjà choisi leur métier, moi je ne sais pas encore. »	→	_____
Autre : _____	→	_____

♥ Ma réflexion

Dans quelles situations est-ce que je me compare le plus aux autres ?

Comment est-ce que ces comparaisons me font sentir ?

Qu'est-ce que je peux me dire la prochaine fois que je me compare ?

★ À retenir

- ♥ Chacun a son propre parcours.
- ♥ Tu avances à ton rythme, et c'est correct.
- ♥ Tes efforts comptent, même s'ils ne sont pas visibles.
- ♥ Se concentrer sur soi aide à se sentir mieux et à garder ta motivation.
- ♥ Tu es plus que tes résultats ! ♥

Moins de comparaison, plus de confiance ! ♥

Mon plan pour avancer

Des petits pas aujourd'hui
pour de plus grandes réussites demain !

Pourquoi faire un plan ?

Avoir un plan t'aide à te sentir plus en contrôle, à garder ta motivation et à avancer un pas à la fois. Plutôt que de penser à tout ce que tu dois faire, tu te concentres sur ce qui est important pour toi maintenant.

Ton plan n'a pas besoin d'être parfait. Il peut changer au besoin. L'important, c'est qu'il te ressemble et qu'il t'aide à mieux vivre ton parcours d'apprentissage.

Chaque petit pas compte !

« Je ne suis pas obligé-e
de tout régler aujourd'hui.
Je fais de mon mieux,
et c'est déjà beaucoup. »

PETITS PAS

PROGRÈS

CONFIANCE

RÉUSSITE

Mes objectifs

Choisis 2 ou 3 objectifs réalistes pour les prochaines semaines.

1

Pourquoi c'est important pour moi ?

2

Pourquoi c'est important pour moi ?

3

Pourquoi c'est important pour moi ?

Des objectifs
qui me
ressemblent !

Mes stratégies gagnantes

Quelles stratégies t'aideront à atteindre tes objectifs ?

Objectif	Stratégies que je vais utiliser	Quand ? (Ex. : chaque jour, 2 fois par semaine...)

Les personnes qui m'aident

Il est plus facile d'avancer quand on n'est pas seul-e.
Qui peut t'encourager, t'écouter ou t'aider au besoin ?

- ♥ Ma famille : _____
- ♥ Un-e ami-e : _____
- ♥ Un-e enseignant-e : _____
- ♥ Un-e professionnel-le : _____
- ♥ Autre : _____

Demander
de l'aide,
c'est une force,
pas une faiblesse !

Quand demander davantage d'aide ?

Il est normal d'avoir parfois besoin de plus de soutien. Voici quelques situations où il peut être utile d'en parler avec un adulte de confiance ou un professionnel :

- ☐ Je me sens souvent dépassé-e ou très stressé-e.
- ☐ Je perds motivation et je n'ai plus envie d'aller à l'école.
- ☐ Malgré mes efforts, j'ai toujours de grandes difficultés.
- ☐ Je vis des émotions difficiles (anxiété, tristesse, colère...).
- ☐ Je me sens isolé-e ou incompris-e.
- ☐ J'ai des pensées négatives sur moi-même.
- ☐ Mes difficultés ont un impact important sur ma vie sociale, familiale ou scolaire.
- ☐ Autre : _____

Demander
de l'aide, c'est
prendre soin
de soi !

Mon engagement envers moi-même

Je m'engage à...

- ☐ Être bienveillant-e avec moi-même.
- ☐ Célébrer mes progrès, même les plus petits.
- ☐ Utiliser les stratégies qui m'aident.
- ☐ Demander de l'aide quand j'en ai besoin.
- ☐ Me rappeler que j'ai des forces et que je suis plus que mes difficultés.

Ma réflexion

Qu'est-ce que je retiens de ce guide ?

De quoi suis-je le plus fier-ère ?

Quel est mon premier petit pas, dès aujourd'hui ?

Un pas à la fois... vers la personne que je veux devenir !

Des ressources pour m'aider ♥

S'informer, se faire accompagner, s'outiller !

Tu n'es pas seul-e dans ton parcours. Il existe plusieurs personnes, organismes et ressources pour t'informer, te soutenir et t'aider à développer des stratégies qui te ressemblent. Voici une sélection de ressources fiables et reconnues au Québec.



Organismes

Soutien, information et accompagnement



Institut TA
(Institut des troubles d'apprentissage)

C'est la référence absolue au Québec. Cet organisme soutient activement la réussite scolaire et l'inclusion des jeunes qui vivent avec un trouble d'apprentissage.

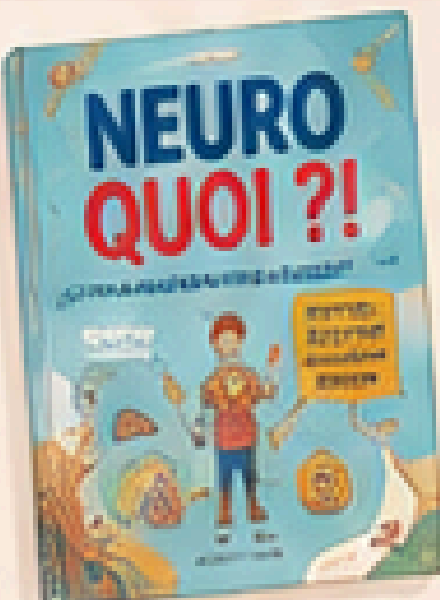
🌐 www.institutta.com

Tu y trouveras de l'information, des formations, des outils et des services pour les jeunes, les parents et les intervenants.



Livres adaptés et documentaires

Des lectures pour mieux comprendre et s'inspirer



Neuro quoi ?! Les troubles neurodéveloppementaux démystifiés

Chantal Joly, Éditions Midi Trente

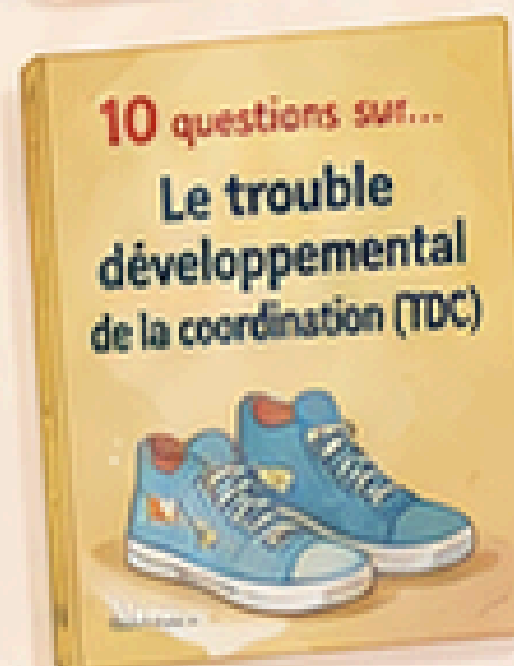
Un ouvrage hyper accessible et ludique fait sur mesure pour les jeunes afin de comprendre le TDAH, la dyslexie ou la dyscalculie sans tabou.



J'ai des troubles dys, et alors ?

Catherine Viès-Duffau, Éditions De Boeck

Conçu sous forme de bande dessinée pour les 7 à 12 ans, ce livre propose des outils et exercices pour mieux s'approprier son trouble (dyslexie, dyscalculie, dyspraxie).



10 questions sur... Le trouble développemental de la coordination (TDC)

J. Caron Santha, Éditions Midi Trente

Un guide pratique pour aider l'enfant ou l'adolescent atteint de dyspraxie motrice à développer son autonomie.



Ma réflexion

Quelle ressource ai-je envie d'explorer en premier ?

Comment cette ressource pourrait-elle m'aider concrètement ?

Y a-t-il d'autres ressources que je connais ou que l'on m'a recommandées ?



Sites web pour les jeunes et leur entourage

Des outils concrets pour le quotidien



TA@l'école

Un site proposant une foule de ressources pédagogiques, d'astuces technologiques et de capsules concrètes pour surmonter les défis d'apprentissage au quotidien.

🌐 www.taalecole.ca



MOBiDYS Canada

Une plateforme et une bibliothèque numérique proposant des livres spécifiquement adaptés (format FROG) pour redonner le plaisir de lire aux jeunes ayant une dyslexie ou des difficultés cognitives.

🌐 www.mobidyscanada.com



Alloprof Parents

Bien que le site principal aide directement les jeunes pour leurs devoirs, leur section d'articles offre des stratégies d'adaptation pratiques pour l'organisation et l'étude avec un trouble d'apprentissage.

🌐 www.alloprof.qc.ca



Balados (Podcasts)

Des témoignages et des conseils inspirants



TA : Parlons-en ! (par TA@l'école)

Ce balado donne directement la parole aux adolescents et aux jeunes adultes. Ils y partagent leurs témoignages inspirants, leur parcours scolaire et leurs meilleures astuces pour réussir malgré un trouble d'apprentissage.

🌐 Disponible sur www.taalecole.ca/tag/balados/



Parent sur mesure

L'épisode spécial « Troubles d'apprentissage et stress invisible » est excellent pour comprendre la fatigue cognitive et l'anxiété de performance que vivent les jeunes à l'école.

🌐 Disponible sur baladoquebec.ca

S'informer aujourd'hui, c'est se donner plus de possibilités demain. ♥



Il existe des ressources... et il existe un avenir rempli de possibilités ! ♥