



Université Saint-Joseph de Beyrouth
Faculté de médecine
Institut de psychomotricité

2022

GUIDE POUR LES PARENTS

**RECOMMANDATIONS ET
MOTIFS DE CONSULTATION
EN PSYCHOMOTRICITÉ**

Chers parents,

L'Institut de Psychomotricité (IPM) de l'Université Saint-Joseph de Beyrouth, met à votre disposition un manuel numérique pour vous soutenir dans le développement et l'éducation de vos enfants.

Nous avons conçu ce manuel étant conscients qu'il n'est pas toujours facile de faire étudier nos enfants, de veiller à leur offrir des stimulations variées et motivantes, ou de détecter d'éventuels signes d'alertes.

Cet outil est donc pour vous; il comprend tout d'abord des conseils, stratégies et moyens adaptés aux enfants âgés entre 4 et 12 ans pour optimiser leurs conditions d'apprentissage. Il consacre également une partie pour des activités qui les occupent de façon intelligente! La 3ème partie du manuel, sur les « motifs de consultation », vous guide dans la compréhension de toute difficulté qui nécessiterait l'avis ou l'intervention d'un spécialiste.

Ce recueil est bien entendu non exhaustif, il vise à vous fournir quelques idées pour des activités de soutien en vous laissant bien sûr une marge assez vaste de liberté d'action afin que vous puissiez adapter son contenu aux profils de vos enfants.

L'équipe et les étudiants de l'IPM restent à votre disposition pour tout renseignement ou clarification!

Belle découverte de ce manuel!

Gemma Gebrael Matta

Directrice de l'Institut de Psychomotricité

Première Partie: *Des conseils, stratégies et moyens adaptés aux élèves du primaire et du collège (p.4)*

- Pour optimiser les conditions d'apprentissage (p.5)
- Pour améliorer l'attention (p.6)
- Pour réduire les difficultés graphiques (p. 7)
- Pour mieux gérer l'espace graphique (p.8)
- Pour améliorer la mobilité de la main (p. 9)
- Pour améliorer la mémoire (p.10)
- Pour développer la planification et la résolution de problème (p.11)

Deuxième Partie: *Quelques activités motrices et sensorielles pour le préscolaire (p.12)*

- Capacités Motrices: Équilibre dynamique (p.13)
- Capacités Motrices: Motricité fine (p.14-15)
- Schéma Corporel (p.16-17)
- Temps (p.18)
- Espace (p.19)
- Fonctions Cognitives: Attention (p.20)
- Fonctions Cognitives: Mémoire (p.21)
- Fonctions Cognitives: Planification (p.22)
- Écriture (p.23)

Liens utiles (p.24)

Troisième Partie: *Motifs de Consultation en Psychomotricité (p.25)*

- Dans la Petite Enfance (p.26)
- Dans l'Enfance (p.27)
- Dans l'Adolescence (p.28)
- Dans l'Âge Adulte (p.29)

Première Partie: Des conseils, stratégies et moyens adaptés aux enfants du primaire et du collège



- Assurer une atmosphère d'écoute et de confiance pour aider votre enfant à étudier.
- Tisser une bonne relation avec lui tout en l'encourageant et le gratifiant pour chaque effort réalisé de sa part afin de développer sa confiance en soi.
- Fournir des motivations et des encouragements en cas de bonne conduite et d'un travail satisfaisant.
- Encourager l'enfant à compléter sa tâche jusqu'au bout et le motiver à la réaliser à nouveau en cas d'erreurs.
- Éviter d'adresser des remarques négatives car ceci le démotive et renforce son sentiment d'échec.
- Organiser l'espace en fonction des activités afin de rendre l'apprentissage ludique.
- Organiser le temps des études à l'avance avec l'accord de l'enfant lui permettant d'être un agent actif dans ses apprentissages.
- Veiller à l'utilisation d'outils divers qui suscitent l'intérêt de l'enfant et le poussant à utiliser ses cinq sens pour apprendre (jeux éducatifs, objets concrets, matériel audio-visuel, livres, documents, revues, matériel d'art, etc.)
- Obtenir un feedback de sa part pour s'assurer de la compréhension de la consigne donnée oralement ou par écrit.

- Proposer à l'enfant d'expliquer une notion apprise. Ceci renforcerait sa concentration, sa confiance en ses capacités, son implication et sa motivation pour le travail.
- Proposer à l'enfant une place loin des distracteurs (porte, fenêtres, télévision).
- Dans les consignes, marquer les mots clés avec des couleurs pour y attirer son attention.
- Diviser les consignes complexes en plusieurs consignes simples, écrites chacune sur une ligne séparée.
- Encourager l'enfant à utiliser des marqueurs pour relever les mots clés dans les consignes et les textes.
- Diminuer les stimuli sur sa table : ne laisser devant lui que les cahiers et les crayons dont il a besoin.
- Le pousser à utiliser des stratégies et à procéder étape par étape lors de la résolution d'un problème
- La technique Pomodoro permet d'être pleinement concentré sur une seule tâche à la fois:
 1. Choisir la tâche
 2. 25 minutes: temps de travail
 3. 5 minutes: repos
 4. 25 minutes: temps de travail
 5. 5 minutes: repos
 6. 25 minutes: temps de travail
 7. 5 minutes: repos
 8. 25 minutes: temps de travail
 9. 30 minutes: repos

- Utiliser des aides-écritures et des crayons triangulaires (Easy Grip) (Cf-Photo 1).
- Utiliser la règle flexible et les stylos adaptés (Cf-Photo 2).
- Encourager la relecture des devoirs.
- Assurer des moments de repos et de détente après un long moment d'écriture.

Pour les enfants en difficulté graphique:

- Favoriser l'expression orale plutôt que l'écrit si possible surtout pour la révision des matières nécessitant la compréhension d'une notion (sciences, vocabulaire, grammaire, histoire, géographie).
- Fournir le temps suffisant pour achever certaines tâches écrites (copie, dictée, production écrite).







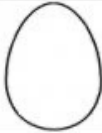


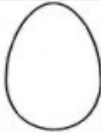
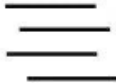
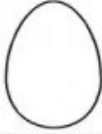
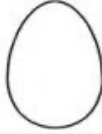


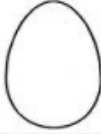

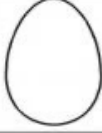
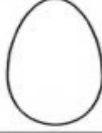





Photo 1



Photo 2

- Préciser un repère fixe (exemple: une flèche pour chaque langue) durant l'apprentissage du sens graphique.
- Favoriser les appuis visuels en utilisant les couleurs, les notes autocollantes, les schémas annotés, etc.
- Conseiller à votre enfant d'utiliser les couleurs pour séquentialiser les différentes parties d'une figure géométrique.
- Lui recommander de marquer les colonnes et lignes des grands tableaux avec différentes couleurs si besoin pour faciliter le repérage spatial, surtout dans les tableaux à double entrée, comme l'exemple ci-dessous.

- Assurer une chaise stable permettant une bonne posture de travail en libérant les bras et les mains de l'enfant (Cf-Photo 3).
- Vérifier la bonne posture du dos et de la tête. Vérifier que l'enfant n'a pas les jambes croisées.
- Faire des exercices à partir des gestes de la vie quotidienne tels que pousser une brouette, visser et dévisser des boulons et des vis, rouler de la pâte à gâteaux ou pétrir la pâte à modeler.
- Manipuler des ciseaux sous la supervision d'un adulte.
- Utiliser des objets dont l'usage nécessite de serrer la main, comme une agrafeuse, une éponge, une balle en caoutchouc ou un pistolet à eau pour jouer.
- Déchirer et froisser du papier permet de travailler la dissociation des doigts.



Photo 3

• Techniques de mémorisation:

- Acronymes: utilisée pour mémoriser une liste de mots ou de concepts. Par exemple: un enfant mémorisant les différents types de sport en associant à chacune des lettres de cet acronyme une activité sportive :
 - **S** = Ski
 - **P** = Parapente
 - **O** = Offroad
 - **R** = Rugby
 - **T** = Tennis
- Rime, par exemple: maison-gazon
- Chunking: cette technique consiste à répartir un grand lot d'information en de plus petits lots. Par exemple, catégoriser la liste des courses en légumes, fruits, conserves, etc.
- Visualisation: c'est un moyen qui aide à mémoriser une situation ou une histoire vu que les images sont plus faciles à retenir que les faits généraux.
- Méthode de loci: la stratégie utilise la visualisation d'environnements familiers afin d'améliorer le rappel de l'information. Les éléments à retenir sont mentalement associés à ces emplacements physiques spécifiques.

• **Stratégies de planification:**

➤ Aider votre enfant à créer une **carte mentale**. Son objectif est d'améliorer la construction du savoir, d'aider à la mémorisation et de favoriser la réflexion.

Le principe en 5 étapes:

1. Définir l'objectif de la carte mentale
2. Écrire le thème au centre du document
3. Créer les branches pour les idées principales dans toutes les directions
4. Ajouter les sous-branches pour les idées secondaires.
5. Créer des associations et des connexions.



➤ La méthode Stop-Think and Go de résolution de problème:

- 1- Définir un but
- 2- Penser/ Élaborer une stratégie
- 3- Agir

Deuxième Partie: Quelques activités motrices et sensorielles pour le préscolaire



CAPACITÉS MOTRICES

- S'amuser à glisser sur le toboggan en variant les positions (assis en avant, assis en arrière, sur ventre, sur le dos)

USJ-IPM

Équilibre
dynamique



CAPACITÉS MOTRICES

- L'enfant doit enlever chaque bâton seul sans faire bouger un autre.



- Ouvrir et fermer des cadenas (varier la vitesse d'exécution et l'épaisseur des cadenas)



Motricité Fine

CAPACITÉS MOTRICES

- Association/dissociation des doigts :
 - a. Mettre des gommettes de différentes couleurs sur chaque doigt et associer le pouce à chaque doigt séparément.
 - b. Découper des animaux en cartons et trouser pour faire place aux doigts. L'enfant doit dissocier ses doigts simultanément pour faire le mouvement des pieds de l'animal.

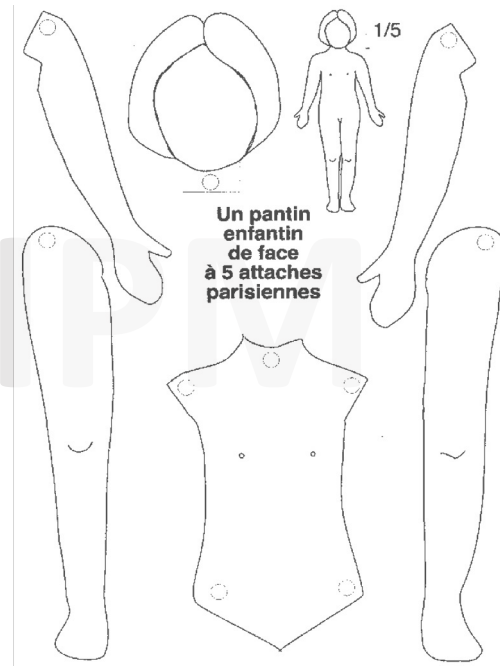


Motricité
Fine

SCHÉMA CORPOREL

- Construire l'image du corps/du visage avec des morceaux découpés.
- Associer les différentes parties du corps à leurs fonctions.

Édud-paires - Le corps humain



- Dessiner la silhouette d'un ami sur un grand papier puis le décorer.

SCHÉMA CORPOREL

- Faire des activités identiques avec les deux mains : jeu cuillère et balle de pingpong.



- Attacher un ruban rouge autour du poignet de la main droite et un ruban jaune autour de la main gauche puis placer une cuvette rouge à droite et une cuvette jaune à gauche. L'enfant doit ramasser les objets rouges avec la main droite et les placer à droite dans la cuvette rouge et de même pour la main gauche.

ESPACE









➤ Construire avec des légos un model visualisé.



➤ Chercher des objets cachés à l'aide d'indices spatiaux (cartes)



➤ Décrire le chemin à suivre pour aller de la chambre au salon de récréation en indiquant des repères spatiaux.

Géom...	Se repérer dans l'espace			
Tous ces mots permettent d'indiquer la position de Mimi par rapport au cube.				
				
sur <i>sur</i>	sous <i>sous</i>	dans <i>dans</i>	entre <i>entre</i>	
				
devant <i>devant</i>	derrière <i>derrière</i>	à gauche <i>à gauche</i>	à droite <i>à droite</i>	

FONCTIONS COGNITIVES

- Rechercher les différences entre deux images (Chronométrer le déroulement de la tâche pour augmenter la difficulté).



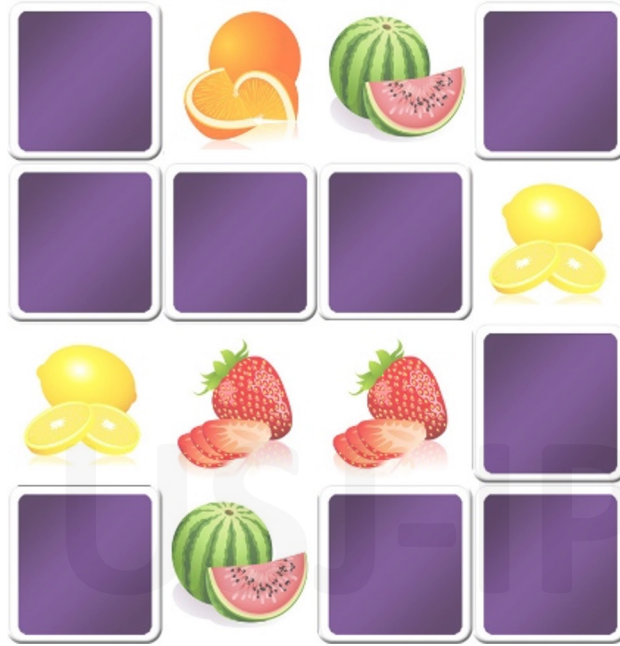
- Dire la couleur de l'encre au lieu de lire le mot écrit.

ATTENTION

BLEU	VERT	JAUNE
NOIR	ORANGE	BRUN
ROSE	JAUNE	BLANC
VERT	ROSE	VIOLET
ROUGE	GRIS	ORANGE

FONCTIONS COGNITIVES

➤ Mémoriser l'endroit des images identiques.



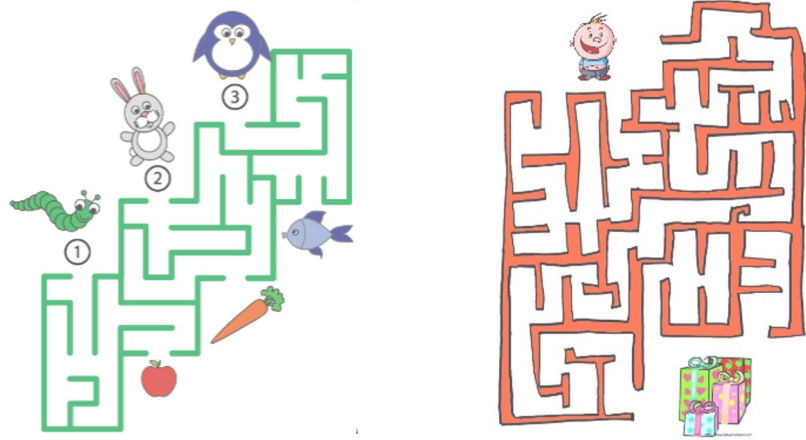
➤ Jeux de cartes (mémoriser la carte précédente et la nommer rapidement).



MÉMOIRE

**FONCTIONS
COGNITIVES**

➤ Trouver le bon chemin dans un labyrinthe.

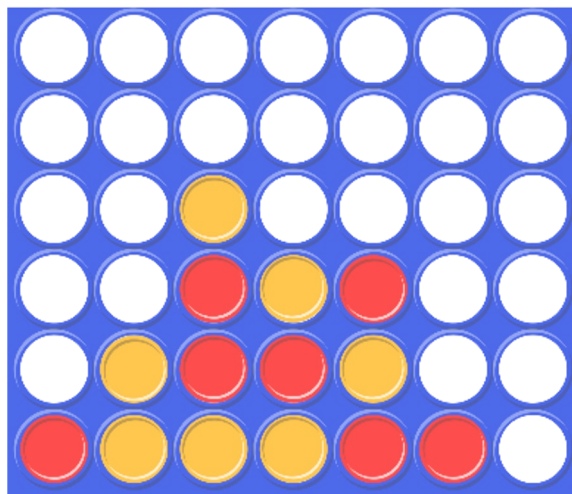


➤ Enlever minutieusement les briques sans faire tomber la tour de bois.



PLANIFICATION

➤ Faire une série de 4 jetons de la même couleur.



ÉCRITURE

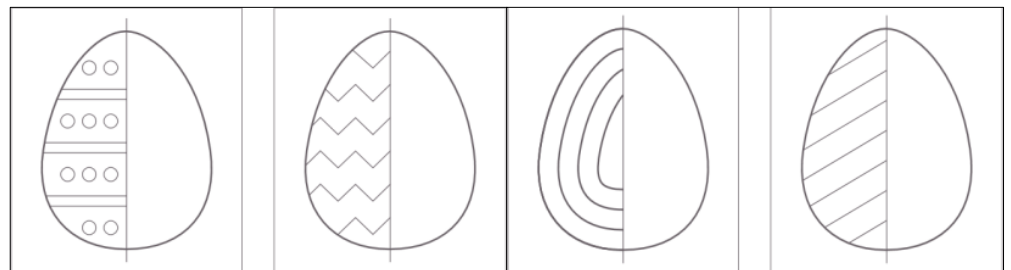
➤ Dessiner et écrire sur du sable.



➤ Dessiner et écrire avec des objets (spaghetti, fruits etc.).



➤ S'exercer à faire des formes pré-graphiques.



LIENS UTILES

➤ Monsieur Mathieu

<http://lewebpedagogique.com/monsieurmathieundlr/onchin/tag/jeu-de-monsieur-mathieu/>

➤ Préparation à l'écriture et entraînement pré-graphique:

- <http://melaniebrunelle.ca/orthographe-illustree/>
- <http://baalo4.free.fr/graphisme.html>

- 1) Des jeux téléchargeables
- 2) Fiches de leçons
- 3) Fiches d'exercices d'entraînement

Troisième Partie: Motifs de consultation en Psychomotricité



Université Saint-Joseph de Beyrouth
Faculté de médecine
Institut de psychomotricité

Durant la petite enfance (0 - 3 ans)



• Les signes d'alerte

Difficulté au niveau de la communication
(contact visuel, poursuite oculaire, mimiques faciales, imitation)

Retard au niveau du développement global
(marche, retournement, etc)

Comportement
(Agitation/passivité, intolérance au changement)

Naissance Préaturée

Particularités sensorielles
(intérêt inhabituel pour les aspects sensoriels de l'environnement)

Maladie neurologique /génétique/ neurodégénérative/ neurodéveloppementale



Durant l'enfance (4 - 12 ans)



• Les signes d'alerte

Latéralité non affirmée
(entre 5 et 6 ans)

Manque d'autonomie
(difficultés à s'habiller tout seul, à manger, à faire ses études, etc)

Maladresse
(Difficulté d'équilibre, des heurts dans les obstacles, fatiguabilité, etc)

Difficulté au niveau du graphisme/écriture
(refus, programme moteur non adapté des lettres, posture et préhension lors de l'écriture, difficultés toniques)

Comportement
(agitation, lenteur, inhibition et passivité, timidité, anxiété, etc.)

Difficultés scolaires
(difficultés au niveau de l'attention, distraction, impulsivité, difficultés lors des copies, etc.)



Durant l'adolescence (13 - 18 ans)

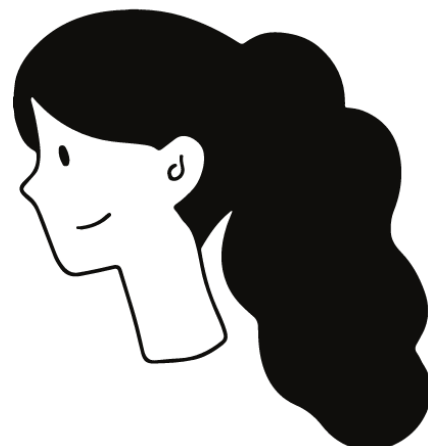


• Les signes d'alerte

Des difficultés scolaires
(difficultés au niveau de la résolution de problèmes, au niveau de l'attention, au niveau de la mémoire, impulsivité)

Au niveau psycho-affectif
(stress, somatisation, image de soi et confiance en soi, gestion des émotions)

Au niveau de l'espace et le temps
(difficultés dans la gérance du temps, difficultés au niveau de la géométrie dans l'espace et au niveau de l'organisation de l'espace graphique)



Durant l'âge adulte (19 ans et plus)



• Les signes d'alerte


Des plaintes mnésiques
(pertes des repères spatio-temporels, oubli de l'utilisation/noms des objets, oubli de visages - prénom)

Troubles psychomoteurs suite à un AVC
(héminegligence, apraxie, hémiparésie)

Début d'une maladie neuro-dégénératives
(parkinson, Alzheimer, Sclérose en plaques)



- Nous remercions les étudiantes Rita Abou Jaoudeh, Eliccia Azar, Marie Lynne Bou Karam, Maria Damiane, Maybel Gerges, Caline Salameh, Janine Asmar, Amar Mezher, ainsi que leurs enseignants Rayane Daccache, Samia Rabaa, Joanna Audi, Jean-Paul Saliba, Christelle Baydouch, Shereen Ghantous Faddoul et Rouba Tannous pour leur investissement dans ce travail.
- Tous droits réservés à l'Institut de Psychomotricité – Université Saint-Joseph
Juillet 2022


 Campus de l'Innovation et du Sport, Rue de Damas, Beirut, Lebanon

 www.ipm.usj.edu.lb

 fm.ipm@usj.edu.lb

 @fm.ipm

 @ipm.usj

 01-421617