

# TROUBLES DYS À L'ÂGE ADULTE : MIEUX COMPRENDRE ET S'ADAPTER

**Pour adultes avec des troubles DYS, proches et aidants familiaux**

Comprendre ses difficultés, développer ses forces et trouver ses propres stratégies

<b>Durée</b> : 1 heure	<b>Modules</b> : 4 modules
<b>Leçons</b> : 10 leçons	<b>Public</b> : Adultes DYS, proches et aidants
<b>Format</b> : 100 % en ligne, asynchrone	<b>Organisme</b> : N° 11757351875
<b>Certification</b> : Qualiopi	<b>Tarif</b> : Sur devis

[www.dynseo.com/nos-formations](http://www.dynseo.com/nos-formations) | [contact@dynseo.com](mailto:contact@dynseo.com) | 09 66 93 84 22

## Description de la formation

Les troubles DYS ne disparaissent pas à l'âge adulte et impactent la vie professionnelle, sociale et émotionnelle. Cette formation vous permet de comprendre ce que sont réellement les troubles DYS : des manières différentes de traiter l'information, sans lien avec l'intelligence ou l'effort. Vous découvrirez comment utiliser des outils numériques et des stratégies d'organisation pour contourner les difficultés, réduire la charge mentale et développer vos forces. Vous apprendrez également comment l'entourage peut créer un environnement bienveillant pour permettre à la personne DYS d'exprimer son plein potentiel.

## Sommaire des modules

<b>MODULE 1</b>	Comprendre les troubles DYS à l'âge adulte	3 leçons
<b>MODULE 2</b>	S'adapter au quotidien	3 leçons
<b>MODULE 3</b>	Le rôle de l'entourage	3 leçons
<b>MODULE 4</b>	DYNSEO pour accompagner un adulte avec des troubles DYS	1 leçon

## Objectifs pédagogiques

### Objectifs pédagogiques

- Comprendre les cinq principaux troubles DYS et leur caractère durable et spécifique
- Identifier l'impact des troubles DYS dans la vie professionnelle, sociale et émotionnelle
- Utiliser des outils numériques adaptés : dictée vocale, correcteurs, synthèse vocale, cartes mentales
- Mettre en place des stratégies d'organisation : codes couleurs, fractionnement des tâches, check-lists
- Développer ses forces : créativité, vision globale, persévérance, solutions originales, empathie
- Appliquer des stratégies pratiques au quotidien et demander des aménagements au travail
- Favoriser la compréhension et la bienveillance dans l'environnement professionnel et familial
- Briser l'isolement et renforcer l'estime de soi par la valorisation des réussites

## Informations générales

<b>Durée</b>	1 heure – Formation complète répartie en 4 modules progressifs
<b>Public visé</b>	Adultes avec des troubles DYS (dyslexie, dysorthographe, dyscalculie, dyspraxie, dysphasie), proches et aidants familiaux souhaitant mieux comprendre et accompagner un adulte DYS
<b>Prérequis</b>	Aucun, formation accessible à tout public adulte
<b>Tarif</b>	Sur devis – TVA non applicable (article 261-4-4° du CGI)
<b>Certification</b>	Qualiopi – Attestation de fin de formation
<b>Organisme</b>	DYNSEO – N° de déclaration d'activité : 11757351875

**Leçon 1 - Panorama des troubles DYS**

- Troubles spécifiques de l'apprentissage, non liés à l'intelligence ou à l'effort
- Dyslexie, dysorthographe, dyscalculie, dyspraxie, dysphasie : caractéristiques de chacun
- Troubles durables (ne disparaissent pas) et spécifiques (touchent un domaine précis)
- Troubles isolés ou associés : possibilité de cumuler plusieurs troubles DYS

**Leçon 2 - Impacts dans la vie professionnelle**

- Gestion de l'écrit, communication et organisation demandent plus de temps et d'énergie
- Confiance en soi fragilisée : peur de l'erreur et comparaison avec les collègues
- Fatigue cognitive accrue : risque d'épuisement et de stress
- Avec des adaptations, la personne peut pleinement montrer ses compétences

**Leçon 3 - Les difficultés sociales et émotionnelles**

- Confiance en soi fragilisée par les remarques et critiques depuis l'enfance
- Peur du jugement et hésitation à révéler son trouble
- Impact sur la communication et gestion des émotions
- Risque d'isolement : importance de l'adaptation de l'environnement

**Leçon 1 - Outils numériques et organisation personnelle**

- Dictée vocale, correcteurs intelligents, synthèse vocale pour soulager la charge
- Applications de gestion de tâches, cartes mentales, codes couleurs
- Check-lists, préparation la veille, planification visuelle
- Trouver les outils adaptés à chaque personne : il n'existe pas de solution unique

**Leçon 2 - Développer ses forces et ses talents**

- Créativité, imagination riche et pensée originale
- Pensée visuelle et globale : voir l'ensemble et les liens entre les idées
- Persévérance, résilience et capacité à trouver des solutions originales
- Sensibilité et empathie particulières envers les autres

**Leçon 3 - Stratégies et conseils pratiques**

- Fractionner les tâches en petites étapes pour rester motivé
- Utiliser les bons outils : numériques, carnet, post-it, planning visuel
- Anticiper, se préparer, demander des aménagements (plus de temps, support écrit)
- Écouter ses limites : s'autoriser des pauses pour éviter l'épuisement

**Leçon 1 - Compréhension et bienveillance au travail**

- Difficultés invisibles : importance d'en parler pour adapter l'environnement
- Adaptations simples : plus de temps, version audio, consignes écrites
- Tolérance face aux erreurs : une faute ne signifie pas un manque de compétence
- Écoute et reconnaissance : permettre d'expliquer son fonctionnement

**Leçon 2 - L'importance du soutien familial**

- Sécurité affective : être accepté tel que l'on est, sans jugement
- Encouragement : rappeler les forces, les talents, les réussites
- Gestes concrets : aider à organiser, relire un document, offrir une oreille attentive
- Équilibre entre soutenir et laisser de l'autonomie

**Leçon 3 - Briser l'isolement et favoriser l'estime de soi**

- Maintenir les liens sociaux : relations, activités partagées, associations
- Valoriser les réussites même petites : reconnaissance quotidienne
- Favoriser des environnements bienveillants qui ne jugent pas

- Être reconnu pour ses forces et ses talents, pas seulement ses difficultés

**Leçon 1 - Joe, votre coach cérébral**

- Application avec plus de 30 jeux pour entraîner le cerveau de façon ludique
- Syllabus : stimule le langage écrit et la conscience phonologique
- Calculus : entraîne logique, attention et calcul mental
- Complément motivant à l'accompagnement professionnel, à son rythme
- Possibilité de jouer à deux pour renforcer le lien social

**Modalités pédagogiques**

---

- Formation 100 % en ligne, accessible depuis ordinateur ou tablette
- Progression à votre rythme, sans contrainte d'horaire
- Stratégies d'organisation et liste d'outils numériques adaptés
- Méthodes pour fractionner les tâches et demander des aménagements
- Techniques pour développer la confiance en soi
- Bonus : découverte de l'application JOE avec 30+ jeux de stimulation cognitive