

AUTONOMIE À L'HABILLAGE

Cette fiche vise à informer des étapes attendues concernant l'habillement en fonction de l'âge et à proposer des activités afin de stimuler l'autonomie à l'habillement.*

VOICI CE QUE VOTRE ENFANT DEVRAIT ÊTRE EN MESURE DE FAIRE, SELON SON ÂGE

1 à 2 ANS

AIDE DE L'ADULTE REQUISE

- Tendre les bras et les jambes quand on l'habille.
- Enlever quelques vêtements (ex. : chapeau, mitaine, bas).
- Enlever son pantalon s'il est déjà descendu sous les hanches.
- Défaire un bouton pression à l'avant d'un vêtement.
- Entrer le bout de son pied dans un soulier.
- Défaire une boucle en tirant sur le bout d'un lacet.



3 à 4 ANS

« JE SUIS CAPABLE TOUT SEUL »

- Se déshabiller seul (besoin d'aide pour les attaches, les vêtements serrés et les fermetures au dos).
- Détacher complètement la fermeture éclair de sa veste.
- Boutonner un gros bouton placé à l'avant d'un vêtement.
- Reconnaître l'avant-arrière de ses vêtements.
- Mettre ses mitaines (besoin d'aide pour savoir quelle mitaine va dans la bonne main).
- Détacher la boucle de ses souliers ou de sa ceinture.
- Mettre ses souliers (mais pas toujours dans le bon pied).
- Mettre seul ses chaussettes avec le talon au bon endroit (peut encore avoir du mal à les relever complètement).



5 à 6 ANS

EN ROUTE VERS L'ÉCOLE

- Faire des nœuds avec ses lacets.
- Commencer à apprendre à faire des boucles avec des lacets.
- Mettre ses souliers aux bons pieds.
- Attacher les boutons pression et les boutons de fantaisie.

2 à 3 ANS

DÉBUT DE L'AUTONOMIE

- Enlever ses souliers, son t-shirt, une robe et son pyjama.
- Déboutonner de gros boutons.
- Commencer à s'habiller seul quand ses vêtements sont amples.
- Mettre un chapeau (mais pas toujours à l'endroit).
- Monter et descendre une fermeture éclair si les deux parties sont déjà réunies à la base.
- Mettre ses chaussettes avec aide pour enligner correctement le talon et les tirer suffisamment.



4 à 5 ANS

ON Y EST PRESQUE !

- S'habiller seul (besoin d'aide pour certaines attaches ou les vêtements serrés).
- Attacher la fermeture éclair de sa veste.
- Détacher et attacher la plupart des boutons.
- Jouer avec des lacets pour commencer à apprendre à faire des nœuds.
- Reconnaître l'arrière et l'avant puis l'intérieur et l'extérieur de ses vêtements.
- Attacher la boucle d'une ceinture ou d'une sandale.



*Adapté de « Apprendre à s'habiller » (Naitre et Grandir, 2019), « Activités pour favoriser l'apprentissage de l'habillement » (Chantal Millette pour Éducatout.com) et « Margo l'ergo : ses trucs pour l'habillement » (CRCM, 2017)

VOICI DES IDÉES AFIN DE FAVORISER LE DÉVELOPPEMENT DE L'AUTONOMIE À L'HABILLAGE

ACTIVITÉS SENSORIELLES

- Dans un bac d'eau savonneuse, inviter votre enfant à laver ses vêtements, tout en jouant dans l'eau.
- Remplir un bac de morceaux de différentes textures afin que votre enfant les manipule (ex. : soie, coton, jute, etc.). Laissez-le les explorer !

ACTIVITÉS MOTRICES

- Accrocher une corde avec des épingles à linge et découper du carton en forme de différentes silhouettes de vêtements. Laisser votre enfant colorier et décorer les silhouettes. Accrocher son œuvre par la suite en guise de décoration.
- Faire un bonhomme de neige et l'habiller avec différents chapeaux, foulards et mitaines avec votre enfant.



ACTIVITÉ SYMBOLIQUE AVEC DES DÉGUISEMENTS

- Faire un bac de déguisements et le laisser explorer le tout! Vous pouvez même utiliser un miroir afin qu'il s'observe une fois déguisé.
- Placer des mitaines de four dans le coin cuisine afin que votre enfant puisse les explorer et les enfiler par lui-même. Elles sont intéressantes pour les petits, car elles s'enfilent facilement.

ACTIVITÉS COGNITIVES

- Exécuter une routine précise juste avant de commencer à s'habiller (ex. : chanter une comptine avant de s'habiller).
- Imager les étapes de l'habillement. Plastifier des images de certains vêtements et collez-les au mur. Chaque fois que vous mettez un vêtement, montrer l'image à votre enfant et dites-lui, par exemple : « Regarde la photo, où sont tes mitaines? Oui, il faut les enfiler comme ça! »

ACTIVITÉS DE ROUTINE ET TRANSITION

- Décrire ce que vous faites quand vous habillez votre enfant (ex. : « On met une robe et on l'enfile par la tête! »).
- Placer de petits jouets dans le fond de plusieurs grandes mitaines et bas. Laisser votre enfant plonger ses mains au fond des bas et des mitaines pour les découvrir.
- Déposer des vêtements sur le sol. Amusez-vous à associer les vêtements en les enfilant sur les parties du corps appropriées avec votre enfant.



ACTIVITÉS SOCIOAFFECTIVES

- Impliquer l'enfant dans le choix des vêtements; prioriser le confort et l'autonomie à la mode
- Lire des histoires à l'enfant dans lesquelles des personnages apprennent à s'habiller seuls pour l'inspirer.



N'OUBLIEZ PAS!

- Apprendre à s'habiller se fait naturellement via la routine et les jeux que vous faites avec votre enfant chaque jour.
- Pour apprendre à s'habiller, l'enfant a besoin de temps, de pratique et d'encouragements.
- Ajuster le niveau d'aide selon les besoins de votre enfant (ex. : initier la tâche ou terminer la en fonction de la préférence de l'enfant).
- Ajuster le niveau de difficulté de la tâche (ex. : privilégier d'abord les vêtements amples et sans attache) pour encourager votre enfant à s'habiller seul.
- Votre enfant sera capable de se déshabiller avant de savoir s'habiller.

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de la Côte-Nord

Québec

