

Objectif 2025 : renforcer les liens – soutenir les familles

Le mot de la Présidente, Astrid Link

En 2024, notre priorité était de renforcer les liens entre adhérents et d'attirer de nouveaux parents. Pari réussi : grâce à ses efforts, Dys à Munich compte désormais 22 membres actifs. Ce chiffre est modeste mais la force de Dys à Munich n'est pas à rechercher dans le nombre d'adhérents mais dans l'engagement sincère et l'entraide entre ses membres, véritable force de notre association....

S'investir dans Dys à Munich : des contributions variées et inspirantes

Car participer à une association demande du temps et il peut manquer cruellement aux parents élevant un enfant avec des troubles des apprentissages (dyslexie, TDAH, HPI...).

Pourtant, **chacun contribue à sa manière** : par un partage de son expérience lors d'un café, l'écriture d'un article, ou en répondant à un appel à l'aide par mail. Il n'y a pas de petite action.

Alors que nous entamons une nouvelle année, j'aimerais vous inviter à découvrir ceux qui donnent vie à Dys à Munich : des **adhérents engagés, aux parcours et contributions aussi variés qu'inspirants**. Qui sont-ils ?

- **Les parents**, principalement des mères, jonglant avec des défis quotidiens: devoirs, jouant les taxis et courant de rendez-vous médicaux. De ce parcours, elles accumulent des connaissances précieuses qu'elles partagent généreusement. D'autres découvrent, aussi qu'ils/elles sont elles-mêmes TDAH. Cette révélation transformatrice leur permettra de mieux appréhender leur enfant et de communiquer plus aisément sur les troubles de leurs enfants. *Suite page 2*



Au Sommaire

Page 2 et 3 :

- Voeux et projet pour 2025

Pages 3 et 4 :

- Témoignage de Bérénice
- la méditation

Pages 4 et 5 :

- La lutte contre le harcèlement scolaire au lycée Jean Renoir

Page 6 :

- calendrier 2025
- Ressources utiles



Objectif 2025 : renforcer les liens – soutenir les familles (...suite et fin)

- **Des mères expérimentées**, ayant pris du recul avec le temps ou après avoir trouvé des solutions adaptées pour leurs enfants, épaulent les autres parents en quête de réponses.
- **Les parents un peu perdus**, confrontés à l'absence de diagnostic ou à des situations complexes, comme des troubles psychologiques. Les confinements du COVID ont laissé des traces. Notre association les accueille aussi.

Des professionnels dévoués : Orthophonistes, enseignants, psychothérapeutes, référents pédagogiques... Ces acteurs engagés accompagnent les familles et enrichissent nos formations par leur expertise. Leur énergie et leur bienveillance sont inestimables.

Un regard tourné vers l'avenir

Alors que je passe le relais après huit années au bureau, je tiens à remercier et à rendre hommage à tous les membres qui ont façonné Dys à Munich. Grâce à eux, un enfant sauvé, c'est une famille apaisée et des enseignants aussi "soulagés". Restons lucides.

Souhaitons à Dys à Munich de continuer à soutenir les familles et de perdurer.



Témoignage de Bérénice

Ma dyslexie

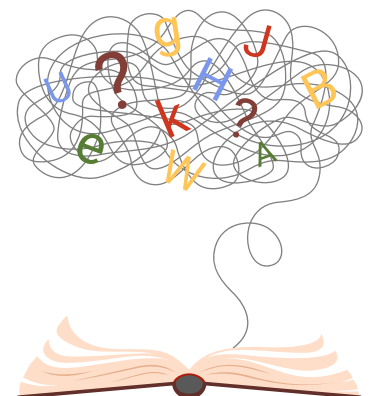
Je crois que j'ai toujours été lente. Depuis que je suis petite, j'ai du mal à « suivre ». Dans mon cas, cette lenteur est étroitement corrélée avec ma dyslexie.

Je me souviens qu'on me donnait tout le temps l'exemple d'Albert Einstein. Je n'aimais pas vraiment cet exemple. Bien sûr, c'est une personne dyslexique qui a fait de grandes choses, mais je ne suis pas bonne en maths et je n'y comprends rien, donc ça n'aidait pas.

Je crois que finalement je n'avais pas vraiment d'exemple en grandissant, mais je n'ai jamais eu honte de ma dyslexie, car mes parents et mon entourage m'ont toujours accompagnée. Je me souviens malgré cela d'en être très frustrée, je m'en suis voulu et j'en voulais à tout le monde.

Ne pas comprendre où est la faute d'orthographe, l'erreur dans le calcul ou même être toujours la dernière à finir d'écrire le cours est fatigant. Durant les examens, la dyslexie est aussi un vrai frein ; personnellement, cela est le plus souvent dû à ma lenteur, mais c'est également dû à la difficulté d'apprendre par cœur ou de retenir les informations que j'ai pourtant bien comprises.

Je suis reconnaissante envers mon entourage pour m'avoir toujours soutenue, mais je crois que le plus dur, c'était de devoir constamment expliquer aux professeurs, à mes camarades et aux référents pédagogiques ce que j'avais. Les autres élèves se moquaient de moi ou me disaient que si j'avais le droit à plus de temps, c'était parce que j'étais le chouchou des professeurs.



De même, certains de mes professeurs ne me prenaient pas au sérieux. J'ai eu plusieurs fois des remarques qui me reprochaient « de ne pas faire suffisamment d'efforts » ou « qu'il suffisait d'aller plus rapidement », et malheureusement, cela continue encore parfois aujourd'hui.

Cependant, il m'est arrivé de faire des présentations pour les élèves de ma classe afin que tous puissent mieux comprendre les enjeux d'une maladie invisible comme la mienne. Ainsi, malgré les quelques situations désagréables de "reproches", je me suis accrochée.

Je sais qu'avoir été suivie depuis mon CE1 et jusqu'à ma seconde (soit 8 ans d'orthophonie) m'a énormément apporté. Aujourd'hui, je fais toujours quelques fautes d'orthographe, mais elles ne sont pas très nombreuses.

J'ai eu la chance d'être bien accompagnée et même si cela a pu être très fatigant pour moi à certains moments, je reste convaincue que c'était la bonne chose à faire. Je pense que le plus important pour moi était que mes parents m'ont toujours soutenu et on mis le maximum de choses en place pour m'aider.

En résumé, je pense que malgré le fait que ça soit une maladie à vie, si l'accompagnement et la personne dyslexique sont prises au sérieux, on vit très bien avec une dyslexie. Je suis actuellement en 2e année d'étude en communication, j'ai eu la mention Bien au bac et par rapport aux autres personnes ma dyslexie à entraîner chez moi une capacité à travailler plus, une détermination à réussir et une façon de réfléchir très différente, ce qui peut parfois être un vrai avantage.



Méditation : s'offrir un moment à soi



Sabine Casalonga, psychologue clinicienne et instructrice de méditation, anime un programme de réduction du stress basée sur la pleine conscience (MBSR) pour les adultes.

Être parent d'un enfant ayant des difficultés d'apprentissage représente un défi au quotidien. Il est normal de se sentir parfois débordé par les émotions, le stress ou la fatigue.

Tout comme d'autres aidants, les parents d'enfants « Dys », TDA/H ou HPI sont plus à risque d'épuisement que les autres. Il est donc important de ne pas s'oublier et de s'accorder des temps pour se ressourcer.

Mieux réguler ses émotions

La méditation de pleine conscience est un moyen de prendre soin de soi en se reconnectant au moment présent. Les études scientifiques ont démontré qu'elle permettait de mieux réguler les émotions ainsi que de réduire le stress et l'anxiété.

Loin des idées reçues, la pleine conscience est une approche laïque qui ne se pratique pas seulement assis, mais également en marchant ou en faisant la vaisselle. Il ne s'agit pas « de faire le vide » mais d'observer sans jugement ce qui est présent en soi à chaque instant. Quelques minutes suffisent pour se connecter à la respiration, aux sensations du corps, accueillir ses émotions avec bienveillance et prendre de la distance avec le mental.

Méditer permet aussi d'accroître l'empathie. En développant la compassion envers soi-même, on est plus à même de faire de la place aux émotions d'autrui.

La lutte contre le harcèlement scolaire au Lycée Jean Renoir

propos recueillis par Anne-Sophie Primus et Astrid Link

Mise à l'écart, insultes ou violences physiques, le harcèlement scolaire touche tous les établissements français. La dernière évaluation du Ministère de l'Éducation nationale de février 2024 révèle, sur la base d'un questionnaire anonyme d'élèves de CE2 jusqu'en Terminale effectué en novembre 2023, les taux suivants de harcèlement :

5 % d'élèves au primaire

6 % d'élèves au collège

4 % d'élèves au lycée.

Si l'on rapporte ces chiffres aux douze et quelque millions d'élèves français, cela signifie que le harcèlement touche plus d'un enfant par classe. En moyenne !

Les enfants neuroatypiques, souvent perçus comme différents par leurs camarades, peuvent être une cible privilégiée.

Le lycée Jean Renoir a mis en place un programme et nous avons interrogé Martin Langlais, chargé de communication du lycée et membre de la cellule pHARe contre le harcèlement au lycée, pour nous en parler.

En quelques mots, qu'est-ce que le projet pHARe ?

Le programme pHARe (Programme de lutte contre le Harcèlement à l'École) est un dispositif national de lutte contre le harcèlement scolaire, initié par le Ministère de l'Éducation nationale. Il vise à prévenir, détecter et combattre le harcèlement en créant un environnement scolaire bienveillant et sécurisé. Le programme repose sur des actions de sensibilisation, de formation et une mobilisation collective pour protéger les élèves et favoriser leur bien-être.



Définition du harcèlement scolaire

Un élève est victime de harcèlement scolaire lorsqu'il subit, **de manière répétée, des violences verbales, morales ou physiques de la part d'un ou plusieurs autres élèves.**

Ces actes de violence sont, par exemple, des insultes, des moqueries, des brimades, des rejets d'un groupe, des bousculades, des coups, des vols.



Martin Langlais

Depuis quand et pourquoi est-il en place dans votre établissement (primaire, collège et secondaire) ?

En 2023-2024, l'établissement a envoyé huit personnels du LJR à Prague pour être formés à la méthode de préoccupation partagée et le programme pHARe afin de déployer ce programme.

Dans un premier temps, ce déploiement a eu lieu au primaire, puis à la rentrée 2024 au secondaire. Cette mise en place répond à une demande institutionnelle de l'Éducation Nationale visant à déployer ce dispositif dans toutes les écoles françaises et à la volonté du LJR de s'engager activement pour améliorer le bien-être des élèves.

Quels sont les signaux d'alerte pour les enfants ou les parents ?

Maux de ventre, maux de tête, pleurs inexpliqués, refus d'aller à l'école. Il existe un outil d'évaluation de l'Éducation Nationale que vous pouvez retrouver ici :

 [la grille des signaux de harcèlement.](#)



Qui contacter en cas de doute sur le harcèlement de votre enfant ?

Par mail à cpe@lycee-jean-renoir.de

Au primaire,

les référents pHARe adultes

Annaïg Herzig, Laurianne Clairet, Sylvie Baron et Patricia Reignier sont joignables par mail via le bureau de l'élève :

viedeleleve@lycee-jean-renoir.de

Au secondaire,


les référents pHARe adultes de l'établissement **Mme Dubesset, Mme Rouchon, Mme Ruiz, M Langlais**

par mail à cpe@lycee-jean-renoir.de

La lutte contre le harcèlement scolaire

Suite et fin...

Quels outils mettez-vous en place en terme d'action face aux situations de harcèlement ?

Nous mettons en place le protocole de la **MPP** aussi bien au primaire qu'au secondaire. 

Et sur le long terme, quelles actions préventives au niveau des jeunes, des enseignants et des parents ?

Nous avons présenté aux parents et aux enseignants le protocole ainsi que le programme dans sa globalité, lors de réunions ou via une communication par mail.

Dans le cadre de la prévention, nous avons mis en place, tout au long de l'année, des journées dédiées à la lutte contre le harcèlement. Ces journées incluent des actions de sensibilisation dans les classes ainsi que des animations pendant les pauses méridiennes.

Des ateliers ont été organisés pour aider à reconnaître les situations de harcèlement, identifier les personnes-ressources à contacter et aborder des thématiques spécifiques comme le cyberharcèlement. Ce dernier sera particulièrement mis à l'honneur le 11 février prochain à l'occasion du « *Safer Internet Day* ». Enfin des intervenants extérieurs sont également intervenus pour renforcer nos actions de sensibilisation dans les classes.

Méthode de Préoccupation Partagée

- Une approche non blâmante pour résoudre des situations de harcèlement.
- Une rencontre individuelle de chaque élève impliqué : les adultes expriment leur préoccupation sans accuser et demandent aux élèves leur aide pour améliorer la situation.
- Cette méthode encourage les élèves à prendre conscience de l'impact de leurs actions et à participer activement à la résolution du problème en développant l'empathie et la responsabilisation.



Pour aller plus loin :

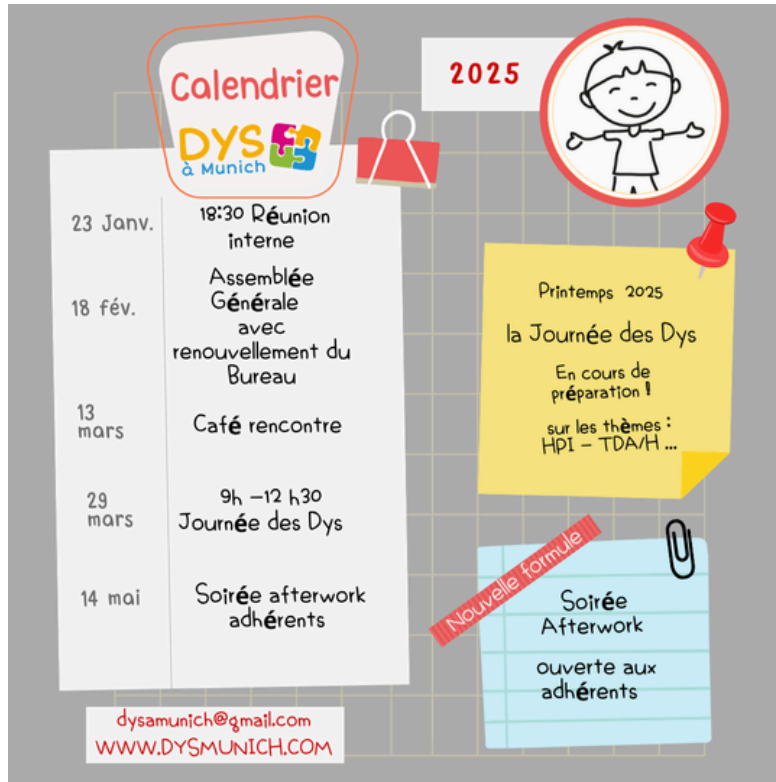
Lire l'article du nouveau magazine "Zèbres & Cie" Automne 2024

Trimestriel destiné aux parents d'enfants neuroatypiques, enseignants, personnel éducatif consacré à la neurodiversité, à découvrir rapidement.

De nombreux reportages, enquêtes portraits de personnalités inspirantes.

Pour l'Allemagne, disponible uniquement en version Pdf, 8 Euros le premier numéro et 32 Euros pour l'abonnement annuel.





La boîte à outils de nos bénévoles professionnelles

Annaïg Herzig, Yolande Defontaine, Laurianne Clairet

Pour faire moins de fautes d'orthographe, les conseils d'une orthophoniste



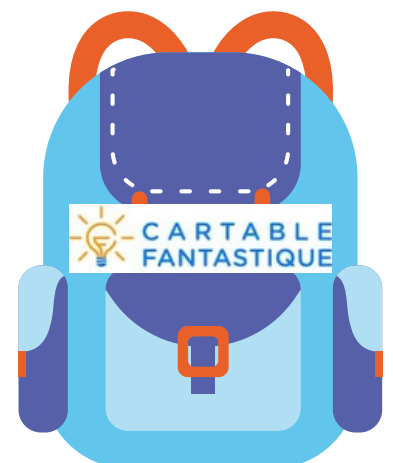
Pour comprendre le développement moteur de votre enfant, pour l'accompagner pour l'aider à grandir:

 **Bouger pour grandir**



Pour faciliter la scolarité :

 **le cartable fantastique**



Rejoignez-nous !



www.dysamunich.org
dysamunich@gmail.com
[Facebook](#)