

# Kit d'adaptation express en classe

Rendre vos supports accessibles aux élèves  
Dys en 2 minutes



*Par Marielle Certain, Ergothérapeute libérale*

# Table des matières

## Introduction

**Partie 1** – Comprendre les obstacles invisibles

**Partie 2** – Adapter lecture et consignes

**Partie 3** – Rendre l'adaptation durable

## Conclusion

## Ressources complémentaires

# Introduction

## Pourquoi ce guide ?

---

Cet ebook est né de mes années d'accompagnement d'enfants à besoins particuliers. En tant qu'ergothérapeute spécialisée dans les troubles des apprentissages, j'ai vu combien les enseignants font déjà beaucoup. J'ai aussi constaté combien il suffit parfois d'un petit ajustement pour qu'un élève Dys retrouve confiance et réussisse.

Le constat est simple : **les élèves Dys ne manquent pas de capacités intellectuelles.**

Ils rencontrent des obstacles d'accès à l'information que nous, adultes, ne voyons pas toujours.

Un texte trop dense, une consigne trop longue, un manque de repères visuels.et

l'élève décroche, non par manque de volonté, mais parce que son cerveau est submergé.

**c'est la surcharge cognitive**



*L'accompagnement bienveillant fait toute la différence*

## L'objectif de ce kit

Mon objectif est simple : **rendre l'adaptation accessible, concrète et rapide**. Vous n'avez pas besoin de devenir expert en neurosciences. Vous n'avez pas besoin de passer des heures à refaire vos supports. Vous avez besoin de **gestes simples, efficaces, applicables en 2 minutes**.

Ce guide s'adresse à vous, enseignants, AESH, orthopédagogues, et familles éducatrices. Que vous soyez en maternelle, en primaire, au collège ou au lycée, les principes restent les mêmes. Seuls les contenus changent.

### Ce que vous allez découvrir :

- **Comprendre** pourquoi les élèves Dys décrochent
- **Appliquer** les 3 piliers de l'adaptation express
- **Transformer** un texte ou une consigne en moins de 2 minutes
- **Créer** une banque de supports adaptés
- **Collaborer** efficacement avec l'AESH
- **Suivre** les progrès de l'élève

## Un changement de regard

Avant de plonger dans la pratique, je veux vous inviter à un changement de regard. Quand un élève ne fait pas son travail, ne copie pas la leçon, ou semble "dans la lune", notre premier réflexe est souvent de penser : "Il ne fait pas d'efforts" ou "Il n'est pas motivé".

Mais si on changeait de perspective ?

Et si cet élève **voulait** réussir, mais **ne pouvait pas** accéder à l'information de la même manière que les autres?

Et si le problème n'était pas l'élève, mais le **format** dans lequel on lui présente l'information ?

---

*"Vous n'êtes plus seulement un transmetteur de savoir. Vous êtes un architecte d'accessibilité."*

---

C'est ce changement de regard qui transforme tout. Et ce rôle, croyez-moi, est immense.

## Public visé

Ce guide s'adresse à :

- Enseignants de tous niveaux (maternelle, primaire, collège, lycée)
- AESH (Accompagnants d'Élèves en Situation de Handicap)
- Orthopédagogues et professionnels de l'éducation spécialisée
- Familles éducatrices qui pratiquent l'instruction en famille
- Toute personne qui accompagne des enfants à besoins particuliers

Quel que soit votre profil, vous trouverez dans ce kit des outils concrets, immédiatement applicables.

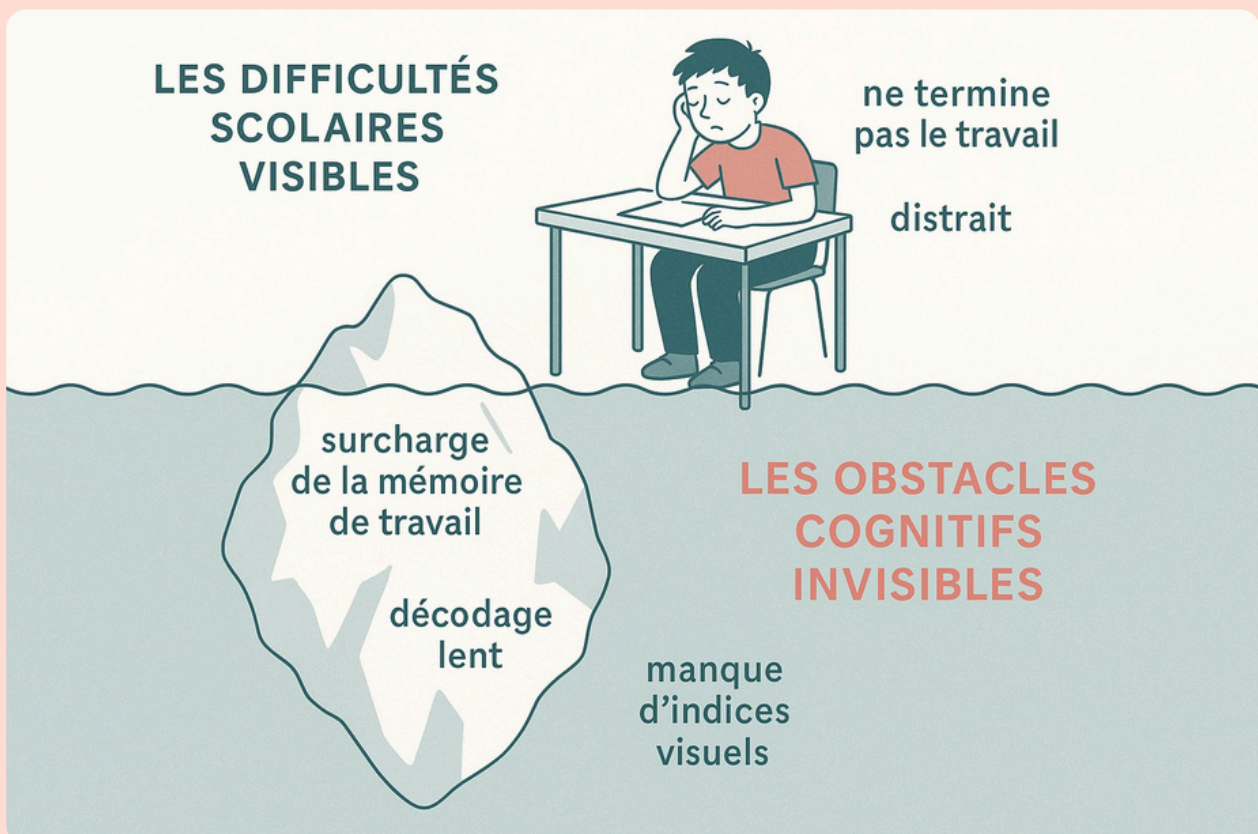
# Partie 1 – Comprendre les obstacles invisibles

## L'iceberg de la difficulté scolaire

Imaginez un iceberg. La partie visible, c'est ce que vous observez en classe :

L'élève ne copie pas, ne finit pas ses exercices, est distrait, agité, ou semble "absent". C'est ce que nous voyons tous.

Mais sous la surface de l'eau se cache la partie immergée, bien plus importante : **les obstacles cognitifs invisibles**. Ces obstacles sont réels, mesurables, et expliquent le comportements que nous observons.



*L'iceberg des difficultés : ce que nous voyons vs ce qui est caché*

## Ce que nous voyons (partie visible)

- L'élève ne copie pas la leçon
- Il ne termine jamais ses exercices
- Il est souvent distrait, regarde par la fenêtre
- Il fait des erreurs "bizarres" (saute des lignes, oublie des mots)
- Il semble ne pas écouter les consignes
- Il est lent, très lent

## Ce qui est caché (partie immergée)

- **Surcharge cognitive** : Son cerveau est saturé d'informations
- **Mémoire de travail limitée** : Il ne peut retenir que 2-3 informations à la fois
- **Lenteur de décodage** : Lire lui demande un effort colossal
- **Manque de repères visuels** : Il ne sait pas où regarder, quoi retenir
- **Erreurs d'interprétation** : Il comprend de travers à cause d'un vocabulaire ambigu

- **Fatigue mentale intense** : À la fin de la journée, il est épuisé

**Le problème n'est pas l'élève. Le problème est l'accès à l'information.**

## Les trois obstacles principaux

### 1. La surcharge cognitive

Le cerveau des élèves Dys fonctionne comme un verre de petite taille. Quand vous versez trop d'eau d'un coup, ça déborde. C'est exactement ce qui se passe avec l'information.

### Exemple concret

Vous donnez une consigne à l'oral :

"Sortez votre cahier bleu, ouvrez-le à la page 42, lisez le texte en silence, puis répondez aux trois premières questions en justifiant vos réponses avec des éléments du texte."

Pour un élève sans trouble, c'est gérable.

Pour un élève Dys, c'est **6 informations à retenir simultanément**.

Son verre déborde. Il ne retient que "cahier bleu" et "page 42".

Le reste est perdu.

## 2. La lenteur de décodage

Lire, pour nous, est automatique. Pour un élève dyslexique, c'est comme déchiffrer un code secret. Chaque mot demande un effort conscient. Résultat : toute son énergie passe dans le décodage, il ne lui en reste plus pour comprendre le sens.

### Exemple concret

Un texte de 10 lignes peut prendre 15 minutes à lire pour un élève dyslexique, contre 2 minutes pour les autres.

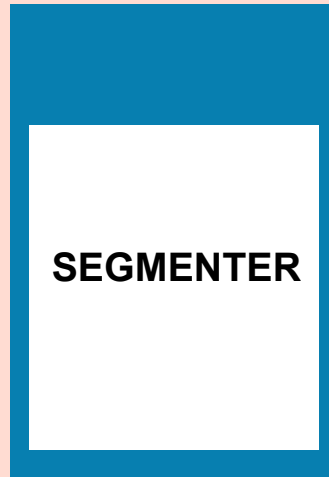
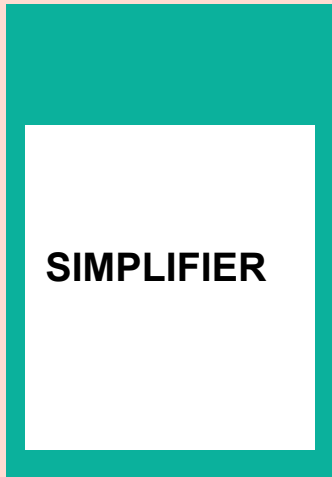
À la fin, il est épuisé et n'a rien retenu du contenu.

## 3. Le manque de repères visuels

Un texte dense, justifié, avec une petite police et peu d'espaces, c'est un **labyrinthe visuel**. L'élève ne sait pas où regarder, il perd sa ligne, il relit deux fois la même phrase sans s'en rendre compte.

## Les 3 piliers de l'adaptation express

Face à ces obstacles, il existe trois leviers puissants, simples à mettre en œuvre, et qui changent tout.



### Pilier 1 : SIMPLIFIER visuellement

**Objectif :** Rendre le support agréable à regarder, apaiser le cerveau.

**Actions concrètes :**

- Utiliser une police sans empattements (Arial, Verdana, OpenDyslexic)
- Augmenter la taille de police (14pt minimum)
- Augmenter l'interligne (1.5 ou 2)
- Aligner le texte à gauche (jamais justifié)
- Utiliser un fond clair et un texte foncé

**Résultat :** L'élève se sent moins submergé dès le premier regard. Il ose commencer.

## Pilier 2 : SEGMENTER l'information

**Objectif :** Découper en petites unités digestes, respecter la mémoire de travail. **Actions concrètes :**

- Découper les textes en paragraphes de 3-4 lignes maximum
- Limiter les consignes à 3 informations maximum
- Numérotter les étapes
- Insérer des espaces entre les blocs d'information

**Résultat :** L'élève peut avancer pas à pas, sans se perdre. Il gagne en autonomie.

## Pilier 3 : EXTERNALISER les repères

**Objectif :** Utiliser des supports externes pour décharger le mental.

**Actions concrètes :**

- Ajouter des pictogrammes pour les verbes d'action
- Surligner les mots-clés (maximum 10% du texte)
- Créer des QR codes audio pour la lecture
- Utiliser des codes couleur
- Fournir des réglattes de lecture, des post-it de rappel

**Résultat :** L'élève a des points d'ancrage. Il sait où regarder, quoi faire.

En combinant ces trois piliers, vous créez un **environnement d'apprentissage accessible**. L'élève n'a plus à lutter contre le format. Il peut enfin se concentrer sur le contenu, sur le sens, sur l'apprentissage.

# Partie 2 – Adapter lecture et consignes

## Le principe fondamental

---

Adapter, ce n'est pas refaire. Ce n'est pas simplifier le contenu. Ce n'est pas "baisser le niveau

**C'est transformer le format pour rendre l'information accessible.**

Le niveau d'exigence reste le même. Les compétences évaluées restent les mêmes.

Seul le chemin pour y accéder change.

### Comment transformer un texte en moins de 2 minutes

Voici la méthode étape par étape, chronométrée, testée sur le terrain.

#### Étape 1 : Utiliser une police lisible et un interligne 1,5

**Temps :** 20 secondes

##### **Actions :**

1. Sélectionnez tout le texte (Ctrl+A)
2. Changez la police → Arial ou Verdana
3. Changez la taille → 14pt minimum
4. Changez l'interligne → 1.5
5. Aligned à gauche (jamais justifié)

## Avant

Le Petit Prince vivait sur une planète minuscule appelée l'astéroïde B 612. Chaque matin, il arrachait les pousses de baobabs qui menaçaient d'envahir sa planète. Il prenait soin de sa rose, qu'il aimait tendrement, même si elle était capricieuse et exigeante.

## Après

Le Petit Prince vivait sur une planète minuscule appelée l'astéroïde B 612. Chaque matin, il arrachait les pousses de baobabs qui menaçaient d'envahir sa planète. Il prenait soin de sa rose, qu'il aimait tendrement, même si elle était capricieuse et exigeante.

*Avant/Après : L'impact d'une mise en forme adaptée*

**Impact immédiat :** Le texte respire. L'élève ose commencer.

## Étape 2 : Fractionner les phrases longues

**Temps :** 40 secondes

**Actions :**

1. Repérez les phrases de plus de 15 mots
2. Coupez-les en deux phrases courtes
3. Ou transformez-les en liste à puces si c'est une énumération

### Avant

Lis attentivement le texte à la page 42, puis identifie les rimes et les figures de style que tu reporteras dans le tableau en expliquant pourquoi tu as fait ce choix.

### Après

1. Lis le texte à la page 42.
2. Trouve les rimes et les figures de style.
3. Écris-les dans le tableau.
4. Explique ton choix.

**Impact :** La consigne devient claire, séquentielle, gérable.

## Étape 3 : Ajouter des pictogrammes simples

**Temps :** 30 secondes

Actions :

1. Identifiez les verbes d'action (lire, écrire, entourer, relier)
2. Ajoutez un pictogramme simple avant chaque verbe
3. Utilisez toujours le même pictogramme pour la même action

## Pictogrammes recommandés :




-  Lire
-  Écrire
-  Chercher
-  Entourer
-  Relier
-  Découper

**Impact :** L'élève comprend instantanément ce qu'on attend de lui, sans avoir à décoder le verbe.

### Avant

1. Lis le texte.
2. Écris les mots importants.
3. Entoure les verbes.

### Après

1.  Lis le texte.
2.  Écris les mots importants.
3.  Entoure les verbes.

## Étape 4 : Vérifier la compréhension par reformulation




**Temps :** 30 secondes (en classe)

### Actions :

1. Après avoir donné la consigne, approchez-vous discrètement de l'élève
2. Demandez-lui : "Qu'est-ce que tu dois faire en premier ?"  
S'il hésite, reformulez : "D'abord, tu sors ton cahier bleu. C'est tout."

**Impact :** Vous vous assurez que la consigne est comprise. L'élève se sent soutenu, pas jugé.

## Exemple complet : transformation d'une consigne

AVANT	APRÈS
<p>Lis le texte et réponds à toutes les questions en expliquant pourquoi</p> <p><b>Problèmes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trop vague</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.  Lis le texte.</li> <li>2.  Réponds aux questions.</li> <li>3.  Justifie ta réponse avec un mot du texte.</li> </ol>

Plusieurs actions non détaillées

- Pas de segmentation
- Vocabulaire ambigu ("en expliquant pourquoi")

### Améliorations :

- 3étapes claires
- 1action par étape
- Pictogrammes pour guider
- Vocabulaire concret ("justifie avec un mot du texte" au lieu de "explique pourquoi")

**Temps total :** 1 minute 30 secondes

**Résultat :** L'élève sait exactement quoi faire, dans quel ordre, et comment.

## Les erreurs à éviter

### Erreur 1 : Trop de mise en forme

**Exemple** : Mettre en gras, en couleur, en surligné, en italique... tout en même temps crée une surcharge visuelle.

**Conséquence** : Surcharge visuelle. L'élève ne sait plus où regarder.

**Solution** : Limitez-vous à une seule mise en forme pour les mots-clés.

### Erreur 2 : Trop d'informations dans une consigne

**Exemple** : "Lis le texte, souligne les verbes, entoure les noms, relie les adjectifs à leur nom, puis écris une phrase avec chaque mot souligné."

**Conséquence** : Débordement de la mémoire de travail. L'élève oublie tout après la première action.

**Solution** : Maximum 3 actions par consigne. Si vous avez plus, découpez en plusieurs consignes successives.

### Erreur 3 : Utiliser un vocabulaire abstrait

**Exemple** : "Identifie les figures de style et analyse leur impact sur le sens du texte."

Conséquence : L'élève ne comprend pas ce qu'on attend de lui.

**Solution** : Utilisez un vocabulaire concret.

### Remplacez

"Identifie les figures de style"

par

Trouve les comparaisons et les métaphores

## Partie 3 – Rendre l'adaptation durable

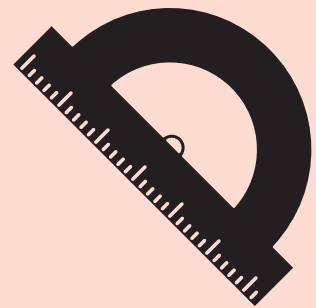
### Le problème de l'adaptation "coup par coup"

---

Adapter un support ,c' est bien. Mais si vous devez tout refaire à chaque fois, vous allez vous épuiser .

Et l'adaptation va devenir une contrainte, pas un réflexe.

**La solution :** Créer une banque de supports inclusifs que vous réutilisez, partagez, et enrichissez au fil du temps.

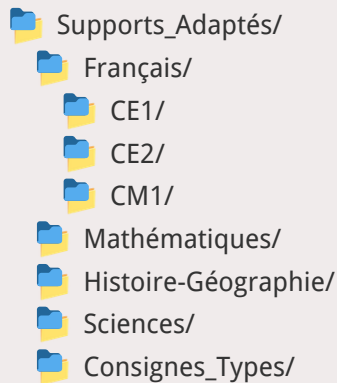


*Créer une bibliothèque de supports adaptés*

# Créer une banque de supports inclusifs

## Étape 1 : Organiser vos fichiers

### Structure de dossiers recommandée :



## Étape 2 : Nommer vos fichiers logiquement

**Format recommandé :** MATIERE\_NIVEAU\_THEME\_ADAPTE.extension

### Exemples :

- FR\_CM1\_Poesie\_Prevert\_ADAPTE.docx •
- MATHS\_CE2\_Problemes\_Addition\_ADAPTE.pdf •
- CONSIGNE\_Lecture\_Comprehension\_ADAPTE.docx

**Le mot-clé "ADAPTE" est essentiel :** il vous permet de retrouver rapidement tous vos supports avec la fonction recherche.

## Étape 3 : Conserver les modèles d'adaptation

Créez des modèles réutilisables pour gagner du temps l'année prochaine.

- **Modèle de texte :** Police Arial 14pt, interligne 1.5, paragraphes aérés
- **Modèle de consigne :** 3étapes maximum, pictogrammes intégrés
- **Modèle d'exercice :** Questions espacées, lignes de réponse claires

**Gain de temps :** L'année prochaine, quand vous aborderez la même notion, votre support sera déjà prêt à 80%.

## Partager avec ton AESH et ton équipe

### Le duo gagnant : Enseignant + AESH

Si vous travaillez avec une AESH, vous formez une équipe de choc. Mais pour que ça fonctionne, il faut **collaborer**, pas juste cohabiter.

#### Comment faire :

1. **Créez un drive partagé** (Google Drive ou OneDrive)

2. **Répartissez-vous les tâches :**

- Enseignant : Prépare le contenu pédagogique
- AESH : Adapte la mise en forme
- Ensemble : Anticiper les besoins de la semaine




3. **Ensemble organisez un point hebdomadaire de 5 minutes**

- "Sur quels supports l'élève X risque-t-il de bloquer cette semaine ?"
- "Comment on anticipe ?"
- "Qui fait quoi ?"

**Résultat :** Vous gagnez du temps, vous êtes cohérents, et l'élève bénéficie d'un accompagnement fluide.

## Observer les progrès de l'élève

### Le tableau de suivi simple

Date	Difficulté observée	Adaptation testée	Résultat	À poursuivre ?
15/10	Ne finit pas la lecture	Texte aéré + QR code audio	A lu en entier, 2/3 questions réussies	 Oui
18/10	Bloque sur la consigne	Consigne en 3 étapes + pictos	A commencé seul	 Oui
22/10	Perd sa ligne en lisant	Régllette de lecture	Moins d'erreurs de décodage	 Oui

### Les vrais indicateurs de réussite

Au-delà des notes, observez :

- L'élève commence-t-il son travail **seul** ?
- Utilise-t-il les outils d'aide de manière **autonome** ?
- A-t-il **souri** ou montré de la fierté après une réussite ?
- Sollicite-t-il **moins** l'adulte ?

**Chaque "oui" est une victoire immense.**  
C'est le signe que la confiance revient.

---

## Adapter, c'est un geste d'égalité

---

Je veux terminer cette partie sur une note importante. Adapter n'est pas "faire un effort en plus".

Ce n'est pas "privilégier" un élève au détriment des autres.

***"Adapter, c'est garantir l'égalité des chances."***

Imaginez une classe où tous les élèves doivent monter un escalier pour accéder au savoir. Pour certains, c'est facile. Pour d'autres, c'est impossible parce qu'ils sont en fauteuil roulant. Adapter, c'est installer une rampe. La rampe ne donne pas un avantage. Elle permet juste d'accéder au même endroit.

**C'est ça, l'inclusion.** Et le plus beau dans tout ça ?

**Les adaptations que vous faites pour les élèves Dys profitent à TOUS les élèves.**

Un texte aéré, c'est plus agréable pour tout le monde.

Une consigne claire, tout le monde la comprend mieux.

Des pictogrammes, ça aide même les élèves qui n'ont pas de trouble.

Vous ne faites pas un effort "en plus". Vous améliorez votre pédagogie pour tous.

# Conclusion

## Merci d'avoir pris le temps de découvrir ce kit

---

Si vous êtes arrivé jusqu'ici, c'est que vous êtes déjà engagé dans une démarche d'inclusion. Et ça, c'est immense.

Vous avez maintenant entre les mains :

- **Les 3 piliers** de l'adaptation express (Simplifier, Segmenter, Externaliser)
- **Une méthode** pour adapter un support en 2 minutes
- **Des outils** pour créer une banque de supports réutilisables
- **Des stratégies** pour collaborer avec l'AESH
- **Un tableau de suivi** pour observer les progrès

## Chaque enseignant qui adapte ouvre une porte

Vous n'imaginez pas l'impact que vous avez.

Quand un élève Dys reçoit un support adapté , il ne voit pas juste un texte plus lisible

---

Il voit **un adulte qui croit en lui**. Il voit **quelqu'un qui a pris le temps de penser à lui**. Il voit **une porte qui s'ouvre**.

Et ça, ça change tout.

---

*"Vous n'êtes plus seulement un transmetteur de savoir. Vous êtes un architecte d'accessibilité."*

## Un dernier mot

Adapter n'est pas une montagne. C'est une série de petits gestes simples qui, mis bout à bout , changent tout .

**Vous n'avez pas besoin de tout faire parfaitement. Commencez petit.**

- Une seule adaptation
- Un seul élève
- Un seul support

**Le plus grand changement a déjà eu lieu : c'est le changement dans**

**votre regard.** Merci pour votre engagement. Merci pour ces élèves qui, grâce à vous, vont retrouver confiance.

**Bon courage, et belle aventure inclusive !**

*Marielle Certain Ergothérapeute spécialisée en troubles des apprentissages*

# Ressources complémentaires

## Polices recommandées (gratuites)

---

- **Arial** (déjà installée sur tous les ordinateurs)
- **Verdana** (déjà installée, très espacée) •
  - **Comic Sans MS** (déjà installée, ronde et apaisante)
  - **OpenDyslexic** (police spéciale dyslexie, gratuite sur [opendyslexic.org](http://opendyslexic.org))

## Outils gratuits pour créer des QR codes audio

1. **QR Voice** ([qrvoice.net](http://qrvoice.net)) - Génère un QR code à partir d'un texte lu par une voix de synthèse
2. **Vocaroo** ([vocaroo.com](http://vocaroo.com)) - Enregistrez votre propre voix et générez un QR code
3. **Fonction native Word** - Utiliser "Lecture à voix haute" intégrée dans Word

## Banque de pictogrammes gratuits

- **Flaticon** ([flaticon.com](http://flaticon.com)) - Milliers de pictogrammes gratuits
- **The Noun Project** ([thenounproject.com](http://thenounproject.com)) - Pictogrammes minimalistes •
- **Picto Selector** ([pictoselector.eu](http://pictoselector.eu)) - Spécialisé pour l'éducation

## Extensions et outils pour le navigateur

- **LireCouleur** (Extension Chrome) - Colore automatiquement les syllabes •
- **Helperbird** (Extension Chrome/Firefox) - Change la police et l'interligne •
- **Read&Write** (Extension Chrome) - Lecture vocale et dictée

## Livres et ressources scientifiques

- "[Les neurones de la lecture](#)" – Stanislas Dehaene
- "[Aider les élèves en difficulté](#)" – Alain Lieury •
- "[100 idées pour venir en aide aux élèves dyslexiques](#)" – Gavin Reid

## Sites web utiles

- [Cartable Fantastique](#) (cartablefantastique.fr) - Outils pour adapter les supports
- [Dys-Positif](#) (dys-positif.fr) - Ressources et formations •
- [HopToys](#) (hoptoys.fr) - Matériel pédagogique adapté

## Contact et accompagnement personnalisé

Si vous souhaitez un accompagnement personnalisé pour votre classe ou votre établissement, n'hésitez pas à me contacter.

**Site web :** <https://dys-et-performants.com>

---

© 2025 – Kit d'Adaptation Express en Classe

Tous droits réservés. Ce document peut être partagé à des fins éducatives non commerciales.