

S'aider soi-même

Quand on vit avec un trouble dys

La santé mentale avec un trouble dys ça peut être plus compliqué à cause :

- De particularités qui persistent à l'âge adulte
- D'autres troubles souvent associés
- Du manque d'estime de soi

Il existe **des stratégies pour préserver sa santé mentale** quand on vit avec la dyslexie, la dysorthographe, la dyscalculie, la dyspraxie et/ou la dysphasie, **lesquelles ?**

Écrire

- Utiliser un ordinateur avec un traitement de texte (suggestion de mots, correction d'orthographe, etc.) ou avec un logiciel de dictée vocale
- Privilégier les appels et messages vocaux

Lire

- Se servir d'outils adaptés :
 - Livres en gros caractères
 - Sur écran : taille et style de polices ajustées, logiciel pour faire ressortir les syllabes, lecture audio des textes, etc.
- Chercher si des supports en FALC (facile à lire et à comprendre) sont disponibles

Échanger

- Prévenir son entourage de ses difficultés pour qu'il puisse être attentif et soutenant
- Ajouter le logo "certifié dyslexique" à la fin de ses courriels, une manière d'avertir de ses troubles et de les assumer avec humour

Exprimer ses idées

- Utiliser des schémas et des dessins pour réfléchir et organiser sa pensée
- S'aider de l'intelligence artificielle pour améliorer un contenu (email, lettre, etc.)

Avec des stratégies pour...

S'organiser

- Dresser des listes de tâches et prioriser
- Planifier le temps nécessaire par tâche
- Utiliser agenda, montre, minuteur visuel, applis de gestion du temps
- Programmer des alarmes pour les RDV



Vivre avec un trouble dys peut s'avérer plus compliqué **pour sa santé mentale**. Les personnes concernées développent de nombreuses **stratégies pour la préserver**. Des structures proposent du soutien adapté aux problématiques d'un trouble dys.

Un trouble dys peut aussi permettre de **développer des facilités** qu'il faut apprendre à connaître pour qu'elles soient **bénéfiques pour soi**.



Sur psycom.org, une page dédiée à la santé mentale avec un **trouble dys** est disponible expliquant pourquoi c'est plus compliqué et détaillant des ressources.

