



Source des images de couverture :  
<http://sprachmeer.de/?product=poster>

# Carnet de praxies

## Introduction

Les grimaces contenues dans ce carnet sont appelées praxies. Une praxie est la réalisation d'un geste moteur volontaire. Les praxies permettent de sensibiliser et de muscler la sphère oro-faciale ainsi que d'améliorer la précision des gestes.

Voici un carnet de praxies à réaliser. En cochant les cases, la logopède qui assure le suivi du patient déterminera les praxies à effectuer. De plus, une indication sur la fréquence et le nombre de réalisation des gestes devra être donnée. Afin de susciter la motivation de l'enfant, un calendrier peut être fourni. Chaque jour où l'enfant réalise correctement ses exercices, il peut y coller une gommette ou y faire un tampon à l'encre. Ces grimaces peuvent être exécutées devant un miroir afin de mieux contrôler le mouvement.

Avant de réaliser ces gestes à domicile, il est important qu'ils aient été travaillés en séance logopédique et qu'ils soient correctement réalisés par l'enfant.

## Lèvres

- Faire vibrer les lèvres, comme un cheval.
- Recouvrir la lèvre inférieure par la lèvre supérieure.
- Recouvrir la lèvre supérieure par la lèvre inférieure.
- Envoyer des bisous qui claquent, lèvres serrées et tendues vers l'avant.
- Faire des demi-sourires (sourires en coin à gauche puis à droite).
- Faire un grand sourire en gardant les lèvres serrées.
- Montrer toutes les dents comme un chien qui grogne.
- Faire la moue en abaissant les commissures des lèvres.
- Projeter les lèvres en avant en disant 'ou' puis étirer les lèvres en disant 'i'. L'articulation doit être exagérée.
- Bouger les lèvres, ensemble vers la gauche et vers la droite.
- Placer un bouton relié à un fil entre les lèvres et les dents. On tire délicatement sur le fil. Le patient doit tonifier les lèvres afin de ne pas laisser échapper le bouton.
- Résister contre une spatule avec les lèvres projetées.

- Maintenir un crayon entre la lèvre supérieure et le nez.
- Maintenir une feuille ou un abaisse-langue contenant des poids entre ses lèvres.
- Maintenir les lèvres serrées pendant 10 secondes.
- Fermer les lèvres et les ouvrir en faisant le bruit d'une petite explosion.
- Éteindre une bougie en produisant des « p ».
- Prononcer 'pa' et 'ba' en exagérant l'articulation.
- Tendre et rentrer les lèvres.
- Siffler.
- Gonfler la lèvre inférieure avec de l'air. Ensuite, faire passer l'air dans la lèvre supérieure.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Langue

- Claquer la langue.
- Placer la pointe de la langue derrière les dents du haut et ensuite, placer la pointe de la langue derrière les dents du bas tout en gardant la bouche ouverte.
- Balayer tout le palais d'avant en arrière avec la langue. Commencer avec la pointe de la langue derrière les dents du haut, sur la papille palatine.
- Placer la langue sur la papille palatine, derrière les dents du haut. Garder la bouche ouverte en gardant la langue sur la bosse. Tenir le plus longtemps possible.
- Prononcer rapidement 'ka – la' ou 'pa – ta – ka'.
- Balayer les lèvres avec la langue.
- Lécher la lèvre inférieure puis la lèvre supérieure.
- Cacher les dents du haut ou celles du bas en glissant la langue entre les lèvres et les dents.
- Orienter la langue vers le nez, vers la commissure des lèvres à droite et à gauche, vers le menton...

- Sortir la pointe de la langue le plus loin possible en avant et la rentrer le plus possible en arrière.
- Avec la pointe de langue balayer les dents du haut et du bas, sur les faces intérieures et extérieures.
- Monter la pointe de la langue vers le nez, le plus loin possible. Puis, la rentrer et placer la pointe de la langue sur la papille palatine, derrière les dents du haut.
- Descendre la pointe de la langue le plus bas possible, vers le menton.
- Pousser, avec la langue, à l'intérieur de la joue droite puis à l'intérieur de la joue gauche.
- Résister contre la pression d'un abaisse-langue.
- Claquer la langue en disant « t ».
- Placer un élastique orthodontique sur la pointe de la langue tirée en avant et relevée vers le haut. Le tenir en équilibre plusieurs secondes.
- Placer un élastique orthodontique sur la pointe de la langue positionnée derrière les dents du haut.

Réaliser des mouvements latéraux avec la langue : passer des commissures des lèvres de droite à gauche.

Sortir et entrer la langue à plat.

Sortir la langue étalée (langue de chat) et la langue pointue (langue de rat).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### Voile du palais

Bâiller.

Répéter plusieurs fois ‘a –an, o – on, è – in’.

Répéter plusieurs fois ‘mba, nda, nga, sma, sni’.

.....

.....

.....



## Joues

- Durant quelques secondes, gonfler la joue gauche. Répéter l'exercice avec la joue droite.
- Faire passer l'air d'une joue à l'autre.
- En serrant fortement les lèvres, gonfler les deux joues en même temps, le plus longtemps possible. L'air ne peut pas sortir, ni par le nez, ni par la bouche.
- Aspirer les joues à l'intérieur de la bouche.
- Gonfler les deux joues et résister à une pression (quelqu'un appuie sur les joues gonflées).

.....

.....

.....

.....

.....

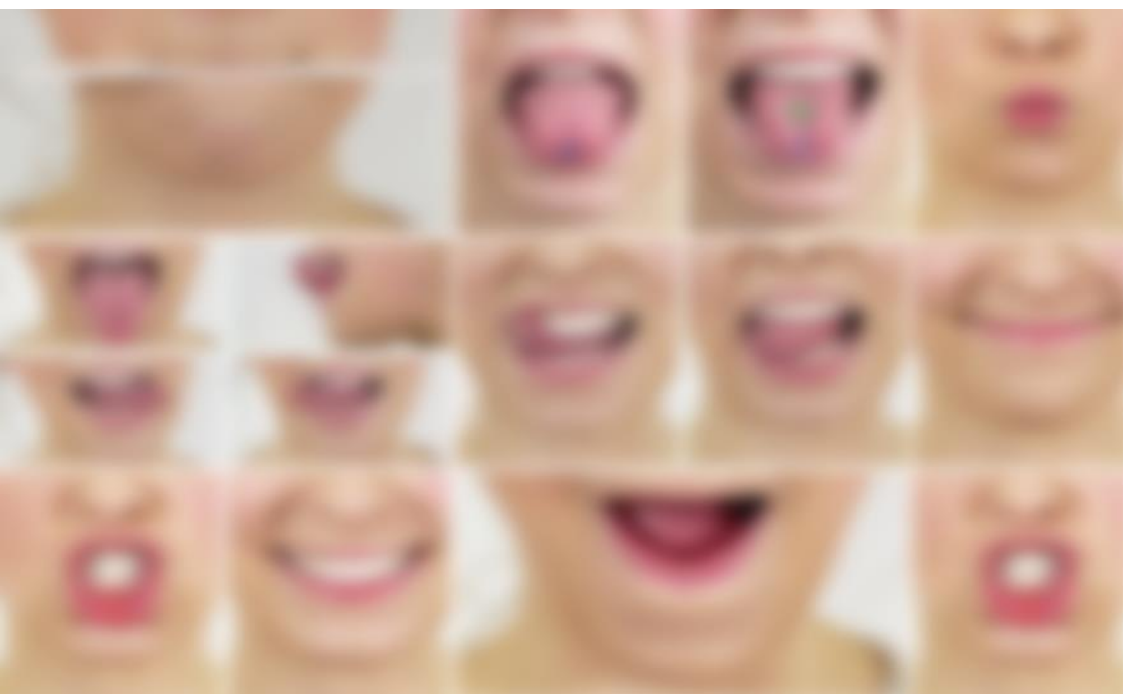
.....

## Mâchoires

- Ouvrir et fermer la bouche plusieurs fois.
- Essayer d'ouvrir la bouche contre résistance : les doigts sont placés sous le menton et résistent.
- Faire des mouvements de la gauche vers la droite.
- Serrer fortement les dents.
- Avancer la mâchoire inférieure et mordre la lèvre supérieure.
- Mordre la lèvre inférieure.
- Claquer les dents.
- Faire semblant de mâcher un chewing-gum.
- .....
- .....
- .....

## Souffle

- Souffler sur des aliments chauds.
- Éteindre une bougie qu'on éloigne de plus en plus.
- Souffler sur des confettis, des plumes, des boules de cotillon, un moulin à vent, des serpentins, des langues de belle-mère...
- Souffler doucement sur une bougie le plus longtemps possible. Faire vaciller la flamme mais ne pas l'éteindre.
- Souffler des bulles de savon.
- Faire avancer une balle de ping-pong le long d'un parcours uniquement à l'aide du souffle.
- Gonfler des ballons de baudruche.
- À l'aide d'une paille, produire des bulles dans un verre d'eau.
- .....
- .....
- .....



Livret réalisé par Marion Cornelus  
dans le cadre d'un stage au centre Mathémô.

Mai 2017.