

### Qu'est-ce qu'une faible 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 faible pression sur le crayon signifie que l'on n'appuie pas assez fort sur le crayon ou l'instrument.

### Quelles sont quelques-unes des causes d'une faible 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 tenir un crayon en le contrôlant, d'appliquer une pression appropriée ou d'écrire assez rapidement.
- 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 éviter de « sentir » un objet ou d'y toucher, et ne tiennent que légèrement les crayons. C'est donc difficile pour eux de le contrôler et d'appliquer une pression suffisante.

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

- Une pression insuffisante sur le crayon produit souvent une écriture qui est très difficile à lire.
- Une pression moins forte a tendance à produire des lignes moins fluides et à retarder l'achèvement du travail.

### Un enfant qui applique une faible pression sur le crayon pourrait :

- produire des lettres et des dessins qui sont très pâles;
- produire une écriture ou des lignes floues;
- échapper souvent son instrument d'écriture;
- tenir son crayon avec une faible préhension;
- avoir de la difficulté à écrire suffisamment de mots sur une page ou à écrire pendant une longue période.

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

- Utiliser un crayon lourd ou des poids fixés sur la main/le poignet pour accroître l'effet sur la main (consultez un ergothérapeute pour obtenir un crayon lourd, ou essayez de placer deux écrous hexagonaux au haut du crayon pour ajouter du poids).



- 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 (celui avec les yeux ouverts et l'autre avec les yeux fermés).
- 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 encadrer la pression qu'ils doivent s'efforcer d'atteindre et leur demander de pratiquer.

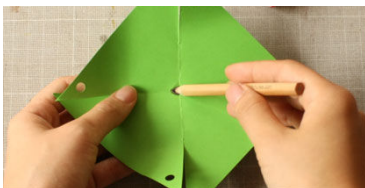
- Utiliser un crayon bien aiguisé (un crayon mécanique est toujours bien aiguisé et peut être utile).
- Utiliser des crayons courts.
- Écrire sur une surface verticale, comme un tableau à craie ou un tableau incliné.
- Placer une feuille de papier carbone entre une feuille de travail et une feuille de papier vierge. Au fur et à mesure que les enfants s'exercent à appliquer une bonne pression sur le crayon, ils finiront par appuyer assez fort pour que leur écriture s'imprime sur l'autre feuille comme « par magie ».
- Placer une feuille de papier sur un matériau bosselé, comme du papier sablé à gros grains ou un canevas de broderie en plastique, puis écrire ou colorier sur la feuille de papier. Cela permet d'obtenir une rétroaction tactile.
- Utiliser des plaques à frotter – il faut frotter un crayon sur la plaque pour faire apparaître le dessin.



- Fabriquer une roue des couleurs en colorant très légèrement la première couleur, puis en colorant chacune des autres couleurs de plus en plus foncées.
- Se réchauffer les mains en serrant une balle antistress ou essayer des activités augmentant la mise en charge aux membres supérieurs – comme des exercices avec du Theraputty®, des pompes contre le mur, des pompes contre une table – pour augmenter l'apport proprioceptif.
- Écrire avec un tee de golf enfoncé dans de la pâte à modeler aplatie pour augmenter la force et la pression.



- Percer des trous dans une feuille de papier pour comprendre l'application de la pression.



- Si un élève a toujours de la difficulté à appliquer la bonne pression sur un crayon, il peut alors essayer d'utiliser des marqueurs ou des stylos à encre gel pour écrire.