



# Aménagements à la maison<sup>1</sup>

Fiche de la Boîte à outils pour et par des parents d'enfants dys, TDA/H et HP



---

<sup>1</sup> Mise à jour le 26/04/2024

# Aménagements à la maison

## 1. Introduction

Parfois, bien avant le diagnostic, des aménagements sont mis spontanément en place à la maison. Certains conviennent, d'autres sont écartés ou parfois remplacés par des aménagements plus adéquats. Et c'est ainsi qu'au fil du temps, des aménagements utiles à l'autonomie de nos enfants et leur permettant de vivre leur scolarité le mieux possible sont trouvés.

À la maison, il faut jongler avec la gestion du temps : intégrer celui de la rééducation, des activités parascolaires au temps consacré à la vie familiale. Trouver le lieu de sas de « décompression » et le lieu de l'étude (qui n'est pas nécessairement sa chambre...) : tout un travail !

Cette fiche ne se veut pas une liste de conseils, un recueil de recettes à appliquer aveuglément. Chaque parent connaît son enfant et pourra choisir ce qui pourrait le mieux convenir à son profil, à sa difficulté du moment. Il faudra aussi faire des choix pour éviter de l'assommer sous une tonne de recommandations.

Certains aménagements mis en place à la maison et facilement transférables peuvent être communiqués à l'école. N'hésitons pas à en parler avec l'équipe éducative. Cette fiche ne concerne que les apprentissages scolaires. Il y a lieu cependant de noter que les troubles d'apprentissage ne concernent pas uniquement la sphère scolaire et que d'autres types d'aménagements peuvent être mis en place à la maison pour pallier les difficultés du quotidien (en cas notamment de dyspraxie ou de dysphasie).

## 2. Comment créer un climat propice au travail scolaire ?

- Aménager avec l'enfant un espace dans lequel il se sent bien pour étudier, loin des distracteurs (jeux, écrans...), suffisamment éclairé, soigné...
- Organiser son plan de travail
- Choisir le matériel et les outils adéquats :
  - Pour éviter les oublis répétés, prévoir le plumier, du matériel (dictionnaire, équerre, calculatrice...) en double : les uns resteront à l'école, les autres à la maison.
  - En cas de besoin, avoir une liste toujours sous la main des numéros de téléphone des copains (ou de leurs parents).

Établir **une sorte de rituel** pour l'aider dans sa gestion du travail à domicile :

- Prévenir à l'avance (5 à 15 minutes) avant le début de la mise au travail.
- Commencer par un temps de silence, de recentrage, de respiration, de pleine conscience, etc., pour bien rentrer dans le temps consacré à l'étude. 2-3 minutes suffisent !
- Selon la fréquence d'oubli des feuilles/cahiers utiles pour les devoirs, vérifier, avant de quitter l'école, que tout se trouve bien dans le cartable (en se basant sur le journal de classe). Si l'enfant utilise un "cartable numérique", vérifier qu'il a bien reçu (ou scanné) les documents en version numérique.<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> Voir fiche n°2 « Utilisation de l'outil informatique en classe » dans rubrique « Fiches outils numériques ».

- Ranger les objets susceptibles de distraire loin de la table de travail (téléphone, ...).
- Établir un planning clair en collaboration avec le jeune en précisant les temps de pause et de reprise de la concentration pour l'ensemble de sa fin de journée. Une pause est nettement plus reposante si elle est accordée clairement par le parent. Certaines méthodes existent pour gérer le temps de concentration, comme la méthode [Pomodoro](#).
- Essayer de travailler au même endroit dans la maison chaque jour.
- Pour certains enfants, la mise au défi est un bon moteur : « Tu as 12 minutes pour réaliser tel travail ». Cela devient un jeu et l'enfant retrouve de la motivation. Si cela aide l'enfant, utiliser un outil pour visionner le temps qui s'écoule comme un *Time Timer*.
- S'il y a plusieurs devoirs, définir l'ordre qui le rendra le plus performant (il conviendra mieux à certains enfants de commencer par le plus difficile alors que d'autres préféreront terminer par le plus difficile). L'aider à nous dire ce qu'il pense pouvoir réaliser seul et ce qui nécessitera notre aide.
- Pour ceux qui ont besoin de bouger, plusieurs possibilités existent : coussin de mouvement, ballon-siège, vieilles chambres à air fixées aux deux pieds de la chaise.

### 3. Comment « alléger » le travail scolaire de nos enfants pour leur permettre d'aller à l'essentiel ?

Certaines tâches demandées sont parfois énergivores et chronophages pour nos enfants « dys ». À nous parents de leur laisser faire l'indispensable et de les délester de l'accessoire. Le principe n'est pas d'effectuer leur travail à leur place, mais de les alléger au maximum et, ainsi, de leur permettre de se focaliser sur des tâches essentielles telles que celles de mémorisation, de compréhension...

- Après les devoirs, et pour repartir sur de bonnes bases le lendemain, il est parfois nécessaire de passer 5 minutes avec son enfant à reclasser les « feuilles volantes ». Si votre enfant dispose d'un ordinateur en classe, cette étape s'avère indispensable, car certains travaux seront réalisés dans les cahiers par les autres élèves. Votre enfant devra sans doute alors les coller dans le cahier en question afin de se conformer aux mêmes consignes. Si l'enfant utilise un outil numérique en classe, il peut également être utile de vérifier la présence et le classement des documents dans les bons dossiers sur son outil.
- Travail de précision, minutieux (exemples : découpage, collage...) effectué par le parent si trop énergivore ou impossible à réaliser par l'enfant. (Selon les besoins de l'enfant, des aménagements raisonnables peuvent être sollicités à l'école afin d'éviter ce type de situation).<sup>3</sup>

<sup>3</sup>Voir fiche n°9 « Les aménagements raisonnables » dans rubrique « Fiches thématiques ».

- Adapter la mise en page des documents si nécessaire :
  - Polices conseillées : Arial, Verdana, Calibri...
  - Taille 12 (14)
  - Interligne 1,5
  - Texte aligné à gauche
  - Aérer le document
  - Éviter les recto/verso pour un même exercice, un même paragraphe.
  - Numérotter les pages.
  
- **Dictionnaire** : pour éviter à l'enfant de devoir réciter l'alphabet pour trouver la lettre désirée, lui laisser à sa disposition un alphabet pour ses recherches dans le dictionnaire ; fabriquer un marque-page sur lequel se trouve l'alphabet et qui sera relié au dictionnaire par une ficelle ; coller des onglets à la première page de chaque lettre. Pour les enfants qui utilisent un outil informatique, l'utilisation du dictionnaire en version numérique permettra de rechercher un mot en tapant directement les lettres sur le clavier. Il existe par ailleurs des logiciels de fonctions d'aide à l'écriture qui permettent la prédiction et la correction de mots. Certains disposent également d'un dictionnaire intégré.<sup>4</sup>
  
- **Journal de classe**
  - Pré-dater, pré-remplir au maximum le journal de classe.
  - Utiliser un marque page, fixer un trombone, un élastique,agrafer les pages pour aider l'enfant à s'y retrouver rapidement.

---

<sup>4</sup> Voir fiche n°1 « Et si mon enfant utilisait un ordinateur, une tablette ? » dans rubrique « Fiches outils numériques » et fiche n°17 « Utilisation du dictionnaire » dans rubrique « Fiches pratico-pratiques ».

- S'assurer que les abréviations soient bien comprises : CM (calcul mental), EE (expression écrite) ...
- Indiquer sur un planning de la semaine les devoirs et leçons afin d'aider l'enfant à visualiser les échéances.<sup>5</sup>
- Encodage préalable dans les outils de mémorisation en ligne pour retenir les mots de vocabulaire ou les temps primitifs en langues étrangères, les dates en histoire, les capitales en géographie...<sup>6</sup>
- **Lectures obligatoires** : Lire le livre avec l'enfant ou plus tard en parallèle à lui pour pouvoir en discuter ensemble, l'encourager et expliquer ce qu'il ne comprendrait pas. Nous pouvons également solliciter un adulte de notre entourage (oncle, tante, grands-parents...) pour cet échange.<sup>7</sup> Pour que la lecture reste un plaisir, même avec des troubles "dys", il existe des livres adaptés, des livres audios ou numériques qui peuvent pallier les difficultés de lecture. Ces informations se trouvent sur le site de l'Association belge pour les Personnes en Difficulté d'Apprentissage (APEDA) : <https://www.apeda.be/lecture-dys/>

#### 4. Comment aider nos enfants à organiser leur travail scolaire ?

- Réaliser des fiches « modus operandi » : liste des choses à faire (ordre des tâches, temps imparti, matériel nécessaire...).
- Aider l'enfant à comprendre comment il fonctionne.
- Aider nos enfants à savoir comment se mettre en route pour travailler.
- Aider nos enfants à savoir ce que le professeur exige, va évaluer, sur quoi il a insisté aux cours.

<sup>5</sup> Voir fiches n°2 et 3 « J'utilise mon journal de classe en primaire, (...) en secondaire » dans rubrique « Fiches pratico-pratiques ».

<sup>6</sup> Voir fiche n°4 « Outils de mémorisation en ligne » dans rubrique « Fiches outils numériques ».

<sup>7</sup> Voir fiche n°4 « Lectures obligatoires » dans rubrique « Fiches pratico-pratiques ».

- Apprendre à nos enfants à gérer le temps : pouvoir anticiper, distinguer l'essentiel de l'accessoire.
- Discuter avec nos enfants des aménagements mis en place à l'école et les évaluer.<sup>8</sup>
- Penser au matériel spécifique qui peut servir à la maison comme à l'école (latte de lecture, feuilles colorées, ciseaux à ressorts, stylos et crayons à prise triangulaire, compas avec roue de réglage...).

## 5. Comment rester parent dans tout ça ? Comment maintenir l'estime de soi de nos enfants ?<sup>9</sup>

- Revisiter les dictées en appliquant une autre manière de coter l'orthographe. Comptabiliser le nombre de mots écrits correctement par rapport au nombre de mots de la dictée. Un « 4/10 » peut se transformer en 48 mots écrits correctement sur un total de 60 écrits.
- Trouver ce qui l'apaise pour qu'il dorme bien.
- Appuyer sur ce qui va bien.
- Essayer de ne pas comparer. Mettre en évidence son évolution par rapport à lui-même.
- Garder l'HUMOUR en toute circonstance !
- Privilégier l'essentiel.
- Éviter le burn-out scolaire du parent !

Dans un souci de lisibilité de nos fiches, les formes masculines sont utilisées pour désigner les deux sexes, homme et femme, ainsi que les différentes formes d'identité ou d'expressions de genre.

<sup>8</sup> Voir fiche n°1 « Travail à domicile » dans rubrique « Fiches pratico-pratiques ».

<sup>9</sup> Voir fiche n°2 « Comment développer l'estime de soi ? » dans rubrique « Fiches thématiques ».

