

Le programme CO-OP

Une méthode pour gagner en autonomie



1

🔍 POURQUOI CETTE FICHE ?

Certains enfants savent quoi faire... mais ne savent pas comment le faire.

Derrière les troubles DYS, le TDAH, la dyspraxie (TDC) ou les difficultés d'apprentissage, il y a parfois un vrai décalage entre l'intention et l'action.

Le programme CO-OP (Cognitive Orientation to daily Occupational Performance) est une approche concrète et bienveillante qui aide l'enfant à trouver lui-même des stratégies efficaces pour réussir une tâche fonctionnelle. Il s'agit d'une méthode validée, utilisée en ergothérapie dans de nombreux pays.

3

🌱 FONCTIONNEMENT DU PROGRAMME

Le programme suit une structure claire, en plusieurs étapes.

L'enfant choisit une tâche concrète qu'il veut apprendre à faire (ex. : attacher ses lacets, copier une leçon, couper sa viande...).

Il apprend à utiliser une stratégie en 4 étapes, dite "Goal - Plan - Do - Check" :

1. Goal → Quel est mon objectif ?
2. Plan → Comment vais-je m'y prendre ?
3. Do → Je réalise la tâche.
4. Check → Est-ce que ça a marché ? Qu'est-ce que je peux améliorer ?

Le professionnel l'aide à verbaliser, ajuster, tester, affiner.

Il ne s'agit pas de corriger, mais de guider l'enfant à trouver ce qui fonctionne pour lui.



🎯 APPLICATIONS CONCRÈTES

- Le CO-OP est utile pour développer l'autonomie dans des tâches précises : habillage, organisation scolaire, motricité fine, loisirs...
- Il est également utilisé pour améliorer la généralisation des apprentissages : l'enfant transfère ses stratégies à d'autres situations.
- L'approche peut inspirer des pratiques éducatives ou parentales basées sur l'accompagnement, la réflexion et la valorisation des essais.

✅ CE QU'IL FAUT RETENIR

- ➡ Le programme CO-OP aide l'enfant à développer ses propres stratégies pour réussir les tâches du quotidien.
- ➡ Il repose sur la verbalisation, l'analyse, la répétition guidée, et la prise de conscience de ses actions.
- ➡ Il est particulièrement indiqué pour les enfants ayant des troubles DYS, un TDAH ou des difficultés de planification.
- ➡ C'est une approche efficace, bienveillante, et centrée sur la réussite concrète.

2

🧠 C'EST QUOI LE PROGRAMME CO-OP ?

Le programme CO-OP a été développé au Canada dans les années 1990. Il s'adresse aux enfants ayant des difficultés à planifier, organiser ou automatiser certaines tâches du quotidien, malgré des capacités cognitives préservées.

Il repose sur une idée simple :

➡ plutôt que de répéter une tâche sans y parvenir, l'enfant va apprendre à réfléchir à ce qu'il fait, avant, pendant, après.

C'est une approche métacognitive : l'enfant devient acteur de sa progression.

4

📌 CE QU'IL FAUT SAVOIR

- ✓ Le programme CO-OP est fondé sur des études rigoureuses.
- ✓ Il est particulièrement adapté pour les enfants avec dyspraxie (TDC), TDAH, ou troubles des fonctions exécutives.
- ✓ Il peut aussi être utilisé chez les enfants TSA ou avec déficience motrice légère, si le langage est suffisamment préservé.
- ✓ Il demande un certain niveau de collaboration et de verbalisation de la part de l'enfant.

📌 Il est généralement mis en œuvre par un ergothérapeute formé, en séances individuelles ou en binôme.

5

6