

Activités facilitant l'état d'éveil

La modulation sensorielle est la capacité d'un individu à filtrer l'information dans son environnement afin de participer de façon optimale. Un enfant qui a des difficultés à ce niveau démontre souvent plus de difficultés à demeurer attentif à l'information importante. Ceci cause souvent une fluctuation plus prononcée des niveaux d'éveil et une difficulté à se calmer pour se concentrer sur une activité. Certains enfants ont des réponses d'hyperréactivité au toucher, aux bruits ou aux stimulations visuelles. Ils tenteront d'éviter ces types de stimulations ou bien deviendront désorganisés en leurs présences. D'autres enfants sont hyporéactifs à ces mêmes informations et peuvent présenter un niveau d'éveil très bas. Ces enfants paraissent souvent ne pas réagir dans leur environnement (ex. : ne répond pas lorsqu'on lui parle). Dans les deux cas, des activités sensorielles peuvent être utilisées pour aider l'enfant à maintenir un état d'éveil optimal tout au long de sa journée.

L'information sensorielle peut être autant calmante que stimulante en fonction de l'enfant ou de l'input reçu. De façon générale, l'information sensorielle affecte l'état d'éveil de la façon suivante :

Information vestibulaire (mouvement):



- ✓ Les mouvements rapides et rotatifs ou les mouvements angulaires ont tendance à augmenter l'état d'éveil.
- ✓ Les mouvements lents et linéaires (comme le bercement d'un bébé ou les balançoires d'école) sont souvent calmants.

Information proprioceptive (activités physiques):



- ✓ L'activité physique peut autant faciliter l'état d'éveil que calmer.

Information tactile (toucher):



- ✓ La pression profonde tend à avoir un effet calmant.
- ✓ Le toucher léger (chatouille) peut augmenter l'état d'éveil

Donc, en résumé :

Sensations stimulantes	Sensations calmantes :
Froid	Chaud
Musique forte avec un rythme rapide	Bruits de fond et musique classique
Toucher léger (comme des chatouilles)	Pression profonde (massage, grosse caresse)
Lumières brillantes	Lumières tamisées
Aliments surs et amers	Aliments difficiles à mâcher ou croustillants
Mouvements rapides et rotatoires ou mouvements angulaires	Mouvements lents et linéaires (comme bercer)
Activités physiques	Activités physiques

L'utilisation de « pauses sensorielles » est souvent bénéfique à l'enfant souffrant de difficultés de modulation sensorielle. Ces pauses peuvent l'aider à devenir plus organisé et attentif en classe. L'enseignante choisit ces activités en courtes périodes, mais de façon fréquente. L'important demeure que celles-ci soient réparties tout au long de sa journée de façon proactive (en prévention des activités difficiles) plutôt qu'en réaction à des comportements négatifs ou des difficultés. Les outils suivants sont des suggestions d'activités simples, de stratégies et/ou de modifications qui peuvent être incluses dans la classe pour donner l'opportunité aux enfants de recevoir l'information sensorielle qu'ils ont besoin. Voici quelques directives qui peuvent vous guider lors de l'introduction de stratégies sensorielles :

Stratégies Sensorielles

Points à retenir

- Les objectifs des stratégies sensorielles et/ou d'une diète sensorielle sont :
 1. Améliorer la conscience du niveau d'éveil de l'enfant
 2. Explorer des stratégies pour identifier des solutions bénéfiques
 3. Promouvoir la relation entre les stratégies et l'effet sur le niveau d'éveil de l'enfant
 4. Promouvoir l'autonomie dans l'utilisation des stratégies afin de faciliter l'autorégulation
- Tous les enfants peuvent bénéficier de ces stratégies
- Les activités ou stratégies peuvent être introduites en groupe (ex. : en garderie)
- Les stratégies peuvent être introduites de façon régulière à même la routine
- Les activités devraient être introduites :
 1. De façon constante
 2. Pour de courtes durées
 3. De façon fréquente (ex. : à toutes heures, avant les transitions ou pendant les pauses naturelles dans la routine)
- Les stratégies sensorielles sont des cas par cas. Il n'y a pas de recettes magiques. Une stratégie peut fonctionner pour un enfant, mais pas pour un autre.

Activités proprioceptives

La proprioception est un système organisateur de l'état d'éveil. Cette information sensorielle est particulièrement présente lors d'activités physiques et de mouvements. Elle peut réorganiser ou calmer un enfant en l'aidant à moduler l'information sensorielle plus difficile à tolérer comme les touches légers, les mouvements intenses, les sons, etc. Les activités suivantes peuvent être utilisées avant des tâches difficiles pour aider un enfant à maintenir un niveau d'éveil et de confort optimal tout au long de sa journée.

À l'extérieur :

- Marcher ou courir
- Sauter sur un trampoline (sous surveillance)
- Tirer ou pousser un camarade (ou des objets lourds) dans un wagon
- Pousser un camarade sur une balançoire
- Faire des « courses à obstacles » incluant des activités physiques (ex. : courir, sauter, ramper, grimper, marcher comme un animal, sauts papillon, etc.)
- Lancer et attraper un ballon lourd ou un sac de pois
- Grimper dans une échelle ou sur une corde
- Suspendre son corps ou traverser des barres parallèles
- Jouer à la marelle
- Jouer au souque à la corde
- Faire des châteaux de sable
- Pousser des camions dans le sable
- Jouer à la tag ou à des jeux de poursuite
- Monter une côte rapidement et la descendre en courant ou en roulant
- Faire un gros bonhomme de neige
- Racler les feuilles, ramasser des roches, ranger les jouets, etc.

Activités fonctionnelles :

- Ranger ou installer des jeux
- Déplacer les meubles (chaises, tables, panier de jouets, etc.)
- Demander aux enfants de transporter leurs jouets
- Faire du « ménage » (ex. : laver les tables, les fenêtres, la voiture, les jouets, etc.)
- Transporter les sacs d'épicerie
- Pousser le panier d'épicerie
- Étendre le linge sur la corde à linge
- Transporter et vider le panier à linge
- Aider à faire à manger (ex. : pétrir et rouler la pâte à biscuit, mélanger les ingrédients, etc.)

Lors des jeux libres :

- Construire des châteaux avec des blocs ou des objets lourds (ex. : vieux bottins téléphoniques)
- Faire un « sandwich » entre des couvertures lourdes, des oreillers, des matelas ou des sacs de pois
- Jouer avec des sifflets
- Se chamailler dans les coussins
- Faire des cabanes avec des coussins et des couvertures
- Sauter sur un matelas ou sur le divan (si permis et sous supervision)

Lors des transitions :

- Transporter un sac à dos remplis d'objets lourds (ou de jouets favoris)
- Imiter la marche des animaux
- Bondir sur un ballon-sauteur ou un ballon d'exercice
- Marcher sur la pointe des pieds
- Encourager l'enfant à ranger (ex. : jeter les déchets, ranger les boîtes de jouets, etc.)
- Chanter et danser
- Faire des étirements
- Faire des poses de yoga (comme Yoganimal) ou jouer à « Jean dit »

Lors des tâches à la table (ex. : repas, devoirs, etc.) :

- Utiliser un animal lourd ou un sac de pois sur les cuisses
- Appliquer une bande élastique autour des pattes d'une chaise pour permettre à l'enfant de pousser ou faire bondir ses jambes/pieds contre la bande
- Mâcher de la gomme ou manger des aliments difficiles à mastiquer comme de la pâte à mâcher, de la réglisse, des saucissons, etc.
- Manipuler de petits objets offrant de la résistance comme les balles de stress, les balles tactiles, la pâte à modeler, la « silly putty », etc.
- Graver des formes et des lettres dans un cabaret rempli d'une couche de pâte à modeler rigide (du type qui ne sèche pas)
- Travailler à la table debout, sur un coussin ou sur un ballon
- Manger des aliments offrant beaucoup de résistance à la mastication : réglisses, saucissons, pâte à mâcher, fruits séchés, jujubes, etc.
- Manger des aliments croustillants : Craquelins, pretzels, pommes, carottes, barres tendres, noix, etc.
- Manger à la paille des aliments de type purée comme du pouding, de la compote de fruits, du Jell-O écrasé à la fourchette, des « smoothies », etc.

Pour vous aider à introduire de petites « pauses sensorielles » dans la routine de la maison, voici des exemples illustrés d'activités qui peuvent se faire rapidement à l'intérieur de votre journée. Rappelez-vous, ces activités sont plus efficaces si elles sont utilisées plusieurs fois dans la journée en petites pauses de 5 minutes plutôt qu'en une longue période. Vous pouvez utiliser ces aides visuels pour donner des choix à votre enfant. Le but de l'exercice est de procurer à l'enfant un moyen fonctionnel d'obtenir l'information sensorielle sans la rechercher de façon dérangeante pour le reste de la famille. À la maison, ces activités sont facilement utilisées lors des transitions comme pour aller de la cuisine à la salle de bain, de la voiture à la porte d'entrée ou encore du bain au lit. Elles sont aussi faciles à glisser avant de débiter le repas ou les devoirs ou bien avant d'entreprendre un tour de voiture. Elles offrent une alternative amusante aux transitions parfois laborieuses. Amusez-vous bien!

LES DÉPLACEMENTS

La crabe



La brouette



*** Vous pouvez placer votre enfant avec son frère ou sa sœur pour faire une activité de famille.

Le phoque



Le soldat qui rampe



L'ours



L'éléphant



*** Encouragez des mouvements lents et un balancement de la « trompe » à droite et puis à gauche.

