

# AVEC MON ERGOTHERAPEUTE

## J'APPRENDS :

### Pour l'école à

M'installer  
correctement et  
confortablement pour  
apprendre facilement  
et ne pas avoir mal

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

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

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

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

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

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

### Pour la maison à

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

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

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

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



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...