



Bienvenue à l'infolettre d'ergothérapie CSPGNO

Sujet du mois : Vêtements d'extérieur

L'autonomie à l'habillement est favorisée dans le milieu scolaire. Avec l'hiver qui arrive à grands pas, les enfants auront plusieurs items à gérer. Voici quelques stratégies afin de les aider à devenir plus indépendants.



Astuces :

- ❖ Créer une routine imagée qui détaille la séquence pour l'habillage. Afficher la routine dans un endroit où l'enfant peut y référer.
- Ordre pour l'habillage : Pantalon -> bottes -> manteau -> chapeau -> foulard -> mitaines/gants.
- ❖ Dédier un temps pour pratiquer la routine sans être pressé.
- ❖ Faire un jeu pour pratiquer davantage la routine. Par exemple : faire une course pour voir qui est le plus vite ou jouer aux déguisements pour pratiquer divers vêtements.
- ❖ **Botte** : Placer la moitié d'un collant ou le prénom à l'intérieur de la botte gauche et l'autre moitié dans la botte droite comme référence pour indiquer le bon pied. Encourager l'enfant à tenir le haut de la botte avec deux mains lorsqu'il chausse la botte.
- ❖ **Pantalon** : Afin d'aider l'enfant à placer l'élastique au-dessus de ses bottes, montrer lui à s'asseoir, enfiler son pantalon de neige jusqu'aux cuisses, retrousser le bas du pantalon aux genoux et enfiler ses bottes. Par la suite, l'enfant peut placer l'élastique du pantalon au-dessus des bottes et remonter son pantalon. Il est plus facile à se pencher lorsque les pantalons sont retroussés aux cuisses qu'aux hanches.
- ❖ **Manteau** :
 - La méthode papillon : Placer le manteau à terre (extérieur du manteau contre le sol) avec le capuchon entre les pieds. Insère les mains dans les manches et faites la culbute du manteau par-dessus la tête ([vidéo](#)).
 - La deuxième stratégie invite l'enfant à enfiler une manche et à placer le capuchon sur sa tête afin de stabiliser le manteau lorsqu'il enfle la deuxième manche.
- ❖ **Mitaines** : Afin de placer les mitaines sous les manches du manteau, demander à l'enfant de mettre son manteau et attacher la fermeture éclair. Par la suite, l'enfant peut enlever ses bras des manches, sortir les deux mains par le bas du manteau, mettre ses gants/mitaines et replacer ses bras dans les manches.

Stratégies inspirées de l'article [L'habillement : Les vêtements extérieurs](#) par Julie Coulombe, ergothérapeute, du CÉNO.

Référence :

- Dubé, M., (s.d.). Favoriser l'autonomie à l'habillement extérieur pour les enfants à défis. Retirer de Favoriser l'autonomie à l'habillement extérieur pour les enfants à défis | Educatout
- Coulombe, J., (2021). L'habillement : Les vêtements extérieurs. Retirer de <https://cenord.ca/ressources/>