



BULLETIN D'INFORMATION

ANNÉE SCOLAIRE 2011/2012 AVRIL

É D I T O R I A L

Sommaire

<i>Editorial</i>	1
<i>Réviser calmement</i>	2
<i>Hommage posthume</i>	3
<i>Dernières nouvelles</i>	3
<i>Agenda associatif</i>	4
<i>Bulletin d'adhésion 2012</i>	4

MERCI

à la CPAM

à la VILLE DE NICE

au CONSEIL GENERAL

au CONSEIL REGIONAL

à la CAF

à la M.A.E.

à la MSA

pour leur aide

Peut-être avez-vous des difficultés pour prendre la parole en public, dans une réunion de service, en fait en toute circonstance où vous vous trouvez obligé de faire part à d'autres, de vos idées, de vos sentiments.

Vous avez l'impression que vos idées se précipitent à grande vitesse dans votre tête, que vous avez du mal à les maîtriser et à les ranger en bon ordre pour les rendre compréhensibles aux autres, ou, au moment de parler vous ne retrouvez plus les mots appropriés, ou, vous prononcez sans vous en rendre compte un mot qui ressemble à celui que vous auriez dû employer.

Vous fuyez donc toute situation qui vous oblige à vous mettre en avant.

Vous avez des difficultés pour écrire un petit mot à la main car vous n'êtes pas du tout sûr de son orthographe et vous rendez votre écriture illisible!

Vous avez tendance à vous déconsidérer. **Ne seriez-vous pas tout simplement «dys»?**

En effet ces difficultés que vous éprouvez, sont la plupart du temps le résultat d'une organisation cérébrale différente de la norme, plus complexe, d'un cerveau «singulier» qui est aussi un super cerveau. Vous devez apprendre à maîtriser cette différence pour bénéficier de toute votre potentialité.

Nous pouvons vous aider, notre association vous est ouverte et pour ceux qui nous connaissent déjà à travers leurs enfants, aidez-nous à faire connaître aux entreprises (aux DRH) ces particularités qui bien définies et appréhendées peuvent se révéler une source de richesse insoupçonnée.

Marie-Thérèse BECLE

Siège : 31, av. Maréchal Lyautey
06000 NICE

Tél. 04 93 62 00 27 - Fax 04 93 62 07 02

Courriel : apednice@yahoo.fr

Site internet : <http://aped.free.fr>

Permanence : du lundi au vendredi de 9 h à 17 h,
samedi sur rendez-vous.

Quand les examens approchent, la question des révisions se pose. Pour réviser calmement, surtout quand on a des difficultés d'apprentissage, il faut s'y prendre à temps et méthodiquement. Bien sûr, il y a des "trucs", des méthodes, mais pas de recettes miracles, apprendre est un acte individuel. Les parents ne peuvent évidemment pas apprendre à la place de leur enfant, mais ils sont le noyau de la communauté familiale qui porte les enfants, soutient leurs efforts, régule les rythmes, conforte un "contrat" de progrès où chacun apporte quelque chose, parents, fratrie, enfant.

Pendant une année d'examen, la régularité du travail garantit réussite car notre cerveau structure progressivement les acquis, crée des réseaux de mémorisation, quand on veut le forcer à ingurgiter trop vite, il sature.

S'observer et programmer

Nous sommes tous différents et chacun sait le mieux comment il apprend. Il faut donc s'observer pour déterminer dans quelles conditions on apprend le plus facilement : le matin, le soir, seul ou en petit groupe, avec les yeux (mémoire visuelle), avec les oreilles (mémoire auditive), en marchant et bougeant (mémoire kinesthésique), etc.

On peut alors se fixer un calendrier de révision qui tienne compte de ses aptitudes personnelles. Il faut être réaliste, il ne suffit pas d'établir un programme pour s'y tenir mais adapter son calendrier à ses possibilités et à ses habitudes. Si on lit lentement, si on écrit difficilement, on en tient compte dans le temps et dans les formes de révision.

Programmer c'est alterner et varier les matières, dans des plages horaires supportables, ménager des pauses, prévoir des temps "libres" pour rattraper les retards. Si un calendrier est intenable, il décourage et on l'abandonne!

Adopter une hygiène de vie

Quand on est fatigué on apprend mal et on retient peu. Le meilleur reconstituant de la mémoire est le sommeil, il repose et le cerveau continue à mettre en ordre ce qu'on a appris. Dormir assez et avec régularité est donc indispensable.

Garder une activité physique régulière à l'extérieur (marche, vélo, sport ...) procure une "bonne fatigue" qui oxygène, réduit l'anxiété, facilite le sommeil et permet au cerveau de "remettre les idées en place".

Les excitants, quels qu'ils soient, et même vendus en pharmacie, sont néfastes. Les excitants agissent sur la nervosité, ce qui n'est pas propice à l'apprentissage, l'alcool ou les drogues altèrent la transmission des informations vers la zone du cerveau qui stocke la mémoire.

Se donner des méthodes adaptées

Les meilleures méthodes de travail sont celles qu'on se forge en fonction de ses aptitudes.

Les connaissances parviennent au cerveau par le canal de nos cinq sens. Choisir des postures confortables et utiliser plusieurs stratégies mentales de mémorisation. La mémoire visuelle fonctionne en lisant des plans qui hiérarchisent les notions, en surlignant les documents, en regardant images et graphiques ... La mémoire auditive retient ce qu'elle entend, lire à haute voix, enregistrer un cours (ou se le faire lire) pour le repasser ensuite. Le "par cœur" est facilité par la mémoire kinesthésique, la marche scande l'apprentissage. Il faut aussi employer la mémorisation orale : "parler tout seul" ou faire comme si on expliquait à quelqu'un ce qu'on a appris.

La méthode bien connue des "fiches de révision" n'est efficace pour un *dys* que si elle est adaptée. Il ne s'agit pas de recopier le cours, mais d'écrire en gros et de façon organisée les notions clés (qui appellent ensuite les détails dans la mémoire) en allant souvent à la ligne, sans faire de phrases et en écrivant plus gros le plus important, en décalant les lignes. On ne peut faire une fiche efficace que quand on a d'abord bien compris. Les fiches permettent ensuite de revoir les connaissances plus rapidement.

Faire des exercices

Pour s'entraîner, il est bon de refaire plusieurs fois les exercices types de l'examen, pour mémoriser les procédures à mettre en œuvre pour résoudre le problème ou répondre à une question. En faisant des exercices, on s'entraîne aussi à "faire court", à éviter le bavardage qui fait perdre du temps à l'examen et multiplie les sources de fautes. Aller droit à l'essentiel est indispensable pour un *dys* qui manque toujours de temps.

Les derniers jours avant l'examen, on peut s'entraîner à augmenter son temps de concentration jusqu'à la durée fixée de l'épreuve. Il y a toujours quelque chose "d'athlétique" dans un examen, c'est l'entraînement qui permet d'optimiser les capacités d'attention, de mémorisation et de restitution des connaissances.

Être bien installé, manger équilibré, bien dormir, oxygéner les cellules, varier les matières, adapter son travail à ce qu'on est, c'est déjà bien réviser ! Pour le reste, au boulot, y-a pas d'autre secret.

Hommage posthume

Nous avons appris avec une grande tristesse le décès de **Michel ZORMAN** survenu le 17 mars 2012.

Toutes nos pensées se tournent aujourd'hui vers sa famille et ses amis. Avoir confiance en soi est essentiel pour évoluer harmonieusement dans sa scolarité et dans sa vie en général, surtout lorsque l'on présente des troubles spécifiques d'apprentissage.

Médecin de santé publique, directeur du centre de santé inter-universitaire de Grenoble, ancien médecin conseiller auprès du recteur de Grenoble et président de l'Association des médecins directeurs de médecine préventive, **Michel ZORMAN** restera un grand spécialiste des troubles cognitifs de l'enfant.

Responsable du programme **PARLER** (Parler Apprendre Réfléchir Lire Ensemble pour Réussir), il a contribué à lutter contre l'échec scolaire par un enseignement structuré, plus adapté et plus individualisé.

Chercheur associé au laboratoire Cogni-sciences de l'IUFM de Grenoble, il a participé à de nombreuses recherches destinées à développer des pratiques pédagogiques et des outils d'apprentissage pour les élèves en difficultés ou présentant des troubles spécifiques.

Il a également contribué à l'élaboration et à la mise en place de batteries de repérage, de dépistage, de diagnostic pour les enfants présentant des troubles du développement et des apprentissages.

Michel ZORMAN a joué un rôle prépondérant dans la formation des professionnels et notamment dans celle de la médecine scolaire.

C'est un grand monsieur qui nous a quittés, un homme dont les actions resteront essentielles pour les Dys.



"Le monde de l'école s'est profondément modifié pour les dyslexiques et les autres enfants souffrant de troubles de l'apprentissage. (...)

La mobilisation des professionnels et des familles reste une force essentielle pour que les avancées se poursuivent."

(Intervention de Michel Zorman conférence Coridys - 9 avril 2005)

Dernières Nouvelles

Nous avons un relais sur Grasse :
Mme Josie LECUONA
06 70 52 74 87
ja4lecuona@orange.fr

La Société S.A.S.HYDROSONIC de St André de la Roche a effectué un don en faveur de l'APED06.

L'APED 06 siège à la Commission Santé du Comité d'Entente Handicap 06.

Agenda Associatif 2012

Activité Janvier 2012

- Le 04/01/2012 : Point sur les enfants suivis dans le cadre du PRE à la Caisse des Ecoles villa paradiso à NICE.
 - Le 05/01/2012 : Accompagnement d'une famille au Lycée Les Côteaux à Cannes pour la mise en place d'un PPS.
 - Le 06/01/2012 : Entrevue préparatoire avec le principal du Collège l'Eganaude à Biot pour l'organisation d'une réunion pour les professeurs.
 - Le 10/01/2012 : Participation à une conférence à l'hôpital de Lenval sur la place du PEP3 dans l'évaluation des retards cognitifs du jeune enfant.
 - Le 11/01/2012 : Réception d'une famille à l'Association ADAM à NICE St Augustin dans le cadre du PRE.
 - Le 16/01/2012 : Participation à la réunion du Comité à la Santé et à la Citoyenneté au Collège Nice Risso.
 - Animation d'une réunion parents au Collège Giono.
 - Le 18/01/2012 : Animation d'une réunion pour les professeurs à l'école Primaire Jean Monnet à La Gaude.
 - Le 19/01/2012 : Participation à la réunion du Réseau Parents 06 au C.A.L. de Nice Bon Voyage.
 - Accompagnement d'une famille pour l'actualisation d'un PPS à l'école primaire Victor Asso à la Trinité.
 - Entrevue préparatoire avec le proviseur du Lycée Professionnel Nice Pasteur pour l'organisation d'une réunion pour les professeurs.
 - Le 20/01/2012 : Animation d'une réunion Parents à la Maison pour Tous à Contes.
 - Le 23/01/2012 : 1ère réunion du Comité d'Entente Handicap 06 chez les PEP06 à la Madeleine.
 - L'APED06 est nommée Coordinateur de la Commission Santé du Comité d'Entente Handicap 06.
 - Le 24/01/2012 : Animation d'une réunion professeurs au Collège des Baous à St Jeannet.
 - Le 30/01/2012 : Accompagnement d'une famille à l'école Ricolfi à Contes à une réunion pluridisciplinaire pour l'orientation d'un enfant de CM2.
 - Le 31/01/2012 : Réunion d'évaluation à mi-parcours à l'école Auber pour les enfants suivis à cette école dans le cadre du PRE.
 - Réception d'une famille suivie dans le cadre du PRE à l'école Auber.
- Au cours du mois de Janvier, nous avons reçu 31 familles nouvelles adhérentes.

Activité Février 2012

- Le 02/02/2012 : Évaluations mi-parcours pour les enfants suivis dans le cadre du PRE au collège Vernier.
 - Le 03/02/2012 : Évaluations mi-parcours pour les enfants suivis dans le cadre du PRE au collège Risso.
 - Le 06/02/2012 : Accompagnement d'une famille à l'école St Sylvestre mixte 2.
 - Le 07/02/2012 : Évaluation mi-parcours pour les enfants suivis dans le cadre du PRE à l'école René Cassin.
 - Le 07/02/2012 : Comité Directeur.
 - Le 09/02/2012 : Évaluations mi-parcours pour les enfants suivis dans le cadre du PRE à l'école Jean Piaget.
 - Le 09/02/2012 : Évaluations mi-parcours pour les enfants suivis dans le cadre du PRE au collège Giono.
 - Le 10/02/2012 : Évaluations mi-parcours pour les enfants suivis dans le cadre du PRE à l'école du Port.
 - Le 10/02/2012 : Participation de l'APED à la conférence sur l'Autisme à l'Hôpital Lenval.
 - Le 13/02/2012 : Animation d'une réunion pour les professeurs du LEP Pasteur.
 - Le 14/02/2012 : Animation d'une réunion pour les professeurs du collège Nucéra.
 - Le 15/02/2012 : Évaluations mi-parcours pour les enfants suivis dans le cadre du PRE au collège Nucéra.
 - Le 15/02/2012 : Animation d'une réunion pour les professeurs au collège de l'Eganaude à Biot. 65 professeurs étaient présents.
 - Le 16/02/2012 : Évaluations mi-parcours pour les enfants suivis dans le cadre du PRE au collège Maurice Jaubert.
 - Le 17/02/2012 : Rencontre avec la responsable de l'association MELODYS.
 - Le 20/02/2012 : Évaluations mi-parcours pour les enfants suivis dans le cadre du PRE à l'école St Charles.
 - Le 21/02/2012 : Accompagnement d'une famille à l'école St Barthélémy.
 - Le 23/02/2012 : Réunion de travail au Conseil Général dans le cadre de l'observatoire du Handicap 06.
 - Le 23/02/2012 : Évaluations mi-parcours pour les enfants suivis dans le cadre du PRE à l'école Les Acacias.
 - Le 23/02/2012 : Évaluations mi-parcours pour les enfants suivis dans le cadre du PRE à l'école de La Digue II.
 - Le 24/02/2012 : Évaluations mi-parcours pour les enfants suivis dans le cadre du PRE au collège Duruy.
 - Le 25/02/2012 : Participation de l'APED à une réunion d'information dans les locaux de la Mutuelle Santé Plus pour les tuteurs de l'Association APPESE.
- Au cours du mois de février, nous avons reçu 32 familles à l'association.

APED 06 Formulaire d'adhésion 2012

Plus nous serons nombreux, plus nous serons représentatifs et écoutés.

Nom, Prénom :

Adresse :

Tél : Portable :

Mail :

Nom, Prénom de (des) l'enfant (s) «dys» :

Nom, adresse de l'établissement fréquenté :

..... Classe fréquentée :

Cotisation 2012 : 25 euros ou plus. Il vous sera délivré un reçu fiscal.

Chèque à libeller à l'ordre de l'APED 06 et à retourner à l'APED : 31 avenue Maréchal Lyautey 06000 NICE.