

Capsule de l'ergothérapeute !

La conscience corporelle, c'est quoi?

La conscience corporelle c'est comprendre où est notre corps dans l'espace et comment il bouge. Une bonne conscience corporelle permet à votre enfant de bouger avec facilité, de développer son équilibre et ses habiletés manuelles. Ce sont les informations de nos muscles et articulations qui nous permettent de bien « sentir » notre corps. Avec une bonne conscience corporelle, votre enfant peut faire ses activités quotidiennes sans avoir à penser à la manière dont son corps doit bouger.

Astuce pour la maison !

Pour aider votre enfant à développer une bonne conscience corporelle :

- Faites-lui des massages avec des pressions profondes sur ses muscles en nommant les différentes parties de son corps.
- Jouer au jeu du miroir! À tour de rôle prenez une drôle de posture que l'autre doit imiter.
- Les yeux fermés, demandez à votre enfant de toucher son nez, ses genoux, ses pieds, etc.

Judith Papineau, ergothérapeute