

## APTITUDES D'ÉCRITURE

### Ergothérapie

#### FORMER LES LETTRES

La bonne façon d'écrire les lettres, c'est **de haut en bas et de gauche à droite**. Il y a trois étapes de base pour apprendre à former des lettres et à écrire à la main :

##### 1. Imiter

C'est la première étape pour apprendre à réaliser une forme ou une lettre. L'enfant *REGARDE* un adulte tracer une lettre de la bonne manière (de haut en bas, de gauche à droite), puis essaie immédiatement de la reproduire. L'enfant peut même commencer par tracer les marques d'origine. Cela aide l'enfant à apprendre quelle partie de la lettre dessiner en premier. Par exemple, avec la lettre « b », la ligne est dessinée de haut en bas, puis la boule est formée dans le sens des aiguilles d'une montre.

##### 2. Copier

Après avoir pratiqué l'imitation, l'enfant peut *ESSAYER* de reproduire la lettre *À PARTIR D'UN MODÈLE* déjà tracé sur papier.

##### 3. Mémoriser

À ce stade, l'enfant est en mesure de se souvenir de l'aspect de la lettre et de la façon de la former sans en voir un exemple. C'est le niveau le plus difficile.

Apprendre à écrire sur du papier est une aptitude très exigeante. Pour un enfant qui a de la difficulté avec les tâches d'écriture, il peut être utile d'utiliser différentes méthodes pour s'exercer à former les lettres qui ne nécessitent pas de crayon ou de papier.

#### Moyens de rendre l'écriture amusante

- Utiliser **différents articles d'écriture**, comme des craies de couleur, crayons de couleur, stylos gel, marqueurs (effaçables, parfumés), stylos, crayons, feutres, peintures (peinture au doigt, aquarelle), crème à raser, lotions, crèmes desserts, crème fouettée, etc.
- Utiliser **différentes surfaces d'écriture**, par exemple, un tableau à craie, un tableau à dessiner (Magnadoodle), des tableaux effaçables ou du papier collé au mur. Dessiner des lettres avec de l'eau ou de la craie sur le trottoir, tracer des lettres dans l'air, utiliser du sable, de la peinture au doigt, de la crème fouettée, etc. Écrire sur du papier d'aluminium, du papier de bricolage coloré, un tableau à craie, différents types de papier (papier abrasif, sacs en papier, papier ciré, journaux, papier d'emballage, papier d'imprimante et papier de bricolage), utiliser des livres de coloriage).

### Idées amusantes à essayer

Vous pouvez faire plusieurs activités amusantes à la maison pour **renforcer l'aptitude de l'enfant à bien former des lettres**. En voici quelques-unes :

- **Pratiquer avec de la craie.** Le tableau noir de la classe est l'une des meilleures surfaces pour écrire à la main. Les élèves ressentent la résistance des muscles et des articulations, ce qui les aide à apprendre les formes et les motifs des lettres. Les tableaux de bureau sont également une bonne solution. À l'extérieur, pratiquez l'écriture en utilisant des craies pour trottoir.
- **Utiliser des surfaces d'écriture texturées.** Un matériau bosselé ou légèrement texturé placé sous le papier donne aux élèves une aide supplémentaire lorsqu'ils écrivent avec un crayon, un marqueur ou un crayon de couleur. Les matériaux texturés courants comprennent les toiles d'extérieur, le papier abrasif à grain fin, les filets à mailles fines et les échantillons de papier peint.
- **Remplir des sacs en plastique pour obtenir une surface d'écriture spongieuse.** Remplissez des sacs en plastique Ziplock<sup>MC</sup> de la taille d'un gallon avec une demi-tasse de peinture au doigt de couleur vive, de vaseline ou de gel coiffant. L'élève utilise l'index pour écrire des lettres et des mots sur le sac en plastique. Assurez-vous que personne n'a les ongles pointus.
- **Fournir des plateaux d'écriture avec des surfaces granuleuses.** Remplissez une plaque à biscuits, un récipient en plastique ou une assiette de matière granuleuse séchée, comme de la semoule de maïs, des feuilles séchées et broyées, de la gélatine dessert séchée, du sable, du sable cinétique ou de la poudre de boisson déjeuner. Le café moulu est un bon choix. Les élèves utilisent leur index pour écrire.
- **Placer le matériau visqueux sur la plaque pour écrire avec les doigts.** Utilisez une substance visqueuse, comme du sirop de chocolat, de la lotion pour les mains, de la crème dessert, de la mousse Funny Foam<sup>MC</sup> ou de la crème à raser, sur une plaque, du papier aluminium ou un protège-document en plastique. Des substances crémeuses avec une texture (p. ex., de la peinture au doigt avec du sable) peuvent également être utilisées. Les élèves utilisent leur index pour écrire.

- **Construire des lettres.** Utilisez de la pâte à modeler, des bâtons, des baguettes, des blocs, etc. pour construire les lettres. Toutes les lettres majuscules peuvent être construites avec une « grande ligne, petite ligne, grande courbe, petite courbe », ce qui permet de se souvenir plus facilement de la formation des lettres lorsqu'on utilise un vocabulaire simple et répétitif.
- **Utiliser le traçage pour apprendre les formes appropriées des lettres.** Utilisez trois marqueurs ou crayons de couleur différents pour tracer et retracer les formes appropriées des lettres. Cela permet aux muscles de « se souvenir » comment former les lettres. Les marqueurs et les crayons de couleur « effaçables » conviennent également pour l'écriture arc-en-ciel.
- **Utiliser des matériaux qui offrent une résistance.** Les surfaces et les outils d'écriture qui n'offrent pas de friction et de résistance peuvent être motivants, mais ne transmettent pas de renseignements importants aux muscles des doigts et du poignet. Évitez d'utiliser des tableaux blancs à essuyage à sec avec des marqueurs à essuyage à sec si vous essayez d'augmenter la résistance.

## CONSEILS POUR L'ÉCRITURE

Voici *quelques conseils* qui ont été compilés par des ergothérapeutes en santé scolaire pour aider les enfants qui ont des problèmes de motricité fine :

### **La posture est importante!**

Les pieds sont à plat sur le sol, la tête est levée, les yeux fixés sur le papier, les bras appuyés sur la surface et la main qui n'est pas en train d'écrire doit tenir le papier (p. ex., lui faire un « high-five »).

### **Lisibilité de l'écriture**

Lors de l'écriture, il est important de respecter la ponctuation, l'espacement, la taille des lettres et leur emplacement sur la ligne pour favoriser la lisibilité.

- Demandez à l'enfant d'utiliser l'index de sa main non dominante pour délimiter l'espace, ou d'utiliser un bâtonnet de sucette glacée pour s'assurer qu'il y a suffisamment d'espace entre les mots.

- Essayez des papiers différents (avec trois lignes-deux lignes) pour aider l'enfant à positionner ses lettres. Donnez un exemple sur la façon de positionner les lettres ou les mots.
- Attirez l'attention sur la taille des lettres (grandes, petites, descendantes) et sur la façon dont elles sont placées sur la ligne et dans les espaces.
- Encouragez une ponctuation appropriée et l'utilisation des majuscules aux bons endroits.
- Révisez le travail à l'aide d'une liste de vérification pour l'auto-évaluation et apportez des corrections (au niveau de la taille, de l'espacement, du positionnement) pour vous assurer que quelqu'un d'autre peut lire ce qui est écrit.

**Enfants NEO et familles – Centre de traitement pour enfants 3**  
Écriture