

FICHE 13 · TDAH ET TROUBLES DYS

# Outils et matériel utiles

Des objets simples et des outils numériques qui facilitent le quotidien. Rien n'est obligatoire : essayez, gardez ce qui aide.

## Pour voir le temps passer

- **Minuteur visuel** : le temps restant se voit en couleur. Utile pour les devoirs, les écrans, la préparation du matin.
- **Emploi du temps en images**, planning de la semaine affiché.
- Montre à aiguilles ou montre qui vibre pour les plus grands.

## Pour bouger sans déranger

- **Coussin d'assise dynamique** (coussin gonflable) : permet de bouger sur sa chaise.
- **Objets à manipuler** (« fidgets ») : balle anti-stress, pâte, petit objet silencieux. À utiliser s'ils aident à se concentrer, pas s'ils distraient.
- Élastique fixé aux pieds de la chaise pour occuper les jambes.
- **Casque anti-bruit** pour les moments de travail ou les lieux bruyants.

## Pour lire et écrire (dys)

- **Règle de lecture** ou guide-ligne (avec une fenêtre ou une bande colorée) pour suivre la ligne.
- Textes **aérés**, police **sans empattement** (Arial, Verdana) et agrandie, lignes espacées. Il existe des polices dites « pour dyslexiques » (comme OpenDyslexic) : leur intérêt propre est discuté, l'essentiel est que le texte soit aéré et lisible pour l'enfant.
- **Cahiers à lignes adaptées** (lignes colorées, interlignes plus grands), crayons et stylos ergonomiques, guide-doigts.
- **Règles, équerres et compas adaptés** (antidérapants, plus faciles à manipuler) pour la dyspraxie.

## Les outils numériques

- **Dictée vocale** (intégrée aux ordinateurs, tablettes et téléphones) : l'enfant parle, le texte s'écrit.
- **Synthèse vocale** : l'ordinateur lit le texte à voix haute.
- **Logiciels de prédiction de mots** et correcteurs, logiciels pour poser les opérations ou faire de la géométrie à l'écran.
- Manuels et cours au **format numérique**.

Pour un ordinateur à l'école, l'**ergothérapeute** apprend à l'enfant à s'en servir (taper au clavier, logiciels). La MDPH peut accorder du **matériel pédagogique adapté**, prêté par l'Éducation nationale (fiche 12).

## Pour s'organiser

- Code couleur par matière (cahiers, pochettes, agenda).
- Liste du cartable plastifiée, checklist du matin près de la porte.
- Un seul agenda (papier ou numérique), vérifié avec un adulte.
- Une pochette « à rendre » et une pochette « à signer ».

## Où les trouver ?

- Dans les grandes surfaces et papeteries (minuteurs, cahiers, règles).
- Dans des **boutiques spécialisées** dans le matériel adapté, en ligne ou en magasin, par exemple **Hoptoys** et d'autres revendeurs.
- Demandez conseil à l'**ergothérapeute** ou au **psychomotricien** avant d'acheter : ils savent ce qui convient à votre enfant.
- Certaines **associations** et médiathèques prêtent du matériel ou des livres.

Nana & Nono n'a aucun lien commercial avec les marques ou boutiques citées.

---

**Sources**

1. Fédération française des Dys (FFDys) : https://www.ffdys.com
2. HyperSupers – TDAH France : https://www.tdah-france.fr
3. HAS, Trouble du neurodéveloppement / TDAH : diagnostic et interventions thérapeutiques auprès des enfants et adolescents, recommandation 2024 : https://www.has-sante.fr/jcms/p_3302482/fr/trouble-du-neurodeveloppement/tdah-diagnostic-et-interventions-therapeutiques-aupres-des-enfants-et-adolescents

Fiche d'information générale pour les parents. Elle ne pose aucun diagnostic et ne remplace pas l'avis du médecin ni des professionnels qui suivent votre enfant. Chaque enfant est différent. Mise à jour : novembre 2026. Nana & Nono, édité par EasyIdel · nanaetnono.fr · à partager librement, sans modification ni vente.