

Favoriser l'autonomie au quotidien

Trucs et astuces concrets pour soutenir un enfant qui présente des difficultés de motricité, de coordination et de planification motrice.



Un enfant qui a de la difficulté à coordonner ses gestes ou à planifier les étapes d'une action a besoin de plus de temps, de répétition et de repères pour développer son autonomie. Les stratégies ci-dessous visent à **simplifier l'environnement et les tâches**, sans faire à la place de l'enfant.

Habillage et hygiène

- Diviser l'habillage en petites étapes pratiquées régulièrement
- Privilégier des vêtements simples — velcro, taille élastique
- Utiliser des repères visuels — étiquette à l'avant
- Pratiquer sans contrainte de temps, la fin de semaine

Repas et alimentation

- Utiliser des ustensiles adaptés — manche épais, antidérapant
- Ajouter un napperon antidérapant
- Couper les aliments à l'avance au besoin
- Laisser l'enfant se pratiquer, même si c'est plus lent

Planification des tâches

- Décomposer les tâches complexes en petites étapes
- Utiliser des routines visuelles ou des pictogrammes
- Répéter les mêmes séquences pour favoriser l'automatisation
- Nommer l'étape en cours à voix haute au besoin

Organisation et rangement

- Prévoir des bacs étiquetés pour chaque catégorie d'objets
- Attribuer un endroit fixe à chaque objet
- Limiter le nombre de choix proposés à la fois
- Garder l'espace de travail dégagé

Attitude et encouragement

Valoriser les **efforts** plutôt que la performance ou la rapidité. Laisser à l'enfant le temps nécessaire pour essayer, même s'il est tentant de faire à sa place par souci d'efficacité. Souligner les petites réussites renforce la motivation à poursuivre.



Astuce clé

La répétition, dans un contexte **calme et sans jugement**, permet à l'enfant d'automatiser progressivement les gestes du quotidien. Les progrès sont souvent graduels : chaque petite étape maîtrisée compte.

Cet outil propose des pistes générales. Un ergothérapeute peut personnaliser ces stratégies selon le profil et les besoins spécifiques de votre enfant.