

### Le mot de la (nouvelle) présidente

Chers adhérents, chers amis de Dys à Munich,

Depuis notre dernière Assemblée Générale en octobre 2025, j'ai l'honneur (et la joie !) d'assumer pour deux années la présidence de notre belle association. Malgré un emploi du temps bien rempli, j'ai souhaité m'investir bénévolement pour que **Dys à Munich, reconnue d'utilité publique**, continue à jouer son rôle essentiel : informer, soutenir et accompagner les parents concernés par les troubles d'apprentissage de leurs enfants.

Je crois profondément au sens de l'engagement bénévole. C'est une belle manière de donner du temps et de l'énergie à **une cause qui nous tient à cœur**, tout en partageant des moments humains forts et inspirants. Heureusement, je ne suis pas seule dans cette aventure mais entourée d'une super équipe : Julie (trésorière), Sophie et Anne (secrétaires) et Élodie et Sabine (en charge de la communication).

Ensemble, nous souhaitons maintenir l'association comme **partenaire privilégié des familles et des établissements scolaires**, pour faire le lien et contribuer à l'amélioration de la vie scolaire des enfants. En échangeant nos connaissances sur les thématiques DYS mais aussi sur le TDAH, le TSA et le HPI, nous espérons faire évoluer le regard porté sur les enfants et les familles que nous rencontrons. **S'ouvrir à la neurodiversité** est essentiel pour nous, afin de mieux comprendre et accompagner chacun.

Au programme pour cette année : des café-rencontres en matinée, des Stammtisch en soirée et surtout la préparation de notre **Journée des DYS, prévue en avril 2026**, que nous consacrerons au TDAH, un trouble encore mal connu.

**Merci à toutes et à tous** pour votre soutien, votre confiance et votre présence à nos côtés.

Ensemble, faisons de Dys à Munich un lieu d'écoute, de partage et d'entraide !

Anne-Sophie Primus  
Présidente de Dys à Munich



Au  
Sommaire

Page 2 : Témoignage de Marie-Paule  
Page 3 : Témoignage d'Axel  
Page 4 : Nos livres coups de cœur

## Témoignage de Marie-Paule, 85 ans, une femme inspirante!



### Comment avez-vous connu Dys à Munich ?

En parlant avec Anne-Sophie sur le stand de rentrée, j'ai découvert les troubles dys et j'ai fait le lien avec mes soucis à l'école. Depuis que j'ai compris l'origine de mes difficultés, je me sens plus apaisée.

### Comment s'est déroulée votre scolarité ?

Je suis entrée en CP dans une petite école près de Nice en 1947. Comme j'étais gauchère, on m'a forcée à écrire de la main droite. Je lisais très lentement et très mal. On me disait que j'étais paresseuse, cela me faisait pleurer. Pourtant j'étais première en chant, en couture, en gym et en dessin ! On me disait que ça ne comptait pas... J'ai été très malheureuse de devoir quitter l'école sans avoir eu le bac et ne pas pouvoir devenir infirmière.

### Quel a été votre parcours ensuite ?

Même si l'école ne m'a jamais intéressée, j'avais une forte envie d'apprendre. A 17 ans, mes parents ont eu la bonne idée de m'envoyer en Espagne durant les vacances et après l'été, je parlais espagnol! Puis, j'ai été 2 ans jeune fille au pair en Angleterre. Là, j'étais douée! Ce ne sont pas les cours d'anglais qui m'ont permis d'apprendre mais le fait de parler et de sortir. J'avais une telle envie de m'instruire que tout mon argent allait dans les concerts, le théâtre ou l'opéra... A 21 ans, j'ai été embauchée à Air France et j'ai travaillé 3 ans à l'aéroport de Nice. Comme je commençais à m'ennuyer, j'ai passé l'examen pour devenir navigante. C'est la première fois que je réussissais quelque chose ! J'ai commencé à voler sur des longs courriers. Puis un jour, une amie m'a invitée pour Noël à Munich. J'ai hésité car je détestais le froid et ne parlais pas allemand.

### Et c'est pourtant là que vous avez rencontré votre mari... une histoire digne d'un conte de fée !

Oui, dans un magasin, un homme me fixait du regard, je l'ai regardé à mon tour et trois mois après nous sommes mariés! A 26 ans, j'ai épousé un homme de 15 ans mon aîné, acteur, metteur en scène et très cultivé. Il ne s'est jamais moqué de mon ignorance et j'ai beaucoup appris de lui. On a beaucoup ri, jusqu'à la fin – il est décédé l'an dernier. Il a aussi appris de moi, notamment en histoire et en géographie. Vers 40 ans, j'ai enfin pu parler de ma scolarité sans être triste car j'avais rattrapé mon retard haut la main! J'ai travaillé 45 ans pour l'entreprise de doublage de mon mari. J'ai aussi réalisé des interviews en français pour le Bayerischer Rundfunk.

### De quoi êtes-vous particulièrement fière ?

Je suis la seule de la famille à parler et écrire dans quatre langues. Ce qui est drôle c'est que je ne fais pas de fautes d'orthographe dans les autres langues! Souvent je m'amuse à traduire simultanément ce que j'entends à la télé. Il paraît que grâce à ce talent, j'ai moins de chance de devenir sénile. Je suis également très fière de mes enfants et de mes petits-enfants. Ils sont tous très talentueux et engagés! Ma petite-fille, que j'amenais chez l'orthophoniste, est devenue journaliste et a remporté le premier prix des jeunes talents du journalisme franco-allemand 2025 à Berlin. Mon travail me maintient en forme aussi. Depuis 6 ans, je suis aide-cuisinière dans le restaurant associatif Treffpunkt à Grünwald. Je ne me plains jamais de la fatigue, je reste toujours positive et j'aime complimenter mes jeunes collègues.

### Parlez-nous de cet engagement qui a démarré en 2015 auprès de réfugiés ?

Suite à la demande d'une amie, je me suis portée volontaire pour aider le camp de réfugiés à Grünwald qui accueillait 300 jeunes hommes. J'ai eu l'idée de les reconnecter à leurs pays à travers la cuisine en organisant des repas. Ils étaient très contents et ont pu ainsi apprendre à se connaître. Plus tard, alors qu'ils avaient pour la plupart trouvé un travail, c'est moi qui les ai invités et j'ai cuisiné des plats européens pour eux. Ce fut une très belle expérience humaine.

### Quel message souhaitez-vous faire passer aux jeunes ?

Ne croyez pas ceux qui disent que vous êtes paresseux. Vous êtes sûrement doué pour quelque chose, peut importe ce que c'est, il y a tant de choses à faire !



## Témoignage d'Axel, 15 ans, un jeune déterminé!

### **Peux-tu nous parler des difficultés que tu as rencontrées à l'école ?**

Dès la maternelle, j'avais du mal à tenir un stylo. Puis, à partir du CP, j'ai eu des difficultés pour écrire en lien avec des troubles de la motricité fine. Au Primaire, on me demandait de faire plus d'efforts. Cela m'est arrivé de penser que c'était de ma faute. Mon enseignante en CE2 voulait qu'on ait tous une écriture parfaite. Au Collège, les différences se sont accentuées. Je dois écrire très lentement car sinon cela devient illisible. A l'oral en revanche je suis à l'aise. J'ai aussi beaucoup de mal à m'organiser, mon bureau est souvent désordonné et mes cahiers étaient mal tenus. Malgré toutes ces difficultés, je n'ai jamais redoublé. J'ai été diagnostiqué dysgraphique et dyspraxique en classe de 3e. Cela m'a fait un bien fou ! J'ai réalisé que ma scolarité allait pouvoir s'arranger et que je pourrais bénéficier d'aménagements. Jusqu'alors je me doutais que j'étais différent mais le diagnostic m'a apporté une confirmation et des explications.

### **Qu'est-ce qui t'a aidé ou continue de t'aider aujourd'hui ?**

Mes camarades m'aident beaucoup depuis que je suis au lycée Jean Renoir. Avant j'étais scolarisé en France où j'ai été victime de harcèlement. Mon professeur principal qui est un super enseignant et très investi, me soutient beaucoup. Je pense aussi que ma détermination et mon envie d'aller jusqu'au bout m'ont aidé. Mon aisance en sport m'a aussi permis de me redonner confiance en moi. A 6 ans, j'ai fini premier d'une course de triathlon et je suis devenu vice-champion de France de triathlon. J'ai aussi joué pour plusieurs clubs de basket à un niveau important.

### **Vers quel métier souhaites-tu t'orienter ?**

J'aimerais intégrer Science-Po et travailler dans la politique ou la diplomatie car je m'intéresse à ces sujets depuis que je suis petit.

### **Si tu étais ministre de l'Éducation nationale que proposerais-tu ?**

D'abord d'écouter les premiers concernés, c'est-à-dire les élèves ! Il y a beaucoup de choses inadaptées dans le système éducatif en France comme l'emploi du temps, contrairement à celui d'autres pays comme la Norvège, un des meilleurs au monde, qui privilégie la qualité à la quantité et offre plus de temps pour les pratiques artistiques et sportives. La durée des vacances d'été devrait être également raccourcie car elle est pénalisante pour les élèves ayant des difficultés d'apprentissage. Enfin, je pense qu'il faudrait mieux sensibiliser et former les élèves et les professeurs aux handicaps invisibles et aux aspects psychologiques.

### **De quoi es-tu particulièrement fier ?**

Je suis fier de mes progrès en écriture et en orthographe. J'ai réussi à passer le Brevet malgré des douleurs dans la main après la dissertation en histoire... Durant ces années de galères, j'ai toujours continué à faire des efforts. Je voulais me surpasser et réussir à avoir la même aisance que les autres.

### **Y-a-t-il un message que tu souhaiterais faire passer aux autres jeunes ?**

Je souhaite qu'ils comprennent qu'ils ne sont pas seuls et je leur conseille de travailler dur, sans relâcher les efforts car tout peut évoluer !

## Nos livres coups de cœur *Merci à Sophie, Élodie et Tiffanie*



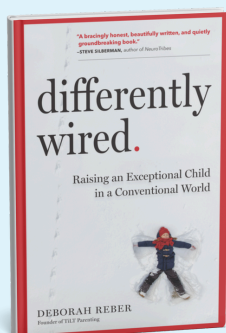
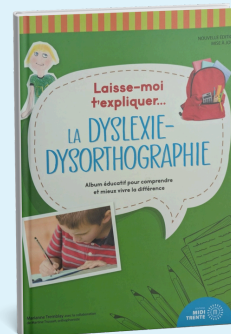
### **Avec lui, c'est compliqué, Gabrielle Sebire, Cécile Stanilewicz, Eyrolles**

Deux mamans d'enfants précoces partagent dans cet ouvrage toutes leurs astuces et bonnes pratiques pour aider son enfant HPI à s'épanouir avec ses spécificités. Le livre est d'abord une très bonne synthèse de ce qu'il faut savoir pour comprendre le fonctionnement d'un enfant à haut potentiel. Il donne aussi des outils pratiques et ludiques pour mieux gérer le quotidien à la maison et accompagner l'enfant dans sa scolarité. Le tout avec une approche positive et parfois pleine d'humour.

### **Laisse moi t'expliquer : La dyslexie et dysorthographe, Marianne Tremblay, Midi Trente**

Ce livre relate l'histoire de Bastien, un jeune dyslexique qui nous raconte son quotidien et les difficultés liées à sa dyslexie. La lecture est aisée, enrichie d'anecdotes, d'illustrations et des petits conseils. C'est un enfant dyslexique qui parle à d'autres enfants.

La collection canadienne *Laisse moi t'expliquer* offre des albums documentaires amusants et éducatifs destinés aux enfants.



### **Differently wired, Debbie Reber (en anglais)**

Une auteure et maman qui milite pour l'inclusion des profils différents, sans stigmatisation. Elle part de sa propre expérience avec son fils et explique son parcours à travers un système scolaire inadapté et comment elle y a remédié. Ce livre donne de l'espoir, déculpabilise et surtout donne des clés concrètes pour soutenir au mieux nos enfants qui fonctionnent différemment. Debbie Reber anime également un podcast.



Retrouver plus de liens utiles sur notre site : [dysamunich.org](http://dysamunich.org)

## Bonnes fêtes à tous !

Rejoignez-nous !

[www.dysamunich.org](http://www.dysamunich.org)  
[dysamunich@gmail.com](mailto:dysamunich@gmail.com)  
[Facebook](#)



### AGENDA

**Samedi 22 novembre:**  
Portes ouvertes au LJR

**Mercredi 10 décembre 2025 :**  
Soirée de Noël pour les  
adhérents

**Vendredi 30 janvier 2026 :**  
Café rencontre à Giesing

**Avril 2026 : Journée des Dys**