

Bienvenue à l'infolettre d'ergothérapie CSPGNO

Sujet de la semaine : Habillement

L'habillement peut être une activité complexe. Chez l'enfant, l'indépendance dans l'habillement nécessite généralement 4 ans de pratique. Les habiletés motrices se développent en séquence pendant l'enfance, ce qui permet à l'enfant de gagner de l'autonomie à l'habillement. Les enfants doivent savoir où se trouve leur corps dans l'espace et comment les parties du corps interagissent toute en utilisant leurs systèmes visuels et kinesthésiques pour guider les mouvements des bras et des jambes (Case-Smith & O'Brien, 2015; CRCM, 2017).



Les enfants sont très fiers de pouvoir accomplir des tâches de manière indépendante.

Séquence de développement typique pour l'habillement

* Il est important à noter que chaque enfant développe à différent rythme. Les âges indiqués sont que des points de référence.

3 à 4 ans

- Remonte et descend une fermeture éclair à l'avant sans gérer l'attache.
- Met ses souliers du bon pied avec un aide visuel et gère son velcro seul ou avec peu d'aide.
- Se déshabille indépendamment, mais a besoin d'aide pour les attaches, les vêtements serrés à passer par-dessus la tête et les fermetures au dos.
- Boutonne des gros boutons.

4 à 5 ans

- S'habille et se déshabille, ayant peut-être besoin d'aide pour les boutons et les fermetures éclair.
- Reconnaît régulièrement l'avant et l'arrière de ses vêtements ainsi que l'intérieur et l'extérieur.
- Met ses souliers du bon pied.

5 à 6 ans

- S'habille et se déshabille sans aide.
- Peut gérer les fermetures éclair et la plupart des attaches de vêtement, sauf les lacets.
- Attache et défait un noeud.

6 ans

- Détache ses lacets.
- Attache ses lacets de façon indépendante avec un enseignement explicite et la pratique.

(Case-Smith & O'Brien, 2015; CSCFN, s.d; Santha, 2019)

Astuces pour l'habillement

- ❖ En général, les enfants apprennent à se déshabiller avant d'apprendre à s'habiller donc commencer par les encourager à enlever leurs vêtements.
- ❖ Les jeux de déguisement et les livres sur l'habillement aideront les enfants à développer leur autonomie à l'habillement dans le plaisir.
- ❖ Assurez-vous que vous donnez suffisamment de temps pour l'habillement. Si vous êtes pressé le matin préparer les vêtements la veille. Pratiquer l'habillement avec les enfants la fin de semaine lorsque vous êtes moins pressé.
- ❖ Laisser beaucoup d'espace pour l'enfant à s'organiser et se déplacer. Donner l'enfant accès à une chaise ou un banc pour de se stabiliser lors de l'habillement.
- ❖ Utiliser des aides visuels (exemple : placer la moitié du collant à l'intérieur d'un soulier et l'autre moitié dans l'autre soulier pour aider l'enfant à identifier les bons pieds, créer un aide visuel pour montrer la séquence de s'habiller).
- ❖ Favoriser les vêtements amples et sans attaches pour encourager l'autonomie chez les jeunes.
- ❖ Enseigner/modéliser explicitement comment gérer les attaches de vêtements en utilisant une démonstration et des repères verbaux. Encourager l'utilisation des doigts lors de la manipulation des petites attaches de vêtements.
- ❖ Encourager l'idée que nos deux mains ont des tâches différentes. Par exemple : lors de la fermeture d'une fermeture éclair, la main aidante tient le bas du manteau tandis que la main dominante tire la fermeture éclair vers le haut.
- ❖ Utiliser la méthode de "backward chaining" – s'agit de décomposer les étapes d'une tâche et de les enseigner dans l'ordre inverse. Pour commencer, complétez toutes les étapes de la tâche sauf la dernière. Demandez à l'enfant d'effectuer la dernière étape de façon indépendante pour connaître le succès. Une fois que l'enfant a maîtrisé la dernière étape, vous effectuez toutes les étapes à l'exception des deux dernières. Continuez ceci jusqu'à ce que l'enfant complète l'activité indépendamment.
- ❖ Aider l'enfant à comprendre qu'il y a plusieurs façons de s'habiller et à trouver celle qui lui convient le mieux.
- ❖ Reconnaître les efforts de l'enfant!



(Partnering for Change, 2013 ; Santha, 2019)

Ressources additionnelles (cliquez sur le titre pour accéder le lien)

Naître et Grandir
Hertfordshire Community, NHS Trust

Référence :

- Case-Smith, J., & O'Brien, J., (2015). Occupational Therapy for Children and Adolescents (7th ed.). Elsevier Inc.
- Clinique de réadaptions carolyne mainville (CRCM) (2017). Margo l'ergo : ses trucs pour l'habillement. Retirer de <https://www.crcm.ca/margo-lergo-autonomie-habillement/>
- Conseil scolaire catholique Franco-Nord (CSCFN) (s.d.) Continuum de développement de l'enfant.
- Partnering for Change team, CanChild (2013). Dressing Skills and the JK/SK Student – Lunch & Learn. *McMaster University*. Retirer de <https://www.canchild.ca/en/resources/150-dressing-skills-and-the-jk-sk-student>
- Santha, J.C., (2019). Apprendre à s'habiller. Retirer de https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/jeux/fiche.aspx?doc=apprendre-a-s-habiller-1-3-ans

Activité de la semaine

Le combat de pouces

Cette activité amusante à deux personnes est simple et permet à l'enfant de travailler la pince pouce-index et le renforcement des muscles de la main. Ceux-ci aideront l'enfant à devenir autonome avec leurs attaches de vêtement.

Consignes

- ❖ **Combat d'anneaux** : Cette activité consiste de joindre le pouce et l'index pour former un anneau et l'accroche à l'anneau d'un autre joueur. Le but du jeu est de tirer son anneau vers soi de toutes ses forces. Le gagnant est le joueur qui réussit à garder son anneau fermé!



- ❖ **Combat de pouce** : Faire un crochet avec la main d'un autre joueur. Le but de l'activité est de tenter d'écraser le pouce de l'adversaire. Le gagnant doit écraser le doigt de l'adversaire pour 3 secondes.

À la fin de la partie, on compte les points! Le gagnant peut se déclarer le roi ou reine du combat de pouce!

