

Difficultés de coordination : comprendre les impacts au quotidien

Des repères pour mieux saisir comment ces difficultés peuvent influencer le fonctionnement de votre enfant et le développement de **son autonomie**.



Certains enfants ont de la difficulté à coordonner leurs mouvements de façon fluide et automatique. Ces difficultés peuvent toucher la **motricité globale**, la **motricité fine** et la **planification des gestes** — la capacité à organiser et enchaîner plusieurs étapes pour réaliser une action. Elles ne relèvent pas d'un manque de volonté ou de pratique : chaque geste demande simplement plus d'attention et d'énergie à l'enfant.

Dans quelles sphères ces difficultés se manifestent-elles ?

Les manifestations varient d'un enfant à l'autre. Peu d'enfants présentent tous ces éléments à la fois.

Soins personnels et autonomie

Habillage — boutons, fermetures éclair, lacets

Hygiène — brossage de dents, coiffage

Alimentation — utilisation des ustensiles

Vie scolaire

Écriture lente ou coûteuse en énergie

Découpage, bricolage, manipulation du matériel

Organisation du bureau et du sac d'école

Loisirs et activités physiques

Attraper ou botter un ballon

Apprentissage du vélo, de la natation, du patin

Suivre le rythme d'un jeu collectif

Estime de soi et vie sociale

Comparaison avec les pairs

Évitement de certaines activités par crainte de l'échec

Frustration ou découragement

Fatigue et « double tâche »



Comme les gestes ne sont pas automatisés, l'enfant doit y **penser consciemment**. Faire deux choses en même temps demande alors un effort important : écouter une consigne tout en écrivant, par exemple, peut l'épuiser beaucoup plus rapidement qu'un enfant du même âge. Ce n'est pas de l'inattention — c'est une charge mentale supplémentaire, du matin au soir.

Ce qu'il faut retenir

Ces difficultés sont **réelles** et peuvent avoir des répercussions concrètes sur l'autonomie, la réussite scolaire et l'estime de soi de l'enfant. Toutefois, avec un accompagnement adapté, l'enfant peut développer des stratégies efficaces, apprendre à compenser ses difficultés et progresser vers une plus grande autonomie et une meilleure confiance en lui.

Le rôle de l'ergothérapeute

1

Observer

Le fonctionnement de l'enfant dans ses activités réelles : maison, école, loisirs.

2

Identifier

Les facteurs qui influencent ses difficultés, en contexte plutôt qu'en théorie.

3

Proposer

Des stratégies concrètes, adaptées à sa réalité, en collaboration avec la famille.



Une précision sur les mots

Ce document utilise l'expression « **difficultés de coordination** » plutôt qu'un terme diagnostique, puisque seule une évaluation professionnelle permet de préciser la nature exacte des besoins d'un enfant.