



**Children's
Treatment Network**
**Réseau de traitement
des enfants**

Bâtir un avenir meilleur ensemble.

Stratégies sensorielles et d'autorégulation

Pour être prêts à apprendre, les enfants doivent être à la fois calmes et alertes, autrement dit dans un état d'autorégulation. Certains enfants peuvent éprouver de la difficulté à atteindre cet état en raison des difficultés dans la façon dont leur corps détermine le sens de l'information sensorielle qu'il ou elle reçoit. Les préoccupations sensorielles peuvent entraîner des difficultés à se concentrer de manière, à gérer les émotions et à participer aux nombreuses activités quotidiennes à la maison et à l'école.

Certains enfants peuvent se sentir submergés par l'information sensorielle de manière à ce qu'il leur est difficile de s'autoréguler.

- Ces enfants peuvent être davantage distraits par les grands bruits, la lumière vive ou la sensation de certaines textures de la nourriture ou des vêtements qu'ils portent.
- Ils peuvent éprouver beaucoup de difficulté à se concentrer dans une salle de classe achalandée où il y a plein de stimuli visuels ou auditifs.
- Ils peuvent ressentir avec intensité la couture de leur chaussette ou un jean serré à tel point qu'ils ont de la difficulté à porter attention ou encore, ils ont du mal avec l'hygiène personnelle comme se brosser les dents ou se laver les cheveux en raison du goût intense du dentifrice ou de la sensation forte de l'eau versée sur la tête.
- Ils peuvent sembler se fatiguer rapidement, se coucher sur le plancher à l'heure du tapis, éviter le mouvement, ne pas aimer si les pieds quittent le sol, ou exercer trop peu de pression sur le crayon en écrivant.

Certains enfants peuvent rechercher plus de stimuli sensoriels pour les aider à s'autoréguler.

- Ces enfants sont souvent en quête de mouvement, trouvent difficile de rester assis tranquille, ou mâchonnent ou mettent des objets non alimentaires dans la bouche.
- Ils peuvent aimer entrer en collision ou se heurter à leurs pairs ou aux objets dans l'environnement, se coincer dans un espace restreint ou demander des accolades ou d'autre pression ferme.
- Ils peuvent émettre des bruits répétitifs, chercher à basculer, à tourner ou à se balancer, battre des mains, ou avoir certains comportements d'automutilation comme se cogner la tête et se gratter la peau.

Quand un enfant éprouve de la difficulté à interpréter l'information que reçoit son corps, cela peut gravement nuire à sa capacité de concentration, de rester calme, d'interagir avec ses pairs, de réagir aux déceptions, de passer d'une activité à l'autre, etc. .

- Cela peut aboutir à des crises ou des explosions d'émotions qui ne semblent pas correspondre à la situation, au décrochage de l'enseignement en classe, ou à éviter les situations qui sont bouleversantes.
- L'apprentissage peut présenter des défis à ces enfants, car ils trouvent difficile de passer à un état d'esprit calme, tout étant alertes.



Children's
Treatment Network
Réseau de traitement
des enfants

Bâtir un avenir meilleur ensemble.

Stratégies sensorielles et d'autorégulation

Quand un enfant est submergé par l'information sensorielle, considérer :

- Fournir un casque anti-bruit pour bloquer les bruits dans une salle de classe achalandée, pendant les rassemblements ou lors de sorties dans des endroits bruyants et occupés comme un centre commercial.
- Avertir à l'avance s'il y aura de grands bruits comme l'aspirateur ou l'alarme d'incendie.
- Permettre à l'enfant de porter un casque d'écoute où joue une musique douce pendant les périodes de travail pour bloquer les bruits ambiants.
- Créer une « zone tranquille » dans la classe ou une pièce de la maison pour que l'enfant ait un endroit où se réfugier lorsqu'il se sent dépassé (p. ex. petite tente ou une zone séparée par des tapis de gymnastique ou des étagères amovibles).
- Atténuer l'intensité des lumières ou trouver des abat-jours ou des filtres pour réduire le niveau de luminosité.
- Demander à l'enfant de porter des lunettes de soleil—même à l'intérieur, selon le degré de sensibilité à l'éclairage.
- Limiter l'encombrement visuel en classe en affichant moins d'articles autour de la salle.
- Pendant les périodes de travail, essayer un isoloir pour étudier ou une barrière en carton pour réduire le stimulus visuel.





Children's Treatment Network

Building Brighter Futures Together

Stratégies sensorielles et d'autorégulation

Quand un enfant a besoin davantage de stimuli sensoriel, considérer :

- Offrir des pauses fréquentes de mouvement pendant la journée — n'attendez pas que l'enfant soit à veille de « s'effondrer » pour faire la pause. **Son corps a besoin du mouvement et plus vous accordez du temps pour bouger régulièrement, moins il cherchera à l'exiger !**
 - ⇒ Essayer les sauts avec écarts, courir sur place, les postures de yoga, la danse, des parcours de mouvement dans le corridor, jouer au parc, etc.
 - ⇒ Travailler aux activités d'apprentissages en utilisant le mouvement, p. ex. pratiquer l'écriture avec de la craie sur le trottoir, épeler des mots en utilisant des cartes-éclair et en sautant d'un endroit à l'autre dans la salle.
- S'assurer de ne pas éliminer les possibilités de bouger à la récréation, au gymnase ou pendant les jeux extérieurs en les utilisant comme temps d'isolement ou conséquence d'un comportement.
- Fournir une occasion de mouvement avant d'introduire une tâche exigeant l'attention soutenue. Offrir ensuite une récompense une fois la tâche accomplie. Le fait de répéter ce cycle à intervalles réguliers pendant la journée peut aider l'enfant à participer plus facilement parce que son corps a eu la chance de bouger avant qu'on ne lui demande de participer à une activité d'apprentissage.
 - ⇒ À la maison : essayez une pause mouvement avant les repas et avant de quitter la maison pour faire des commissions.
 - ⇒ À l'école : essayez une pause mouvement entre le temps au tapis et le travail assis.
- Essayer différents choix de sièges ou installations de pupitre à la maison et à l'école.
 - ⇒ Permettre à l'enfant de se tenir debout pendant les tâches d'apprentissage au lieu de s'asseoir en lui fournissant un bureau ou un espace de travail debout.
 - ⇒ Un fauteuil à billes ou une tablette pour ordinateur portable favorise le positionnement appuyé.
 - ⇒ Les chaises berçantes, ballons d'exercice, coussins gonflables, bicycles à pédales peuvent permettre le mouvement tout en accomplissant les tâches au bureau ou à table.
 - ⇒ Attacher des bandes élastiques aux chaises et aux pupitres pour fournir un objet à manipuler pour les pieds.





Stratégies sensorielles et d'autorégulation

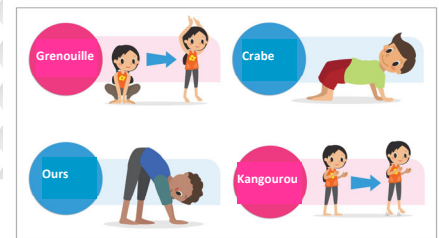
Quand un enfant a besoin davantage de stimuli sensoriel, considérer (suite) :

- Ne pas oublier que les activités de mouvement qui exigent des « travaux lourds » ou la stimulation proprioceptive peuvent être très calmantes pour tous les enfants, en particulier ceux qui ont besoin de mouvement supplémentaire ou en quête de pression profonde. Les récepteurs proprioceptifs se trouvent dans les muscles et articulations et une fois activés, les résultats peuvent être très positifs. Imaginez comment vous vous sentez après un massage ou une session d'entraînement physique intense.

⇒ Voici des exemples de travaux lourds : marcher comme un animal, faire des redressements accotés sur d'une chaise, porter un lourd sac à dos, pousser un chariot lourd, porter les épiceries, sortir les déchets, faire du vélo, sauter sur une mini-trampoline, livrer des fournitures dans l'école, frotter les tables ou pupitres, racler les feuilles, etc.



Marche d'animaux



- Offrir des jouets à manipuler (triturer), des bandes élastiques, des articles à poids, des balles anti-stress, etc. qui peuvent tous servir à aider les enfants à maintenir la concentration pendant le temps au tapis, les rassemblements, le visionnement de films, l'attente de rendez-vous dans la communauté, ou en marchant dans les corridors à l'école.
⇒ Considérer les jouets à poids, les couvertures ou compresses lestées en tenant compte que le poids de l'objet doit être basé sur le poids de l'enfant.
⇒ Essayer les petits jouets munis des pièces amovibles à serrer ou à tirer, de la pâte à modeler, de balles anti-stress à presser, etc. Évitez les jouets qui présentent un danger d'étouffement si l'enfant a tendance à mettre les objets dans la bouche
- Offrir de la stimulation sensorielle oral-moteur pendant la journée— mâcher ou sucer offre beaucoup de pression profonde ou d'information proprioceptive au niveau de la mâchoire et peut aider l'enfant à rester calme et à se concentrer.

⇒ Permettre à l'enfant de mâcher de la gomme pendant la journée.



⇒ Offrir des collations croquantes, moelleuses,

sures, etc. : fruits secs, raisins, bâtons de peppéroni, bœuf séché, cornichons, bonbons à la menthe forte, fruits en rouleau, céleri, limonade, raisins congelés. ⇒ Trouver des colliers et des bracelets sensoriels oraux conçus pour que les enfants puissent les mâcher; on peut les laver quotidiennement pour en garantir la propreté.



**Children's
Treatment Network**
**Réseau de traitement
des enfants**

Bâtir un avenir meilleur ensemble.

Stratégies sensorielles et d'autorégulation

- L'intéroception est une sensation que l'on ne considère pas souvent, mais qui peut avoir une forte incidence sur la capacité de l'enfant à maintenir la régularisation.
- L'intéroception consiste en l'aptitude de remarquer et de faire le lien entre les sensations du corps et les émotions. Les récepteurs intéroceptifs se trouvent dans les organes du corps et même sur la peau. Les sensations que nous percevons dans nos organes comme la faim, la soif, la chaleur ou le froid, la vessie pleine, l'accélération du rythme cardiaque, etc. ne sont pas faciles à identifier chez certains enfants qui éprouvent des difficultés à traiter les sensations.
- Pour ces enfants, surtout ceux atteints d'autisme, de troubles traumatiques, de troubles du traitement sensoriel, du TDAH, d'anxiété et de troubles de comportement, il peut être très difficile de s'efforcer à travailler l'autorégulation des émotions. Par exemple, un enfant peut ne pas ressentir la « peur » parce qu'il ne perçoit pas qu'il a les muscles tendus, que sa respiration est superficielle et que son cœur bat à toute vitesse, ou encore, une démangeaison peut être perçue comme la douleur ou la douleur, un chatouillement. Quand ils ont de la difficulté à déterminer ce qu'ils ressentent, ils peuvent trouver encore plus difficile de mettre de l'ordre dans leurs émotions.
- Par ailleurs, les enfants chez qui l'intéroception est bonne sont aptes à reconnaître leurs émotions et à réagir en conséquence :
 - ⇒ Quand ils ont soif, ils peuvent demander à boire.
 - ⇒ Quand ils ressentent qu'ils ont la vessie pleine, ils savent aller aux toilettes.
 - ⇒ Quand ils ressentent la frustration, ils savent comment expliquer ce qui les dérange.

Comment aider à appuyer l'intéroception?

- Activités calmantes comme bercer, balancer, appliquer pression profonde, et les activités de « travaux lourds ».
- Activités d'éveil comme les pauses mouvement actif et les changements de position.
- Activités de prise de conscience comme le balayage du corps pour augmenter la sensibilisation aux différentes parties du corps et leurs sensations—respiration, battements de cœur, gargouillis d'estomac, lourdeur de la vessie, etc.
- Activités de yoga et de méditation.
- Offrir le langage ou les images pour décrire ce qu'ils ressentent.
- Aider à exprimer les sentiments et émotions à la maison et à l'école lorsque le corps est calme.
- Jouer à des jeux ou lire des livres portant sur les émotions ou sensations. .



**Children's
Treatment Network**
**Réseau de traitement
des enfants**

Bâtir un avenir meilleur ensemble.

Stratégies sensorielles et d'autorégulation

Voici d'excellentes ressources pour vous renseigner davantage sur les sensations et l'autorégulation :

- **The Out of Sync Child** par Carol Stock Kranowitz offre une variété de livres, d'articles et de ressources <https://out-of-sync-child.com/>
- Building Bridges Through Sensory Integration, 3^e éd. par Paula Aquilla, Ellen Yack et Shirley Sutton est un excellent livre rédigé par trois ergothérapeutes qui aident les enfants, ici même en Ontario.
- **The Alert Program** montre aux enfants « comment fonctionne leur moteur » pour les aider à mieux comprendre ce qu'ils ont besoin maintenir la régulation. <https://www.alertprogram.com/>
- Beaucoup d'écoles utilisent **The Zones of Regulation** pour aider les enfants à déceler leurs émotions et leur niveau de vigilance au moyen d'un système de couleurs qui leur permettent de choisir des stratégies appropriées lorsqu'ils ont l'impression de lutter contre leurs émotions ou de la difficulté à se concentrer. <https://www.zonesofregulation.com/learn-more-about-the-zones.html>
- Kelly Mahler, ergothérapeute, a un excellent site Web appelé **What is Interoception** où vous trouverez des ressources qui aident les enfants à reconnaître les sensations internes du corps pour mieux réagir avec leurs actions et émotions <https://www.kelly-mahler.com/what-is-interoception/>

Les sites Web suivants offrent des possibilités de mouvement aux enfants pour les aider à se contrôler :

- Consulter ce lien vers l'excellent site de yoga **Cosmic Kids** exprès pour les enfants. On y offre de bons moyens de pratiquer l'autorégulation. <https://www.youtube.com/user/CosmicKidsYoga>
- **Go Noodle** est un excellent site Web offrant beaucoup d'activités de mouvement à l'intention des enfants. Demandez à votre enfant de passer quelques minutes à bouger en compagnie d'une vidéo avant de passer à une activité plus concentrée comme les travaux scolaires ou l'heure du repas. <https://www.gonoodle.com/>

Communiquez avec nous



www.ctnsy.ca



[@CTNKids](https://www.facebook.com/CTNKids)



[@CTNKids](https://twitter.com/CTNKids)