

# KIT DE SURVIE

## À L'UNIVERSITÉ DE BOURGOGNE

### 1. OBTENIR DES AMÉNAGEMENTS POUR LES ÉTUDES ET LES EXAMENS

Après le diagnostic :

- Demandez un Plan d'Accompagnement à la Scolarité via le Service concerné.
- Exemples d'aides : preneur de notes, tiers-temps pour les examens, logiciels adaptés comme Antidote.

### 2. GÉRER LES RETARDS OU LA LOCALISATION DES SALLES

- Utilisez UB Link pour consulter vos salles et votre emploi du temps.
- Activez des rappels via Google Agenda ou des applications similaire.
- Si vous êtes en retard, contactez vos enseignants ou un camarade de classe ou de TD pour qu'ils informent l'enseignant et vous communiquent le lieu du cours.

### 3. ORGANISER SON TRAVAIL QUOTIDIEN ET LES ÉCHÉANCES

Si vous avez des difficultés à organiser vos tâches, quelques outils pratiques :

- Utilisez des applications comme Todoist pour créer des listes de tâches.
- Fractionnez vos tâches en étapes et essayez la technique Pomodoro.
- Utilisez des outils visuels comme XMind pour créer des mind maps et organiser vos idées.

### 4. GÉRER LES SURCHARGES SENSORIELLES ET LE STRESS

Si vous êtes sensible aux surcharges sensorielles ou au stress :

- Bouchons d'oreilles ou un casque anti-bruit pour réduire les distractions.
- Headspace pour pratiquer la méditation et la relaxation.
- Demandez un aménagement d'examen dans une salle plus calme si nécessaire.

### 5. PLAN DE L'UNIVERSITÉ

Plan Du Bâtiment Droit et Lettres :

Plan Sciences Gabriel :

Plan Pôle AAFE :

### 6. DÉCOUVRIR SI J'AI UN TND

- Contactez le Service de Santé Étudiante pour une première évaluation.
- Consultez un neuropsychologue ou un psychiatre pour un diagnostic complet.
- Faites des tests neuropsychologiques ou cognitifs pour évaluer vos fonctions attentionnelles, mémoire, etc.

### 7. CONTACTS UTILES

1. SSE
2. Mission Handicap
3. Associations étudiantes
4. Atypie Friendly
5. CRA
6. MDPH/CAF

# 1. OBTENIR DES AMÉNAGEMENTS POUR LES ÉTUDES ET LES EXAMENS

Une fois qu'un diagnostic de trouble neuro-développemental (TND) a été posé, vous pouvez bénéficier d'aménagements spécifiques pour faciliter votre parcours académique.

**Voici comment procéder et quelques exemples d'aides qui peuvent être mises en place :**

## 1. Demandez un Plan d'Accompagnement à la Scolarité (PAE) :

- Contactez le service dédié, souvent le Service de Santé Étudiante (SSE) ou le Service d'Accueil des Étudiants en Situation de Handicap (SAESH), pour déposer une demande de Plan d'Accompagnement à la Scolarité (PAE). Ce plan permet de formaliser les aménagements dont vous avez besoin en fonction de votre diagnostic.

## 2. Quelques exemples d'aides possibles :

- Prise de notes par un tiers : Si vous avez des difficultés à prendre des notes en classe, un preneur de notes peut être mis à votre disposition.
- Tiers-temps aux examens : Cette mesure vous donne du temps supplémentaire pour mieux gérer les épreuves écrites ou orales.
- Logiciels adaptés : Des outils comme Antidote (pour la correction orthographique) ou des logiciels d'organisation peuvent être fournis pour améliorer vos performances académiques.
- Utilisation d'un ordinateur : Pour certaines tâches, un ordinateur équipé de logiciels spécifiques peut vous aider à mieux structurer vos idées.

## Exemple concret d'aménagement pour un trouble de l'attention (TDAH) :

- Si vous avez un TDA/H, vous pourriez bénéficier de temps supplémentaire pendant les examens pour mieux gérer votre attention.
- Vous pourriez aussi avoir accès à un ordinateur équipé de logiciels spécifiques, comme un outil de planification ou un logiciel de mind mapping, afin de mieux organiser vos idées et réduire les distractions.

## Pourquoi demander des aménagements ?

Ces dispositifs sont conçus pour vous permettre de compenser les effets du TND sur votre apprentissage et de garantir des conditions d'égalité avec les autres étudiants. Ils ne sont pas des privilèges, mais des outils pour vous aider à réussir dans vos études.

# 2. GÉRER LES RETARDS OU LA LOCALISATION DES SALLES

Pour réduire les risques de retard et de désorientation dans votre organisation quotidienne, voici quelques astuces pratiques :

## 1. Utilisez des outils numériques pour rester organisé :

- Téléchargez et utilisez l'application UB Link : elle permet de consulter votre emploi du temps en temps réel et de localiser vos salles sur le campus.
- Planifiez vos journées avec des applications comme Google Agenda. Activez des rappels pour vos cours, travaux dirigés, ou réunions importantes.
- Essayez des applications visuelles comme Time Timer, qui vous aident à visualiser le temps qui passe pour mieux gérer vos tâches.

## 2. Prenez des mesures en cas de retard :

- Si vous arrivez en retard, contactez vos enseignants ou un camarade de classe pour signaler votre situation. Ces derniers pourront informer l'enseignant et, si nécessaire, vous indiquer le lieu exact du cours.
- Demandez l'aide d'un preneur de notes pour récupérer le contenu manqué, afin de rester à jour dans vos apprentissages.

## Exemple concret : Gérer la désorientation liée à un trouble comme la dyspraxie :

- Si vous avez des difficultés à vous repérer sur le campus, l'application UB Link peut être une aide précieuse pour localiser vos salles rapidement et éviter de vous perdre. Vous pouvez également noter les itinéraires récurrents ou demander l'aide d'un camarade pour vous accompagner les premiers jours.

## Astuce supplémentaire :

Anticipez vos déplacements en vérifiant les informations liées à votre emploi du temps et en préparant vos affaires la veille. Une organisation proactive réduit considérablement le stress et les imprévus.

### 3. ORGANISER SON TRAVAIL QUOTIDIEN ET LES ÉCHÉANCES

Si vous éprouvez des difficultés à organiser vos tâches, plusieurs outils et techniques peuvent vous aider à mieux structurer votre travail et à éviter de vous sentir débordé.

**Voici quelques suggestions :**

#### 1. Utilisez des applications pour gérer vos listes de tâches :

- Des applications comme Todoist ou Microsoft To Do permettent de créer, classer, et suivre vos tâches au quotidien. Vous pouvez ajouter des échéances, des rappels, et même des priorités pour chaque tâche.

#### 2. Fractionnez vos tâches en étapes plus petites :

- Découpez vos projets ou tâches complexes en petites étapes réalisables. Cela vous aidera à progresser sans vous sentir dépassé.
- Essayez la technique Pomodoro, qui consiste à travailler par sessions de 25 minutes suivies de courtes pauses. Cette méthode améliore la concentration et réduit la procrastination.

#### 3. Organisez vos idées visuellement :

- Utilisez des outils comme XMind ou MindMeister pour créer des cartes mentales (mind maps). Ces diagrammes visuels vous permettent de structurer vos idées, de planifier des projets ou de clarifier des concepts complexes.

#### Exemple concret : Gérer des troubles comme la dyslexie ou le TDAH :

- Si vous avez des difficultés liées à la dyslexie ou au TDA/H, utilisez des outils comme Google Agenda pour planifier des rappels réguliers.
- Complétez cela avec une application comme Todoist pour décomposer vos tâches en étapes plus petites et suivre votre progression. Par exemple, au lieu de noter "Préparer un exposé", divisez le en étapes : "Rechercher des sources", "Créer un plan", "Rédiger une introduction".

#### Pourquoi ces outils et techniques ?

Ils permettent de transformer une tâche complexe en une série d’actions simples et gérables. Une organisation claire réduit le stress, améliore la productivité, et vous aide à atteindre vos objectifs plus facilement.

### 4. GÉRER LES SURCHARGES SENSORIELLES ET LE STRESS

Si vous êtes sensible aux surcharges sensorielles ou au stress, il existe des moyens simples et efficaces pour mieux gérer ces situations et préserver votre bien-être.

**Voici quelques solutions :**

#### 1. Réduisez les distractions sensorielles :

- Portez des bouchons d’oreilles ou un casque anti-bruit pour atténuer les bruits environnants, particulièrement dans les espaces bruyants comme les bibliothèques, les cafétérias ou les amphithéâtres.
- Si les lumières vives vous dérangent, pensez à utiliser des lunettes teintées ou à chercher des espaces avec un éclairage plus doux.

#### 2. Pratiquez des techniques de relaxation :

- Téléchargez des applications comme Headspace ou Petit BamBou, qui proposent des exercices de méditation, de respiration, et de relaxation pour réduire le stress et améliorer votre concentration.
- Intégrez des pauses régulières dans votre journée pour pratiquer ces techniques, surtout pendant les périodes d’examens ou les journées intensives.

#### 3. Demandez des aménagements spécifiques :

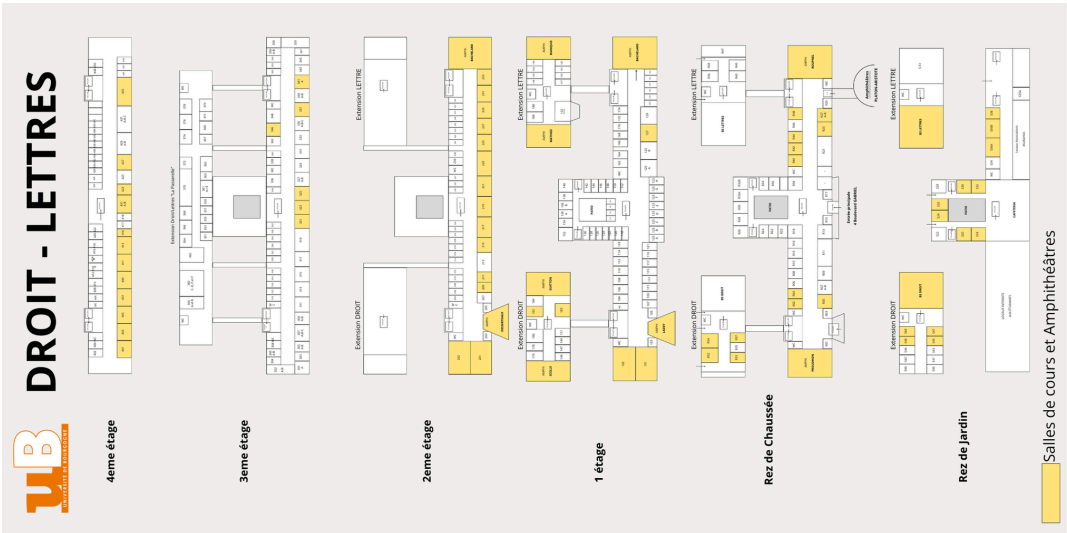
- Si vous avez des difficultés à vous concentrer dans un environnement bruyant ou stressant, demandez un aménagement d’examen pour passer vos épreuves dans une salle plus calme ou avec moins de candidats.
- Ces aménagements peuvent être demandés via le Plan d’Accompagnement à la Scolarité (PAE) auprès des services concernés.

#### Exemple concret : Sensibilité au bruit et trouble du spectre autistique (TSA) :

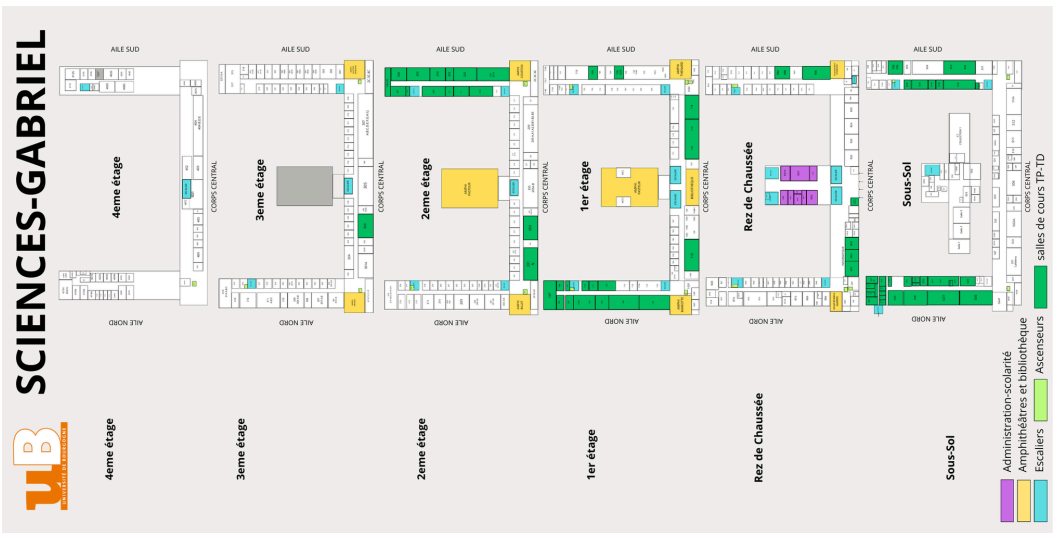
- Si vous êtes particulièrement sensible au bruit en raison d’un trouble du spectre autistique, vous pouvez demander à passer vos examens dans une salle isolée ou avec un nombre restreint de candidats pour minimiser les distractions.
- En dehors des examens, le port d’un casque anti-bruit peut également vous aider à mieux gérer les cours ou les activités en groupe.

## 5.PLAN DE L’UNIVERSITÉ

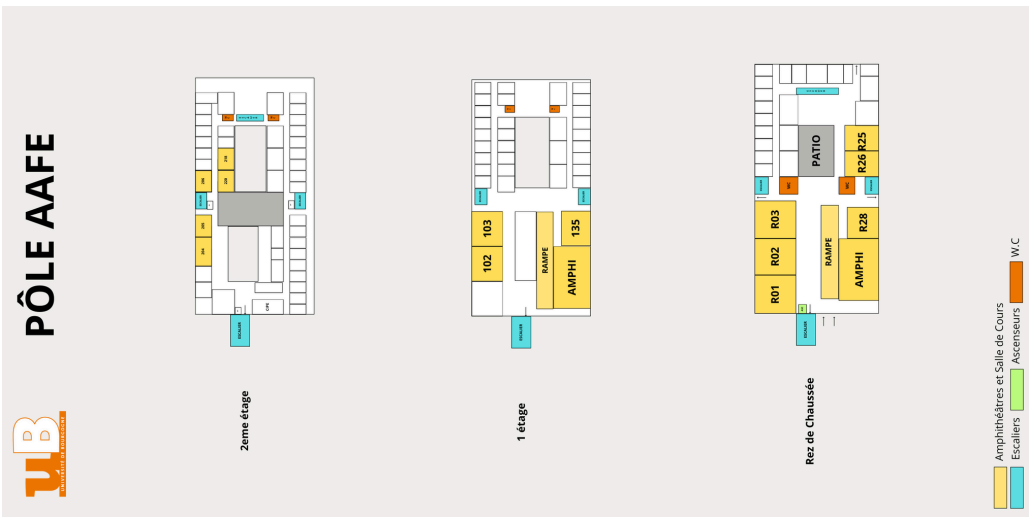
### Plan Droit et Lettres :



### Plan Sciences Gabriel :



### Plan Pôle AAFE :



## 6.DÉCOUVRIR SI J’AI UN TND

Si vous pensez être concerné par un trouble neuro-développemental (TND) comme le trouble du spectre de l’autisme (TSA), le trouble déficitaire de l’attention avec ou sans hyperactivité (TDAH), ou la dyslexie, il est important de suivre un processus d’évaluation adapté. Voici les étapes à suivre pour obtenir un diagnostic :

### 1.Contactez le Service de Santé Étudiante (SSE) :

- Prenez rendez-vous avec un professionnel de santé du SSE de votre établissement. Ce service peut vous orienter et effectuer une première évaluation pour identifier vos besoins et déterminer si une investigation plus approfondie est nécessaire.

### 2.Consultez un neuropsychologue ou un psychiatre :

- Si une suspicion de TND est identifiée, prenez rendez-vous avec un spécialiste, comme un neuropsychologue ou un psychiatre. Ces professionnels sont habilités à poser un diagnostic précis en tenant compte de votre historique médical, scolaire, et personnel.

### 3.Réalisez des tests spécifiques :

- Pour compléter le diagnostic, il est souvent nécessaire de passer des tests neuropsychologiques ou cognitifs. Ces tests permettent d’évaluer vos fonctions attentionnelles, votre mémoire, vos capacités d’apprentissage, et d’autres fonctions cérébrales liées à votre fonctionnement quotidien.

### Important :

Le diagnostic d’un TND peut prendre du temps et nécessite la collaboration de plusieurs professionnels. N’hésitez pas à poser toutes vos questions et à exprimer vos préoccupations à chaque étape. Un diagnostic précis est une clé essentielle pour accéder à des aménagements spécifiques, des outils adaptés, et un meilleur accompagnement.

## 7. CONTACTS UTILES

### 1. Service de Santé étudiante (SSE) :

- Adresse : 6A, rue Recteur Marcel Bouchard, 21000 Dijon
- Téléphone : 03.80.39.51.53
- Email : [medecine-preventive@u-bourgogne.fr](mailto:medecine-preventive@u-bourgogne.fr)
- Site web : [www.u-bourgogne.fr/campus/sante](http://www.u-bourgogne.fr/campus/sante)

du lundi au jeudi de 08h30 à 17h, sans interruption.

Vendredi de 08h30 à 16h, sans interruption. Fermé pendant les vacances universitaires.

### 2. Mission Handicap

Pôle Formation et Vie Universitaire – Service aux Étudiants

Téléphone: [03-80-39-69-49](tel:03-80-39-69-49)

Mail : [mission.handicap@u-bourgogne.fr](mailto:mission.handicap@u-bourgogne.fr)

Ouvert du lundi au vendredi de 09h à 12h15 et de 13h45 à 17h

Lieu: Maison de l'Université, Pôle Accompagnement & Vie Étudiante

### 3. Secrétariat pédagogique :

- Vérifiez les détails spécifiques de votre UFR directement via l'ENT.

### 4. Associations étudiantes :

- Bureau de la Vie Étudiante (BVE) : [bva@u-bourgogne.fr](mailto:bva@u-bourgogne.fr) / [03-80-39-90-81](tel:03-80-39-90-81).

### 5. Atypie friendly :

- [Accueil – Atypie-Friendly](#)

### 6. Centre Ressources Autisme (CRA) :

Le CRA Bourgogne est une structure dédiée aux ressources et questions générales sur l'autisme.

- Adresse : 19-21 rue rene Coty, 21000 Dijon
- Téléphone : 03 80 68 32 40
- Site web : [www.crabourgogne.org](http://www.crabourgogne.org)

### 7. Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH) :

La MDPH accompagne les personnes handicapées dans leurs démarches.

#### Côte-d'Or (21) :

- Adresse : 1 r Joseph Tissot, 21000 Dijon
- Téléphone : 03 80 63 31 60
- Site web : [www.mdph21.fr](http://www.mdph21.fr)

#### Saône-et-Loire (71) :

- Adresse : MAIS Départementale Des Solida 52 r Pierre Deliry, 71100 Chalon sur Saône
- Téléphone : 03 85 21 51 30
- Site web : [www.mdph71.fr](http://www.mdph71.fr)

#### Nièvre (58) :

- Adresse : 11 r Emile Combes, 58000 Nevers
- Téléphone : 03 86 71 05 50
- Site web : [www.mdph58.fr](http://www.mdph58.fr)

#### Yonne (89) :

- Adresse : 10 rte St Georges, 89000 Perrigny
- Téléphone : 03 86 72 89 72
- Site web : [www.mdph89.fr](http://www.mdph89.fr)

### 8. Caisse d'Allocations Familiales (CAF) :

La CAF offre des prestations et aides spécifiques.

#### Côte-d'Or (21) :

- Adresse : 8 Boulevard Clémenceau, 21000 Dijon
- Téléphone : 08 10 25 21 10
- Site web : [www.caf.fr](http://www.caf.fr)

#### Saône-et-Loire (71) :

- Adresse : 15 Avenue Victor HUGO, 71100 Chalon sur saone
- Téléphone : 08 10 25 71 10
- Site web : [www.caf.fr](http://www.caf.fr)

#### Nièvre (58) :

- Adresse : 83 Rue des Chauvelles, 58013 Nevers
- Téléphone : 08 10 25 58 10
- Site web : [www.caf.fr](http://www.caf.fr)

#### Yonne (89) :

- Adresse : 12 r Clos, 89000 Auxerre
- Téléphone : 08 10 25 89 10
- Site web : [www.caf.fr](http://www.caf.fr)