

# Décoder & construire les mots

Module 1 — Français adapté à la dyslexie · Niveau gymnase (1<sup>re</sup>-2<sup>e</sup> année)

## Comment utiliser ce cahier

Ce module ne te demande pas d'aller plus vite ni d'écrire « plus joli ». Il te donne des **stratégies** pour décoder et fabriquer les mots avec moins d'effort. La règle d'or : **20 minutes par jour, pas plus**. Mieux vaut un peu chaque jour qu'une grosse séance le dimanche. Tu peux lire à voix haute, t'enregistrer, faire les exercices sur l'écran ou sur papier — ce qui te convient. Il n'y a pas de chrono qui juge ici.

## Mme Claire Lemaire — logopédiste

*Spécialiste des troubles du langage écrit*

*« On ne corrige pas la dyslexie en recopiant dix fois un mot. On la contourne en comprenant comment les mots sont fabriqués. Une fois que ton cerveau repère les morceaux — les sons, les racines, les préfixes — il a beaucoup moins de travail. C'est ça qu'on entraîne ici. »*

## A · Jouer avec les sons

Manipuler les sons à l'oral, c'est la base. Fais ces exercices à **voix haute**.

**Exercice 1.** Enlève le **premier son** du mot et lis à voix haute ce qui reste (c'est un autre mot ou presque).

- sport → ..... (enlève [s])
- train → ..... (enlève [t])
- blanc → ..... (enlève [b])

**Exercice 2.** Ces mots s'écrivent différemment mais commencent par le MÊME son. Entoure l'intrus (celui qui commence par un autre son).

- a) chat — chien — quille — chocolat
- b) gâteau — geai — guitare — gomme
- c) cinéma — citron — cactus — cible

**Exercice 3.** Combien de sons (phonèmes) entends-tu ? Attention : on compte les SONS, pas les lettres.

- « chat » → ..... sons
- « beaucoup » → ..... sons
- « femme » → ..... sons

## B · Sons qui se ressemblent

Ces confusions reviendront en allemand et en anglais. Bien les distinguer en français = un coup d'avance.

**Exercice 4.** Complète avec **on** ou **an/en**. Astuce : prononce lentement, la bouche change de forme.

- le p....t (pour traverser la rivière) — gr....d (le contraire de petit)
- il ch....te (musique) — un ch....p (de blé)
- le m....de (la planète) — la m....the (plante verte)

**Exercice 5.** Distingue [s] et [z]. Entre deux voyelles, une seule « s » se prononce [z], il en faut deux pour [s].

- poi....on (à manger) / poi....on (qui tue)
- des....ert (sucré, à la fin du repas) / dé....ert (le Sahara)
- cou....in (de canapé) / cou....in (de la famille)

## C · Les morceaux des mots (préfixe · racine · suffixe)

Le levier le plus puissant à ton niveau. Comprendre les morceaux = deviner le sens ET l'orthographe.

**Exercice 6.** Découpe chaque mot en morceaux qui ont un sens : **préfixe + racine + suffixe**.

- incassable → ..... / ..... / .....
- reconstruction → ..... / ..... / .....
- malheureusement → ..... / ..... / .....

**Exercice 7.** Trouve 3 mots de la même **famille** que « terre ». Indice : ils gardent la racine -terr-.

- terre → ..... , ..... , .....

**Exercice 8.** Le suffixe te dit la classe du mot. Transforme le verbe en nom (action).

- construire → la .....
- décider → la .....
- nourrir → la .....
- trahir → la .....

**Exercice 9.** Le préfixe change le sens. Donne le contraire en ajoutant in-, im-, ir- ou il-. (im- devant m, b, p ; ir- devant r ; il- devant l)

- possible → .....
- régulier → .....
- lisible → .....
- mortel → .....

## D · Les homophones qui piègent

Ceux qui te coûtent des points en dissertation. Pour chacun, une astuce de remplacement à mémoriser.

**Exercice 10. son / sont** — Astuce : si tu peux remplacer par « étaient », c'est **sont** (verbe être). Sinon c'est **son** (à lui / à elle).

- Les deux frères ..... très différents.
- Léa a oublié ..... téléphone et ..... carnet.

**Exercice 11. est / et** — Astuce : si tu peux remplacer par « était », c'est **est** (verbe). Sinon c'est **et** (= « plus »).

- Le progrès ..... rapide ..... constant.
- Elle ..... arrivée tôt ..... a tout préparé.

**Exercice 12. peux / peut** — « je/tu peux », « il/elle/on peut ». Astuce : remplace par « pouvait » → si ça marche, c'est un verbe.

- Je ..... le faire si on me laisse.
- On ne ..... pas arrêter le progrès.

**Exercice 13. sans / sens** — « sans » = privé de (préposition) ; « sens » = direction / signification, ou le verbe sentir.

- Il est parti ..... rien dire.
- Je ..... que cette phrase n'a pas de .....

## Ta routine de 20 minutes

Jour	5 min	10 min	5 min
<b>Lundi</b>	Section A à voix haute	Section C, exercice racines	Relire 1 page d'un livre audio en suivant le texte
<b>Mardi</b>	Section B (on/an)	Section D (son/sont, est/et)	T'enregistrer en lisant 5 phrases
<b>Mercredi</b>	Réviser tes astuces	Section C, préfixes/suffixes	Écrire 3 phrases avec tes mots du jour
<b>Jeudi</b>	Section B (s/ss/z)	Section D (peux/peut, sans/sens)	Réécouter ton enregistrement de mardi
<b>Vendredi</b>	Bilan : qu'est-ce qui coince encore ?	Refaire 1 exercice raté	Te féliciter (vraiment)

### **Dr Sophie Marchand — neuropsychologue**

*Pourquoi cette routine marche*

*« Le cerveau dyslexique apprend, mais il a besoin de répétition espacée et de séances courtes. Vingt minutes par jour valent mieux que deux heures le week-end : la mémoire consolide pendant le sommeil, entre deux séances. Et surtout : la fatigue et le stress aggravent les erreurs. Une séance détendue de 20 minutes est plus efficace qu'une longue séance sous pression. »*

**Le corrigé est dans un document séparé.** Essaie d'abord seule, sans regarder. Te tromper fait partie de l'apprentissage — c'est même là que ton cerveau apprend le plus.