

# Comment aider votre enfant à préparer son entrée en **MATERNELLE ?**



Conçu et réalisé par une équipe multidisciplinaire de professionnels au service de l'enfant composée d'ergothérapeutes, psychologues, orthophonistes, psychoéducateurs, le guide *Comment aider votre enfant à préparer son entrée en maternelle ?* a pour objet d'aider les parents à préparer leurs enfants à entrer en maternelle et à réussir leur scolarité.

**Collectif ENOYA, sous la direction de Marie-Lyne Benoit**

Marie-Lyne Benoit, ergothérapeute; Thomas Granger, orthophoniste; Christine Lavoie, psychoéducatrice; Chantal Duchesne, psychoéducatrice; Dominique Lessard, psychologue; Jolande Gaudreault, psychologue. Co-auteurs : Catherine Champagne, ergothérapeute; Claire Piquemal, ergothérapeute. Collaboratrice : Geneviève Fortin-Boudreault, orthophoniste.

Illustratrice : Isabelle Gagné, artiste calligraphe.

Conception graphique et mise en page : Fadelle DESIGN

Soutien éditorial : Guylène de Mascureau, info *Vives*

Tous droits de traduction et d'adaptation réservés : toute reproduction ou copie de tout ou partie de ce guide, par quelque procédé que ce soit, sont strictement interdites sans l'autorisation écrite de l'éditeur.

**© Éditions Graziella Pettinati, 2021**

Éditions Graziella Pettinati

507, Place d'Armes, suite 1211

Montréal (Québec) H2Y 2W8

Tél. 1 514-954-8988

info@editionsgraziellapettinati.com

Dépôt légal

Bibliothèque et Archives nationales du Québec Bibliothèque et Archives Canada

ISBN 978-2-924677-45-2 [PDF]

Distribution et diffusion

Édition électronique distribuée et diffusée par les Éditions Graziella Pettinati, sur le site Web [editionsgraziellapettinati.com](http://editionsgraziellapettinati.com)



L'entrée à la maternelle sera une grande étape dans la vie de votre enfant, mais également dans la vôtre.

Vous verrez votre enfant grandir et s'épanouir dans un nouveau milieu. Cette étape comportera son lot de défis, car elle implique beaucoup de changements. Les exigences, les routines, les pairs, les locaux, etc. seront différents. En tant que parent, comment vous assurer que votre enfant disposera de toutes les ressources dont il aura besoin pour s'adapter à ce nouveau contexte et surtout, pour prendre plaisir à apprendre, avoir la curiosité nécessaire et s'ouvrir à ce monde ?

De cette interrogation a émergé l'idée de réaliser un guide permettant de regrouper les balises importantes du développement de l'enfant avant son entrée à l'école, selon trois sphères distinctes :



## Tête

Développement  
perceptivo-cognitif et langage

## Cœur

Développement  
psycho-affectif

## Corps

Développement  
moteur et autonomie



## Développement perceptivo-cognitif et langage

Qu'est-ce qui se passe dans la tête de votre enfant lorsqu'il grandit? Durant l'enfance, il acquiert plusieurs habiletés, dont les habiletés perceptivo-cognitives et langagières. Les habiletés perceptivo-cognitives lui permettent de développer ses capacités d'organisation, de résolution de problèmes et d'abstraction, alors que le langage lui permet d'exprimer ses idées, d'interagir avec les autres et d'entretenir des discussions plaisantes avec ses pairs.

Votre enfant se trompe lorsqu'il dénombre ses jouets? Il semble sans ressources devant un casse-tête? Il se fâche lorsqu'il souhaite raconter un événement, car il a du mal à formuler ses idées ou à se faire comprendre facilement?

La section **Tête** vous permettra d'évaluer les habiletés perceptivo-cognitives et langagières de votre enfant. Notre équipe d'ergothérapeutes et d'orthophonistes vous suggèrera des activités simples, agréables et faciles à intégrer au quotidien pour soutenir votre enfant dans l'acquisition de ces habiletés!

**Pages 8-18**



## Développement psycho-affectif

Le développement psycho-affectif est primordial pour l'enfant et lui permet de gérer adéquatement ses émotions, d'entrer en relation avec les autres et de vivre des interactions agréables.

Votre enfant fait de grosses crises lorsqu'il est contrarié? Il n'est pas capable de s'occuper seul et réclame toujours votre présence? Il ne respecte pas les consignes données et tend même à faire le contraire? « Je ne suis pas capable » est une phrase qu'il dit souvent?

La section **Cœur** vous permettra de déterminer si votre enfant présente les habiletés nécessaires au plan psycho-affectif pour profiter pleinement des opportunités relationnelles qui lui seront offertes en maternelle. Notre équipe de psychoéducateurs et de psychologues vous proposera des idées et conseils simples pour développer ces habiletés!

**Pages 19-29**



## Développement moteur et autonomie

Quand on dit qu'un enfant grandit, on ne parle pas seulement de sa taille, mais aussi du fait qu'il devient plus habile avec son corps! Les habiletés motrices globales et fines permettent à votre enfant d'utiliser différents outils comme des crayons, des ciseaux, etc., de complexifier son jeu et de gagner en autonomie.

Votre enfant a de la difficulté à boutonner sa chemise? Il se désintéresse rapidement des activités de dessin et de coloriage? Il semble maladroit lorsqu'il manipule les pièces d'un jeu de société ou des blocs de construction?

La section **Corps** vous permettra d'identifier les habiletés motrices et l'autonomie nécessaires pour que votre enfant puisse s'investir pleinement dans les activités proposées en maternelle. Notre équipe d'ergothérapeutes vous proposera des activités ciblées, simples et agréables, à faire avec votre enfant pour stimuler le développement de ses habiletés motrices!

**Pages 20-43**

Si, malgré vos interventions et votre soutien, vous constatez que votre enfant présente des difficultés particulières, nous vous conseillons de consulter un professionnel.

**Celui-ci pourra identifier la cause des difficultés et travailler avec vous et votre enfant afin qu'il soit fin prêt pour vivre une entrée scolaire réussie!**

Il sera aussi bénéfique d'informer l'équipe-école qui accueillera votre enfant de toutes les démarches et interventions entreprises.

**Les intervenants pourront ainsi réinvestir les stratégies auprès de votre enfant et observer son fonctionnement afin de s'assurer d'un développement optimal de ses capacités.**

# Les enfants sont tous différents

*Chacun est unique et se développe à son propre rythme. Certains auront un développement moteur rapide et excelleront dans les sports, alors que d'autres seront de véritables moulins à paroles et s'exprimeront avec aisance. Notre équipe a cependant ciblé des éléments communs au développement des enfants d'âge préscolaire. Chacune des habiletés identifiées est considérée comme un atout pouvant faciliter l'entrée en maternelle des enfants.*

*Au début de chaque chapitre, vous trouverez une série de questions qui vous permettront d'évaluer de façon simple et avec précision les forces et les faiblesses de votre enfant, selon son âge. Nous vous proposons ensuite aussi des idées et des conseils professionnels afin de stimuler le développement des habiletés que vous aurez identifiées comme étant un défi particulier qu'il devra relever pour réussir son entrée à l'école.*

*Chaque enfant se développe à son rythme, avec ses forces et ses difficultés. Il est possible, même normal que votre enfant ne maîtrise pas parfaitement toutes les habiletés motrices, langagières et émotionnelles au 1<sup>er</sup> jour de maternelle.*

*Cependant, si à la lecture de ce guide, vous observez que votre enfant a des difficultés importantes, sachez que certaines de ces difficultés pourraient avoir un impact sur sa participation dans le groupe, son implication et son plaisir à s'engager dans les activités préscolaires.*

*Au fil des pages, nous vous invitons à évaluer la nécessité de faire appel à des professionnels: ergothérapeute, orthophoniste, psychoéducateur, psychologue, etc. pour vous aider à soutenir votre enfant dans l'acquisition d'habiletés préalables aux apprentissages et à faciliter son fonctionnement en classe!*

*Chers parents, nous vous souhaitons de bien vous amuser et de réussir à faire des pauses dans le rythme soutenu du quotidien afin de profiter pleinement du moment présent avec votre enfant.*

*Bonne préparation et bonne entrée en maternelle!*

*L'Équipe Enoya*

Votre enfant entamera dans les prochains mois une nouvelle étape de son cheminement, soit l'entrée dans le monde scolaire.

Son adaptation à l'école peut être comparée aux débuts d'un travailleur dans un nouvel emploi et devient un défi important avec toutes les nouveautés – lieux, personnes, routines, tâches, etc. – et tous les ajustements que cela comporte.

Qui mieux que vous, ses parents aimants et attentifs, pourrait l'aider à se préparer pour traverser avec succès cette nouvelle étape de sa vie ?

Nous vous invitons à découvrir les différents outils que nous utiliserons dans ce guide pour vous accompagner dans cette mission essentielle jusqu'au Grand Jour, la première journée à l'école de votre enfant !

### ???

#### Les grilles de dépistage

Au début de chaque chapitre, vous trouverez une série de questions qui vous permettront d'évaluer, de façon simple et avec précision, les forces et les faiblesses de votre enfant, selon son âge.

Nous vous suggérons d'imprimer une première fois les grilles, de répondre aux questions en apposant la date, puis d'observer quelques semaines plus tard comment votre enfant a évolué en vous référant à vos premières réponses.

#### »» Les repères

Les repères sont des conseils professionnels ciblés pour vous aider à stimuler le développement des habiletés que vous aurez identifiées comme étant un défi particulier que votre enfant devra relever pour réussir son entrée à l'école.

### A

#### Les astuces et les idées d'activités

Des suggestions d'activités simples et ludiques qui viendront s'ajouter à vos envies, pour le plaisir de votre enfant et le vôtre !

### !

#### Votre vigilance est requise

Vous verrez ici et là, des notes précédées de ce symbole. Il y en a peu, mais elles sont importantes. Nous vous invitons à les considérer avec attention et à les garder en mémoire tout au long de votre lecture.

### iii

#### Les impacts

Tout ce que vous entreprenez pour aider votre enfant à préparer son entrée en maternelle aura une incidence sur son développement en général. Chaque attitude adoptée avec lui et chaque activité réalisée auront un impact sur l'une de ses habiletés en particulier et donc sur des apprentissages spécifiques.



# Tête

## Développement perceptivo-cognitif et langage

Les choses se passent souvent à toute vitesse dans une journée. Dans cette routine effrénée, il est fréquemment plus commode pour les parents de prendre les devants et de faire à la place de l'enfant lors de l'habillage ou du bain, par exemple. C'est aussi parfois pour alléger le quotidien bien rempli de l'enfant que les parents font les choses à sa place.

Si nous prenions consciemment le temps de nous arrêter et si nous adoptons un rôle de spectateur plutôt que d'acteur dans le quotidien de notre enfant, que remarquerions-nous?

Noterions-nous que notre enfant a besoin de plusieurs rappels de notre part pour laver toutes les parties de son corps? Qu'il lui arrive de se présenter à table pour déjeuner en ayant oublié de mettre son pantalon? Qu'il a de la difficulté à trouver ce qu'il cherche dans un tiroir rempli? Qu'il semble sans ressources devant un casse-tête? Qu'il se trompe lorsqu'il dénombre ses jouets? Qu'il se fâche lorsqu'il souhaite raconter un événement, car il a du mal à formuler ses idées? Qu'il semble avoir de la difficulté à comprendre les consignes?

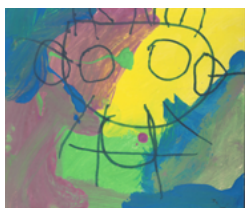
À l'aide de la grille de dépistage qui suit, déterminez si votre enfant présente les habiletés perceptivo-cognitives et langagières nécessaires pour saisir toutes les opportunités d'apprentissage qu'il aura à la maternelle, développer son autonomie et participer aux discussions avec ses pairs.

N'hésitez pas à remplir la grille de dépistage avec l'éducateur ou l'éducatrice en milieu de garde! Si des difficultés sont relevées, vous pouvez aider votre enfant à développer ses habiletés perceptivo-cognitives et du langage à l'aide d'activités simples, agréables et faciles à intégrer au quotidien!

# Développement perceptivo-cognitif et langage ???

## Grilles de dépistage, selon l'âge de l'enfant

À 4 ans, mon enfant :		Oui	Non
Aspects perceptivo-cognitifs	Identifie quelques articulations sur lui (ex. : épaules, coudes, genoux)		
	Dessine un bonhomme têtard*		
	Comprend les termes « en dessous », « au-dessus », « en avant », « en arrière » et « à côté »		
	Compte jusqu'à 10 objets en les pointant		
	Place en ordre croissant de grandeur 3 ou 4 objets de formes similaires		
	Copie des dessins et des lettres simples comprenant des lignes verticales, horizontales et des cercles		
Langage	Réussit un casse-tête de 10 à 15 morceaux		
	Comprend les consignes à plusieurs éléments (ex. : ton toutou est dans le salon, en dessous de la table, à côté du divan) et les consignes complexes (ex. : avant de mettre tes chaussures, va broser tes dents et prends ta casquette)		
	Amorce la communication		
	Peut converser pour s'informer, commenter ou rapporter des faits		
	Participe aux discussions adaptées à son âge en ajoutant de l'information, en posant des questions en lien avec le sujet		
	Peut utiliser du vocabulaire varié et approprié, pas seulement des mots "fourre-tout" comme "la chose", "le truc"		
	Répond adéquatement aux questions qui lui sont posées		



\* En général les enfants dessinent d'abord un bonhomme dont tous les membres sont directement attachés à sa tête que l'on appelle bonhomme têtard.



# Développement perceptivo-cognitif et langage ???

## Grilles de dépistage, selon l'âge de l'enfant

À 5 ans, mon enfant :		Oui	Non
Aspects perceptivo-cognitifs	Distingue sa main droite et sa main gauche		
	Inclut des détails sur son dessin de bonhomme (ex.: cheveux, mains, tronc, bras, jambes, cou)		
	Essaie d'écrire son prénom		
	Reconnaît les chiffres		
	Donne le bon nombre d'objets sur demande		
	Copie un triangle et un « X »		
	Réussit un casse-tête de 15 à 20 morceaux		
Se situe dans les saisons			
Langage	Utilise le "je" lorsqu'il parle		
	Utilise le bon temps des verbes selon le contexte (ex. : Je mange vs je mangeais vs j'ai mangé)		
	Utilise les déterminants appropriés sans erreur pour le genre (ex. : un/une, le/la)		
	Comprend les notions d'espace (ex. : en dessous, en haut, etc.) et de temps (ex. : hier, demain, etc.)		

# Comment aider votre enfant à améliorer ses habiletés perceptivo-cognitives et langagières ?

## LE JEU

Tout d'abord, avoir un enfant implique de prendre le temps, de prendre du temps avec lui. Pour ce faire, il peut être intéressant de planifier avec l'enfant un ou des moments de jeu dans l'horaire quotidien. La durée du moment n'a pas d'importance et l'activité peut être simple puisque c'est la qualité de l'implication du parent qui compte.

### » De façon générale, privilégiez des activités qui amènent des interactions et des échanges

Jeux de société, construction de forts, jeu de la cachette, bricolage, pratique d'un sport, etc.

### De nouvelles activités à tirer au hasard

Pour ne pas faire toujours les mêmes activités avec l'enfant, il peut être amusant de créer une boîte dans laquelle vous mettrez les noms de nouvelles activités à tirer au hasard avec l'enfant. Cela permet de diversifier et d'augmenter les champs d'intérêt de l'enfant.

! Le temps passé en parallèle, comme lorsque vous regardez le dernier épisode de votre série favorite pendant que votre enfant joue sur la tablette, ne favorise pas les interactions. !

## Les jeux de construction

Jouer aux blocs, faire des casse-têtes, reproduire des modèles ou jouer à des jeux de logique avec votre enfant vous donnera l'occasion d'avoir du plaisir et de créer un lien solide avec lui.

Les jeux de construction sont également propices à l'introduction des notions spatiales : sur/sous, au-dessus/en dessous, en arrière/en avant, entre, dans, à côté... des notions de quantité : quelques/plusieurs, le plus/le moins, égal/autant... des notions de séquences : avant/après, début/milieu/fin, premier/deuxième/troisième...



## » Tout d'abord, commentez votre propre jeu en y ajoutant ces différentes notions.

Graduellement, posez des questions à votre enfant. « Est-ce que le bloc jaune est en dessous ou au-dessus du bloc bleu ? » ou formulez des consignes « Mets le bloc jaune en dessous du bloc bleu. » Votre enfant et vous pourrez à tour de rôle exécuter une consigne.

Pour vous donner des consignes à tour de rôle, cachez-vous derrière un meuble ou un gros livre et essayez de reproduire la même construction que l'autre. Votre enfant aura bien du plaisir à découvrir si vos réalisations sont pareilles ou si vous vous êtes trompés ! Vous pouvez aussi en profiter pour lui jouer des tours ou pour faire des erreurs volontairement !

## » Expliquez à votre enfant comment vous procédez ou les façons de faire que vous entrevoyez pour réaliser la tâche.

Vous l'exposerez ainsi à différentes manières de s'organiser qu'il pourra conserver dans son coffre à outils. N'hésitez pas à lui enseigner des stratégies diverses, à lui nommer les étapes que vous suivez ou à lui poser des questions sur la façon dont il prévoit s'y prendre pour réaliser la tâche.

ii Ces activités de construction permettront à votre enfant de développer ses habiletés préalables aux mathématiques. En effet, pour réaliser des jeux de construction, votre enfant fera appel à plusieurs habiletés, dont ses habiletés visuospatiales et de logique. Lorsqu'il rencontrera un problème, il développera ses capacités d'abstraction et de résolution de problèmes.

## Les jeux à l'extérieur

Jouez avec votre enfant dehors, que ce soit dans la neige l'hiver, dans les feuilles l'automne ou au parc l'été ! Il est bénéfique pour lui de respirer au grand air et bouger lui permettra de développer beaucoup d'habiletés motrices, mais aussi cognitives, qui l'aideront à faire des apprentissages !

## » Par exemple, demandez à l'enfant de vous ramener des objets que vous apercevez dans l'environnement.

Ces objets peuvent être à découvert ou partiellement cachés. Votre enfant devra alors scruter les alentours de façon méthodique pour identifier l'objet demandé à la façon d'un « cherche et trouve » !

Les jeux n'ont pas besoin d'être compliqués. Parfois, il suffit de s'arrêter pour apprécier le moment présent, faire remarquer à l'enfant le chant des oiseaux, lui montrer un nuage d'une forme particulière et jouer à « ce à quoi les nuages me font penser ».



## LA LECTURE

Raconter une histoire avec un livre à votre enfant demeure l'outil par excellence pour favoriser le développement du langage et pour faire naître en lui le goût de la lecture.

### » Une dizaine de minutes par jour suffisent! Gardez en tête de suivre les intérêts de votre enfant.

S'il s'intéresse à un livre, ou à une histoire particulière, ne vous gênez pas pour reprendre la même histoire jour après jour. Cette répétition lui permettra d'approfondir ses apprentissages puisqu'à chaque lecture il consolidera sa compréhension générale et il pourra apprécier certains aspects de l'histoire auxquels il n'avait pas accès au départ, étant concentré à en comprendre la structure.

- ii Le livre permet, entre autres choses, de développer le vocabulaire de votre enfant, son imagination, sa créativité ainsi que sa capacité à faire des liens logiques, des prédictions et des inférences. C'est aussi au contact des histoires que votre enfant apprendra à respecter le schéma narratif d'une histoire.



## LES ROUTINES UTILES

### À table

Pour favoriser le lien avec votre enfant, la communication demeure un élément important. Un des souhaits qu'il est possible d'avoir comme parent tout au long de la vie de notre enfant est qu'il se confie à nous, nous parle autant dans les bons moments que dans les moments plus difficiles. Pour ce faire, cette ouverture à communiquer doit être mise en place dès son jeune âge et se doit d'être entretenue sur une base quotidienne.

#### » Profitez des repas pour amorcer des discussions !

- Raconte-moi ton meilleur moment de la journée
- As-tu vécu un moment "gris" (moment pas facile) aujourd'hui? Quel était-il?
- Nomme-moi une chose drôle qui s'est passée aujourd'hui
- J'aimerais que tu me dises une qualité que tu as

#### Tirez un thème au hasard et discutez-en ensemble.

Les questions portant sur le quotidien peuvent être difficiles à comprendre pour un enfant de 4-5 ans. Puisque celui-ci commence à bâtir ses habiletés à raconter, il est normal que l'événement raconté soit court et sorti de nulle part. C'est pourquoi il est important de cibler ce que vous voulez savoir et de le guider dans l'élaboration de son discours.

- Est-ce que tu étais dans le salon ou dans la cour?
- Avec quel ami étais-tu?
- Est-ce que c'était avec madame Geneviève ou monsieur Thomas?

#### **N'oubliez pas de vous utiliser aussi comme modèle et de répondre aussi à la question!**

Votre enfant pourra par la suite réinvestir ses habiletés à raconter et à élaborer son discours lorsque son enseignante le questionnera sur ce qu'il a préféré faire avec vous la fin de semaine dernière!



## Du pyjama au manteau

L'habillement offre une belle occasion de développement perceptivo-cognitif et langagier, mais pour cela vous devrez commencer par prévoir plus de temps dans la routine quotidienne afin que votre enfant puisse s'habiller et se déshabiller seul.

### **S'habiller en s'amusant**

Vous pouvez utiliser une comptine, une chanson ou des pictogrammes pour illustrer chacune des étapes et expliquer à votre enfant l'ordre logique pour mettre les vêtements.

### **Pied gauche, pied droit, à chacun sa chaussure**

Pour l'aider à apprendre à mettre ses souliers vous pouvez utiliser des cartons de couleurs différentes sur lesquels on trace chaque chaussure, une image sur la chaussure de gauche une autre sur celle de droite, une flèche indiquant le sens du velcro...

## S'habiller tout en chantant une comptine

**Votre enfant pourra reprendre ces stratégies à l'école et ainsi s'habiller à temps pour le début de la récréation !**



Gardez en tête que les changements de saisons nécessitent des vêtements différents qui représenteront de nouveaux défis pour votre enfant. Les shorts et t-shirts de la saison estivale seront remplacés par manteaux, bottes et pantalons de neige. Autant de vêtements qui requièrent des séquences et des manipulations d'attaches différentes.

Il se pourrait que votre enfant, pourtant totalement autonome en été, démontre tout à coup un peu plus de difficulté et nécessite plus de soutien de votre part. Vous pouvez l'aider en lui faisant nommer les séquences à réaliser ou en l'encourageant à manipuler ces nouvelles attaches.

Quelques jours plus tard, il réussira probablement à gérer ces nouveautés avec fierté, au grand plaisir de tous !



## Tout beau, tout propre

Se laver le corps, les cheveux, se sécher sont des activités liées aux soins d'hygiène qui requièrent des séquences de mouvements et développent aussi la motricité. Plus votre enfant participera à ces activités, plus il développera des habiletés qui lui serviront pour la réalisation de plusieurs tâches à la maternelle et pour ses apprentissages futurs.

» Il est possible de profiter des activités liées aux soins d'hygiène pour nommer les différentes parties du corps. Cela enrichira tout d'abord le vocabulaire réceptif de votre enfant, sa compréhension et, par la suite, cela lui permettra de nommer lui-même les parties de son corps ou du vôtre. Il en va de même pour les notions de gauche et de droite, plein et vide, sec et mouillé ou pour les objets se trouvant dans l'environnement de l'activité et les verbes d'action.

La routine du bain est aussi un moment approprié pour pratiquer le discours procédural, c'est-à-dire qu'il est possible de verbaliser certaines actions répétitives associées à l'activité : On sort du bain, on s'essuie, on se brosse les dents, etc. pour introduire la notion de séquence.



» **Encouragez votre enfant à prendre de plus en plus d'assurance pour la séquence aux toilettes**

Vous accompagnez peut-être encore votre enfant aux toilettes à la maison et son éducatrice lui offre encore du soutien dans son milieu de garde.

En maternelle, votre enfant devra aller aux toilettes tout seul.

**Certains enfants seront rassurés par une affiche présentant les étapes liées aux toilettes et s'y référeront en cas de doute :**

1. Prendre et manipuler le papier toilette
2. S'essuyer
3. Tirer la chasse d'eau
4. Se laver les mains
5. S'essuyer les mains

## Ranger pour le plaisir

Pour ranger, votre enfant devra faire appel à des habiletés de planification, d'attention et d'organisation. En l'encourageant et en le soutenant pour qu'il range les choses utilisées à la fin d'une activité, vous aidez son cerveau à développer de nouvelles connexions qui serviront aux apprentissages plus complexes.

### **Un rangement bien organisé, c'est plus facile**

Guidez votre enfant :


- Qu'est-ce que tu pourrais ranger en premier ?
- Te souviens-tu où tu as pris le tube de colle ?
- Nommez les étapes à réaliser ou faites-lui nommer ce qu'il a à ranger.
- Offrez-lui votre aide pour certains éléments au besoin ou pour lui démontrer que vous participez aussi « Je vais ranger le bac de jouets sur la tablette en haut pendant que tu vas porter les retailles de carton dans le bac de recyclage ».

### **Expliquez à votre enfant les raisons pour lesquelles il est important de ranger**

- « Il faut faire attention et ranger tes ciseaux après les avoir utilisés, car ton petit frère pourrait se blesser avec ».
- « On va dîner sur la table tout à l'heure donc il faut faire de place pour pouvoir déposer les assiettes et y manger ».

**Cela lui permettra de mieux comprendre le sens de cette action.**

## À l'heure du dodo

 La routine du soir est un moment privilégié pour tisser un lien encore plus serré avec votre enfant. Profitez de cette période pour transformer le coucher en un moment de connexion très doux avec lui.

### **Voici quelques idées d'activités pour favoriser le développement des habiletés perceptivo-cognitives et langagières, tout en facilitant le passage vers le sommeil, lors de la routine du soir :**

- Dessinez dans le dos de votre enfant avec un doigt. Il devra essayer de deviner ce que vous avez dessiné.





- Lisez quelques pages d'une histoire en variant les façons de faire, lisez sous la couverture, avec une lampe de poche, lisez pour ses peluches préférées.
- Inventez une histoire. Demandez à votre enfant de vous donner quelques indications de base, un animal ou un personnage par exemple, et inventez une histoire à partir de ces quelques informations. Votre histoire peut se terminer le soir même ou peut aussi être reprise les soirs suivants. Pourquoi ne pas inverser les rôles de temps à autre? Amenez votre enfant à lui-même inventer une histoire. Cependant, ne perdez pas de vue que, chez un enfant de 4 à 5 ans, l'élaboration du discours narratif (élaborer/inventer/créer une histoire) est en développement. Il ne faut donc pas oublier de le guider!
- À l'aide d'une lampe de poche, faites équipe avec votre enfant pour créer des ombres chinoises sur le mur de sa chambre.



Vous disposez maintenant des bases pour aider votre enfant à améliorer ses habiletés perceptivo-cognitives et langagières.

Cependant, si votre enfant présente des difficultés importantes d'organisation ou de résolution de problèmes, n'hésitez pas à consulter un ergothérapeute ou un orthophoniste pour enfants :

**Ordre des ergothérapeutes du Québec**

[www.oeq.org](http://www.oeq.org)

S'il a des difficultés de langage, vous devriez consulter un orthophoniste :

**Ordre des orthophonistes et des audiologistes du Québec**

[www.ooaq.qc.ca](http://www.ooaq.qc.ca)

# Cœur

## Développement psycho-affectif

L'enfant qui se développe fait des apprentissages dans plusieurs sphères : la sphère motrice pour courir, sauter et manipuler, la sphère perceptivo-cognitive et du langage pour s'exprimer, comprendre des consignes et pour formuler des stratégies logiques, ainsi que la sphère affective pour reconnaître et gérer ses émotions et entrer en relation avec les autres.

Les habiletés psycho-affectives se développent principalement à travers la relation sociale. Elles permettent à l'enfant d'acquérir de l'autonomie, de la confiance en soi ainsi que la capacité de gérer le stress et les émotions, éléments qui sont des facteurs importants de la réussite à l'école.

La première relation à laquelle l'enfant est exposée est celle avec son parent. Ce lien devient sa source première d'apprentissage au plan psycho-affectif. De ce fait, le parent devient son modèle.

Par la suite, d'autres modèles s'ajouteront, tels que l'éducateur en milieu de garde et plus tard, les enseignants!

Nous vous proposons dans cette section des stratégies simples pour vous aider à devenir le modèle que vous souhaitez être pour votre enfant et l'aider dans son développement psycho-affectif.

À l'aide de la grille de dépistage qui suit, déterminez si votre enfant présente les habiletés psycho-affectives nécessaires pour profiter pleinement des opportunités d'apprentissage qu'offre la maternelle ainsi que pour développer des liens positifs et significatifs, notamment avec ses pairs.

N'hésitez pas à remplir la grille de dépistage avec l'éducateur ou l'éducatrice en milieu de garde! Si des difficultés particulières sont observées, vous pourrez consolider le lien avec votre enfant, répondre à ses besoins de façon optimale ainsi que stimuler ses habiletés sociales à l'aide d'activités simples et agréables, visant à bien le préparer pour son entrée à la maternelle.





## Développement psycho-affectif



### Grille de dépistage

À 4-5 ans, mon enfant :	Oui	Non
Est capable d'être en relation avec des personnes significatives : parents, frères, sœurs, grands-parents, etc.		
Développe sa compréhension des gestes et des paroles, bien ou mal. Il développe sa conscience morale		
S'affirme davantage et exprime ses désaccords		
Est capable d'aller vers l'adulte lorsqu'il a besoin d'aide		
Entre facilement en relation avec ses pairs		
Est capable de se mettre à la place des autres		
Est capable d'attendre son tour et d'être coopératif, de partager et de recevoir		
Exprime généralement des émotions de différentes intensités de façon socialement adaptée		
Peut vivre des tempêtes émotionnelles (tristesse, colère, joie, etc.) à l'occasion		
Veut faire des choses par lui-même		
Peut converser pour s'informer, commenter ou rapporter des faits		
Est capable de s'occuper seul 15-20 minutes		

## Comment aider votre enfant à améliorer ses habiletés psycho-affectives ?

Les enfants ont besoin d'un encadrement clair, constant et prévisible, dans un environnement cohérent, sécurisant et bienveillant. Ils ont aussi besoin d'être accompagnés dans leurs émotions et stimulés au quotidien.

### VOUS ÊTES UN MODÈLE POUR VOTRE ENFANT

#### Favorisez un environnement cohérent, sécurisant et bienveillant

L'enfant évolue à travers différents milieux de vie : sa famille, son milieu de garde, ses loisirs - activités sportives ou artistiques -, son voisinage, etc. Dans tous ces contextes, il observe, vit et entretient des liens relationnels avec les personnes de son entourage. Votre enfant est particulièrement attentif aux relations entre les différentes personnes qu'il côtoie, c'est pourquoi il est important d'entretenir une bonne communication et un climat positif et agréable entre toutes ces personnes.

#### » Évitez d'exposer l'enfant aux conflits interpersonnels

Si vous avez à discuter de sujets épineux ou si un conflit éclate, tenez l'enfant à l'écart de la situation et évitez de faire des commentaires désobligeants au sujet de l'un ou l'autre des individus et des lieux qu'il côtoie devant lui. Ce conseil est d'autant plus important lorsque les parents de l'enfant sont séparés, car les milieux de vie de l'enfant sont décuplés. Deux milieux familiaux différents, familles des beaux-parents, amis de part et d'autre, voisinage... autant de facteurs de conflits et de difficulté de communication potentiels dont vous devez impérativement protéger votre enfant.





## Instaurez un encadrement clair, constant et prévisible pour votre enfant

Lorsque l'on parle d'encadrement on ne parle pas d'être autoritaire, d'instaurer des interdits pour tout ou encore de mettre des conséquences partout. On fait plutôt référence à un environnement familial qui permet à l'enfant de se développer positivement dans un cadre sécurisant.

### » Principes de base de l'encadrement

- Des règles connues de tous, qui ne changent pas tout le temps et sont maintenues de façon cohérente par les parents.
- Les règles sont annoncées à l'avance et rappelées de temps à autre.

Cohérence, constance, clarté  
et prévisibilité

Au-delà des règles, une communication positive et bienveillante au quotidien avec l'enfant favorise son développement affectif.

Pour ce faire, il est important de considérer que les habiletés langagières de votre enfant ne sont pas encore toutes développées et que cela peut rendre les choses un peu plus difficiles. Regardons quelques situations courantes de plus près.

À l'approche d'un repas, votre enfant met un jouet dans sa bouche. Si vous lui dites « Ne mets pas cela dans ta bouche ». Celui-ci, avec ses capacités, entend « Mets cela dans ta bouche » ce qui peut créer de la confusion puisqu'il ne comprendra pas pourquoi vous devenez exaspéré s'il n'arrête pas. Pour privilégier une communication positive, dites-lui plutôt quelque chose comme : « Je pense que tu as faim. Veux-tu manger quelque chose? ». Cela aura comme impact d'offrir la possibilité à votre enfant de s'exprimer et de faire un choix à savoir s'il a faim et ce qu'il aimerait manger.

Vous voyez votre enfant bousculer un ami. Si vous lui dites « Ne pousse pas les autres », son cerveau enregistrera « Pousse (...) ». Celui-ci sera donc confus si vous intervenez pour qu'il cesse ce comportement ! Formulez plutôt quelque chose comme « Si tu veux que ton ami te laisse passer, mets-lui gentiment la main sur l'épaule. Utilise les mots pour lui demander ». Cette formulation positive fait un rappel des règles à votre enfant et donne un modèle de comment on peut exprimer un besoin.

Votre enfant fait quelque chose qu'il n'a pas le droit de faire ou que vous jugez inacceptable. Si vous lui dites « **Ne fais pas ça!** », son cerveau comprendra « **Fais ça** » ce qui empêchera votre enfant d'ajuster son comportement. Dites-lui plutôt « Tu peux faire cela ou ceci à la place. Si cela ne te convient pas, je suis là pour t'aider à trouver une autre idée. ». Ce type d'intervention permet d'exprimer vos attentes et les balises claires de ce qui est permis pour votre enfant et lui permet d'apprendre à faire des choix acceptables en fonction du contexte.

## Connaissez-vous comme parent

Vous êtes votre principal outil avec votre enfant et son premier repère lorsque vient le temps d'apprendre à réagir et à gérer ses émotions. En agissant avec bienveillance avec vous-même, vous devenez un modèle positif pour votre enfant.

### » Quelques stratégies lors d'un moment de crise

- Connaître ses forces, ses limites.
- Utiliser la respiration afin de garder son calme.
- Se retirer au besoin. Par exemple, aller prendre un verre d'eau.
- Se répéter une phrase calmante :
  - « Nous formons une équipe, nous travaillons ensemble. »
  - « L'enfant en premier! Que veut-il me dire par ses comportements? »
  - « Nous traversons une tempête, le calme reviendra sous peu. »
- Accueillir ses propres émotions sans se culpabiliser.

## Faties des réserves de bons moments en famille, au quotidien

À travers votre quotidien très organisé et structuré, avoir des moments de plaisir non dirigés s'avère une valeur sûre sur laquelle miser! Du moment du réveil jusqu'au moment du coucher, il est possible d'insérer ces moments qui viendront consolider votre lien avec votre enfant. Ces moments de qualité sont à consommer sans modération. Vous ne pourrez jamais passer trop de temps avec votre enfant!



### Des moments privilégiés, insérés dans la routine

- Le matin, réveillez-vous quelques minutes plus tôt pour aller câliner votre enfant, le chatouiller ou chanter sa chanson préférée.
- En fin de journée, investissez quelques minutes pour jouer avec votre enfant ou le câliner avant de vous lancer dans la préparation du repas. Le retour à la maison est un moment charnière qui dictera souvent comment se déroulera le reste de la soirée. Un moment privilégié avec vous à ce moment-là lui permettra de refaire le



- plein de votre attention après avoir passé une journée loin de vous.
- Planifiez quotidiennement un moment de jeu avec votre enfant dans l'horaire.

## » À la recherche des moments heureux avec votre enfant

Prenez un moment pour observer votre routine quotidienne et voir où vous pourriez insérer ces moments privilégiés, comment vous pourriez amener plus de plaisir, plus d'interactions positives dans votre maisonnée.



## STIMULATION DU DÉVELOPPEMENT PSYCHO-AFFECTIF

### Accompagnez votre enfant avec bienveillance dans ses émotions les plus intenses

Que faire lorsque votre enfant se roule par terre au supermarché alors qu'il y a à peine 5 minutes vous aviez une discussion de « grand » avec lui. S'il pleure facilement, se met en colère pour un oui ou pour un non, ne veut pas écouter les consignes, boude, crie ou hurle? Qu'il ne veut pas que vous l'aidiez à s'habiller alors qu'il n'y arrive pas?

#### » Comment décoder et apaiser les émotions intenses ?

Tout d'abord, sachant que vous représentez un modèle pour votre enfant, prenez le temps d'analyser comment vous vous sentez afin de retrouver un calme intérieur avant d'intervenir. Reprenez les stratégies pour parents bienveillants, prenez du recul, respirez, comprenez ce que vous ressentez... Cela vous permettra de garder votre calme pour analyser la situation et vous pourrez ainsi plus facilement aider votre enfant à traverser cette tempête.

1. Comprenez la perspective de votre enfant et son émotion face à une situation qui coince. Il faut donc oublier votre vision d'adulte et essayer de vous mettre à sa place.
2. Lorsque vous avez une meilleure idée de ce qu'il est en train de vivre, décrivez votre compréhension de la situation avec des mots simples : « Je vois que tu es fâché parce que nous n'allons plus chercher une crème glacée ». Vous pouvez aussi partager les indices observables qui vous laissent deviner l'émotion qu'il vit, comme par exemple, « Je constate que tes sourcils sont froncés et que tu donnes des coups de pied dans le siège de l'auto. Je comprends que tu es en colère ».
3. Proposez-lui un compromis ou de trouver une solution ensemble « Viens ici, tu vas pouvoir mettre ton chandail seul et maman va t'aider à mettre ton pantalon ». Votre enfant sentira ainsi que vous êtes à son écoute et que vous le comprenez bien. Le simple fait de se sentir entendu et compris peut l'aider à se calmer. Cela l'aidera aussi à apprendre à identifier ses émotions à partir de ce qu'il peut observer dans son corps et ses comportements.



## Câlins et diversion, ça change les idées

Une fois que vous avez compris ce qui se passe dans la tête de votre enfant et trouvé un début de solution pour résoudre la crise, voici quelques idées de gestes simples pour finir de l'apaiser et diminuer son émotion intense :

- Accompagnez votre enfant dans les respirations et dans la visualisation de ce qui ne va pas.
- Offrez-lui des câlins et restez physiquement près de lui.
- Faites quelque chose avec lui et montrez-lui comment on fait. « Viens avec moi, on va ranger la salle de jeux ensemble! »
- Faites diversion pour lui changer les idées en attirant son attention sur quelque chose qu'il aime.



## Construire son estime de soi et développer sa confiance en soi

L'estime de soi est un facteur très important pour faire face aux défis de la vie. Elle implique les notions de considération et de respect envers soi-même. Elle permet de croire en soi, d'être certain que l'on peut réussir grâce aux compétences que l'on a acquises et donc de relever des défis en toute confiance.



## Un des piliers de l'estime de soi : la connaissance de soi

Vous pouvez aider votre enfant à mieux se connaître

- Dites-lui ses forces, ce que vous percevez de lui, ses préférences.
- Faites un collage avec des images qu'il apprécie, qui le décrivent. Amusez-vous à faire un collage pour chacun des membres de la famille, incluant les parents et pourquoi pas l'animal de la maison, et affichez-les.
- Faites un journal des réussites ou une boîte aux trésors avec votre enfant. Vous y regrouperez ses réalisations – dessins, certificats, médailles, objets, photos, etc. – que vous pourrez regarder avec lui afin de lui remémorer le sentiment de fierté.
- Nommez-lui tous les jours ses bons coups – petits ou grands – ce que vous appréciez chez lui et ce que vous remarquez que les autres semblent apprécier chez lui !



## Votre enfant développe sa confiance en lui

- Vous lui permettez de réaliser des tâches seul. C'est à travers la réalisation de petites actions simples au quotidien représentant un défi raisonnable pour lui que se fera le développement de son sentiment de compétence. Il pourra lui aussi dire « Je peux » et tous ces « je suis capable de » serviront d'ancrage à son épanouissement, mais surtout de fondations solides à son estime de soi.
- Vous lui permettez de faire des choix dans son quotidien, que ce soit lors du choix de ses vêtements du lendemain, lors des périodes de jeux ou de bricolage, etc. Ainsi, il partira à la découverte de lui-même, de ses besoins, de ses préférences tout en développant son autonomie et son sentiment de compétence.





## Soutenir votre enfant dans les situations de stress

Vous allez chercher votre fils de 4 ans à la garderie. L'éducatrice vous dit à quel point tout se passe bien. C'est un garçon souriant, serviable et travaillant. Cependant, depuis septembre, votre fils fait des crises le soir à la maison, sans raison apparente. Il se met en colère facilement et fait des crises de pleurs qui ne se terminent plus. Pourquoi ?

Tous les enfants sont stressés après une journée de garderie ou d'activités. Ils vivent une surcharge émotionnelle. Ils ont eu à faire face à plusieurs contraintes, à interagir avec des personnes qu'ils connaissent peu et à résoudre des problèmes par eux-mêmes. À cela s'ajoutent des semaines bien remplies avec la majorité des deux parents qui travaillent à temps plein, des activités parascolaires et sportives, les activités familiales, etc.

Il est important d'agir en prévention afin de doser le stress au quotidien. Cependant, à certains moments, l'enfant aura à vivre ou à évacuer ses tensions afin de lui permettre d'entamer un processus d'adaptation et c'est là que, comme parent, vous devrez vous-même garder votre calme pour l'accompagner au mieux à travers cette tempête.

### » Prévenir les moments difficiles

- Créer des moments dans la journée qui permettent d'avoir des transitions de retour au calme
- Faire des activités calmes à quelques moments durant la journée : lecture, bricolage, coloriage, jeux de construction
- Manger en famille
- Anticiper un plaisir : collation spéciale, activité familiale
- Avoir des moments où chaque membre de la famille se retrouve seul
- Instaurer des rituels.



### Voici quelques outils pour retrouver son calme

- Se faire des câlins, quelques minutes suffisent parfois
- Faire des massages
- Sauter sur un mini-trampoline, sauter sur place
- Bouger, courir dehors, faire une promenade
- Boire un verre d'eau
- Respirer profondément avec le ventre
- Mettre de la musique relaxante
- Faire rouler une balle sous les pieds.

## Ces conseils vous permettront d'aider votre enfant à améliorer ses habiletés psycho-affectives.

Si, malgré vos efforts pour le soutenir, votre enfant présente encore des difficultés pour gérer ses émotions, qu'il est anxieux et manque de confiance en lui, un psychoéducateur ou un psychologue pour enfants pourra l'aider :

### **Ordre des psychoéducateurs et psychoéducatrices du Québec**

[www.ordrepsed.qc.ca](http://www.ordrepsed.qc.ca)

### **Ordre des psychologues du Québec**

[www.ordrepsy.qc.ca](http://www.ordrepsy.qc.ca)





# Corps

## Développement moteur et autonomie

L'enfant se développe en explorant et en vivant de nouvelles expériences dans son environnement. Au fil du temps, ses habiletés s'améliorent, sa curiosité grandit et ses intérêts se définissent.

Vous avez peut-être déjà remarqué que votre enfant aime construire des cabanes et les jeux de cachette, mais qu'il n'est pas intéressé par les constructions de LEGO, car les petites pièces sont difficiles à manipuler? Peut-être qu'il n'approche pas les crayons de façon spontanée et est peu motivé à faire du dessin. Votre enfant préfère jouer dehors, mais malgré son enthousiasme à sortir à l'extérieur, il se décourage à l'idée de devoir mettre ses bottes? Peut-être que l'habillement est souvent long et qu'il a encore besoin de votre aide tout au long de la tâche. En montant la fermeture éclair de son manteau, vous vous surprenez à vous questionner : Est-ce qu'il sera prêt à entrer à la maternelle?

Utilisez la grille de dépistage pour déterminer si votre enfant présente les habiletés nécessaires au plan moteur et de l'autonomie pour profiter pleinement des opportunités d'apprentissage qu'offre la maternelle, participer activement aux routines en classe et s'épanouir dans le jeu.

N'hésitez pas à remplir la grille de dépistage avec l'éducateur ou l'éducatrice en milieu de garde! Si des difficultés sont relevées, des activités ciblées simples et agréables vous sont proposées pour favoriser le développement moteur de votre enfant.

# Développement moteur et autonomie



## Grilles de dépistage, selon l'âge de l'enfant

À 4 ans, mon enfant :		Oui	Non
Motricité	A une préférence manuelle bien établie : droitier ou gaucher		
	Découpe une forme simple comme un carré		
	Oppose le pouce à chacun des doigts successivement		
	Est capable de déplacer les doigts de sa main préférentielle sur le crayon du bout vers la pointe		
	Tient le crayon entre le pouce et l'index. Le crayon est appuyé sur le majeur (prise tridigitale)		
	Colorie à l'intérieur d'une forme en ne dépassant que de 0,5 à 1 cm		
	Est capable d'enfiler des perles de 0,5 cm de diamètre		
Autonomie	Attrape la majorité du temps un ballon de taille moyenne avec ses mains		
	Attache la fermeture éclair de son manteau		
	Mange son repas seul et proprement		





## Développement moteur et autonomie



### Grilles de dépistage, selon l'âge de l'enfant

À 5 ans, mon enfant :		Oui	Non
Motricité	Découpe des formes avec des angles (ex. : carré, triangle, rectangle)		
	Fait des mouvements dissociés du poignet et des doigts lors du coloriage		
	Est capable de tracer sur le contour pointillé d'une forme		
	Colorie à l'intérieur d'une forme en ne dépassant pas de plus de 0,5 cm		
	Copie un triangle et un « X »		
	Est capable de plier une feuille de papier en deux en rassemblant les coins		
	Est capable de faire un nœud lâche		
Autonomie	Attrape la majorité du temps une balle avec ses mains		
	S'habille seul, mais a encore besoin d'aide pour les attaches dans le dos, près du cou ou aux poignets		
	Tartine son pain avec un couteau		
	Se lave les mains, se brosse les dents et va aux toilettes tout seul		

### Votre enfant a des difficultés sur le plan moteur et manque d'autonomie ?

Vous pouvez l'aider à développer ses habiletés grâce à des activités et jeux simples, afin qu'il soit prêt pour son entrée à l'école !

## Comment aider votre enfant à améliorer ses habiletés motrices et son autonomie?

À l'école, votre enfant aura besoin de plusieurs habiletés motrices pour maintenir la position assise, prendre et utiliser différents outils : pinceau, crayons, ciseaux, etc., et réaliser diverses autres tâches préscolaires. Voici quelques activités qui lui permettront de développer ces habiletés tout en vivant des moments plaisants avec vous.

### De nouvelles activités à tirer au hasard

Pour varier les activités et augmenter les champs d'intérêt de votre enfant, il peut être amusant de faire une boîte, d'y placer quelques idées d'activités à tirer au sort avec votre enfant. Après quelques jours, vous pourrez y placer de nouvelles activités.

## JEUX, DÉCOUPAGE ET COLORIAGE


### Bataille de boules de neige

Posez une pile de feuilles – papier journal, feuilles de brouillon – en face de votre enfant.

Demandez-lui de prendre une feuille et de la chiffonner en n'utilisant qu'une seule main. Soyez attentif à la main qu'il utilisera spontanément, car il devra dès lors toujours prendre cette même main, gauche ou droite, tout au long de l'activité.

Par la suite, demandez-lui de lancer sa boule de papier dans un grand contenant en ne bougeant que le bras. Puis, répétez!

Amusez-vous à déplacer le contenant à votre guise – plus haut, plus bas, à gauche, à droite, plus loin – pour augmenter le défi!

-  Cette activité favorisera l'établissement de la préférence manuelle ainsi que le croisement de la ligne médiane, habiletés essentielles pour les activités futures d'écriture!





## Parcours à obstacles

Invitez votre enfant à marcher à 4 pattes, à passer dans un tunnel, sous une chaise ou par-dessus un coussin...

En lui donnant des explications qui contiennent plusieurs éléments (ex. : « En premier, tu passes sous la chaise, ensuite tu sautes dans le cerceau, puis tu grimpes sur le coussin »), vous l'aidez à développer les concepts de temps, d'espace, sa mémoire et son attention.

Le parcours à obstacles développera les habiletés motrices de votre enfant et l'aidera à réaliser des activités plus complexes comme les gestes moteurs requis pour l'écriture, l'organisation et la manipulation de son matériel.



### Verbes d'action et indices visuels et kinesthésiques

Profitez de ce moment pour exposer votre enfant aux verbes d'action à la fois à l'oral et par le geste : « Je fais rouler la balle », « Le chien court vers le ballon »...

Que ce soit les actions de votre enfant ou les vôtres, commentez-les pendant qu'elles se produisent pour lui exposer le bon modèle, c'est-à-dire la forme attendue selon les circonstances, tout en lui donnant des indices visuels et kinesthésiques.

## Marche de l'araignée

Votre enfant peut d'abord soulever les fesses du sol pour se placer en position du pont, les doigts orientés vers les orteils. Vous pouvez chronométrer combien de secondes il peut tenir dans cette position et lui donner le défi de battre son record en la maintenant le plus longtemps possible. Lorsque votre enfant est capable de maintenir la position, encouragez-le à se déplacer en marchant vers l'arrière et en gardant les fesses dans les airs.



Vous pouvez aussi lui demander de se placer dans cette position devant un mur. Faites alors rouler un petit ballon sous ses fesses. Si ses fesses restent bien dans les airs, le ballon roulera dessous, rebondira contre le mur et vous reviendra. Si les muscles du corps de votre enfant sont bien développés, cela l'aidera à maintenir une position assise stable et à réaliser des tâches de motricité fine, comme le découpage, le coloriage et l'écriture.

## Position du sphinx

Encouragez votre enfant à se placer en position couchée sur le ventre en appui sur les avant-bras, les jambes symétriques, placées dans l'axe du corps.



Votre enfant peut exécuter diverses activités dans cette position comme dessiner, colorier, écrire et lire par exemple

- ii Les muscles du tronc et du cou travaillent pour permettre le redressement contre gravité. Solliciter ces muscles est important, car ceux-ci permettront à votre enfant de maintenir une position assise stable en classe. De plus, en position du sphinx, tout le poids du corps repose sur les avant-bras ce qui donne beaucoup d'informations sur la position du corps dans l'espace.

Ces informations aideront votre enfant à bien intégrer son schéma corporel et le cas échéant, à exécuter des mouvements requérant ses membres supérieurs avec précision.





## Pop-corn sur la chaise



L'enfant pousse sur ses mains en contractant les muscles de ses bras et de son ventre, ses abdominaux, pour soulever les fesses de l'assise.


Vous pouvez faire le pop-corn sur une chaise  
en même temps que lui!

Sinon, vous pouvez dire « pop » : il soulève, puis « corn », il dépose les fesses sur la chaise. Vous pouvez répéter l'activité quelques fois comme des grains de maïs qui éclatent.

### **Ajoutez du beurre, du sel... mélanger**

Laissez aller votre créativité et ajoutez des éléments ou des mouvements pour accompagner le pop-corn : du beurre, du sel, mélanger, etc.

Par exemple, invitez votre enfant à maintenir les fesses dans les airs quelques secondes soit le temps que le micro-ondes réchauffe les grains de maïs avant qu'ils n'éclatent.

-  Développer les muscles du tronc - dos, ventre - ainsi que les membres supérieurs - épaules et bras - permettra à votre enfant de maintenir une position assise plus stable et de réaliser des activités requérant dextérité et motricité fine avec plus de facilité et de précision.


## Ballon

Lancer-attraper un ballon avec votre enfant en comptant les coups, en nommant les couleurs, des noms d'animaux, en récitant les lettres de l'alphabet, les chiffres, etc.

### Des mots en plus

Le fait de nommer des éléments comme des animaux ou des lettres permettra à votre enfant d'acquérir des notions et d'enrichir son vocabulaire. Pour ce faire, vous prêtez attention à ne pas nommer que des objets visibles dans l'environnement immédiat.

Vous pouvez faire rouler le ballon face à votre enfant en position couché sur le ventre. Vous pouvez le faire rebondir une fois au sol en face de votre enfant avant qu'il ne l'attrape, ou légèrement à sa gauche ou à sa droite pour qu'il ajuste ses mouvements.

 Jouer avec un ballon développe la coordination œil-main ainsi que la coordination des deux mains ensemble. Ces habiletés seront sollicitées à l'école lors d'activités plus complexes comme faire du bricolage et découper.

## Tracés dans la mousse à barbe



Avec votre enfant, étalez de la mousse à raser sur une grande surface facilement accessible – fenêtre, miroir, porte-patio – avec vos deux mains en versant d'abord la mousse dans vos mains.

Dessinez ensuite des formes diverses dans la mousse à raser - bonhomme, maison, soleil... Pour solliciter les habiletés d'attention, de mémoire et d'organisation de votre enfant, vous





pouvez nommer les formes que vous tracez, nommer les étapes pour réaliser votre dessin, expliquer comment vous procédez.

Tracez un chemin à l'aide de lignes parallèles et demandez à l'enfant de tracer une ligne à l'intérieur avec son doigt

! Utilisez une mousse à raser sans odeur, car une odeur intense peut être source d'inconfort pour l'enfant. !

Tracer sur une grande surface permettra à votre enfant d'intégrer certaines notions d'espace et de développer sa coordination œil-main. Ces habiletés l'aideront lors de l'apprentissage de l'écriture. Travailler le bras dans les airs permet aussi de développer la stabilité de l'épaule, essentielle pour les activités à la table.



IMPORTANT

IMPORTANT

IMPORTANT



Pour réaliser des activités comme dessiner, tracer et découper, **la vue de votre enfant sera très sollicitée**. Il est donc essentiel de vous assurer que votre enfant voit bien avant son entrée scolaire et par la suite, durant sa scolarisation.

Contrairement aux adultes, les enfants se plaignent très rarement s'ils voient flou! **L'Association canadienne des optométristes recommande le premier examen de la vue entre 2 à 5 ans**. Il est important de noter qu'un examen doit être par la suite réalisé chaque année à titre préventif, même si votre enfant ne présente pas de difficulté apparente.

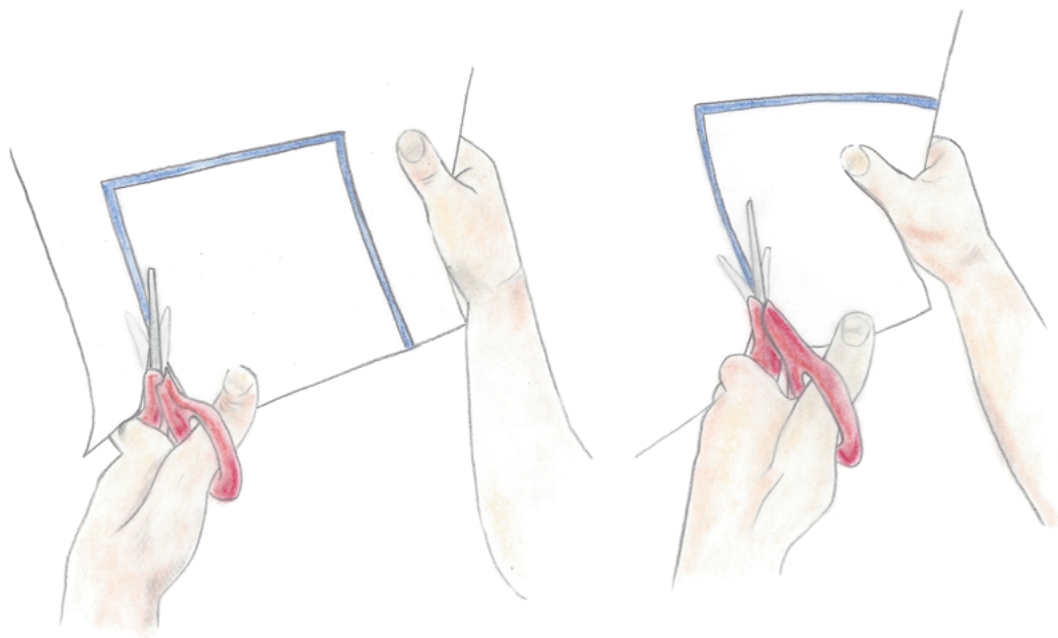
## Découpage

Votre enfant prendra certainement plaisir à décorer la maison en vue de la prochaine fête à venir ou à partir d'un thème que vous choisirez : la jungle, la mer, etc.

### » Pour faciliter la réalisation de découpages, voici quelques trucs à enseigner à votre enfant :

1. Choisir les bons ciseaux. Il existe une différence entre des ciseaux pour droitiers et pour gauchers ! Il est important de fournir l'outil approprié pour votre enfant
2. Par où commencer ? Pour les droitiers, débutez à droite de la forme à découper. Pour les gauchers, débutez à gauche !
3. Pouces vers le plafond. Le pouce de la main qui tient le carton à découper et le pouce qui tient les ciseaux doivent être orientés vers le plafond. Pour encourager votre enfant à bien positionner ses pouces, dessinez un bonhomme sourire sur l'ongle du pouce. Par la suite, assurez-vous que le bonhomme est toujours visible durant le découpage et qu'il a la tête à l'endroit !

La pointe des ciseaux doit constamment être orientée vers l'avant, tout comme doivent l'être les pouces. Pour ce faire, encouragez votre enfant à ajuster le carton avec sa main lors des changements de direction ou lors du découpage de lignes courbes, plutôt que tourner ses ciseaux.





## Pour le plaisir

Utilisez un sujet que votre enfant aime. Vous pouvez ainsi créer un zoo et découper des animaux ou des enclos, découper ses superhéros favoris, des camions, des dinosaures, un château de princesse. Laissez aller votre imagination et écoutez votre enfant, il vous guidera vers ses intérêts !



Le découpage est une activité riche et importante pour le développement. En effet, cette activité travaille la coordination des deux mains de votre enfant, sa coordination œil-main, les notions d'espace et la planification motrice (réalisation de séquences de gestes). Votre enfant devra aussi ajuster sa force sur les ciseaux. Toutes ces habiletés sont des préalables aux apprentissages plus complexes. Le découpage constitue donc plus qu'une simple « activité d'enfant », il constitue une activité riche en stimulation pour votre enfant pour son fonctionnement scolaire futur !

## Bec de canard



Demandez à votre enfant de prendre un pion entre son pouce et son index, puis de le déplacer du bout des doigts vers l'intérieur de la paume de sa main et de le maintenir dans sa main avec les trois autres doigts. Répétez l'action avec le plus de pions possible. Par la suite, il fait ressortir les pions de la paume vers le bout des doigts à l'aide de son pouce. Il peut déposer les pions un à un dans un contenant avec son pouce et son index. Ce jeu peut également se faire avec des raisins secs, des perles, des trombones, etc.

Utilisez votre imagination pour créer un gâteau avec des chandelles, un porc-épic, un bonhomme avec des cheveux originaux, etc.



## Un, deux, trois pions... jaunes citron

Vous pouvez en profiter pour nommer les couleurs, compter les pions, nommer des fruits de la couleur du pion qui est pris : jaune comme un citron, rouge comme une pomme, etc.

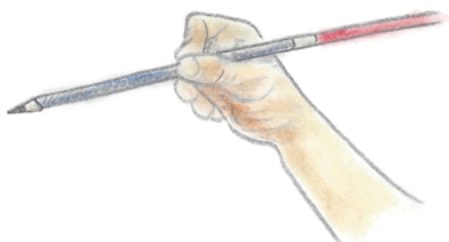
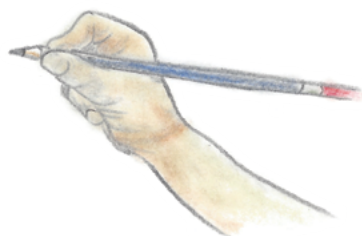
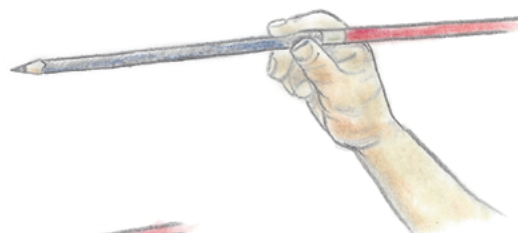
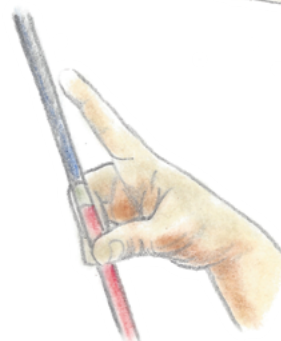
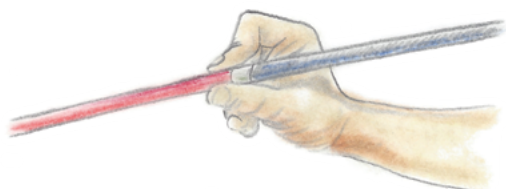
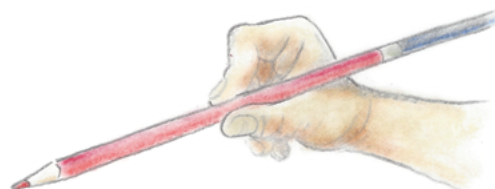
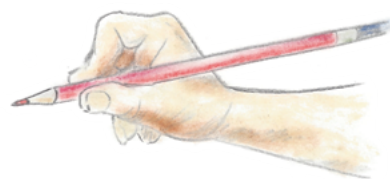


Cette activité développera la dextérité de votre enfant. Elle préparera la main de votre enfant à tenir et manipuler un crayon pour faire des mouvements fins comme... écrire.

## Chenille sur le crayon et coloriage

» Encouragez votre enfant à déplacer ses doigts, pouce et index, sur le crayon vers l'avant et vers l'arrière avec sa main préférentielle. Effectuez une démonstration au besoin. Par la suite, demandez à votre enfant de faire une rotation de son crayon à l'aide de la même main.

ii Cette activité développera les habiletés de dextérité de votre enfant avec le crayon. En effet, ces mouvements de déplacement sont souvent utilisés lors des activités graphiques, soit pour avoir accès à l'efface au bout du crayon sans avoir à le reposer sur la table ou pour réajuster la position de ses doigts par rapport à la mine du crayon. De plus, ces mouvements des doigts seront utilisés pour lui permettre de dessiner des traits ou des lettres avec précision!





## Autonomie au quotidien

À l'école, votre enfant devra également utiliser ses habiletés motrices pour participer aux routines établies en classe comme les collations, l'habillage et le déshabillage. Voici quelques idées pour le soutenir dans le développement de son autonomie!

### LES REPAS

» Que ce soit par la manipulation des ustensiles, le maintien de la posture assise ou la manipulation des contenants alimentaires, votre enfant développera des habiletés motrices globales et fines qui lui serviront pour la réalisation de plusieurs activités à la maternelle. Encouragez-le à participer à la hauteur de ses capacités!

💡 La préparation d'une recette simple peut devenir une occasion de développement d'autonomie fantastique. Votre enfant est en mesure de verser des ingrédients, de mélanger, de participer activement.



! Si votre objectif est de faire la recette en vitesse, alors il vaut mieux déplacer le moment où vous impliquerez l'enfant, car il y a de fortes chances que si stress il y a, non-collaboration ou crise se présenteront. !

## DU PYJAMA AU MANTEAU



- » Afin d'aider votre enfant à développer son autonomie en lien avec l'habillement, prévoyez plus de temps dans la routine pour que votre enfant puisse effectuer son habillage et déshabillage seul. De plus, encouragez votre enfant à manipuler les attaches de vêtements – fermeture éclair, boutons, sangle de sandales, etc. – afin qu'il développe sa coordination et sa dextérité.

Vous disposez maintenant d'un éventail d'activités qui vous permettront d'aider votre enfant à développer ses habiletés motrices et son autonomie.

Si, malgré vos jeux et stimulations, vous constatez que votre enfant présente encore des difficultés de motricité fine, n'hésitez pas à consulter un ergothérapeute pour enfants :

**Ordre des ergothérapeutes du Québec**

[www.oeq.org](http://www.oeq.org)





# Bientôt le grand jour!

Vous vous êtes bien amusés avec votre enfant et celui-ci a développé ses habiletés perceptivo-cognitives, psycho-affectives et motrices? Vous pouvez maintenant considérer qu'il possède quelques outils de plus pour bien vivre ses débuts à l'école!

**À l'approche du jour J, voici quelques suggestions à mettre en place quelques semaines avant l'entrée à l'école :**

- Allez visiter les lieux de l'école
- Allez jouer dans la cour d'école quelques fois en prévision de l'entrée scolaire
- Participez à l'accueil des maternelles organisé par l'école
- Rencontrez l'enseignant à l'école
- Lisez des livres sur l'entrée à l'école
- Préparez les choses (lunch, vêtements) en vue des premières journées
- Organisez la Générale, répétition d'une journée d'école : levé, routine du matin, transport, etc.
- Au moins une semaine avant la rentrée, commencer la routine qu'il y aura à la maison le matin et le soir pendant l'école afin que l'enfant s'adapte à cette nouveauté.

De plus, pour une intégration scolaire réussie, votre rôle en tant que parent est de communiquer, s'il y a lieu, les informations particulières ou les interventions faites auprès de votre enfant en milieu de garde ou, le cas échéant, par des services professionnels.

Afin d'optimiser la transition milieu de garde/école, le personnel de l'école qui accueillera votre enfant doit connaître les pratiques gagnantes dans son milieu de garde. Vous pouvez aussi mettre en contact votre milieu de garde et la future équipe-école pour faciliter le transfert d'information ou d'outils.

Si vous avez fait appel à des services professionnels pour aider votre enfant à surmonter des difficultés particulières, informez l'équipe-école de vos démarches pour que les intervenants puissent réinvestir les stratégies auprès de votre enfant, observer son fonctionnement et s'assurer d'un développement optimal de ses capacités.

*Sur ce, nous vous souhaitons une bonne première rentrée scolaire !*



# Je suis prêt !

Cette fiche récapitulative présente l'essentiel des habiletés dont votre enfant a besoin pour réussir son entrée à la maternelle et profiter pleinement des enseignements qui lui seront offerts à l'école. Nous invitons à l'imprimer et la regarder avec lui au fur et à mesure de ses acquisitions.



## Perceptivo-cognitif et langage

- Distingue sa main droite et sa main gauche
- Inclut des détails sur son dessin de bonhomme
- Essaie d'écrire son prénom
- Reconnaît les chiffres
- Donne le bon nombre d'objets sur demande
- Copie un triangle et un « X »
- Réussit un casse-tête de 15 à 20 morceaux
- Se situe dans les saisons
- Utilise le "je" lorsqu'il parle
- Utilise le bon temps des verbes selon le contexte
- Utilise les déterminants appropriés sans erreur pour le genre
- Comprend les notions d'espace et de temps



## Psycho-affectif

- Est capable d'être en relation avec des personnes significatives : parents, frères, soeurs, grands-parents, etc.
- Développe sa compréhension des gestes et des paroles, bien ou mal. Il développe sa conscience morale
- S'affirme davantage et exprime ses désaccords
- Va vers l'adulte lorsqu'il a besoin d'aide
- Entre facilement en relation avec ses pairs
- Se met à la place des autres
- Est capable d'attendre son tour et d'être coopératif, de partager et de recevoir
- Exprime des émotions de différentes intensités de façon socialement adaptée
- Veut faire des choses par lui-même
- Peut converser pour s'informer, commenter ou rapporter des faits
- Est capable de s'occuper seul 15-20 minutes



## Moteur et autonomie

- Découpe des formes avec des angles
- Fait des mouvements dissociés du poignet et des doigts lors du coloriage
- Est capable de tracer sur le contour pointillé d'une forme
- Colorie à l'intérieur d'une forme en ne dépassant pas de plus de 0,5 cm
- Est capable de plier une feuille de papier en deux en assemblant les coins
- Réussit à faire un nœud lâche
- Attrape la majorité du temps une balle avec ses mains
- S'habille seul, mais a encore besoin d'aide pour les attaches dans le dos, près du cou ou aux poignets
- Tartine son pain avec un couteau
- Se lave les mains, se brosse les dents et va aux toilettes tout seul



**Un examen de la vue est essentiel, avant l'entrée à l'école.**

**Chaque enfant est unique**

et se développe à son rythme, avec ses forces et parfois ses difficultés.

**Ils ont tous besoin d'un encadrement clair et prévisible, dans un environnement sécurisant et bienveillant.**

**Si, malgré vos interventions et votre soutien, vous constatez que votre enfant présente des difficultés particulières, nous vous conseillons de consulter un professionnel: orthophoniste, psychologue, ergothérapeute, ...**

## *Collectif Enoya*, sous la direction de Marie-Lyne Benoit

L'équipe de la clinique Enoya est composée de professionnels dynamiques qui offrent des services pour les enfants de 0 à 18 ans.

L'équipe travaille en collaboration avec les différentes personnes qui interviennent auprès de l'enfant : ses parents, le personnel du milieu de garde ou scolaire, etc., et est constamment à l'affût d'idées pour optimiser les interventions et l'implication de tous et de chacun.

Considérant l'importance du rôle des parents dans le développement et l'accompagnement de leur enfant, mais aussi le peu d'information disponible en lien avec la préparation à l'entrée scolaire, nous nous sommes investis dans l'élaboration d'un guide à l'intention des parents. Nous avons ainsi uni notre expérience et nos compétences respectives en ergothérapie, en orthophonie, en psychoéducation et en psychologie afin de partager nos connaissances et surtout, de rendre le tout accessible et agréable à lire.

Les professionnels qui ont participé à l'élaboration de ce guide consacrent leur pratique par passion uniquement auprès des enfants de 0 à 18 ans. Ils proviennent de différents horizons et ont de l'expérience auprès de clientèles multiples ce qui apporte une richesse au contenu.

La conception du guide a été une belle occasion de travail d'équipe et le collectif espère que son utilisation sera une poursuite de cet esprit de collaboration.



Marie-Lyne  
BENOIT  
ergothérapeute



Chantal  
DUCHESNE  
psychoéducatrice



Jolande  
GAUDREULT  
psychologue



Thomas  
GRANGER  
orthophoniste



Christine  
LAVOIE  
psychoéducatrice



Dominique  
LESSARD  
psychologue



Catherine  
CHAMPAGNE  
ergothérapeute



Claire  
PIQUEMAL  
ergothérapeute



Geneviève  
FORTIN-BOUDREULT  
orthophoniste

