

# AVEC MON ERGOTHERAPEUTE

## J'APPRENDS :

### Pour l'école à

M'organiser et organiser mon sac, mes cahiers et mon travail

Utiliser mon ordinateur pour copier mes leçons, utiliser les logiciels qui m'aident pour l'orthographe, pour les mathématiques et pour m'organiser

Faire les formes nécessaires pour l'écriture, colorier sans dépasser, tenir mon crayon, contrôler mon geste pour être précis.

Travailler de façon efficace, être attentif aux consignes et rester concentré

Utiliser mes outils ; mon compas, ma règle, mon équerre, ma colle, ma paire de ciseaux et mes crayons de papier

Ecrire mieux ou plus vite, sans avoir mal à la main, en faisant de belles lettres sans réfléchir et en respectant les lignes

### Pour la maison à

M'habiller seul, faire mes lacets, enfiler des boutons, fermer les fermetures éclair, me laver seul, me brosser les dents et me coiffer les cheveux

Me tenir correctement à table pour ne pas me tâcher et manger proprement et calmement

Utiliser et manipuler correctement les couverts, couper, pousser et tartiner avec mon couteau et me servir en verre d'eau

Ranger ma chambre, aider papa et maman pour les tâches ménagères, jouer tout seul



#### Mon ergothérapeute :

- M'aide à trouver des stratégies pour que je me sente bien à la maison, à l'école et dans chaque endroit où je vais.
- Me donne des outils pour compenser mes difficultés scolaires ou quotidiennes : emploi du temps, pictogramme, feuilles adaptées, fidgets, astuces pour les hyper ou hypo sensibilités (quelles soient auditives, tactiles, vestibulaires, proprioceptifs, visuelles, gustatives et olfactives) et encore bien d'autres.

Si mon ergothérapeute est formé, elle peut aussi m'aider avec les troubles de l'oralité, l'intégration neurosensorielle, les réflexes archaïques, les méthodes de communication alternatives, etc...