

APPRENTISSAGE

DIDACTIQUE

4 À 10 ANS

150

ERGOTRUCS

POUR LA CLASSE



Conseils et activités
pour favoriser le
développement moteur,
sensoriel et cognitif

Sonya Côté
ergothérapeute

CHENELIÈRE
ÉDUCATION

Table des matières

	Introduction	1
	Qu'est-ce que l'ergothérapie.	3
	L'ergothérapie à l'école	4
	L'ergothérapie dans les services publics	5
	L'ergothérapie en clinique privée	6
Chapitre 1	Ergotrucs pour développer la motricité fine et l'écriture	7
	<i>L'importance du développement du geste graphomoteur dans les apprentissages scolaires.</i>	7
	<i>Les habiletés motrices sous-jacentes à l'écriture.</i>	8
	1.1 Pour commencer... venez vous asseoir!	10
	1.2 La posture assise: quand faut-il rendre les armes?	11
	1.3 D'autres positions pour apprendre	12
	1.4 S'asseoir autrement	13
	1.5 Découpage 101	14
	1.6 Favoriser le développement des habiletés de découpage	15
	1.7 Les difficultés de découpage: quoi faire?	16
	1.8 Prêt? Pas prêt?... J'écris (maternelle et début de 1 ^{re} année)	17
	1.9 Des épaules solides pour une écriture fluide.	18
	1.10 La dissociation, vous connaissez?	19
	1.11 Abracada-BRAS!	20
	1.12 Un poignet bien stable pour des doigts en mouvement	21
	1.13 Dessine-moi un cœur	22
	1.14 Un mandala pour bouger les doigts	23
	1.15 La force de la main.	24
	1.16 Des doigts musclés sur lesquels « compter ».	25
	1.17 Les arches de la main	26
	1.18 Les deux côtés de la main.	27
	1.19 Doigts habiles, doigts magiques	28
	1.20 Jeux délirants pour délier les doigts	29
	1.21 Pour une meilleure comPRÉHENSION du crayon...	30
	1.22 La prise du crayon	31
	1.23 Crayon 101	32
	1.24 La pression sur le crayon	33
	1.25 La dextérité manuelle	34
	1.26 Jeux pour favoriser la dextérité manuelle	35
	1.27 L'origami	36

1.28	Les mains ensemble, s'il vous plaît!	37
1.29	Jeux avec les <i>Pops Toobs</i> pour travailler l'intégration bilatérale.	38
1.30	Droitier, gaucher ou les deux?	39
1.31	À gauche, toute!.	40
1.32	L'écriture et le découpage chez l'enfant droitier	41
1.33	À toute vitesse!.	42
1.34	La lisibilité	43
1.35	Pourquoi toujours écrire avec un crayon?.	44
1.36	Pourquoi écrire encore avec un crayon?.	45
1.37	L'été, le secret c'est la craie.	46
1.38	Script ou cursif... que choisir?.	47
1.39	Des outils pour faciliter la vie.	48
1.40	Les auxiliaires à l'écriture	49
1.41	Routine express	50

Chapitre 2 Ergotrucs pour développer la motricité globale 51

	<i>Les habiletés motrices de base</i>	52
	<i>Les bienfaits du mouvement sur les apprentissages</i>	52
2.1	Bouger pour se développer	54
2.2	Bouger pour mieux apprendre	55
2.3	Développer la motricité fine par la motricité globale.	56
2.4	Jeu libre ou jeu dirigé?.	57
2.5	Le contrôle postural	58
2.6	L'équilibre pour mieux rester assis	59
2.7	Connaître son corps pour mieux apprendre	60
2.8	Comprendre le mouvement une étape à la fois	61
2.9	Ramper et marcher à quatre pattes, est-ce si important?	62
2.10	Bouger en utilisant la routine scolaire.	63
2.11	À vos chaises, c'est le temps de bouger!	64
2.12	Des rubans rythmiques pour apprendre à bien dissocier.	65
2.13	Jouer pour mieux écrire	66
2.14	Le Trotibus, quelle bonne idée!	67
2.15	Les parcours moteurs	68
2.16	Les pauses actives	69
2.17	Les corridors actifs	70
2.18	Tout le monde dehors!	71
2.19	Ces jeux d'autrefois, toujours d'actualité?	72
2.20	La corde à danser	73
2.21	Sortons les vélos!	74

2.22	Il faut que ça roule	75
2.23	Les jeux de suspension	76
2.24	Viens te balancer!	77
2.25	Bouger même quand il pleut	78

Chapitre 3 Des ergotrucs pour composer avec la diversité sensorielle 79

3.1	Une simple question de bon sens : le système vestibulaire	80
3.2	Une simple question de bon sens : le système tactile	81
3.3	Une simple question de bon sens : le système proprioceptif	82
3.4	Une simple question de bon sens : le système auditif	83
3.5	Une simple question de bon sens : la vision	84
3.6	Le goût et l'odorat : deux sens qui se ressemblent	85
3.7	À chacun son profil : les couleurs sensorielles	86
3.8	À chacun son profil : l'hyperréactivité	87
3.9	À chacun son profil : l'hyporéactivité	88
3.10	L'autorégulation	89
3.11	Le pouvoir de la proprioception	90
3.12	Les yeux de la main	91
3.13	Mon corps les yeux fermés	92
3.14	La surcharge sensorielle	93
3.15	Je bouge, bouge, bouge!	94
3.16	Aïe, aïe, aïe, mes oreilles	95
3.17	Coup d'œil sur la perception visuelle	96
3.18	Savoir où regarder pour demeurer concentré	97
3.19	Surexcités durant l'éducation physique ou la récréation?	98
3.20	Les émotions et la régulation sensorielle	99
3.21	L'impact du processus sensoriel sur l'écriture	100
3.22	Connaître mon profil sensoriel pour mieux me concentrer	101
3.23	L'analogie du moteur	102
3.24	Une bouche occupée pour des enfants concentrés	103
3.25	Stratégies pour être calme et alerte	104
3.26	Apprendre par les sens	105
3.27	Être attentif, c'est plein de bon sens	106
3.28	Comment utiliser les outils sensoriels en classe	107
3.29	Règles d'utilisation des outils sensoriels	108
3.30	Les coussins de positionnement	109
3.31	Les sabliers d'eau pour s'apaiser	110

3.32	Les balles sensorielles	111
3.33	L'élastique sous la chaise	112
3.34	Les toutous lourds	113
3.35	Le paravent.	114
3.36	<i>Tangles</i> et anneaux de doigts	115
3.37	Les tabourets oscillants et les surfaces de travail au sol	116
3.38	Le ballon-chaise	117
3.39	Mettre les sens à profit pour optimiser l'attention	118
3.40	La pleine conscience pour rester calme et alerte	119
3.41	Routines express pour calmer.	120
3.42	Routine pour se préparer aux examens.	121
3.43	Une classe sensoriellement organisée	122

Chapitre 4 Ergotrucs pour relever les défis du quotidien 123

4.1	La difficulté à se déplacer en rang.	124
4.2	Les transitions	125
4.3	Le casier	126
4.4	L'habillage... un jeu d'enfant?	127
4.5	À vos boucles!	128
4.6	Les chaussettes, les étiquettes, alouette!	129
4.7	La période du dîner	130
4.8	manger? Avec plaisir!.	131
4.9	Le temps	132
4.10	Le chronomètre visuel	133
4.11	Le coin calme.	134
4.12	Assis au sol: le cercle de causerie	135
4.13	Organiser ses effets personnels	136
4.14	Commencer et terminer une tâche.	137
4.15	S'organiser sur la feuille	138
4.16	Entre ma feuille et le tableau, je m'y perds	139
4.17	Les habiletés de construction	140
4.18	Respecter les trottoirs.	141
4.19	Les inversions.	142
4.20	La lecture	143
4.21	Oups, j'ai effacé trop fort	144
4.22	Mémoire, mémoire (partie 1).	145
4.23	Mémoire, mémoire (partie 2).	146
4.24	En avant la musique pour de meilleures notes!	147
4.25	Pour que l'Halloween n'effraie pas mes sens!.	148
4.26	La période des devoirs	149
4.27	Le sac à dos	150
4.28	La classe flexible, oui, mais comment?	151

Chapitre 5 Ergotrucs pour favoriser l'inclusion de tous les élèves	152
5.1 Recherche sensorielle ou TDAH	154
5.2 Hyporéactivité ou TDAH	155
5.3 Hyperréactivité ou TDAH	156
5.4 Le trouble développemental de la coordination	157
5.5 «Dys», «dys», «dys»...	158
5.6 L'hyperlaxité ligamentaire	159
5.7 Les sens chez l'enfant ayant un trouble du spectre de l'autisme	160
5.8 L'anxiété et l'hyperréactivité sensorielle	161
5.9 La douance expliquée	162
5.10 La douance à l'école	163
5.11 La dyspraxie visuospatiale	164
5.12 Les difficultés de langage et les difficultés motrices	165
5.13 La déficience intellectuelle	166
Conclusion	167
Annexe : Grille d'autoévaluation sensorielle	168
Bibliographie	171

Introduction

Depuis plus de 20 ans, je vais dans les classes pour faire de la consultation en plus de donner de la formation aux enseignants. Je trouve toujours fascinant de voir les enseignants manœuvrer habilement pour arriver à maintenir un calme et un dynamisme permettant les apprentissages. Ils orchestrent tous les objectifs du programme, les activités (spéciales ou non), gèrent les besoins de chacun, les transitions, en plus des visiteurs (comme moi), et j'en passe.

J'observe beaucoup et j'apprends leurs trucs et leurs stratégies. J'aime bien leur expliquer pourquoi une stratégie donnée fonctionne bien – ou moins bien – pour un enfant en particulier ; mon but est que l'enseignant puisse mettre des mots sur ce qu'il fait instinctivement pour ensuite appliquer ce qu'il fait déjà à d'autres contextes, avec au besoin de très légères modifications. Parfois, je bonifie une stratégie, d'autres fois, j'en propose une complètement différente. Bref, nous travaillons ensemble, les enseignants avec leur connaissance du terrain et moi avec ma connaissance fine du développement de l'enfant.

Le Groupe Ergo Ressources, mon entreprise, a acquis en 2017 le Centre régional d'ergothérapie pour le développement de l'enfant (CREDE). Les ergothérapeutes passionnées et très compétentes, selon moi, du CREDE partageaient leur savoir depuis 2004 par l'intermédiaire d'une infolettre, l'*Ergotruc*. Chaque semaine, des parents, des éducateurs, des enseignants et d'autres professionnels œuvrant auprès des enfants demandaient à recevoir l'*Ergotruc*. Je voyais les mots de remerciement et les commentaires positifs qui signifiaient que l'infolettre répondait à un réel besoin. J'ai eu le goût d'élargir la diffusion de cet outil, car j'étais moi-même témoin, lors de mon passage dans les classes, de la grande variété des problématiques vécues en classe et du fait que les ressources tardaient parfois à venir. C'était une façon pour moi d'accompagner un plus grand nombre d'enseignants et d'être, en quelque sorte, avec eux tout au long de l'année.

C'est ainsi qu'est né ce beau projet. Le recueil *150 ergotrucs pour la classe* est le fruit de la combinaison de l'infolettre *Ergotruc* publiée par le CREDE et de l'expérience que j'ai acquise auprès de centaines d'enseignants dans leurs classes. Pour ce faire, j'ai regroupé les ergotrucs qui me semblaient les plus utiles pour accompagner les enseignants dans leur quotidien.

Le présent ouvrage n'a pas été conçu pour être lu de façon linéaire, bien que sa structure suivant une logique basée sur le développement de l'enfant le permette. Il s'agit plutôt d'un ouvrage à consulter de façon ponctuelle. En effet, vous pouvez aller directement à l'ergotruc approprié lorsqu'un besoin se présente. Par exemple, si vous voulez en savoir plus pour aider Émile qui ne tient pas bien son crayon, consultez l'ergotruc 1.22. Ainsi, après avoir vu l'exemple concret d'un élève aux prises avec le même problème, il vous sera plus facile de mémoriser les stratégies proposées pour les transférer à d'autres enfants à un autre moment.

Plusieurs ergotrucs proposent des activités qui peuvent convenir à l'élève éprouvant une difficulté, mais aussi à toute la classe. De plus, même si chaque ergotruc est indépendant des autres, des liens à d'autres ergotrucs pertinents sont mentionnés lorsque cela s'avère utile.

La subdivision en cinq chapitres reflète les grands aspects que les ergothérapeutes travaillent généralement avec les enfants. Le dernier chapitre est quelque peu différent et renseigne sur les diagnostics les plus susceptibles d'être observés dans un contexte de classe. Voici l'information que vous trouverez dans chaque chapitre.

Chapitre 1 : Ergotrucs pour développer la motricité fine et l'écriture

Comme le temps d'écriture peut représenter jusqu'à 60 % du temps passé en classe, ce contenu se devait d'être placé au tout début, même s'il ne s'agit pas de la première phase du développement. La classe est un endroit clé pour travailler ces habiletés et favoriser leur intégration. Mieux la motricité fine est intégrée, plus l'écriture est fluide et rapide.

Chapitre 2 : Ergotrucs pour développer la motricité globale

On associe souvent la motricité globale à l'éducation physique et au sport, mais elle touche tellement plus que cela! C'est sur une motricité globale forte que s'appuie le développement d'une bonne motricité fine. Ce chapitre a pour grand objectif de faire « bouger les élèves » pour mieux apprendre, que ce soit dans la classe, au gymnase ou dans la cour d'école.

Chapitre 3 : Ergotrucs pour composer avec la diversité sensorielle

De plus en plus connues, les stratégies sensorielles sont des outils intéressants à utiliser dans un contexte de classe, mais encore faut-il savoir comment et quand les appliquer, et pour quels élèves. Tous les sens sont abordés dans les ergotrucs de ce chapitre.

Chapitre 4 : Ergotrucs pour relever les défis du quotidien

Ce chapitre s'impose parce qu'aller à l'école, ce n'est pas seulement être assis à un pupitre! Vous avez été formé pour enseigner, mais voilà qu'au fil de la journée vous devenez également un aidant pour l'enfant qui peine à accomplir ses diverses tâches quotidiennes: s'habiller, manger, se déplacer, etc. Ce chapitre vous accompagne dans les moments souvent plus difficiles de la journée.

Chapitre 5 : Ergotrucs pour favoriser l'inclusion de tous les élèves

Ce chapitre décrit les diagnostics les plus fréquents que les enseignants sont le plus susceptibles de retrouver dans leur classe et propose des stratégies pour que chaque élève puisse optimiser son potentiel à sa façon et à un rythme qui lui est propre. Il fournit aux enseignants des outils pour les aider à guider les parents vers des ressources ou des pistes d'action.

Avant de présenter ces 150 ergotrucs, il m'apparaît important de définir ce qu'est l'ergothérapie et de parler de sa place à l'école ainsi que de sa pratique en clinique privée et dans les services publics.

Voici une belle activité à faire pour la Saint-Valentin ou pour mettre dans une carte remise aux parents. Comme nous l'avons mentionné dans l'ergotruc 1.12, le poignet doit avoir sa mobilité et son appui sur la table pour réaliser les plus belles créations. Rien de mieux pour comprendre ce mouvement que d'en faire l'exercice.

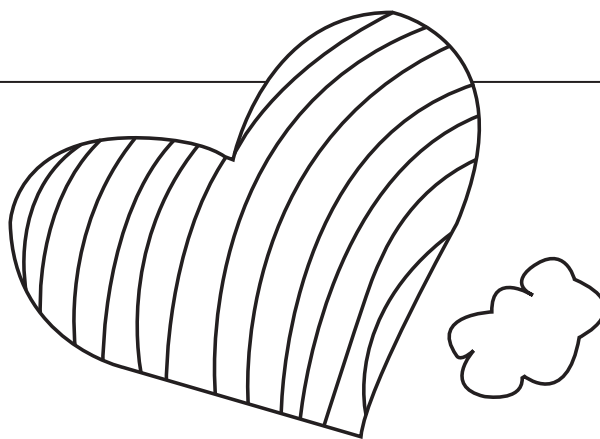
Dessinez un carré de 3 cm de côté. Imaginez-vous que vous avez le poignet et la main dans le plâtre et que vous ne pouvez pas les bouger. Coloriez l'intérieur du carré avec cette contrainte. Observez votre geste; vous coloriez avec un mouvement qui origine du coude. Cela demande plus d'effort pour ne pas dépasser les contours. Vous serez probablement crispé sur votre crayon et ressentirez possiblement de la fatigue et/ou de la douleur. Les enfants qui manquent de dissociation au poignet compensent souvent de cette façon lors du coloriage ou du traçage. Incapables de bouger leur poignet pour s'ajuster à l'espace à colorier, ils tournent leur feuille ou leur corps. Ces enfants peuvent aussi manquer de précision et de fluidité à l'écriture ou au dessin. Cette activité peut être réalisée avec les élèves même au troisième cycle afin de leur faire prendre conscience de ces gestes compensatoires.



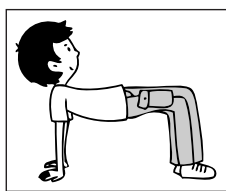
Activités suggérées

Ces activités permettent de réveiller les poignets:

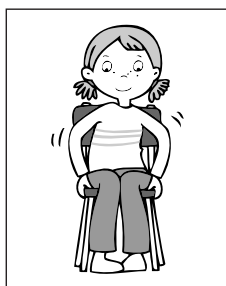
- Remettre à l'enfant une feuille avec le dessin d'un gros cœur. Dans le cœur, il y a des lignes courbes faisant penser à un arc-en-ciel (dans un sens pour les droitiers et de l'autre pour les gauchers). Un petit nuage se trouve à droite de la pointe du cœur pour les droitiers, et à gauche pour les gauchers.
- Demander à l'enfant de colorier le cœur avec des crayons de bois ou de feutre de différentes couleurs. Pour ce faire, ils doivent maintenir leur poignet sur le petit nuage et tracer une ligne, entre les lignes courbes, qui va d'un bord à l'autre du cœur. Ainsi, ils ne bougeront que leur poignet!
- Demander à l'enfant, debout, de tracer un cœur dans les airs en ne bougeant que l'épaule, d'en tracer un plus petit en ne bougeant que le coude, puis d'en tracer un autre avec le poignet et un dernier avec les doigts. Pour rendre l'activité encore plus amusante, ils peuvent tracer les cœurs dans le dos d'un ami!



Pour que les élèves soient disposés à écouter les consignes, assis correctement et prêts à commencer l'écriture ou le bricolage, quoi de mieux qu'une petite routine d'échauffement! Ces exercices d'au plus cinq minutes donneront un grand coup de main à vos élèves. À travers les ergotrucs présentés précédemment, vous avez vu plusieurs idées d'activités. En voici réunies dans une routine ordonnée: de proximal à distal, ce qui signifie qu'on travaille la base, soit les grands muscles près du corps, avant de raffiner les mouvements avec les petits muscles du bout des doigts.



Crabe



Sandwich



Écraser une pomme

- **Renforcer le tronc et les épaules:** Cette étape est primordiale, notamment pour avoir une posture stable à l'écrit. Une base solide permet également de développer la mobilité des autres segments du bras.
 - Le crabe: Marcher sur les mains et les pieds avec le ventre orienté vers le plafond (doigts qui pointent vers l'arrière). Avancer, reculer ou se déplacer de côté.
 - Le sandwich: En position assise sur une chaise, les mains de chaque côté des cuisses, agripper le siège et le tirer vers le haut avec les mains sans lever les fesses ni bouger du siège. Relâcher et recommencer de trois à cinq fois.
- **Réveiller les poignets:** Pour l'écriture, le poignet a besoin d'être bien appuyé sur la table pour glisser et être stable en extension. Pour y arriver, il a besoin d'être bien dissocié du reste du bras.
 - Avec le poignet en extension, le bouger, et effectuer des flexions et des rotations sans bouger le coude, qui reste bien près du corps.
 - Écraser la pomme: Avec les coudes élevés, joindre les paumes l'une contre l'autre et les presser comme pour écraser une pomme entre elles. Maintenir 10 secondes.
- **Dissocier et renforcer les doigts:** Plus l'enfant est habile avec ses doigts, plus il lui est facile de bien prendre le crayon et de faire de petits mouvements précis. La pâte à modeler s'avère un bel outil de travail dans ce cas. Utiliser une pâte plutôt dure (celle qui ne sèche pas). Il existe sur le marché des pâtes thérapeutiques appelées «Theraplast». Elles peuvent être achetées en grand pot pour l'ensemble de la classe. Si vous optez pour cet outil, il faudrait choisir une fermeté moyenne. Pour les enfants qui éprouvent beaucoup de difficulté, une pâte plus molle de type «Play-Doh» peut convenir au début. La densité de la pâte peut varier avec l'augmentation de la force de l'enfant ou encore selon le niveau de difficulté de chaque exercice.
 - Pétrir la pâte avec les deux mains en écrasant bien fort.
 - Écraser un petit morceau de pâte entre le pouce et l'index. Attention, le majeur ne doit pas venir aider l'index.
 - Écraser la pâte entre l'index et le majeur.



Quand consulter ?

Si vous avez l'impression que beaucoup d'ergotrucs de motricité fine concernent un même enfant, c'est probablement qu'il a plusieurs bases manquantes. Il ne suffit plus alors de lui donner quelques exercices à faire, il a probablement besoin d'une rééducation adaptée.

En éducation physique, plusieurs activités font intervenir l'équilibre :

- la gymnastique, pour maintenir les postures ;
- les sports qui demandent de faire des changements brusques de direction : sans équilibre, impossible de réajuster le corps pour exécuter ces changements ;
- certains parcours moteurs où l'on travaille les habiletés motrices fondamentales.

Pour qu'un enfant puisse avoir un bon équilibre, il doit d'abord avoir un bon tonus du tronc. Autrement dit, son corps doit faire un travail harmonieux principalement entre les muscles abdominaux et les muscles dorsaux. Le tonus implique également que les muscles doivent avoir une force et une endurance suffisantes pour lutter contre la gravité.

C'est pour cette raison que tous les sports et les activités physiques impliquant l'équilibre aident l'enfant à mieux rester assis en classe. En effet, rester assis requiert le même travail harmonieux entre les muscles abdominaux et les muscles dorsaux que l'équilibre. Au-delà de prendre la position assise, il faut maintenir la posture dans le temps. Si les muscles dorsaux et abdominaux ne sont pas assez forts, alors l'enfant se fatigue et perd la position. Typiquement, l'enfant est bien assis en début de période et couché sur son pupitre à la fin.



Activités suggérées

Maintenir ces postures d'équilibre en yoga un nombre de respirations correspondant à l'âge des élèves.

- **Le tigre** : En position à quatre pattes, les élèves tendent le bras droit vers l'avant et la jambe gauche vers l'arrière. Inverser ensuite.
- **L'arbre** : Le pied en appui sur la jambe opposée, à une hauteur acceptable pour l'élève afin qu'il maintienne l'équilibre : cheville, mollet, genou ou cuisse. Élever les bras en joignant les mains au-dessus de la tête. Il est important de ne pas insister pour que l'élève ouvre trop la hanche ; son développement ne le permet peut-être pas encore.
- **L'aigle** : Les élèves enroulent leurs bras et leurs jambes et maintiennent la posture.
- **La posture de Shiva** : La main droite tient la cheville droite (jambe droite surélevée) et le bras gauche est droit devant. Inverser ensuite.

(Giammarinaro et Lamure, 2005 ; Martel et coll., 2009)



Le tigre



L'arbre



L'aigle



Shiva



Quand consulter ?

Lorsque l'enfant est constamment couché sur son pupitre ; lorsqu'il se plaint de fatigue en fin de journée. Une consultation en ergothérapie peut être indiquée dans ces cas.

Les pauses actives sont un outil intéressant pour aider les enfants à mieux bouger au courant de la journée. Elles permettent de couper une période de travail afin de respecter la capacité de concentration des enfants qui serait, selon Jensen (2000) :

- de 5 à 7 minutes consécutives d'attention soutenue pour les 5 à 7 ans ;
- de 8 à 12 minutes pour les 8 à 11 ans.

Pour ce qui est de l'effort continu, la norme généralement acceptée est de 4 minutes par année d'âge (Côté, 2016), ce qui correspondrait à 20 minutes pour les élèves de 5 ans et de 45 minutes pour ceux de 11 ans. On parle ici de la capacité à maintenir un effort constant face à une même tâche et non de l'attention soutenue qui, elle, réfère à la capacité à orienter et à garder l'attention sur un objet (donc beaucoup plus intense). Un élève peut conserver son effort sur la tâche tout en détournant parfois les yeux ou en laissant sa pensée dévier momentanément pour revenir par la suite.

Sur le plan sensoriel, la pause active permet d'activer les systèmes vestibulaires et proprioceptifs (voir ergotrucs 3.1 et 3.3). Ces deux systèmes favorisent l'autorégulation et l'état d'éveil (voir ergotruc 3.10). Si les pauses actives impliquaient une bonne stimulation de ces deux systèmes, elles seraient, à mon avis, plus efficaces pour maintenir un état d'éveil sur une plus longue période. Pour activer le système vestibulaire, il faut incorporer des éléments exigeant le mouvement de la tête dans diverses directions : vers l'avant, vers l'arrière, en rotation. Pour stimuler la proprioception, il faut ajouter un élément de force : pousser, sauter, etc.

En dehors des pauses actives planifiées par l'enseignant, une pause à l'extérieur de la classe peut donner l'occasion à l'enfant de s'autoréguler selon son besoin propre.



Activités suggérées

Pause active avec stimulations vestibulaires et proprioceptives

- **Transfert du ballon :** Dos à dos, les élèves se transfèrent un ballon par-dessus la tête, entre les jambes et sur les côtés (Côté, 2016). Éviter de faire des séquences trop longues dans chaque direction. Commencer par une ou deux répétitions de chaque mouvement et aller jusqu'à un maximum de six répétitions.
- **Pompes sur la chaise :** De trois à cinq répétitions de trois à cinq secondes chacune.
- **Position de la prière :** Joindre les mains et presser les paumes l'une contre l'autre.
- **Position de la pieuvre :** Bras étirés devant le corps, pouces vers le bas. Croiser les bras puis les replier.



Le transfert du ballon

Pompes sur la chaise

Position de la prière

Position de la pieuvre



Chapitre 3

Des ergotrucs pour composer avec la diversité sensorielle

Vous êtes en voyage et vous vous baladez sur une rue commerciale. Vos yeux sont avides de tout voir pour tout emmagasiner dans vos souvenirs. Vous remarquez les couleurs, les formes, les inscriptions. Vous vous étonnez de certains agencements. En marchant, vous longez des commerces de nourriture, votre odorat est alerte et détecte des odeurs parfois agréables, parfois étranges. Tout se passe en mouvement, au rythme de vos pas, les boutiques défilent et avec elles les odeurs, la musique, les sons, les objets. Votre expérience et vos souvenirs se construisent par vos sens.

Selon votre propre système sensoriel, cette histoire peut provoquer des souvenirs positifs ou négatifs. L'odeur d'un mets peut vous attirer et piquer votre curiosité comme elle peut vous répugner et provoquer un sentiment de dégoût. Vous pouvez apprécier la musique ou pas. Vous pouvez aimer l'animation de la foule ou trouver que ça bouge trop. Bref, ce sont nos sens et la manière dont nous percevons les stimuli provenant de notre environnement qui déterminent si notre expérience sera agréable ou non, stressante ou relaxante, joyeuse ou frustrante.

Le corps entre en contact avec l'environnement extérieur par le biais de différents systèmes sensoriels : visuel, auditif, olfactif, gustatif, vestibulaire, proprioceptif et tactile. Une bonne intégration sensorielle permet au cerveau de sélectionner, d'organiser et d'interpréter correctement les informations sensorielles, et de fournir des réponses dites adaptées. Bien souvent, tout cela se passe de façon plus ou moins consciente. D'ailleurs, notre cerveau filtre l'information sensorielle pour ne prendre en considération que celle qui est jugée pertinente. Ainsi, même si un voisin de classe recule sa chaise, qu'une personne passe dans le corridor et que l'horloge fait un léger tic-tac, un élève peut demeurer concentré.

Le bon fonctionnement de ces systèmes sensoriels est à la base du développement de la planification motrice, du langage, des comportements, du bien-être émotionnel et du développement cognitif (Ayres, 1979). Il est donc à la base de l'apprentissage et, bien équilibré, il permet aux autres fonctions cognitives de bien s'accomplir.

De zéro à sept ans, l'enfant est en grand chantier de construction sensoriel. Dans les premières années de sa vie, son attention et son énergie sont plutôt centrées sur son mouvement, les sensations qu'il perçoit et la relation de son corps avec l'environnement. Sa réponse est plus motrice que cognitive. Plus il grandit, plus sa capacité de réflexion s'installe, mais son interaction avec l'environnement demeure toujours basée sur ce que ses sens perçoivent. Cette base sera nécessaire à la lecture et à l'écriture, à l'adoption d'un comportement organisé, etc. Lorsque le processus sensoriel est bien intégré en bas âge, l'apprentissage est beaucoup plus facile et fluide par la suite (Ayres, 1979).

« Il est monté sur un ressort » : il s'agit là d'une expression typiquement québécoise qui signifie que quelqu'un saute partout, qu'il a de la difficulté à se poser.

Certains enfants présentent de l'agitation motrice à l'école, car ils sont en surcharge sensorielle. Contrairement aux enfants qui ont besoin de bouger (on confond souvent les deux), ces enfants bougent en réaction à un environnement trop stimulant pour eux.

Les enfants qui ont un besoin de bouger se sentent mieux après une période d'activité physique ou une pause impliquant du jeu libre. Ils sont beaucoup plus disponibles par la suite. Les enfants qui présentent une surcharge sensorielle sont, quant à eux, encore plus agités après une période d'activité physique et ils n'arrivent pas à se poser.

Lorsque la surcharge devient trop importante, l'enfant peut littéralement exploser et faire des crises de colère ou encore devenir très excité. Son état peut l'amener à poser des gestes qui risquent de lui causer du tort, de le blesser ou d'obliger l'arrêt d'agir, le retrait.

L'état de surcharge est la résultante d'un bombardement trop important d'information sensorielle que le cerveau n'arrive plus à gérer.

L'enfant en état de surcharge a besoin de pauses régulières au cours de sa journée pour éviter cet état. Il a besoin d'utiliser des stratégies et des outils sensoriels apaisants. Par exemple, juste après la récréation, cet enfant pourrait avoir besoin d'un moment de calme, retiré dans un local dénudé de stimuli sensoriels avec l'accès à des outils sensoriels apaisants.

La confusion avec le besoin de bouger peut amener les adultes à proposer les coussins de positionnement (*voir ergotruc 3.30*) comme stratégie. Cela ne sert pas du tout l'enfant qui est en état de surcharge. Comment faire la différence entre les deux? L'enfant pour qui ce coussin est bénéfique présentera un niveau d'alerte adéquat lors de son utilisation. Il sera calme et attentif. Un enfant en état de surcharge bougera encore plus, sera inattentif, dérangera les autres, regardera partout, bref ne sera pas disponible aux apprentissages.



Activité suggérée

Exemple d'une pause sensorielle: Dans le local d'éducation spécialisée, l'enfant peut jouer à un jeu calme par terre avec un toutou lourd sur lui (*voir ergotruc 3.34*). S'il le souhaite, des coquilles insonorisantes sont à sa disposition. L'éducatrice est là, mais n'intervient pas. Elle observe les réactions de l'enfant. S'il quitte le jeu, elle ne cherche pas à le faire ramasser tout de suite, elle attend

qu'il soit vraiment calme, mieux organisé. Si l'enfant ne sait pas quoi faire, papillonne, elle lui propose un outil sensoriel comme le sablier d'eau (*voir ergotruc 3.31*) ou l'invite à lire un livre assis sur un pouf moelleux (*bean bag*). Idéalement, la pause est d'une durée suffisante pour permettre le retour au calme. Dans la réalité d'école, elle pourrait être de 10 à 15 minutes.



Quand consulter?

L'état de surcharge est un état très difficile pour l'enfant. Si celui-ci est souvent en état de surcharge à l'école, une consultation en ergothérapie est suggérée.

Entre ma feuille et le tableau, je m'y perds

Certains enfants ont de la difficulté à copier ce qu'il y a au tableau. Bien souvent, il s'agit d'une myopie non diagnostiquée. Comme 80 % des apprentissages passent par la vision (Michaud, 2015), un examen régulier de la vue est recommandé. Au-delà de la myopie, certains enfants présentent des difficultés avec les poursuites visuelles. Autrement dit, l'œil ne va pas dans le sens où le cerveau veut l'envoyer. Cela a des répercussions en lecture, mais aussi dans toutes les formes de copies de mots. Il en existe différents types : du tableau au cahier, du tableau au tableau (donc à la verticale) et d'un cahier à un autre (donc à l'horizontale).

Dans le cas de la copie de mots, l'enfant se perd en déplaçant son regard d'un endroit à l'autre. C'est souvent plus marqué lors du trajet entre la feuille et le tableau, et ce, pour deux raisons : la distance est grande, et le plan visuel n'est pas le même (horizontal contre vertical). Lors de la copie d'une série de mots disposés en colonne, l'enfant pourrait par exemple copier le premier mot en haut à gauche, ensuite le troisième mot de la colonne du centre avant de revenir au quatrième mot de la colonne de gauche et ainsi de suite. Il devient alors complètement confus lorsqu'il s'agit de suivre l'ordre d'une phrase.

Pour savoir si l'enfant présente ce type de difficulté, on place un crayon devant lui et on lui tient le menton. On bouge le crayon lentement devant lui, de gauche à droite et de haut en bas. Si l'enfant n'arrive pas à suivre le crayon des yeux, il est alors possible qu'il ne puisse pas suivre de façon fluide une trajectoire comme passer de sa feuille au tableau.

En lecture, cette difficulté pourrait beaucoup ralentir l'enfant ou encore ce dernier pourrait passer par-dessus une ligne sans s'en rendre compte.



Activités suggérées

- Donner une copie de mots à partir d'une feuille que l'enfant pourra poser près de lui au lieu de faire l'aller-retour au tableau.
- Placer l'élève à l'avant pour diminuer la distance visuelle à parcourir.
- Le faire écrire sur un plan incliné de 30 degrés environ, ce qui diminue la différence entre les plans vertical et horizontal.
- Pointer les mots à copier afin de permettre à l'élève de se repérer et d'aider son œil à s'habituer à la bonne trajectoire.
- La lampe de poche : Les lumières éteintes, on demande aux enfants de suivre le faisceau lumineux d'une lampe de poche en bougeant la tête le moins possible. On déplace le faisceau lentement en alternant entre des mouvements gauche-droite, haut-bas et circulaires.
- Les activités de renforcement du cou, comme travailler sur le ventre, améliorent la stabilité de la tête et indirectement la capacité de l'enfant de faire de bonnes poursuites visuelles.



Quand consulter ?

Lorsqu'un enfant présente des difficultés d'apprentissage, une consultation en optométrie devrait être suggérée en premier lieu. Il s'agit d'un service accessible et gratuit pour les enfants au Québec. Dans le cas des troubles d'apprentissage, il peut être intéressant de consulter un optométriste développemental puisque ce dernier évalue plusieurs sphères que l'optométrie traditionnelle n'aborde pas.

L'anxiété et l'hyperréactivité sensorielle sont deux problématiques qu'il est facile de confondre. En outre, elles peuvent coexister.

La surcharge sensorielle n'est pas un état confortable pour l'enfant. S'il en a la possibilité, il souhaite y échapper à tout prix. Comme il n'arrive pas à filtrer et à organiser les stimuli de son environnement, il les évite le plus possible. Il peut le faire en s'opposant ou encore en démontrant beaucoup de crainte face à une activité.

Prenons l'exemple d'un enfant qui présente une hyperréactivité au mouvement. Sa stratégie pour éviter de vivre des stimulations inconfortables, voire l'état de surcharge, sera bien souvent d'éviter les jeux en hauteur ou impliquant le mouvement. Or, ces jeux sont souvent offerts dans le cadre des activités ludiques proposées aux enfants (aller au parc, utiliser la balançoire ou grimper dans le module de jeu). Ils sont même obligatoires dans certaines activités, comme la gymnastique dans le cours d'éducation physique. L'enfant qui présente une hyperréactivité au mouvement pourrait alors avoir mal au ventre le jour du cours d'éducation physique pour tenter de se soustraire à une stimulation inconfortable sans être nécessairement capable de nommer la cause de cet inconfort (les problématiques sensorielles étant méconnues, l'enfant ne comprend pas toujours ce qu'il vit).

L'anxiété est un état mental de trouble et d'agitation accompagné de malaises physiques et relié à des inquiétudes et à l'anticipation de conséquences négatives (Hébert, 2016). Lorsqu'un enfant présente de l'anxiété, il peut être intéressant de se questionner sur sa réactivité sensorielle. Il se pourrait qu'il s'agisse d'un trouble du traitement de l'information sensorielle qui serait jusque-là passé inaperçu. Il est alors probable qu'on puisse arriver à apaiser l'enfant en utilisant des outils sensoriels. Autrement dit, les outils sensoriels peuvent faire partie du coffre à outils pour aider un enfant souffrant d'anxiété, sans toutefois être la stratégie qui pourra résoudre complètement la situation.



Quand consulter ?

L'anxiété chez les enfants semble être en hausse. C'est une situation qui ne doit pas être prise à la légère. Si l'enfant présente des symptômes d'hyperréactivité sensorielle, une consultation en ergothérapie est indiquée. Si ce n'est pas le cas, c'est un psychologue qu'il faut consulter. Il pourrait également être utile que les deux professionnels travaillent en interdisciplinarité.