

Propositions de participation  
**La dyspraxie**

**Delphine Picou**  
**Hélène Le Métayer**

**Psychomotriciennes**

05.46.07.36.50 16 rue de Lauzières  
 17137 Nieul Sur Mer

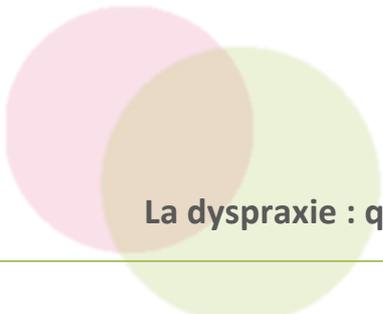
[www.corpsenmouvement.com](http://www.corpsenmouvement.com)  
[helenelemetayer@gmail.com](mailto:helenelemetayer@gmail.com)  
[picou.delphine@gmail.com](mailto:picou.delphine@gmail.com)

**Dyspraxie et psychomotricité**

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

