

Qu'est-ce que la dissociation des doigts?

- C'est la capacité de bouger les doigts un à la fois.

Pourquoi s'exercer à dissocier les doigts?

- C'est important pour la motricité fine de pouvoir séparer le mouvement d'un doigt du mouvement des autres doigts.

De quelle manière la dissociation des doigts aide-t-elle?

- Elle permet aux enfants de faire bien plus que tenir un objet dans la paume de la main.
- Le contrôle indépendant des doigts permet de faire des activités comme utiliser des ciseaux, contrôler un crayon et attacher des boutons.

Un enfant qui a de la difficulté à dissocier les doigts peut avoir de la difficulté à faire ce qui suit :

- pointer le doigt ou compter avec ses doigts;
- saisir ou contrôler un crayon;
- taper sur le clavier d'un ordinateur ou d'un autre appareil;
- accomplir des tâches personnelles comme attacher des boutons, fermer des boutons-pression ou attacher des lacets;
- ramasser des petits objets.

Faites quelques-unes des activités suivantes chaque jour pour aider l'enfant à développer la dissociation des doigts :

Compter avec les doigts



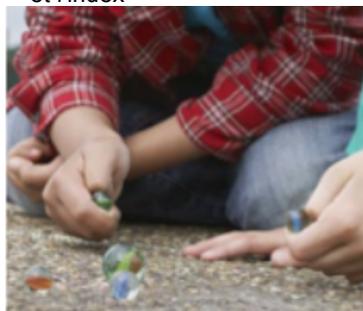
Pincer du film à bulles pour le faire éclater



Jouer avec des marionnettes à doigt



Donner un petit coup à des billes/pièce de monnaie avec le pouce et l'index



Toucher chaque doigt avec le pouce à tour de rôle, les yeux ouverts et fermés



Mettre les mains à plat sur une table et soulever chaque doigt séparément



Cachez douze perles dans un contenant de riz sec ou de haricots/pois secs. Demandez à l'enfant de faire ce qui suit :

- Trouver quatre perles en utilisant le pouce et l'auriculaire (petit doigt) seulement.
- Trouver quatre perles en utilisant le pouce et l'annulaire (avant dernier doigt) seulement.
- Trouver quatre perles en utilisant le pouce et le majeur (doigt du milieu) seulement.
- Trouver quatre perles en utilisant le pouce et l'index seulement.

Augmentez la difficulté en lui demandant d'alterner les doigts pour chaque perle ou de nommer le doigt qu'il utilisera pour chaque perle.



Chantez des chansons qui font bouger ou compter, comme « Frère Jacques », « Cinq doigts voyageurs » et « Un kilomètre à pied ».



Encouragez le dessin avec les empreintes digitales. L'enfant devra dissocier un doigt et plier les autres doigts pour former un poing.

