

LE RITUEL DU JUS D'ORANGE

DÉVELOPPER L'AUTORÉGULATION
CHEZ L'ENFANT

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

POURQUOI UTILISER LE RITUEL AVEC MON ENFANT ?

- Cette activité est un mélange d'exercices de respirations profondes, d'étirements et de pressions profondes que l'enfant réalise en imitant un adulte.
- L'autorégulation est essentielle pour la disponibilité aux apprentissages et pour le développement des tâches plus complexes (suivre une routine, apprendre à écrire...).

- Le rituel du jus d'orange se fait en quelques minutes.
- Il comporte 3 étapes : cueillir les oranges, écraser les oranges et boire le jus d'orange.
- L'activité est amusante à faire avec l'enfant. L'enfant imite l'adulte les premières fois et on continue de le faire ensemble pour le plaisir les autres fois.
- L'activité se fait assis, debout ou même couché selon la façon dont on l'utilise.
- L'enfant peut apprendre à le faire seul pour s'autoréguler à l'école et à la maison.
- Il est préférable que l'enfant pratique à inspirer par le nez et expirer par la bouche.



Le rituel du jus d'orange

Étire tes bras pour cueillir des oranges. Presse l'orange entre tes mains pour faire du jus. Fais semblant de boire le jus.

Ce pictogramme peut être découpé pour être intégré à vos routines visuelles. Vous pouvez également l'ajouter à votre coffre à outil ou le mettre bien en vue afin de penser à l'utiliser

LE RITUEL DU JUS D'ORANGE

DÉVELOPPER L'AUTORÉGULATION
CHEZ L'ENFANT (SUITE)

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

ÉTAPE 1 : CUEILLIR LES ORANGES

- Inspirer en étirant un bras vers le ciel, lentement.
- Expirer en ramenant le bras complètement devant soi, rapidement.
- Le faire avec l'autre main.
- Répéter la séquence 3 fois (ex. droite, gauche, droite, gauche, droite, gauche...)

ÉTAPE 2 : PRESSER LES ORANGES

- Entrelacer les mains ensemble en croisant les doigts.
- Mettre les mains devant soi.
- Inspirer.
- Expirer sur plusieurs secondes en appuyant les mains l'une contre l'autre, le plus fort possible.
- Répéter 4 à 6 fois en tout.

ÉTAPE 3 : BOIRE LE JUS D'ORANGE

- Faire semblant de tenir un verre de jus d'orange dans une main.
- Amener le verre à la bouche en inspirant naturellement.
- Faire semblant de boire en retenant sa respiration pendant 2-3 secondes.
- Expirer lentement par la bouche en faisant "ahhh", comme quand on vient de boire un grand verre d'eau après une sortie en pleine canicule!
- Répéter 4 à 6 fois en tout.



UTILISATION EN FAMILLE OU EN GROUPE

- L'activité peut se faire en famille et en groupe d'enfants.
- Vous pouvez jumeler l'activité à un apprentissage. Par exemple, demandez aux enfants de nommer un adjectif par orange cueillie ou de compter les oranges.
- Vous pouvez demander à un enfant qui connaît l'activité d'en faire l'animation.
- Vous pouvez intégrer le rituel à vos routines de classe ou vos routines familiales.

POUR ALLER PLUS LOIN

Visitez notre site internet pour d'autres suggestions et conseils ou obtenir un rendez-vous avec une de nos ergothérapeutes.

www.laboussolefamiliale.com

NOUS AIDONS LES PARENTS À AIDER LEURS ENFANTS

Grâce à des services en ligne personnalisés, nos ergothérapeutes vous accompagnent dans la recherche de solutions adaptées à votre situation afin d'améliorer le fonctionnement et le développement de votre enfant.



CONDITIONS D'UTILISATION ET DROITS D'AUTEUR

Ce produit est destiné à une utilisation **personnelle** ou **professionnelle**. Vous pouvez l'utiliser avec vos enfants, vos élèves ou vos clients. Toutefois, vous ne pouvez pas le modifier ou le copier dans le but de vous l'approprier ou d'inscrire votre nom dessus.



COMMENT PARTAGER CE DOCUMENT

Merci de ne pas distribuer ce matériel à vos collègues et amis. Si vous souhaitez le partager, vous pouvez le faire en les dirigeant vers notre site internet ou notre communauté. Vous permettez ainsi à d'autres de découvrir des ressources qui pourraient leur être utiles.

www.laboussolefamiliale.com/boutique



COMMENT CONSULTER UNE DE NOS ERGOTHÉRAPEUTES

Obtenez un **PREMIER RENDEZ-VOUS GRATUIT** pour discuter avec une de nos ergothérapeutes. Vous saurez ainsi si nos services peuvent vous convenir.

www.laboussolefamiliale.com/prendre-un-rendez-vous-gratuit/

Pour aller plus loin



INFOLETTRE



SITE INTERNET



YOUTUBE



FACEBOOK

www.laboussolefamiliale.com

ergo@boussolefamiliale.com