

Qu'est-ce qu'une forte pression sur le crayon?

- Une pression adéquate sur le crayon est la capacité d'appliquer la pression nécessaire pour écrire ou utiliser des instruments.
- Une forte pression sur le crayon signifie que l'on appuie trop fort sur le crayon ou l'instrument.

Quelles sont quelques-unes des causes d'une forte pression sur le crayon chez les enfants?

- Certains enfants peuvent manquer de force dans les mains et les doigts. C'est donc difficile pour eux de bien tenir un crayon – ils le tiennent trop serré et appliquent trop de pression.
- Les enfants qui ont de la difficulté à appliquer une pression adéquate sur le crayon peuvent avoir des troubles du traitement sensoriel.
- Une mauvaise « proprioception » (la perception des parties du corps, de leur position et de leur mouvement dans l'espace) peut entraîner une difficulté à manipuler des objets, comme des crayons pour écrire.
- Certains enfants peuvent avoir de la difficulté à sentir que leur main tient un crayon. Ils ne se rendent pas compte de la façon dont ils placent leurs doigts et dont ils les bougent pour faire avancer le crayon, ou de la force qu'ils utilisent pour pousser le crayon.

Pourquoi une bonne pression sur le crayon est-elle importante?

- Une forte pression sur le crayon peut réduire la vitesse d'écriture et provoquer une fatigue de la main et des douleurs.
- Une faible pression sur le crayon produit souvent une écriture qui est très difficile à lire.

Un enfant qui applique une forte pression sur le crayon pourrait :

- Briser souvent la pointe du crayon;
- Produire des lettres et des dessins très foncés;
- Déchirer le papier en écrivant ou en dessinant;
- Laisser des marques profondes sur les prochaines pages de son livre;
- Ne pas être capable d'effacer entièrement les erreurs en raison de l'écriture foncée (les mots effacés sont toujours visibles);
- Changer régulièrement d'une main à l'autre pour écrire ou dessiner.

Pour diminuer la pression sur le crayon, demandez aux enfants d'essayer les stratégies suivantes :

- « Écriture mystère » : Les enfants doivent écrire quelque chose sans exercer trop de pression sur le crayon de façon à ce que les mots puissent être effacés complètement.
- Utiliser un crayon mécanique en surveillant la pression pour que la mine ne casse pas. Cet exercice offre aux enfants une meilleure idée de la pression qu'il faut appliquer ou ne pas appliquer durant l'écriture.
- Placer une feuille par-dessus un carton ondulé et essayer de ne pas faire un trou en écrivant en lettres moulées ou en lettres attachées.
- Dessiner une série de lignes (de 8 à 10) avec un crayon, en commençant par des lignes foncées et en allant progressivement vers des lignes plus pâles. Cet exercice permet aux enfants de sentir les différentes pressions et de voir l'effet que celles-ci ont sur leur dessin. Vous devriez ensuite encercler la pression qu'ils doivent s'efforcer d'atteindre et leur demander de pratiquer.
- S'exercer à dessiner des lignes, des lettres et des formes en ayant les yeux fermés pour apprendre à sentir et à reconnaître la bonne pression à appliquer sur le crayon. Lorsque les enfants peuvent faire cet exercice facilement, demandez-leur de maintenir la même pression en ayant les yeux ouverts pour comparer visuellement les deux travaux.

- Écrire sur une feuille de papier déposée sur un tapis en mousse de polystyrène ou un tapis de souris sans percer la feuille avec le crayon, ou écrire sur du papier mince sans le déchirer.
- Utiliser un adaptateur de crayon pour détendre la main et réduire la pression appliquée sur le crayon.
- Utiliser un crayon à poids lourd ou des poids fixés sur la main/le poignet (consultez un ergothérapeute pour obtenir un crayon lourd, ou essayez de placer quelques écrous hexagonaux au haut du crayon pour ajouter du poids).



- Utiliser un tableau incliné pour aider à diminuer la pression utilisée.



- Ramasser des mini-guimauves ou des petits morceaux de mousse avec des pinces, sans les briser ou les déformer.

