

Propositions de participation
La dyspraxie

Delphine Picou
Hélène Le Métayer

Psychomotriciennes

05.46.07.36.50 16 rue de Lauzières
 17137 Nieul Sur Mer

www.corpsenmouvement.com
helenelemetayer@gmail.com
picou.delphine@gmail.com

Dyspraxie et psychomotricité

CARATERISTIQUES DE LA DYSPRAXIES	SOLUTION EN PSYCHOMOTRICITE : développer
Maladresse en motricité fine et en motricité globale	Tact, perception sensorielle des doigts, Relation des doigts, poignet, coude et épaule en lien avec le buste et les pieds
Manque d'équilibre	Appuis plantaires : comment se répartit le poids du corps. Equilibre du corps assis, debout et en dynamique Coordinations des différentes parties du corps
Difficulté d'organisation et une mauvaise coordination des tâches au quotidien	Corps en mouvement : prise de conscience du corps évoluant dans l'espace et le temps.
Mauvaise régulation tonique	Relaxation Prendre conscience du schéma corporel : représentation du corps en mouvement Perception tension et détente
Difficultés de repérage dans le temps	Perception du temps et des différents rythmes Adaptation aux tempos
Lenteur	Etre dans la lenteur afin qu'elle devienne performante. Action devenant sensorielle et pas qu'intellectuelle
Troubles dans l'organisation du regard	Coordination entre l'œil et la main Agir dans un grand espace et un espace plus péri corporel
Fatigabilité	Relaxation et détente Relâcher la vigilance pour l'attention « sensorielle »
Troubles attentionnels	Conscience de soi Vivre dans l'immédiateté
Maladresses dans ses rapports à l'autre, notamment vis-à-vis de ses pairs	L'empathie Perception de l'autre

Ce tableau propose des possibilités de solutions bien sûr il n'est en rien des réponses. L'important étant que ce soit une base pour créer ses propres réponses





La dyspraxie : quelques astuces pour mieux vivre avec

Vous venez d'apprendre que votre enfant a une dyspraxie. C'est-à-dire qu'il n'arrive pas à réaliser des gestes malgré une connaissance du projet. Cette « maladresse » est présente depuis la naissance et persistera dans le temps. Néanmoins nous pouvons créer des stratégies pour compenser ces difficultés.

Astuces pour la vie quotidienne :

- Accentuer les explications orales simples
- Pour jouer, manger, faire les devoirs : alléger le nombre d'objets autour de l'enfant
- Pour l'habillage : présenter les vêtements dans l'ordre, rendre plus facile la préhension en grossissant les attaches (fermetures éclair, boutons...)
- Pour la toilette : un « planning » visuel, une brosse à dent avec un manche ergonomique
- Pour le repas : plusieurs solutions existent pour rendre le moment du repas plus aisé (tapis antidérapant, couverts adaptés...). Les conseils d'un ergothérapeute sont indiqués.

Astuces pour l'école :

- En parler à l'enseignant afin que les difficultés de votre enfant soient reconnues et qu'il/ elle puisse adapter comme il le peut sa pédagogie.
- Veiller à une bonne installation : table et chaises à la bonne hauteur (dos droit, pieds à plat sur le sol, éventuellement plan incliné), avec un set anti dérapant.
- Privilégier un environnement calme (travail par petits groupes)
- Structurer, baliser l'espace
- Eviter la copie avec modèle et les doubles tâches.
- S'appuyer sur le langage pour agir : encourager l'enfant à passer à l'action corporellement.
- Privilégier l'apprentissage par la manipulation concrète.
- A terme l'introduction d'un ordinateur sera envisagée avec un ergothérapeute, en complément de l'écriture manuelle.
- Lui donner du temps pour réaliser sa tâche



D'autres astuces sur la fiche « L'organisation à l'école »

Et nous, comment agir ?

- Expliquez à votre enfant que ce trouble n'est pas de sa faute, et il trouvera des solutions avec vous et nous pour y pallier.
- Garder en tête que l'enfant est freiné dans sa réalisation motrice, mais il n'est pas fainéant pour autant !
- Conserver des demandes plus bienveillantes, plus souples.
- Favoriser un « découpage » séquentiel de l'activité pour étayer son organisation
- Eviter de mettre trop de pression à l'enfant (contraintes temporelles, qualitatives)
- Lui proposer des activités extra scolaires valorisantes (ex : théâtre, chant...)
- Valoriser les points forts



Quelques jeux :

- Manipulation avec différents supports : pâte à modeler, lacet, bouteilles à visser et dévisser, boutons, planchettes de construction.
- Organisation de l'espace : labyrinthe avec une bille, avec un stylet, sur du sable, avec l'ordinateur
- Stratégie visuelle : avec des pions à organiser suivant un modèle
- Motricité globale : jeu d'imitation d'animaux, des parcours
- Ne pas hésiter à demander à votre psychomotricien(ne) des idées de jeu adapté à votre enfant.



*Pour d'autres idées en images, rendez-vous sur notre pinterest :
www.pinterest.com/corpsenmouvemen*

