

TRAITEMENT SENSORIEL

Ergothérapie

Le terme « sensation » désigne les choses que nous pouvons voir, entendre, ressentir, sentir et goûter, et nous donne des renseignements sur l'environnement qui nous entoure et sur nous-mêmes. Notre système nerveux central ou cerveau nous aide à savoir quand prêter attention à une sensation ou quand l'ignorer, la rechercher ou l'éviter pour nous aider à nous sentir plus à l'aise ou à susciter des sentiments d'excitation et de détente. Il nous aide également à établir des interactions positives avec les personnes et les objets qui nous entourent. Les sensations jouent un rôle dans la façon dont nous essayons d'éviter les choses qui peuvent être douloureuses ou nous mettre mal à l'aise ou nous stresser.

La façon dont nous réagissons aux sensations est individuelle. Par conséquent, les réactions à une certaine sensation peuvent être très différentes d'une personne à l'autre, même si elles reçoivent la même information sensorielle. C'est pourquoi il est important de mieux comprendre les besoins d'une personne en matière de traitement sensoriel. Cela nous aidera à aider les autres à se sentir plus à l'aise dans leurs activités quotidiennes en respectant leurs besoins sensoriels.

Voici des exemples des différents systèmes sensoriels et de la manière dont nous pouvons aider les personnes qui recherchent (veulent ou cherchent) ou évitent les expériences sensorielles. Permettez-nous de vous présenter nos amis sensoriels...

Recherche/évitement de sensations tactiles

Cet enfant peut aimer toucher les autres et les choses ou essayer d'éviter de toucher les choses. L'enfant peut être sensible ou rechercher des contacts légers, des pressions profondes, des objets durs ou mous, tranchants ou non, des vibrations, des températures et des douleurs.

Moyens d'aider un enfant à la recherche de sensations tactiles

Permettez à l'enfant d'explorer le toucher avec différentes textures. Par exemple, il peut s'agir d'objets lisses, bosselés, rugueux, pelucheux, chauds ou froids. L'enfant peut aimer les massages profonds et les jouets qui vibrent. Une brosse à dents électrique et des appareils de massage du dos sont souvent les préférés!

Moyens d'aider un enfant qui évite les sensations tactiles à la maison et à l'école

- Essayez de respecter les choix de l'enfant et d'éviter de lui faire toucher ou sentir des choses qu'il n'aime pas. Aidez l'enfant progressivement à comprendre que ces sensations ne sont pas dangereuses en les introduisant lentement. Il est parfois utile de faire un massage en profondeur ou un massage des mains à l'enfant avant des activités comme la peinture au doigt ou le lavage/brossage des cheveux. Un massage en profondeur aide à calmer le système nerveux et rend ces sentiments négatifs plus tolérables.
- Un enfant qui évite les sensations tactiles peut avoir de la difficulté à participer à des activités d'apprentissage. Ces enfants bénéficient davantage de jeux tactiles pour diminuer leur sensibilité au toucher. Commencez par un contact avec une texture tolérée (p. ex., l'eau, un matériau mou, etc.) et augmentez l'exposition aux activités tactiles avec une variété de textures. L'utilisation de bacs sensoriels devrait être encouragée. Vous pouvez cacher de petits jouets, des pièces de casse-tête, etc. dans les bacs pour encourager le jeu avec les différentes textures. Exemples de bacs sensoriels : riz sec, pâtes sèches, maïs soufflé non éclaté, nouilles cuites, perles d'eau, morceaux de paille coupés, boules de coton, eau, etc. L'enfant aura besoin d'une surveillance étroite durant cette tâche afin d'assurer sa sécurité.

Recherche/évitement de sensations vestibulaires

L'information vestibulaire aide l'enfant à gérer la gravité lors de ses déplacements, quelle que soit la direction ou la vitesse. Elle permet de tout garder « en ordre », que l'enfant soit debout ou assis. Les signaux de leur oreille interne les aident à réguler cela. Certains enfants aiment bouger dans toutes les directions et à toute vitesse, tandis que d'autres ont peur de bouger et préfèrent rester immobiles.

Moyens d'aider un enfant à la recherche de sensations vestibulaires

Donnez régulièrement à l'enfant l'occasion d'effectuer les mouvements dont son corps a besoin tout au long de la journée. Il s'agit notamment d'activités comme courir, sauter, grimper, se balancer, bondir, se bercer, faire du vélo et pratiquer divers sports. Ces enfants aiment souvent les balades en voiture et les manèges dans les parcs d'attractions.

Moyens d'aider un enfant qui évite les sensations vestibulaires

Respectez le fait que ces enfants peuvent avoir peur lorsque leurs pieds quittent le sol ou qu'ils peuvent ne pas aimer les choses qui bougent. Apprenez-leur lentement que c'est correct et sans danger lorsqu'ils bougent. Faites-leur lentement découvrir différents mouvements, soit en allant sur une balançoire avec eux, soit en les installant sur un objet en mouvement où leurs pieds touchent toujours le sol pour qu'ils se sentent en sécurité.

RECHERCHE DE SENSATIONS PROPRIOCEPTIVES

La proprioception est très importante pour aider les enfants à savoir où se trouve leur corps dans l'espace. Les renseignements provenant de leurs articulations, muscles et tendons les aident à ajuster leurs mouvements et la position de leur corps afin qu'ils soient fluides avec juste la « bonne quantité » de pression. Certains enfants ont besoin de beaucoup d'informations pour les aider dans leurs mouvements ou d'autres activités. La pression profonde est généralement apaisante pour ces enfants.

Moyens d'aider un enfant à la recherche de sensations proprioceptives

Les enfants aiment souvent les massages en profondeur et les câlins, être bien emmitoufflés dans une couverture et se sentir à l'aise et blottis lorsqu'ils dorment avec des couvertures épaisses ou une couette de duvet. Ces enfants aiment souvent les activités qui leur permettent de bondir et de sauter, car elles fournissent à leurs muscles et à leurs articulations de nombreuses informations importantes.

Recherche/évitement de sensations visuelles

La vision est la manière dont les enfants perçoivent les choses dans leur environnement. Ils peuvent aimer regarder les choses et repérer des détails très fins sur des objets. Certains enfants ont cependant de la difficulté avec la stimulation visuelle.

Moyens d'aider un enfant à la recherche de sensations visuelles

Intégrez dans leurs jouets et leurs objets de jeu et de travail des couleurs vives, des éléments qui bougent et tournent, des contrastes, des formes et des bords. Cela peut les motiver et les aider à apprendre, mais avec modération (ne les stimulez pas trop avec ces objets).

Moyens d'aider un enfant qui évite les sensations visuelles

Réduisez au minimum les distractions visuelles. Évitez les lumières vives, en particulier l'éclairage fluorescent, et utilisez de gros caractères et une règle pour aider l'enfant à lire des livres.

Recherche/évitement de sensations auditives

L'audition consiste à écouter des sons et à traiter ce qui est entendu. Tenez compte du volume, du rythme, de la tonalité et du ton des sons. Certains enfants peuvent aimer les sons et la musique, mais avoir besoin d'aide pour prêter attention aux sons, ou d'autres peuvent être très sensibles aux bruits forts.

Moyens d'aider un enfant à la recherche de sensations auditives

Les enfants en quête de stimulation sensorielle apprennent mieux avec le rythme et la musique, alors pensez à mettre les instructions en musique. Envisagez également d'utiliser des indices visuels ou tactiles lorsque vous parlez à des enfants qui recherchent une stimulation auditive (p. ex., taper sur l'épaule) et jouez à des jeux qui aident l'enfant à mieux prêter attention aux sons (p. ex., le bingo sonore).

Moyens d'aider un enfant qui évite les sensations auditives

Si possible, avertissez les enfants qui évitent les stimuli auditifs de l'approche de bruits forts, comme une alarme incendie, un sifflet, une cloche, un klaxon ou un train. Des bouchons d'oreilles ou des écouteurs pourraient être fournis dans les zones où il y a beaucoup de bruits forts. Le fait de jouer avec un jouet à manipuler peut également contribuer à atténuer ces bruits de fond. Évitez les bruits de fond inutiles et sachez que les enfants peuvent s'impatisser, car ils peuvent entendre le moindre son (p. ex., le tic-tac d'une horloge dans une autre pièce ou le ronronnement du réfrigérateur).

Recherche/évitement de sensations orales-motrices

Les sensations orales-motrices concernent les activités de la bouche : mâcher, avaler, sucer, souffler, parler, manger et se brosser les dents. Un enfant peut avoir envie d'expériences orales-motrices ou ne pas aimer les choses dans sa bouche et avoir des préférences alimentaires très précises.

Moyens d'aider un enfant à la recherche de sensations orales-motrices

Parce qu'ils mettent tout dans leur bouche, laissez les enfants mâcher des pailles, des tubes sans latex, des gommes à mâcher et des vers en gélatine. Essayez des aliments qui réveillent les sens (p. ex., les sucettes glacées aux fruits acides et les croustilles épicées) et des aliments croquants (p. ex., les légumes crus et les biscuits croquants) pour stimuler les muscles de la bouche. Laissez-les souffler dans des instruments de musique et des jouets à souffler et sucer des boissons épaisses (p. ex., des laits frappés) à l'aide d'une paille.

Moyens d'aider un enfant qui évite les sensations orales-motrices

Lorsque vous introduisez de nouveaux types d'aliments ou des aliments avec des textures différentes, présentez ces nouveaux aliments en combinaison avec des aliments préférés (p. ex., des flocons de maïs dans leur yogourt préféré) et ne présentez que de très petites portions ou bouchées. Pour le brossage des dents, essayez d'utiliser une brosse Nuk ou une brosse à dents vibrante et un dentifrice au goût doux.

RECHERCHE/ÉVITEMENT DE SENSATIONS OLFACTIVES

L'olfaction est responsable de l'odorat et du traitement des odeurs qui nous entourent. L'enfant peut sentir tout ce qui l'entoure et avoir envie de certaines odeurs, ou être hypersensible à des parfums même légers et les trouver désagréables.

Moyens d'aider un enfant à la recherche de sensations olfactives

Donnez-leur une « boîte à odeurs » contenant quelques flacons de leurs odeurs préférées et prévoyez des moments pour sentir ces odeurs tout au long de la journée.

Moyens d'aider un enfant qui évite les sensations olfactives

Évitez de porter des parfums, des lotions après-rasage et parfumées ainsi que des déodorants. Utilisez des détergents et des shampooings non parfumés. Évitez ou limitez les déplacements dans des endroits très parfumés (p. ex., épicerie, fleuriste).