

DOMINANCE MANUELLE

Ergothérapie

Objectif

Déterminer quelle main est la plus performante et promouvoir l'utilisation systématique de cette main dans le rôle dominant pour les activités de motricité fine.

Suggestions

Avant d'établir une nette dominance manuelle pour les enfants, ne mettez pas trop l'accent sur les rôles dominants ou non dominants des mains lors des activités de motricité fine. Encouragez les activités quotidiennes qui nécessitent l'utilisation symétrique ou alternée des deux mains, ou l'utilisation alternée d'une main comme dominante, puis de l'autre. Par exemple :

- Utiliser un bloc dans chaque main pour en prendre un entre les deux, afin de construire des tours et des bâtiments. Les blocs peuvent être des « blocs de ciment chauds » et la nécessité de les manipuler à deux mains représente un défi pour de nombreux enfants.
- Activités d'applaudissements.
- Dessiner sur un tableau en utilisant les deux mains (p. ex., utiliser les deux mains symétriquement pour faire un sapin de Noël, un cœur, un losange ou des motifs symétriques).
- Déchirer du papier pour faire du papier mâché, déchirer des formes ou faire des collages.
- Enfiler des perles ou placer des punaises sur un panneau perforé, en plaçant d'abord la perle ou la punaise d'une main, tandis que l'autre tient le panneau.



- Lorsque vous travaillez à établir la dominance manuelle, encouragez les activités quotidiennes qui nécessitent l'utilisation énergique ou continue d'une main sans indiquer quelle main utiliser.
- Placez le matériel au niveau de l'enfant (directement devant le milieu de son tronc) et laissez-le choisir. Observez quelle main l'enfant utilise initialement pour chaque tâche (crayon, boire dans un gobelet, utiliser des ustensiles, couper, lancer une balle). Certains enfants peuvent changer de main pendant une activité en raison de la fatigue, alors gardez cela à l'esprit lorsque vous observez l'utilisation des mains.
- Après plusieurs semaines à observer l'utilisation des mains, déterminez si une main est choisie plus souvent pour les activités nécessitant une seule main; utilisée de manière plus régulière pour saisir des instruments d'écriture, des ciseaux et des ustensiles de cuisine; utilisée avec des habitudes de préhension plus matures ou utilisée avec un contrôle plus précis pour les activités de motricité fine. Demandez à l'enfant quelle main « est mieux » lors d'activités de motricité fine qui nécessitent l'utilisation d'une seule main.
- Lorsqu'une préférence constante pour une main se manifeste ou qu'une main a clairement un meilleur contrôle moteur, concentrez-vous sur le développement des rôles de main dominante et de main d'appui. Proposez et supervisez des activités pratiques quotidiennes qui nécessitent l'utilisation des mains pour différentes fonctions, et encouragez l'utilisation systématique de la main préférée comme main dominante et de l'autre main comme appui pour toutes les activités de motricité fine en classe. Voici quelques exemples de ce type d'activité :
 - Dessiner, écrire ou peindre d'une main, stabiliser le papier avec l'autre main.
 - Couper d'une main, stabiliser et tourner le papier avec l'autre main.
 - Utiliser une main pour construire des tours avec des blocs, stabiliser et aider à garder les blocs alignés avec l'autre main.
 - Tracer ou gribouiller sur des modèles, tenir l'instrument d'écriture d'une main, tout en stabilisant les modèles avec l'autre main. Pour faire cette activité sur une surface verticale, comme un tableau noir ou un chevalet, il faut utiliser une main pour le stabiliser afin qu'il ne tombe pas.
 - Ouvrir des contenants comme des pots ou des récipients en plastique avec couvercle qui doivent être stabilisés d'une main et manipulés de l'autre.

- Si aucune préférence ou dominance claire n'apparaît après des mois de pratique et d'observation attentive des activités manuelles, envisagez de consulter un ergothérapeute pour déterminer quelle main entraîner pour l'écriture.

Remarque :

Parfois, un enfant peut montrer une préférence pour différentes mains selon les activités (p. ex., l'enfant peut être gaucher pour écrire et droitier pour couper).