

## Capsule de l'ergothérapeute !

### **Pourquoi toujours s'asseoir à la table ou au pupitre ?**

Bien qu'il soit bénéfique d'être bien assis et supporté pour faire une activité à la table, il y a aussi plusieurs bienfaits à adopter différentes positions de travail. Les enfants ont besoin de bouger mais aussi de nouveauté pour garder leur intérêt et leur motivation dans une activité. Alors pourquoi ne pas essayer des positions différentes et farfelues avec votre enfant à la maison ?

### **Saviez-vous que?**

La position assise au sol avec les jambes en "W" est à éviter! Elle peut en effet avoir des conséquences négatives sur le développement moteur de l'enfant à long terme. Encouragez donc votre enfant à s'asseoir autrement dès que vous le voyez prendre cette position.

### **Astuce pour la maison !**

Surprenez votre enfant en lui proposant de :

- Lire ou dessiner à plat ventre au sol
- Faire ses devoirs debout à une table
- Pratiquer sa calligraphie debout sur une feuille collée au mur

En essayant de nouvelles positions, vous permettez à votre enfant de travailler ses muscles autrement tout en suscitant son intérêt et son attention.

Judith Papineau, ergothérapeute