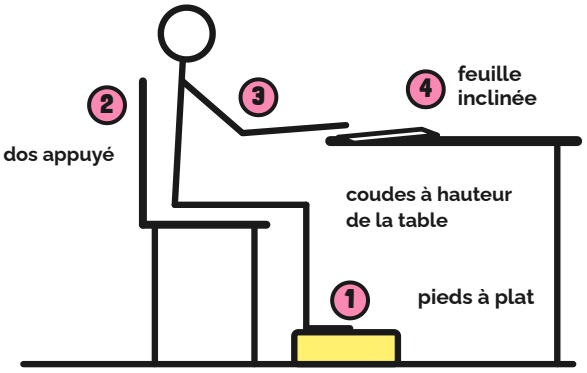
UN GESTE, UN OUTIL, 10 MINUTES · FICHE N°1

Bien installé, c'est déjà à moitié écrit

Un élève penche la tête sur sa feuille, les jambes qui pendent, le bras qui tire. On pourrait croire qu'il ne s'applique pas. **En fait, il lutte surtout pour rester en place.** Avant de changer de stylo, regardez l'installation.

Le geste : l'installation en 4 points

1. Pieds posés à plat, au sol ou sur un support
2. Dos appuyé, fesses bien au fond de la chaise
3. Coudes à peu près à hauteur de la table, bras détendus
4. Feuille légèrement inclinée, l'autre main qui la tient



L'outil : ce qu'on trouve déjà dans la classe

- Une boîte, un carton ou une pile de feuilles pour caler les pieds
- Un coussin plat si la chaise est trop profonde
- Un morceau de ruban adhésif pour repérer la place de la feuille

Les 10 minutes

MINUTES 1 À 3
Installez l'élève avec lui, en suivant les 4 points.

MINUTES 4 À 8
Il écrit trois lignes, comme d'habitude.

MINUTES 9 ET 10
Demandez-lui : qu'est-ce qui est plus facile ? Plus dur ?

Ce que vous pouvez observer

- Il se plaint moins du bras ou de la main
- Il tient plus longtemps avant de se fatiguer

À retenir

Une bonne installation aide, mais elle ne remplace pas un bilan. Si la fatigue ou la douleur persistent, parlez-en aux parents et à l'ergothérapeute de l'enfant.

Votre action : testez avec un seul élève cette semaine. Et chez vous, quelle astuce d'installation fonctionne ? Écrivez-moi, je lis tout.

À très vite, Marielle
Dys et performants · dys-et-performants.com