



# BRICOLER, ÇA NE S'APPREND PAS EN CRIANT « CISEAU » !

PAR VALÉRIE FERRON, ERGOTHÉRAPEUTE CO-CLINIQUE

Rester assis à la table plus de 2 minutes? Difficile.

S'appliquer pour bien faire un bricolage? Impossible!

Vous êtes inquiets pour l'entrée à la maternelle? Mais par où commencer? Pas de panique : je suis là pour vous aider.

Plusieurs éléments peuvent se cacher derrière un refus de participer ou de « bien faire » l'activité demandée. Je vous partage mes lunettes d'ergothérapeute pour qu'on analyse ensemble 5 trucs incontournables pour aider l'enfant à réussir!

LIRE LA SUITE

# Les attentes

Tout d'abord, nous allons faire un petit exercice ensemble. Imaginez qu'on vous demande d'opérer un homme à cœur ouvert. Vous n'êtes pas chirurgien... Pensez à comment vous vous sentez, à comment vous réagiriez, ce que vous diriez... Probablement que vous tenteriez de vous défilier. Ce serait tout à fait normal. Vous n'auriez pas les connaissances ni les habiletés pour faire ce qu'on vous demande.

C'est la même chose pour un enfant! Avant que l'enfant soit à l'aise et participatif dans les activités à la table, il doit posséder les habiletés qui lui seront utiles. Il est donc parfois nécessaire de revoir nos attentes.

L'activité proposée est-elle trop difficile pour lui? Si c'est le cas, il est bien possible que votre enfant s'enfuit ou se dépêche de finir ce qui lui est demandé! Personne n'aime l'échec. Personnellement, si on me demandait d'opérer une personne, un clignement de yeux et je serais partie bien loin! Adios Amigos!

Ok ok... mais quelles sont les habiletés nécessaires pour bien préparer votre enfant aux activités de bricolage en vue de la maternelle? Bonne question! Allons voir ensemble...

## La motricité globale

La motricité globale est la base de tout. C'est la capacité d'utiliser les grands muscles de notre corps pour effectuer des mouvements avec un certain contrôle.

J'aime bien comparer la motricité aux caractéristiques d'un arbre.

Pour être en santé, l'arbre a besoin d'un tronc fort et stable. C'est la même chose pour l'être humain! Les muscles du tronc chez l'humain sont les muscles du ventre et du dos. Ils doivent être assez forts pour nous permettre de s'asseoir bien droit sans trop d'effort. Un tronc stable permettra aussi à nos bras de bouger avec une bonne coordination. Imaginez si vous étiez mou comme une guénille : vos bras – vos branches - iraient dans tous les sens! Donc, pour que votre enfant soit motivé à participer aux activités de table comme le bricolage, il doit avoir des muscles du tronc suffisamment forts et une bonne coordination.

## Quelques petits trucs

- Assurez-vous que votre enfant ait une bonne position pour faire l'activité.

Si votre enfant fait l'activité à la table, il est recommandé que ses pieds puissent être en appui (au sol ou sur un petit banc). Idéalement, ses genoux, ses hanches et ses coudes seraient à environ 90 degrés. Il est difficile d'obtenir une bonne position assise à la table de cuisine : une petite table pour enfant est une bonne alternative.

- Variez les positions

Il n'est pas nécessaire que l'enfant fasse l'activité assis à table! Au contraire, il sera peut-être plus motivé s'il peut se coucher sur le ventre au sol ou s'il peut se tenir debout près de la table ou face à un mur (la feuille tenue au mur d'une main). En plus d'aider à la motivation, ces positions aideront à renforcer les muscles du tronc de l'enfant. Un 2 pour 1! N'est-ce pas génial?

- Intégrez des activités qui faciliteront le développement moteur de votre enfant

Les activités qui permettent de renforcer les muscles et développer la coordination sont partout autour de nous! Voici quelques petites suggestions :

o Allez jouer dehors! Un enfant qui court, tombe, grimpe aux arbres, s'amuse dans les modules du parc ou joue au ballon deviendra plus fort, plus agile et plus coordonné!

o Amusez-vous à imiter les marches des animaux. Ramper au sol comme un crocodile, marcher comme un ours, se tenir sur un pied comme le flamand rose ou se déplacer dans la maison comme un crabe... les options sont infinies! Pour ne pas trop me casser la tête, je demande souvent aux enfants quelles sont leurs idées : ils sont souvent plein d'imagination!

## La motricité fine

La motricité fine c'est la capacité à utiliser les petits muscles de nos mains et de nos doigts pour faire des mouvements fins et précis. Le développement débute dans la première année de vie et l'enfant devient meilleur de jour en jour. Vous aurez compris qu'elle est essentielle pour apprendre à dessiner, découper, écrire, mais aussi pour manger, attacher ses souliers ou de petits boutons. Les enfants qui démontrent moins d'intérêt pour les activités de bricolage peuvent avoir certains défis en motricité fine. Bonne nouvelle... On peut toujours s'améliorer! Le crayon et le ciseau ne sont pas les seuls outils pour se pratiquer! Mieux vaut s'amuser d'abord à exercer les petits doigts avec des jeux simples :

- Jouer aux blocs Lego;
- Enfiler des colliers de perles. Vous pouvez utiliser des perles de différentes grosseurs. Les pâtes alimentaires (ex : macaronis) peuvent aussi être utilisées;
- S'amuser avec la pâte à modeler (faire des boules, des serpentins, des personnages, etc.);
- Demander à votre enfant de participer lors de la préparation des repas : couper des aliments, prendre les pépites de chocolat pour faire des biscuits, utiliser le rouleau à pâte, etc.;
- Faire participer votre enfant pour accrocher les vêtements sur la corde à linge. Les pinces à linge demandent de la force et de la précision avec les doigts. Si vous n'avez pas de corde à linge, il peut accrocher les vêtements de sa poupée ou ses dessins sur une corde à l'intérieur;
- Encercler et découper les aliments de la prochaine épicerie dans les circulaires;
- Etc.

## L'attention

Attention à tous les parents! Un enfant de 4 ou 5 ans a généralement un maximum de 15 minutes d'attention. On s'entend que c'est vite passé! Évidemment, on parle ici d'une moyenne, donc cela peut être un peu plus pour certains enfants et un peu moins pour d'autres. Ceci étant dit, il est donc important de prendre cela en considération lors des activités à table avec notre enfant! Assurez-vous que l'activité proposée ne soit pas trop longue. De cette façon, votre enfant ne se découragera pas non plus!

## Le plaisir

Le plaisir dans l'activité est la première source de motivation pour l'enfant. S'il ne veut pas participer à une activité, il serait bien surprenant qu'il s'y applique! Essayez donc de rester dans les intérêts de votre enfant. Il aime les dinosaures? Vous pourriez imiter un dinosaure, puis le nourrir avec des boules de pâte à modeler et dessiner ou peindre son T-Rex préféré!

Varié le matériel utilisé est aussi aidant pour la motivation et rester dans le plaisir : dessiner avec des craies au sol dehors, écrire avec des crayons pour les fenêtres ou pour le bain, peindre avec de la peinture à doigts, utiliser des ciseaux à motif, etc.

Au final, l'important c'est que votre enfant ait envie de participer aux activités que vous proposez et vous verrez qu'il s'améliorera à son rythme!

*Valérie Ferron est ergothérapeute et travaille depuis 10 ans avec les enfants et leur famille. Elle souhaite démocratiser l'ergothérapie et faciliter l'accessibilité à toutes les familles, milieux de garde et milieux scolaires. Elle priorise le développement de l'enfant par le jeu et le plaisir.*



La Grappe Éducative Montcalm a pour mission d'accompagner, d'encadrer et de soutenir les jeunes de 0 à 35 ans et leur famille dans un parcours d'éducation continu et intégré, en initiant un changement positif et inspirant dans le milieu. Le projet est piloté par le Carrefour jeunesse-emploi de Montcalm et rendu possible grâce à la collaboration de la MRC de Montcalm et du gouvernement du Québec.