

# **Comprendre les signaux sensoriels de votre enfant**

Etre dans le réel. Etre simple. Etre sensoriel.

**Angie Voss, OTR**

Traduit de l'anglais par Josef Schovanec et relu par Autisme Genève

Copyright © 2016 Angie Voss, OTR  
Tous droits réservés  
ASensoryLife.com  
ISBN-10: 1534651772  
ISBN-13: 978-1534651777

Traduction autorisée de 'Understanding Your Child's Sensory Signals'  
Copyright © 2011 Angie Voss, OTR  
2<sup>ème</sup> édition 2013  
Tous droits réservés  
ASensoryLife.com

Autisme Genève est une association sans but lucratif, fondée à Genève en 2007 sous l'impulsion de parents dont les enfants sont porteurs d'autisme, du syndrome d'Asperger ou de tout autre trouble du spectre de l'autisme (TSA). Elle réunit également des professionnels concernés par cette problématique.

Ses objectifs principaux sont de :

- Défendre les droits des personnes autistes et ceux de leurs familles
- Etre à l'écoute des parents et les renseigner sur les TSA
- Informer les parents des structures d'accueil existantes
- Organiser régulièrement des formations pour parents, professionnels et étudiants
- Faire reconnaître la spécificité des TSA et promouvoir des mesures éducatives adaptées
- Favoriser les aménagements scolaires ou professionnels nécessaires à l'inclusion des personnes autistes dans la société
- Favoriser le respect de l'autodétermination des personnes autistes

L'ouvrage de Mme Voss est un outil très utile pour l'accompagnement des enfants autistes et Autisme Genève a financé sa traduction afin de le rendre accessible aux familles francophones.

### Avant-propos du traducteur

Nous le savions déjà, ce sont les parents qui sont les meilleurs experts de leur enfant autiste. Dorénavant, nous pourrions dire avec raison qu'ils en sont également les meilleurs praticiens. Si chaque parent, de par ses observations et expérimentations quotidiennes, acquiert spontanément une connaissance détaillée de tel ou tel comportement, de telle ou telle attitude de son enfant, ce qui jusqu'à présent faisait défaut dans la littérature croissante sur l'autisme était une véritable systématisation, une mise en partage de la masse de données, d'informations et d'expériences vécues que tant d'heureux parents d'enfants autistes ont édifiée.

Voilà qui est chose faite, ami lecteur, avec l'ouvrage que vous tenez entre les mains. Pourtant, je dois reconnaître le scepticisme qui était dans un premier temps le mien : trop de fois, en effet, les livres sur l'autisme ne contiennent soit que des élaborations hautement techniques et par suite inutilisables dans la vie quotidienne, soit la simple description d'un cas particulier dans lequel les familles ne peuvent se reconnaître que partiellement, soit enfin, cas bien plus fréquent hélas qu'on ne le pense, des erreurs grossières et autres affirmations infondées sur l'autisme.

Le guide pratique d'Angie Voss évite magistralement tous ces écueils : loin d'être un traité médical, il est un tissage de conseils et astuces ; sur le plan formel, je crois au demeurant que prétendre écrire un ouvrage plus pratique que celui d'Angie Voss relève de la gageure. Loin de n'adopter qu'une vision ou une approche unique, il provient d'un travail s'inscrivant dans la durée avec de nombreux enfants et leurs familles. A chaque fois, décrivant avec une grande concision les situations, Angie Voss apporte une liste de réponses, en veillant toujours à respecter la place centrale du parent ou du professionnel : elle suggère, propose, explique avec le talent que confère l'expérience véritable, sans jamais imposer ni forcer la main.

Le livre d'Angie Voss peut se lire comme un guide touristique hors-normes. Un guide qui touche à chaque page, tant les émotions et scènes de vie sont là, avec leurs sons et couleurs. Un guide qui émeut et ne saurait laisser indifférent le lecteur. Sur un plan plus personnel, si je puis m'épancher à cet égard, tant de fois j'ai été ému, en lisant puis traduisant Angie Voss, d'être projeté dans nombre d'histoires remontant à mon enfance, enfouies quelque part dans ma mémoire défaillante.

Car, en dernière instance, c'est bien cette émotion qui perdure plus que tout, une fois les pages d'Angie Voss lues et dégustées : le constat que la vie des petits êtres avec autisme est fabuleuse. A nous, ensemble, de nous asseoir autour de la tasse qu'évoque l'auteure à l'ouverture de son ouvrage pour revivre ces moments. Avec peut-être une pointe de nostalgie, tant la vie avec l'autisme, contrairement au monde non-autistique tellement gris, est riche en couleurs et en rêves. A nous de tisser de ces rêves le monde de demain.

Josef Schovanec

Au Caire, le 21 février 2016

## **Cher lecteur,**

J'espère qu'en lisant ce livre vous vous sentirez comme si vous étiez assis avec moi à ma table de cuisine autour d'une tasse de café, parlant de votre enfant précieux, parfait et sensible sur le plan sensoriel. Pour atteindre ce sentiment de conversation décontractée, j'ai pris des libertés grammaticales qui pousseront mes profs de lettres du lycée (et mes éditeurs) à prendre leur stylo rouge. En fait ... j'écris comme je parle... pas dans le style des livres pédagogiques. Si donc mes accords sujet-verbe ne sont pas parfaits, si mon usage des pronoms n'est pas correct, sachez, s'il vous plaît, que c'est ce qui fonctionne pour moi et qui, je l'espère, fonctionne pour vous aussi.

## **Comment utiliser ce manuel**

**Table des matières :** La table des matières fournit une liste des signaux sensoriels évoqués dans le livre. Il y a deux signaux sensoriels par page.

**Signal sensoriel :** Les titres sur chaque page décrivent la différence sensorielle (« signal ») qu'un enfant peut présenter. Ce signal est votre indice qu'une adaptation, modification ou augmentation / diminution des stimulations sensorielles est probablement requise.

**Idées pour vous aider :** Ce manuel est destiné à être convivial, alors essayez de ne pas trop réfléchir à chaque élément. Si un signal sensoriel est présent, plongez-vous directement dans la section « idées pour vous aider » ! Les idées proposées profitent à tous les enfants et ne peuvent en aucun cas faire de mal.



Ce manuel a été conçu parallèlement au site ASensoryLife.com. Presque tous les sujets que vous y lirez sont développés plus en détail sur le site web <sup>1</sup>. Utilisez le site web pour mieux comprendre et appliquer les techniques décrites dans ce manuel. Sur le site web, vous trouverez des photos, des vidéos pratiques, des définitions, des documents imprimables, des liens et des idées à propos d'accessoires et d'équipements sensoriels spécifiques. Une fois sur le site, utilisez la barre de recherche sur la page d'accueil et entrez simplement le ou les mots qui vous intéressent.



---

<sup>1</sup> Note pour l'édition française : ce site étant en anglais, les références aux documents imprimables disponibles sur ce site ne seront pas reprises dans la traduction.

## AVERTISSEMENT

Les activités et suggestions contenues dans ce livre ne se substituent pas à une intervention thérapeutique directe.

S'il vous plaît n'hésitez pas à consulter un ergothérapeute. Cela reste nécessaire. La mise en œuvre des suggestions de ce livre doit se dérouler sous le contrôle d'adultes, et la sécurité est la première des priorités. Ces suggestions sont bénéfiques pour tous les enfants, même si des modifications doivent être faites en fonction des capacités et des limites de l'enfant.

## Table des matières

Table des matières.....	6
Notes pour l'édition française .....	14
<b>Définitions</b> .....	14
<b>Lexique</b> .....	14
Etre debout ou marcher au sein d'un groupe provoque la peur, de l'agressivité ou de l'agitation .....	16
Il aime les bottes de pluie ou de type cow-boy.....	17
Il aime toujours porter un chapeau .....	18
Il n'aime pas être en contact avec des métaux.....	19
Il n'aime pas être photographié.....	20
Il évite certaines textures telles que les couvertures, les tapis, les draps, les peluches.....	21
Il évite les situations de groupe telles que les fêtes et les temps de jeu .....	22
Il désire des saveurs ou des aliments épicés, salés ou amers .....	23
Il veut toujours qu'on le porte ou qu'on le tienne .....	24
Il résiste aux contacts affectueux ou les évite .....	25
Il préfère être serré fort / les câlins d'ours* .....	26
Il a peur du vent.....	27
Il n'aime pas toucher les serviettes en papier ou le papier en général .....	28
Il n'aime pas l'eau dans les oreilles .....	29
Il se frotte les mains rapidement et avec force .....	30
Il a peur des gouttes de pluie.....	31
Il évite les douches ou il en a peur.....	32
Il aime froter la fermeture à glissière des oreillers .....	33
Il réagit de façon excessive aux coupures ou aux écorchures mineures.....	34

Il veut s'essuyer souvent les mains durant les repas.....	35
Il résiste tant bien que mal à l'école, pour s'effondrer ou avoir une crise ensuite à la maison.....	36
Il est sensible à l'odeur des parfums d'ambiance.....	37
Il n'aime pas le bruit des clignotants dans la voiture.....	38
Il préfère être avec des animaux plutôt qu'avec des humains.....	39
Les chaussettes et leurs coutures doivent être « nickel ».....	40
Se laver le visage provoque de la détresse.....	41
Il refuse de marcher pieds nus sur l'herbe, sur le sable ou sur des surfaces qu'il ne connaît pas.....	42
Il utilise trop de force ou d'intensité lors de la manutention d'objets tels que des crayons ou des poignées.....	43
Mouvements oculaires constants : il fait des clignements rapides et hausse les sourcils ...	44
Il garde toujours ses mains dans les poches.....	45
Il fait mal aux autres ou aux animaux domestiques quand il joue.....	46
Il aime marcher en rond.....	47
Il a soif de vibrations.....	48
Il touche de façon répétée des surfaces ou objets apaisants.....	49
Il est incapable d'identifier des objets par le seul toucher.....	50
Il aime parler et chanter tout seul.....	51
Il ne répond pas à l'enseignement « main sur main ».....	52
Il retient l'urine ou les selles et refuse d'aller aux toilettes.....	53
Il évite ascenseurs et escaliers mécaniques.....	54
Il a peur lorsque ses pieds quittent le sol.....	55
Il renifle ses cheveux ou ceux des autres.....	56
Il jette ses jouets sans arrêt.....	57
Il a facilement « mal au cœur » en voiture.....	58
Il évite d'avoir la tête basculée en arrière.....	59
Il perd l'équilibre facilement / paraît maladroit.....	60
Il renifle les personnes nouvelles ou peu familières.....	61
Faire du vélo est difficile ou provoque la peur.....	62
Il aime collectionner et amasser des objets.....	63

## 8 | Comprendre les signaux sensoriels de votre enfant

Les escaliers et/ou les surfaces inégales suscitent des réactions de peur ou d'évitement .	64
Il bouge sans arrêt / ne peut rester en place.....	65
Il a des préférences très rigides en matière de couleurs .....	66
Il aime faire des bruits avec la bouche, par exemple des bourdonnements ou des cliquetis.....	67
Il recherche les mouvements rapides, rotatifs ou intenses.....	68
Il tourne indéfiniment sur lui-même et n'a pas la tête qui tourne .....	69
Il bat l'air des mains ('hand flapping') .....	70
Il ne se contente jamais de marcher... il sautille, saute, tape des pieds/piétine tout le temps .....	71
Fréquents plissement des yeux ou modification de la profondeur du regard.....	72
Il se balance, agite les jambes ou bouge la tête lorsqu'il est assis.....	73
Il a le corps mou et flottant .....	74
Il claque toujours les portes des chambres et des armoires .....	75
Il appuie les mains et les pieds contre d'autres personnes .....	76
Il a peur des insectes.....	77
Il se cogne la tête contre les murs ou contre d'autres objets .....	78
Il tapote constamment sur des objets ou des jouets .....	79
Il évite la nage ou en a peur.....	80
Il tapote toujours des mains ou des pieds .....	81
Il adore être suspendu la tête en bas.....	82
Les bruits forts ou inattendus le surprennent ou lui font peur.....	83
Il se frotte souvent les oreilles et la tête.....	84
Il est distrait par des sons extérieurs violents ou en a peur.....	85
Il suce son pouce .....	86
Il se ronge les ongles .....	87
Il demande aux autres de cesser de parler ou de rire.....	88
Il transporte toujours un objet spécial où qu'il aille.....	89
Il s'enfuit ou se bouche les oreilles en réaction à des sons forts ou inattendus .....	90
Il a peur des inconnus (au-delà de l'âge de deux ans).....	91
Il émet souvent des bruits de reniflement.....	92
Le volume de la télé ou de la musique doit être excessivement fort.....	93



Il se balance constamment sur sa chaise .....	94
Il est distrait par les stimuli visuels présents dans la chambre .....	95
Il agite souvent les bras .....	96
Le moment du bain est difficile .....	97
Il suit des yeux les lignes (bords des tables, arrêtes des jouets et des livres).....	98
Il fait constamment clic-clac avec un stylo .....	99
Il se frustre facilement .....	100
La température du bain doit être 'juste comme il faut' .....	101
Son humeur change rapidement et de façon inattendue .....	102
Il n'aime pas recevoir de bisous et s'essuie juste après .....	103
Il n'aime pas être tenu par la main .....	104
Aller dormir, dormir ou se réveiller le matin est difficile .....	105
Il a des rougeurs au visage, de l'urticaire, de la fièvre ou des nausées de façon aléatoire	106
Il se cache sous le lit, sous la table ou dans les toilettes .....	107
Il aime les jeux répétitifs .....	108
Il pince les autres ou se pince lui-même .....	109
Il refuse de porter des vêtements et aime être nu.....	110
Il est impulsif .....	111
Il touche tout ce qui se trouve à proximité.....	112
Il tombe fréquemment de la chaise.....	113
Attendre ou être debout dans une file d'attente est très difficile .....	114
Besoin urgent d'aller aux w.c. / accidents fréquents.....	115
Il hoche ou balance la tête quand il est assis .....	116
Il se tord les mains, les étire ou les serre fermement quand on le contrarie ou quand il est stressé.....	117
Il ne semble pas avoir faim ou mange beaucoup trop ou trop rapidement.....	118
Il répète des sons ou des phrases .....	119
Il vomit ou a la nausée après s'être balancé .....	120
Il mordille les manches, les cheveux, les doigts et des objets non alimentaires.....	121
Il s'enferme dans des armoires.....	122
Il lèche tout, y compris les personnes et les objets.....	123
Il se mord lui-même ou mord les autres .....	124

## 10 | Comprendre les signaux sensoriels de votre enfant

Il crie sur les autres au lieu de verbaliser .....	125
Il a des difficultés à être assis en cercle avec ses camarades .....	126
Il dort entre le matelas et le mur .....	127
Il dort dans un lit plein d'animaux en peluche et d'oreillers/couvertures .....	128
Il s'approche d'un jeu ou des nouvelles textures en serrant les poings ou en retirant les mains.....	129
Il évite le contact visuel ou il détourne le regard.....	130
Il détruit tout dans son environnement .....	131
Il n'aime pas se laver les mains.....	132
Les changements de routines causent de la détresse .....	133
Il a un réflexe nauséux lorsqu'il prend de la nourriture en morceaux, il est difficile sur le plan alimentaire, il a des préférences alimentaires extrêmes .....	134
Il n'aime pas les lotions ou crèmes solaires.....	135
Il est hyper focalisé sur un type de jouet .....	136
Il a peur de se faire couper les ongles .....	137
Il a de la difficulté à faire des choix et à prendre des décisions .....	138
Se faire couper les cheveux est cause de détresse.....	139
Il s'enfuit en courant de manière inattendue .....	140
Les jeux salissants* lui sont pénibles .....	141
Il déteste être placé dans un chariot de supermarché.....	142
Il est trop chatouilleux ou aime être chatouillé.....	143
Au supermarché, il se fâche ou il est débordé sur le plan sensoriel.....	144
Il a souvent le hoquet.....	145
Il est réticent à bouger .....	146
Il ne touche les objets que très légèrement .....	147
Il déteste les pansements .....	148
Il a peur des animaux .....	149
Il met des objets mous dans son pyjama pour dormir .....	150
Il recherche les chutes/collisions et saute depuis les objets.....	151
Il ne portait pas les objets à la bouche quand il était bébé .....	152
Il a du mal à rester tranquillement assis.....	153
Il supporte mal la brosse à cheveux.....	154

Il préfère être assis en W.....	155
Il a des difficultés pour s'habiller (y compris boutons, lacets, fermetures à glissière) .....	156
Il aime les espaces étroits et petits.....	157
Avoir des invités ou du monde à la maison le met mal à l'aise.....	158
Il déteste être dehors.....	159
Il lui est difficile d'être déposé à l'école ou à la garderie .....	160
Il est très difficile de le calmer .....	161
Il a des difficultés avec les transitions.....	162
Il a des préférences vestimentaires rigides / n'aime pas certains vêtements.....	163
Il aime marcher sur des objets (jouets, pieds des autres, etc.) .....	164
Il grimpe sur les autres / ne respecte pas l'espace personnel.....	165
Il claque constamment des doigts .....	166
Il préfère ou insiste pour avoir une queue de cheval ou les cheveux tirés en arrière .....	167
Il se déchaîne sur les autres quand ils sont trop proches.....	168
Se salir lors des repas suscite de la détresse .....	169
Regarder quelque chose bouger lui donne le vertige.....	170
Il fait les cent pas .....	171
Se balancer provoque de la détresse .....	172
Il n'aime pas porter des chaussures et/ou des chaussettes .....	173
Il renifle les objets non alimentaires et tout ce qu'il y a autour de lui.....	174
Fréquent « gel du cerveau » quand il boit des boissons froides.....	175
Il aligne des objets/jouets.....	176
Il aime regarder les objets qui tournent.....	177
Il écrase sa figure contre des peluches ou des objets mous .....	178
Il parle à voix très basse .....	179
Il entend tous les petits bruits.....	180
Il manipule sans arrêt quelque chose dans ses mains.....	181
Il s'appuie sur tout.....	182
Il a peur du lavage automatique de voiture .....	183
Il ne répond pas quand on l'appelle par son nom .....	184
Il se frotte la tête le long du sol .....	185

Rester assis derrière un bureau à l'école est difficile.....	186
Il a un regard voilé.....	187
Il saute sur place tout le temps.....	188
Il est très physique avec les autres (il a du mal à savoir quand s'arrêter).....	189
Il s'arrache les cils.....	190
Il ne sent pas la douleur comme les autres.....	191
Il dort avec un oreiller sur le visage.....	192
Il sautille sur le sol assis sur son derrière.....	193
Il accorde une importance extrême à la température de la nourriture et de la boisson....	194
Il grince des dents.....	195
Il surchauffe très facilement.....	196
Il rentre le ventre le plus possible, puis le fait ressortir.....	197
Les feux d'artifice, les défilés, aller au cinéma ou dans une halle de sport le font souffrir.....	198
Aller au restaurant le fait souffrir.....	199
Il aime être enveloppé à l'étroit dans des couvertures.....	200
Il se tire les cheveux.....	201
Il se griffe / s'arrache la peau.....	202
Il veut porter des vêtements, chaussures et/ou ceintures très serrés.....	203
Il n'aime pas les bretelles et les ceintures de sécurité.....	204
Il marche sur la pointe des pieds.....	205
Il pose trop de questions sur l'avenir (événements, lieux, temps, personnes).....	206
Il tape sur les jouets et les objets de façon excessive et intense.....	207
Il tombe souvent et de manière délibérée.....	208
Aller chez le dentiste provoque une peur extrême et de la détresse.....	209
Se brosser les dents provoque de la détresse.....	210
Il émet des bruits forts et répétitifs lorsque quelqu'un parle ou lorsqu'il est dans un environnement chaotique.....	211
Il cherche à avoir des vibrations au niveau de la bouche.....	212
Il se frotte le corps contre diverses surfaces de manière excessive.....	213
Ecrire cause une grande détresse.....	214
Il bave de manière excessive.....	215

Il préfère les aliments ayant une saveur intense.....	216
Il devient craintif, anxieux ou agressif lorsqu'on le touche légèrement ou de manière inattendue.....	217
Il n'aime pas porter de veste.....	218
Il rebondit littéralement contre les murs (se repousse d'un mur, court vers l'autre, recommence).....	219
Il pince les joues des autres.....	220

### **Notes pour l'édition française**

*Les notes ci-dessous sont complétées par quelques notes dans le texte (en caractères italiques). Elles ont été rédigées par le traducteur ou par Autisme Genève.*

#### ***Définitions***

*La **proprioception** (ou sensibilité profonde) désigne la perception, consciente ou non, de la position des différentes parties du corps. Elle renseigne sur le degré de tonus ou de contraction des muscles et sur les positions relatives des différentes parties du corps.*

*Le **système vestibulaire** informe sur l'accélération et la position de la tête et contribue au maintien de l'équilibre. Son organe sensoriel est situé dans l'oreille interne.*

*Les sensations vestibulaires, proprioceptives et tactiles sont dites '**sensations de base**', car elles constituent les fondements de l'intégration sensorielle et des compétences de traitement des informations sensorielles<sup>2</sup>.*

*Les **défenses sensorielles** sont des réactions de protection (par exemple, refus de toucher; besoin de s'essuyer les mains, refus d'ouvrir la bouche) liées à une réactivité sensorielle excessive.*

#### ***Lexique***

*Les symboles \* (astérisque), ™ ('trade mark') et ® ('registered mark') rencontrés en cours de lecture renvoient à des termes décrits dans ce lexique.*

##### ***Balançoire-sac*** ('cuddle swing')

*Balançoire en forme de sac, particulièrement douce.*

##### ***Balle hippity hop***

*Balle rebondissante dotée d'une poignée que l'enfant peut agripper.*

##### ***Bear Hug***<sup>™</sup>

*Gilet de compression.*

##### ***Boîte de compression*** ('Squish box')

*Boîtes de formes et de tailles variables, rigides à l'extérieur et tapissées de coussins ou d'une autre surface douce à l'intérieur.*

##### ***BOSU***<sup>®</sup>

*Grande demi-balle à section plate et rigide.*

##### ***Brouette***

*Faire la brouette consiste à marcher sur les mains en étant tenu par les pieds par son partenaire.*

##### ***Câlin d'ours***

---

<sup>2</sup> Traduction libre de : "Vestibular, proprioceptive, and tactile input are called the "power sensations" due to the fact that they are the foundation for sensory integration and sensory processing skills." (<http://asensorylife.com/the-power-sensationsyour-sensory-foundation.html>, 30 avril 2016)

*Faire un câlin d'ours consiste à étreindre ou enlacer une personne.*

Camelbak®

*Marque qui regroupe, entre autres, des sacs à dos contenant de l'eau dans un récipient souple.*

Chaussette de corps

*Sac en tissu élastique extensible (de type Lycra™) qui offre une certaine résistance, dans lequel l'enfant peut s'enfiler en entier.*

Cheval Rody

*Petit cheval gonflable souple et rebondissant, sur lequel l'enfant peut s'asseoir.*

Drap de compression ('Lycra™ compression sheet')

*Drap en tissu élastique extensible (Lycra™) qui offre une certaine résistance, sous lequel l'enfant peut se glisser.*

Jeux salissants ('messy play'), matières/textures salissantes

*Nous traduisons le terme 'messy play', qui n'a pas d'équivalent en français, par « jeux salissants ». Cela englobe toutes les activités faisant appel à des matières non structurées (peinture à doigt, mousse à raser, sable, gravier, etc.), souvent humides et salissantes.*

Jouet anti-stress ('fidget')

*Petits jouets ou objets qui peuvent être tenus et manipulés d'une main. Leur manipulation facilite l'autorégulation. Il en existe de différentes formes, textures et consistances (balles à picots, balles molles, petits sacs de grain, 'tangles', etc.). Des objets tels qu'un crayon ou une gomme peuvent également servir de jouet anti-stress.*

Lycra™

*Tissu synthétique élastique et extensible (élasthane), qui offre une certaine résistance et reprend sa forme d'origine après étirement.*

Montagne de bulles

*Une montagne de bulle s'obtient en soufflant à travers une longue paille ou un tuyau dans un liquide savonneux.*

Moon Sand™

*Sable à modeler.*

Thera-band®

*Large lanière élastique destinée à la gymnastique.*

Thera-putty™

*Pâte synthétique à la fois souple et résistante.*

Thera-tubing®

*Corde d'exercice élastique, de tailles, couleurs et résistances variées.*

Tunnel de résistance

*Tunnel en tissu élastique extensible (de type Lycra™) qui offre une certaine résistance.*

## **Etre debout ou marcher au sein d'un groupe provoque la peur, de l'agressivité ou de l'agitation**

**Explication sensorielle :** Cela peut être dû au besoin de se protéger sur le plan sensoriel et à une hypersensibilité au toucher, ce qui engendre une réaction de « lutte ou de fuite ». Etre debout ou marcher au sein d'un groupe implique des heurts fréquents et des contacts inattendus. Le système nerveux et le cerveau perçoivent ces données tactiles comme dangereuses et nocives, répliquant donc par une réaction de défense. En outre, d'autres éléments sensoriels peuvent entrer en jeu, tels que les données auditives ou visuelles, ainsi que la difficulté à s'autoréguler.

### **Idées pour vous aider !**

- Placez l'enfant à l'avant ou à l'arrière du groupe. Cela diminuera de moitié le risque de heurts et de contacts inattendus.
- Faites porter à l'enfant des vêtements de compression
- Fournissez-lui un jouet sensoriel à mâcher ou un jouet anti-stress pendant qu'il se tient dans une file.
- Permettez à l'enfant de définir une « bulle » et un espace personnel pendant qu'il se tient en file, afin que les autres enfants sachent et prennent conscience que cela le dérange d'être touché ou heurté.
- Utilisez des bouchons pour les oreilles ou un casque antibruit pour l'aider, puisque la force des sons peut être un facteur.
- Utilisez un chapeau souple ou un bonnet de pêcheur pour aider à diminuer les stimulations visuelles liées à cette situation.
- Si possible, essayez la technique des pressions profondes juste avant que l'enfant ne rejoigne le groupe.
- Mettez l'enfant près d'un bon partenaire qui ne crée pas une détresse sensorielle supplémentaire.



## **Il aime les bottes de pluie ou de type cow-boy**

**Explication sensorielle:** Les bottes fournissent des sensations proprioceptives supplémentaires au niveau des pieds et des chevilles. Ces sensations sont non seulement calmantes en favorisant l'autorégulation, mais elles augmentent également la conscience du corps et peuvent aider au maintien de l'équilibre et à la marche. Ainsi, plus de proprioception favorise l'autorégulation.

### **Idées pour vous aider !**

- Laissez l'enfant porter des bottes !
- Pas de problème si les bottes ne sont pas assorties avec la tenue du jour ou s'il ne pleut pas. Essayez de laisser faire ; si votre enfant aime porter des bottes, il n'y a pas de mal à cela.
- Des chaussettes longues et serrées, et / ou des chaussures de randonnée peuvent être une bonne alternative si les bottes de pluie ou de cow-boy ne sont pas possibles.
- Appliquez fréquemment des pressions profondes sur la partie inférieure du corps.
- Incitez l'enfant à sauter, taper des pieds/piétiner, marcher 'au pas', etc.
- Incitez-le à d'autres activités faisant appel à l'étirement et à la compression des articulations.

## **Il aime toujours porter un chapeau**

**Explication sensorielle :** Porter un chapeau diminue les entrées visuelles et auditives ; cela est souvent très réconfortant pour un enfant. Un chapeau diminue les attentes sociales liées au contact visuel et aux interactions sociales car l'enfant peut se cacher quelque peu sous le chapeau. Le chapeau fournit également une pression forte et des sensations proprioceptives à la tête qui sont apaisantes et favorisent l'autorégulation chez de nombreux enfants. Il favorise également un apport sensoriel tactile uniforme et stable parce que le vent ne souffle pas dans les cheveux de l'enfant, évitant qu'ils touchent son visage, ce qui peut être gênant.

### **Idées pour vous aider !**

- Laissez-lui porter un chapeau ! Si possible, laissez l'enfant porter un chapeau quand il le souhaite.
- Avoir plusieurs chapeaux à disposition est une bonne idée, car l'enfant peut n'accepter qu'un certain chapeau un jour donné, et pas les autres jours.
- Appliquez fréquemment des pressions profondes sur la tête et le visage.
- Des bouchons pour les oreilles, un casque antibruit ou des lunettes de soleil peuvent aider.
- Incitez l'enfant à faire le poirier et procédez à des compressions au niveau de la tête ou du cou.
- Encouragez les activités qui favorisent la tête en bas.
- Proposez à l'enfant de porter un sweat à capuche.

## **Il n'aime pas être en contact avec des métaux**

**Explication sensorielle :** Cela est probablement dû à des défenses tactiles ou à une réaction tactile excessive et éventuellement à des défenses auditives. La sensation issue du contact avec les métaux peut être nocive et douloureuse pour le système nerveux de l'enfant. Le son aigu qui va souvent de pair avec le contact avec des surfaces métalliques peut aussi être un facteur.

### **Idées pour vous aider !**

- Respectez ce ressenti et tenez-le pour réel, c'est-à-dire vraiment inconfortable et douloureux pour l'enfant.
- Limitez le port de bagues et de bijoux, pour que votre enfant ne refuse pas, à cause de cela, les étreintes, les serrements de main, ou d'autres contacts affectueux.
- Parlez-en, si possible, avec l'enfant ; peut-être qu'il pourra exprimer la raison de son ressenti (si le toucher du métal, le bruit, etc., sont en cause).
- Si le bruit cause de l'inconfort, essayez un casque antibruit ou des bouchons pour les oreilles.
- Si le toucher du métal cause de l'inconfort, proposez de jouer de manière fréquente et régulière à un jeu tactile pour faciliter le traitement des données tactiles.
- Utilisez des gants de compression ajustés lorsque le risque d'exposition aux métaux est augmenté (par exemple lorsque l'enfant va au parc).

## Il n'aime pas être photographié

**Explication sensorielle :** Être photographié comporte plusieurs aspects sensoriels. Ceux-ci incluent l'expérience multisensorielle liée aux lumières violentes et soudaines, à l'augmentation des stimulations auditives de la part des personnes qui donnent des ordres ou font le pitre pour faire sourire l'enfant, et à l'augmentation des stimulations tactiles liées au positionnement, à la posture et à l'utilisation d'accessoires. Les autres raisons sont plus complexes : il peut s'agir de l'idée que « tous les yeux sont portés sur moi » et du contact visuel très inconfortable avec la caméra.

### **Idées pour vous aider !**

- Réduisez le nombre de séances photo formelles, et soyez conscient que vos attentes peuvent tout simplement être trop importantes.
- Essayez de faire des photos « dans le feu de l'action » ou des photos naturelles (sans mise en scène), de préférence au cours d'une activité que l'enfant aime sur le plan sensoriel, par exemple l'escalade ou des promenades dans le parc.
- Si une séance photo officielle doit avoir lieu, assurez-vous que le photographe ait bien été informé des différences sensorielles au préalable.
- Avant la prise de vue, il faut préparer le système nerveux pendant un bon quart d'heure, en agissant sur la proprioception et le système vestibulaire pour aider l'enfant à faire face aux exigences sensorielles.
- Apportez des accessoires pour faire face aux réactions de défense sensorielle, que vous utiliserez avant et après la prise de vue, tels que des écouteurs, un chapeau, des lunettes de soleil, etc.
- Lorsque l'enfant doit porter une tenue formelle, donnez-lui des vêtements de compression qu'il portera sous cette dernière, car il est probable que cette tenue nouvelle et inhabituelle, avec sa chemise, sa cravate, etc., mette son système tactile à l'épreuve.
- Demandez au photographe de limiter l'interaction directe avec l'enfant sensible et limitez les interactions verbales. Ne laissez en aucun cas le photographe toucher physiquement l'enfant pour arranger la pose.

## **Il évite certaines textures telles que les couvertures, les tapis, les draps, les peluches**

**Explication sensorielle :** Cela peut s'expliquer par des défenses sensorielles et un système tactile trop réactif. Tous les objets mentionnés ci-dessus comportent certaines textures qui peuvent faire réagir les récepteurs tactiles à vif d'un enfant ; ces derniers détectent le moindre changement dans la texture, qu'il soit agréable ou au contraire douloureux et nocif.

### **Idées pour vous aider !**

- Respectez le fait que l'enfant n'aime pas certaines textures, y compris certains draps et couvertures. Laissez l'enfant choisir ce qui convient le mieux à son système tactile.
- Appliquez fréquemment des pressions profondes sur tout le corps de l'enfant.
- Incitez au jeu tactile avec différentes textures, tant sèches qu'humides, qui engagent les mains, les pieds et le corps entier.
- Essayez des draps de compression en lieu et place des draps classiques.

## Il évite les situations de groupe telles que les fêtes et les temps de jeu

**Explication sensorielle** : Les situations de groupe sont multisensorielles et plus difficiles à gérer qu'on ne le croirait. Elles ont des composantes auditives, visuelles et tactiles. En outre, des compétences au niveau des interactions sociales et de la communication sont nécessaires. La combinaison de ces défis peut être écrasante. L'enfant peut se contenter de regarder à distance, et c'est tout à fait OK.

### **Idées pour vous aider !**

- Avant une activité de groupe, préparez le système nerveux de l'enfant avec quinze minutes d'activité physique intense.
- Fournissez des accessoires sensoriels tels que des bouchons d'oreilles, des écouteurs, un chapeau, des lunettes de soleil, un jouet anti-stress\* ou un objet à mettre à la bouche.
- Ne poussez pas l'enfant à la limite. S'il montre des signes de sur-stimulation, il est temps de s'en aller ou de faire une pause.
- N'insistez pas pour obtenir un contact visuel ou des communications verbales. Laissez cela se produire naturellement.
- Si l'enfant préfère prendre du recul et se contente d'observer le groupe, il est approprié de le lui permettre ; cela vaut mieux que de vouloir le forcer à s'impliquer davantage.
- Des vêtements de compression ou un gilet Bear Hug™ peuvent être utiles pour calmer l'enfant, réguler l'afflux d'informations sensorielles et pour permettre au système nerveux de mieux accepter l'expérience multisensorielle.
- Commencez par de très petits groupes, composés par exemple d'un autre enfant et de l'un de ses parents, en choisissant judicieusement le parent et l'enfant qui correspondent le mieux à votre enfant sur le plan sensoriel.
- Faites en sorte que la situation de groupe soit plaisante et repose sur des expériences sensorielles, par exemple une sortie dans un parc ou des jeux dans le jardin.
- Commencez par des situations de groupe à la maison dans un cadre confortable et familier ; les personnes invitées représentent déjà un apport sensoriel important pour de nombreux enfants sensibles.

## **Il désire des saveurs ou des aliments épicés, salés ou amers**

**Explication sensorielle** : Les aliments épicés, salés et amers peuvent favoriser l'autorégulation et la vigilance, et ce pour tous les cerveaux. Ils peuvent être calmants ou stimulants, en fonction du type de cerveau et du moment. Les enfants sensibles ont tendance à apprécier ces aliments et saveurs encore plus que les autres. Une autre raison pourrait être une moins grande sensibilité du goût et de l'odorat, qui susciterait des besoins et envies de saveurs plus fortes.

### **Idées pour vous aider !**

- Laissez-les manger des aliments épicés, salés et amers, en partant du constat que cela peut être très important pour leur autorégulation et pour qu'ils puissent rester en alerte.
- Approvisionnez-les avec ces aliments lors des périodes difficiles, par exemple lorsqu'ils révisent pour un examen, font leurs devoirs, ou doivent se rendre à l'église.
- Essayez de prendre en compte ces préférences aussi souvent que possible lorsque vous préparez des repas. Cela pourra être un grand atout pour les facultés d'autorégulation de votre enfant.

## Il veut toujours qu'on le porte ou qu'on le tienne

**Explication sensorielle :** Un enfant qui doit se protéger sur le plan sensoriel et dont le système nerveux est trop sensible peut demander à ce qu'on le porte pour qu'il se sente en sécurité. Des pressions profondes effectuées pendant qu'on le porte calmeront probablement l'enfant, réguleront ses émotions et l'aideront à éviter des réactions de lutte ou de fuite, ou une surcharge sensorielle. Etre tenu par quelqu'un diminue fortement la probabilité d'interactions avec les autres ou d'un contact tactile inattendu. Etre porté diminue également les exigences motrices. Si l'enfant a des difficultés de coordination et/ou d'endurance, d'équilibre, de tonus et de force musculaires, cela réduit les défis.

### **Idées pour vous aider !**

- Il peut y avoir différentes raisons et facteurs pour expliquer pourquoi l'enfant veut être tenu ; il est donc important de les étudier avant toute chose.
- Si la raison est une difficulté motrice ou d'équilibre, il convient d'inciter l'enfant à marcher dans des situations où le défi est à sa portée (un défi à la portée de l'enfant favorise son entraînement pour qu'il développe des compétences, mais n'est pas trop écrasant ou frustrant pour lui). Si la difficulté relève de l'endurance, proposer des défis à la portée de l'enfant est également une bonne idée.
- Si la raison est liée à l'évitement de stimuli sensoriels, il convient d'utiliser des accessoires sensoriels appropriés pour votre enfant comme un casque à mettre sur les oreilles ou des vêtements de compression.
- Respectez le fait qu'il ait besoin d'être porté dans les situations difficiles et de surcharge sensorielle ; portez l'enfant si nécessaire, en l'étreignant doucement et fermement, avec des pressions profondes, sans utiliser de mots pour le calmer. Lorsqu'il se sentira en sécurité et prêt à marcher par lui-même, il le fera.



## **Il résiste aux contacts affectueux ou les évite**

**Explication sensorielle :** Cela peut s'expliquer comme étant un mécanisme sensoriel de défense et par un système tactile hyper réactif. Les bisous et contacts physiques légers sont souvent désagréables ou même douloureux du fait de récepteurs tactiles hyper réactifs. Les contacts affectueux peuvent également être évités pour des raisons olfactives, l'autre personne ayant trop de parfum ou un spray pour cheveux trop fort. Un frôlement inattendu des cheveux de l'autre peut également être en cause, ou la texture, inconfortable pour le système tactile de l'enfant, des vêtements de la personne qui l'embrasse.

### **Idées pour vous aider !**

- Respectez cette particularité ; faites des câlins fermes et serrez fortement au lieu de faire des bisous et des contacts légers.
- Proposez de porter des vêtements de compression, pourquoi pas une veste Bear Hug™.
- Fournissez des pressions profondes fréquentes sur tout le corps.
- Incitez au jeu tactile avec des textures variées.
- Evitez de mettre des parfums et d'autres produits très odorants, tels que des lotions ou spray pour cheveux.
- Si votre enfant est capable de verbaliser ce qui le gêne par rapport aux manifestations d'affection, parlez-en ensemble dans un esprit d'ouverture et de compréhension afin de déterminer ce qui déclenche les réactions sensorielles.

## Il préfère être serré fort / les câlins d'ours\*

**Explication sensorielle :** Etre serré fort ou recevoir des câlins d'ours procure une grande quantité de pressions tactiles profondes sur tout le corps et au niveau de la proprioception. Cela est très apaisant, calmant et structurant pour le système nerveux ; le tout est d'autant plus agréable lorsque l'enfant a des difficultés avec le traitement sensoriel et l'autorégulation.

### **Idées pour vous aider !**

- Faites de gros câlins d'ours toute la journée. Câlin, câlin, câlin, et encore un peu plus !
- Faites porter à l'enfant des vêtements de compression.
- Fournissez des pressions profondes fréquentes sur tout le corps.
- Mettez à disposition une « grotte d'oreillers ».
- Mettez à disposition une boîte de compression\*.
- Fournissez à l'enfant une couverture ou un coussin lestés.
- Exercez la proprioception de l'enfant toute la journée et aussi souvent que possible.
- Testez une chaussette de corps\* ou un tunnel de résistance\*.

## **Il a peur du vent**

**Explication sensorielle :** Bien qu'on ne lui prête pas attention, le vent peut être une expérience sensorielle forte, due à des stimulations tactiles inattendues et à des variations de fréquences auditives. Peut-être que la chose la plus difficile tient en ce que le vent est imprévisible.

### **Idées pour vous aider !**

- Respectez le fait qu'il puisse y avoir une véritable peur du vent liée à des stimuli douloureux qui impliquent le système tactile et le système auditif.
- Fournissez des bouchons d'oreille, un casque antibruit, des lunettes de soleil et des vêtements à manches longues. Cela peut aider si l'enfant doit être à l'extérieur quand il y a du vent.
- Si vous êtes à l'extérieur pour un événement sportif et que l'enfant n'est que spectateur, permettez-lui de s'envelopper dans une couverture.
- Demandez à l'enfant de porter un sweat à capuche.
- Essayer de parler à l'enfant pour le faire changer d'avis ne sera pas efficace ; il vaut mieux trouver une alternative.
- Une réaction de lutte ou de fuite peut tout à fait survenir ; agissez en conséquence.

## **Il n'aime pas toucher les serviettes en papier ou le papier en général**

**Explication sensorielle :** Cela est probablement dû à son système tactile ou à son système auditif trop réactifs. La texture des serviettes en papier ou du papier en général peut être très désagréable et même douloureuse, avec en plus le bruit, qui met mal à l'aise, de la serviette en papier que l'on froisse ou du papier que l'on déplace.

### **Idées pour vous aider !**

- Utilisez un casque antibruit ou des bouchons pour les oreilles si nécessaire.
- Essayez de faire porter à l'enfant des gants de compression serrés lorsqu'il fait ses devoirs scolaires et pour tourner les pages d'un livre.
- Utilisez des serviettes en tissu à la place de serviettes en papier pour se sécher les mains.
- Apportez votre serviette quand vous êtes à l'extérieur et que vous utilisez une salle de bains autre que la vôtre.
- Essayez des lingettes humides à la place des serviettes très rugueuses présentes dans les toilettes publiques et les écoles.

## **Il n'aime pas l'eau dans les oreilles**

**Explication sensorielle :** L'intérieur de l'oreille fait partie du système tactile, et les récepteurs tactiles peuvent être très sensibles à l'apport sensoriel léger, imprévisible et variable de l'eau dans les oreilles. L'eau dans les oreilles crée également une sensation auditive unique qui peut être inconfortable et souvent douloureuse pour un système auditif sensible.

### **Idées pour vous aider !**

- Utilisez des bouchons pour les oreilles pour nageurs aussi bien dans la baignoire, à la douche que lors de la natation.
- Si votre enfant ne tolère pas les bouchons pour les oreilles, apprenez-lui comment se couvrir et protéger les oreilles lorsqu'on lui verse de l'eau sur la tête. Avertissez-le toujours à l'avance de manière insistante.
- Essayez les bains à la place des douches, car ils sont souvent mieux tolérés.
- Utilisez un bonnet de bain pour couvrir les oreilles de l'enfant.

## **Il se frotte les mains rapidement et avec force**

**Explication sensorielle :** Se frotter les mains de cette manière fournit une pression tactile profonde et des sensations proprioceptives aux mains et aux bras. Cela crée également des sensations vestibulaires dès lors que des mouvements corporels sont impliqués. Cette technique peut réguler l'enfant et se montrer très apaisante. Elle peut également éviter les périodes de surcharge sensorielle.

### **Idées pour vous aider !**

- Il est OK de laisser l'enfant faire. Respectez cela comme étant un besoin sensoriel.
- Encouragez d'autres activités proprioceptives durant la journée, telles que celles énumérées ci-dessous :
  - pressions profondes tactiles sur les mains et les bras
  - étirement des articulations en se suspendant à une barre
  - faire la brouette\*
  - activités avec la Thera-band®, par exemple envelopper les mains avec la Thera-band® pour faire ressentir de la pression
  - gants de compression.
- Évaluez les situations où l'enfant se frotte le plus les mains, et réagissez en conséquence, en minimisant les stimuli sensoriels autant que nécessaire.
- Essayez des jouets ou un oreiller vibrants pour augmenter la quantité de sensations tactiles et proprioceptives.

## Il a peur des gouttes de pluie

**Explication sensorielle :** Si des défenses sensorielles impliquant le système tactile sont présentes, les gouttes de pluie peuvent être perçues comme une menace pour le système nerveux. Les gouttes de pluie peuvent être inconfortables et même douloureuses quand elles frappent la peau, surtout le visage. Les gouttes de pluie sont imprévisibles et se déplacent une fois qu'elles sont tombées sur la peau, devenant d'autant plus menaçantes pour le système tactile.

### **Idées pour vous aider !**

- Respectez le fait que ce pourrait être une question sensorielle. En être conscient et l'identifier comme tel peut être très utile.
- Assurez-vous d'avoir un parapluie dans la voiture ou dans un sac à dos ; il peut s'agir d'un accessoire sensoriel nécessaire, même en cas de simple crachin.
- S'il n'y a pas de parapluie disponible, veillez à ce que l'enfant puisse se protéger de la pluie avec un manteau ou une couverture.
- Faites porter à votre enfant des vêtements de compression à manches longues les jours de pluie pour que les gouttes de pluie ne frappent pas sa peau.
- Essayez de lui faire porter un chapeau mou, un chapeau de pêcheur ou une capuche de protection les jours de pluie.
- Incitez l'enfant à faire de la respiration profonde avant de sortir sous la pluie.

## **Il évite les douches ou il en a peur**

**Explication sensorielle :** Si le système sensoriel de l'enfant est sur la défensive au niveau tactile, le contact de l'eau provenant de la douche peut représenter une menace pour le système nerveux (un peu comme les gouttes de pluie). Le contact de l'eau sur la peau peut être inconfortable et même douloureux, en particulier sur le visage. L'eau de la douche frappe le corps de façon imprévisible et aléatoire, et les gouttes glissent sur la peau, ce qui peut être une menace pour le système tactile.

### **Idées pour vous aider !**

- Si la peur porte sur le fait d'avoir de l'eau dans les yeux, laissez l'enfant porter des lunettes sous la douche !
- Modifiez le flux de l'eau ou remplacez la pomme de douche pour avoir un débit plus doux. Cela peut faire toute la différence.
- N'exigez pas une douche si un bain est disponible. Cette expérience forcée de la douche peut déséquilibrer le système nerveux général et peut déclencher une réaction de lutte ou de fuite, que le cerveau n'oubliera pas.
- Utilisez des bouchons pour les oreilles pour nageurs si l'eau dans les oreilles est une source d'inconfort.
- Incitez l'enfant à chanter sous la douche et même à danser un peu... cela peut contribuer à l'autorégulation de l'enfant et à lui faire accepter un peu mieux l'apport sensoriel.
- Faites prendre la douche à l'enfant lorsque son système nerveux est en forme. Abstenez-vous de lui faire prendre sa douche lorsqu'il a eu une journée difficile sur le plan sensoriel.



## Il aime froter la fermeture à glissière des oreillers

**Explication sensorielle :** Froter une fermeture à glissière fournit des informations tactiles aux doigts, ainsi que des informations au niveau de la proprioception de la main. La fermeture à glissière peut être pour certains une sorte de jouet anti-stress\* et un moyen d'autorégulation. Elle peut être utilisée comme un moyen de calmer l'enfant, le plus souvent lorsque l'enfant est assis ou encore lorsqu'il essaie de s'endormir.

### **Idées pour vous aider !**

- Laissez l'enfant faire et respectez le fait que la fermeture à glissière est susceptible d'aider à l'autorégulation.
- Certains enfants peuvent le faire si souvent que la fermeture à glissière se casse. Ce n'est pas grave, contentez-vous de remplacer l'oreiller.
- Toutes les fermetures à glissière ne sont pas comparables. 😊 Une fermeture à glissière peut ne pas avoir le même effet sensoriel qu'une autre pour l'enfant. Laissez l'enfant choisir l'oreiller lorsque vous en achetez un.
- Utilisez ce signal sensoriel pour vous guider dans le choix du bon jouet anti-stress\* pour l'école. Un petit livre ou un portefeuille avec des fermetures à glissière peut être idéal.

## Il réagit de façon excessive aux coupures ou aux écorchures mineures

**Explication sensorielle :** Lorsque le système tactile est sur la défensive et a tendance à réagir de façon excessive, une coupure ou une écorchure mineures peuvent être ressenties de façon très particulière par l'enfant. Les récepteurs tactiles et ceux de la douleur sont en surchauffe, et peuvent donc susciter une réaction et une perception différentes. Une réaction excessive peut également se produire si l'enfant rencontre des difficultés avec l'autorégulation et lutte avec la modulation sensorielle. Des stimuli douloureux inattendus peuvent également provoquer une réaction de lutte ou de fuite (hors de contrôle de la volonté).

### **Idées pour vous aider !**

- Des pressions profondes sur la plaie contribueront probablement à atténuer la réaction sensorielle.
- Faites des pressions profondes sur tout le corps ou un câlin d'ours\* pour faciliter l'autorégulation.
- Respectez le fait que la réaction à la blessure est réelle et n'essayez pas de la minimiser.
- Incitez à pratiquer la respiration profonde et / ou fournissez un accessoire sensoriel buccal ou un chewing-gum pour aider l'enfant à retrouver ses esprits.
- Choisissez vos combats sensoriels à bon escient. Si l'enfant veut porter un pansement, acceptez. Le pansement, même petit, amortira et diminuera vraiment les entrées sensorielles au niveau de la coupure ou de l'écorchure.

## **Il veut s'essuyer souvent les mains durant les repas**

**Explication sensorielle :** Cela est probablement dû à un système tactile sur la défensive et à une réaction excessive des récepteurs tactiles des mains. Les mains ont un très grand nombre de récepteurs sensoriels, et lorsque ces derniers sont trop sensibles et trop réactifs, des textures salissantes peuvent être très inconfortables, voire douloureuses.

Parfois, la nécessité de s'essuyer les mains lors d'un repas est due à des perceptions émanant de plusieurs sens à la fois. Le système nerveux de l'enfant peut tout simplement ne pas être en mesure de gérer autant de types d'entrées à la fois (le goût, l'odeur, la sensation d'avoir de la nourriture dans la bouche, et les sensations tactiles sur les mains).

### **Idées pour vous aider !**

- Fournissez une serviette humide de secours à tous les repas, par exemple une débarbouillette humide qui sera juste à côté de l'enfant, et qu'il utilisera chaque fois qu'il en aura envie ou besoin pour s'essuyer.
- Permettez à l'enfant d'utiliser des ustensiles, même si ce n'est pas indispensable. Coupez un sandwich en petits morceaux correspondant à une bouchée si nécessaire, de sorte que l'enfant puisse utiliser une fourchette pour le manger.
- Incitez l'enfant à pratiquer des activités ludiques avec les pieds et les mains, basées sur différentes textures. Commencez avec des textures sèches, telles que le riz, des lentilles, des haricots secs ou du sable, pour aller ensuite vers des textures plus salissantes\*.
- Utilisez du mastic thérapeutique, de la pâte à modeler ou du Moon Sand™ avant un repas pour aider à atténuer les sensations au niveau des terminaisons nerveuses de la main afin que l'enfant tolère les textures salissantes\* du repas.
- Fournissez des doses régulières et fréquentes de pressions profondes aux mains, surtout avant les repas.

## **Il résiste tant bien que mal à l'école, pour s'effondrer ou avoir une crise ensuite à la maison**

**Explication sensorielle :** Chaque journée passée à l'école est remplie de sensations multi-sensorielles, qui sollicitent beaucoup le système nerveux et représentent une grande source de stress. Cela est particulièrement difficile pour ceux qui ont des difficultés avec la modulation sensorielle et l'autorégulation. L'enfant essaie tant bien que mal de suivre les règles de la classe, de plaire à l'enseignant et au personnel, et de répondre aux attentes sociales des autres enfants. Lorsque l'enfant revient à la maison après une longue journée d'agressions sur le système nerveux, il peut tout simplement s'effondrer ou avoir une crise pour tout laisser sortir dans un environnement où il se sent en sécurité, n'est pas jugé par ceux qui l'aiment et respectent ses différences sensorielles.

### **Idées pour vous aider !**

- Respectez cette attitude en tant que véritable message sensoriel signifiant que la journée d'école était écrasante et incroyablement difficile.
- Essayez de ne pas donner crédit à la théorie du « pourquoi fait-il cela à la maison et non pas à l'école ? Cela montre clairement qu'il peut se contrôler quand il le veut bien, n'est-ce pas ? »
- Créez-lui un refuge sensoriel pour l'aider à se détendre et à décharger ses ressentis sensoriels de la journée.
- Fournissez une balançoire d'intérieur, un hamac ou une balançoire-sac\*, étant donné que se balancer de façon lente et rythmique peut être très apaisant et régulant.
- Placez-le la tête en bas.
- Faites-lui des pressions profondes sur tout le corps.
- Offrez-lui des sensations de proprioception.
- Diminuez la quantité de stimuli pendant au moins une heure lorsque l'enfant rentre de l'école.
- Abstenez-vous de demander à l'enfant de faire des choses à la maison, de faire ses devoirs ou de toute autre demande, pendant l'heure qui suit son retour de l'école.

## **Il est sensible à l'odeur des parfums d'ambiance**

**Explication sensorielle :** L'odorat est très puissant et peut provoquer une surcharge sensorielle et dérégler le monde intérieur, surtout pour ceux qui ont un système sensoriel sur la défensive et qui réagissent de manière importante aux stimuli sensoriels. Non seulement l'odorat peut être un déclencheur, mais en plus presque tous les parfums d'ambiance commerciaux sont faits de toxines et de produits chimiques qui peuvent causer des ravages sur le système nerveux. Ces produits peuvent déclencher des migraines et des crises d'asthme, entre autres réactions.

### **Idées pour vous aider !**

- Chez vous, utilisez uniquement des huiles essentielles et des parfums d'ambiance naturels.
- Faites très attention aux parfums d'ambiance utilisés à l'extérieur, que ce soit ceux de l'école, de la garderie ou des toilettes publiques.
- Munissez-vous d'un masque ou d'un pince-nez pour les endroits où vous ne pouvez pas contrôler le parfum.
- Si possible, dans les endroits où vous pouvez avoir un certain contrôle sur le parfum (par exemple dans la classe de votre enfant), proposez à l'enseignant de retirer le parfum d'ambiance toxique et de le remplacer par quelque chose de naturel.
- Lorsque vous êtes dans un magasin, demandez à votre enfant s'il y a des odeurs gênantes pour lui. Cela permet de déterminer si l'odeur est un déclencheur de troubles.

## **Il n'aime pas le bruit des clignotants dans la voiture**

**Explication sensorielle :** Si un enfant a un système auditif ou vestibulaire sur la défensive, le son du clignotant peut tout simplement être une stimulation trop forte lors du trajet en voiture. Un trajet dans un véhicule présente, en tant que tel, des défis multisensoriels, tout en limitant la possibilité pour l'enfant d'obtenir les types de stimulations nécessaires à son autorégulation. Cela peut être tout particulièrement vrai dans le cas des enfants qui luttent avec la modulation sensorielle.

### **Idées pour vous aider !**

- Donnez à l'enfant des bouchons pour les oreilles ou un casque antibruit lorsque vous êtes dans la voiture, ou assurez-vous qu'ils soient toujours disponibles dans la voiture. Il peut être judicieux d'en avoir deux kits, l'un restant dans la voiture en permanence.
- Proposez à l'enfant d'utiliser un lecteur MP3, afin qu'il puisse ainsi éliminer le bruit indésirable et s'autoréguler par une musique calme et agréable.
- Ayez un accessoire sensoriel buccal dans la voiture.
- Rappelez-vous que les jouets anti-stress\* peuvent être utiles dans la voiture.
- Donnez à l'enfant un coussin lesté ou vibrant.

## Il préfère être avec des animaux plutôt qu'avec des humains

**Explication sensorielle :** Les animaux en général ont un effet calmant et thérapeutique pour nous les humains. De plus, les animaux n'ont pas d'exigences sociales et d'attentes envers les gens, contrairement aux êtres humains, par exemple pour ce qui est du contact visuel ou de la communication verbale. Les animaux fonctionnent sur un niveau sensoriel, ce qui est (bien entendu) parfait pour vos enfants sensibles. Les animaux aiment inconditionnellement et sont heureux d'être tout simplement en votre présence, sans autres besoins humains. Caresser un animal apporte des sensations tactiles très apaisantes et régulatrices. Tenir un animal de compagnie sur les genoux ou avoir un gros chien étendu sur les jambes aura un effet au niveau proprioceptif.

### **Idées pour vous aider !**

- Respectez ce signal sensoriel et permettez à votre enfant de passer autant de temps qu'il le souhaite avec les animaux.
- Lorsque vous interagissez avec votre enfant, essayez d'imiter ce type d'interaction... contentez-vous d'être avec votre enfant. Limitez la conversation, faites un câlin, etc. ; interagissez d'une manière qui permette à votre enfant de se sentir bien.
- Si vous remarquez que les animaux ont un effet calmant et apaisant pour votre enfant, faites de votre mieux pour incorporer le plus possible des animaux dans la vie de l'enfant.
- Vérifiez s'il est possible d'avoir un animal d'assistance.
- Fournissez à l'enfant une couverture lestée ou un drap de compression comme alternative aux animaux de compagnie.
- Utilisez des textiles mous ou des animaux en peluche apaisants d'un point de vue tactile.

## **Les chaussettes et leurs coutures doivent être « nickel »**

**Explication sensorielle :** Cela est probablement dû à un système tactile sur la défensive et une prise en compte excessive des stimuli tactiles. Les coutures dans la chaussette peuvent déclencher une sensation aussi extrême que celles d'une lame de rasoir ou une douleur lancinante forte, l'enfant étant dans tous les cas incapable de faire abstraction de ces sensations parasites.

### **Idées pour vous aider !**

- Des chaussettes sans coutures seraient ma première recommandation.
- Des chaussettes de compression serrées seraient mon deuxième choix car elles sont moins susceptibles de glisser.
- Respectez cela comme un véritable défi sensoriel et consacrez du temps supplémentaire à trouver des chaussettes appropriées pour bien démarrer la journée.
- Si votre enfant se porte mieux sans chaussettes du tout, essayez cette option lorsque cela est possible.
- Appliquez des pressions profondes sur les pieds avant de lui enfiler les chaussettes.
- Trouvez des chaussures bien ajustées.



## **Se laver le visage provoque de la détresse**

**Explication sensorielle** : Le visage fait partie du système tactile et se laver le visage peut être inconfortable ou douloureux en fonction de la texture du tissu utilisé et de la pression mise en œuvre. Cela est probablement dû à un système tactile sur la défensive et à une réaction excessive des récepteurs tactiles faciaux.

### **Idées pour vous aider !**

- Laissez l'enfant choisir le tissu qu'il utilisera pour se laver, et laissez-le également se laver par lui-même.
- Appliquez des pressions profondes sur le visage avant de le laver.
- Incitez l'enfant à jouer avec différentes textures, à la fois sèches et humides.
- Lavez l'enfant avec une pression ferme, mais sans excès... laissez votre enfant l'évaluer.
- Encouragez l'enfant à chanter des chansons, taper des mains ou des pieds pour qu'il dispose d'une dose de stimuli sensoriels régulatrice et distrayante.
- Assurez-vous que le savon doux que vous utilisez a un parfum agréable et est acceptable pour votre enfant.
- Donnez à votre enfant la possibilité de faire une montagne de bulles\* avant de lui laver le visage

## **Il refuse de marcher pieds nus sur l'herbe, sur le sable ou sur des surfaces qu'il ne connaît pas**

**Explication sensorielle :** Les pieds ont un grand nombre de récepteurs tactiles, en particulier la plante des pieds. Les textures nouvelles ou différentes peuvent être inconfortables ou douloureuses pour un enfant dont le système tactile est sur la défensive ou qui prend trop en compte le registre tactile. Les changements de texture lors de la marche dans l'herbe ou sur le sable peuvent aussi être des facteurs de problèmes, analogues à ce que vous ressentez parfois quand le pied nu se pose sur une pierre ou quelque chose de blessant. Cette sensation imprévisible peut faire qu'un enfant refuse de marcher pieds nus.

### **Idées pour vous aider !**

- Respectez cela comme quelque chose qui est vraiment douloureux et inconfortable. Laissez l'enfant porter des chaussures ou des chaussettes.
- Procurez régulièrement des pressions profondes sur ses pieds.
- Incitez l'enfant à progresser vers la marche pieds nus en portant d'abord des tongs ou des chaussures ouvertes.
- Incitez l'enfant à pratiquer à petites doses des activités tactiles pour les pieds ... sur des textures sèches abord, puis sur des textures plus salissantes\*.
- Incitez l'enfant à pratiquer la marche pieds nus en inscrivant ses pas dans les vôtres pendant de très brefs moments, dans un cadre ludique « suivez le guide ». De cette façon, vous pourrez détecter d'éventuels changements de nature du terrain ou de la texture, afin d'en avertir l'enfant ou de les éviter.

## Il utilise trop de force ou d'intensité lors de la manutention d'objets tels que des crayons ou des poignées

**Explication sensorielle :** Cela est probablement dû à une moindre prise en compte des données proprioceptives et à un retour d'informations proprioceptives diminué aux muscles et aux articulations. Si un enfant est incapable d'évaluer ou de ressentir la quantité de pression qu'il met en œuvre par ses muscles et articulations, cela peut aboutir à un usage excessif de la force.

### **Idées pour vous aider !**

- Incitez l'enfant à des activités dures ou lourdes impliquant les bras et les mains.
- Incitez l'enfant à faire la brouette\* ou à se suspendre à une barre ou à jouer dans une cage à écureuil pour enfants
- Fournissez à l'enfant de la pâte à modeler, du Moon Sand™ ou de la Therapy putty™.
- Augmentez le diamètre de la surface de préhension des crayons et stylos.
- Incitez l'enfant à utiliser une balle hippity hop\*.
- Augmentez les activités qui impliquent la proprioception au niveau de tout le corps et le sens vestibulaire afin d'améliorer l'enregistrement sensoriel.
- Appliquez régulièrement des pressions profondes tactiles sur les bras et les mains
- Appliquez des vibrations aux mains et aux bras.
- Appliquez des tractions et des compressions aux articulations des bras.

## Mouvements oculaires constants : il fait des clignements rapides et hausse les sourcils

**Explication sensorielle :** Ce signal peut s'expliquer de diverses façons. Il est important tout d'abord de faire vérifier la vision de l'enfant par un professionnel ; les facteurs neurologiques doivent également être vérifiés. Si tous les tests sont OK, alors on peut le considérer comme une façon pour l'enfant de recevoir des informations et un retour proprioceptifs et visuels, et se dire que cela lui fait du bien. Cela peut être calmant et régulateur, représenter une sorte d'ancrage sensoriel. Les stimulations visuelles toujours changeantes issues de ces mouvements l'aident à s'autoréguler. Cela peut également servir à éviter le contact visuel ou les interactions sociales inconfortables.

### **Idées pour vous aider !**

- Laissez l'enfant le faire... il ne fait pas de mal aux autres et n'importune personne. Reconnaissez-le comme un signal ou un ancrage sensoriel ; l'enfant essaie ainsi de s'autoréguler.
- Proposez à l'enfant de fréquentes doses de stimulations vestibulaires et proprioceptives tout au long de la journée.
- Limitez le temps d'exposition aux écrans. Ceux qui utilisent les stimuli visuels pour s'autoréguler tendent à graviter autour des écrans, mais cela n'est pas bénéfique à leur cerveau.
- Jouez à des jeux d'expressions faciales amusantes ou très dramatiques, pour augmenter les stimuli proprioceptifs au niveau des muscles faciaux et oculaires.
- Incitez l'enfant à afficher face au miroir un visage joyeux ou au contraire dramatique ou loufoque.

## Il garde toujours ses mains dans les poches

**Explication sensorielle** : Lorsqu'on a les mains dans les poches, on reçoit des sensations proprioceptives et des pressions profondes aux mains et aux poignets, ce qui est souvent très calmant et régulateur pour le système nerveux. Un enfant peut aussi le faire pour éviter d'interagir avec les mains, suite à une défense tactile ou une suractivité sensorielle. Lorsque les mains sont dans les poches, cela réduit la possibilité de toucher quelque chose d'inconfortable ou de douloureux.

### **Idées pour vous aider !**

- Laissez-le faire... cela ne gêne personne. 😊
- Efforcez-vous de vous abstenir de dire à l'enfant de retirer ses mains de ses poches, et sachez que cela aide le système nerveux.
- Incitez à des activités proprioceptives, en particulier celles qui font appel à des tractions et des compressions des articulations des bras.
- Appliquez des doses régulières et fréquentes de pressions profondes aux mains et aux bras.
- Offrez à l'enfant un jouet ou un coussin vibrants.
- Offrez à l'enfant un coussin ou une couverture lestés.
- Essayez les gants de compression.

## Il fait mal aux autres ou aux animaux domestiques quand il joue

**Explication sensorielle :** Cela peut être dû à un faible enregistrement proprioceptif et à un retour proprioceptif faible aux muscles et articulations. Si un enfant est incapable de détecter ou de sentir la quantité de pression qu'il applique avec les muscles et les articulations, il peut faire usage de trop de force. Cet usage de la force aide l'enfant à sentir les informations proprioceptives, facilitant donc l'autorégulation.

### **Idées pour vous aider !**

- Incitez l'enfant à pratiquer des activités très physiques utilisant bras et mains.
- Incitez l'enfant à faire la brouette\* et à se suspendre à une barre.
- Mettez à sa disposition une grotte d'oreillers, une boîte de compression\* ou une couverture lestée.
- Mettez en place des parcours d'obstacles impliquant des tâches très physiques.
- Fournissez un mini trampoline, une balle BOSU® ou une balle hippity hop\*.
- Favorisez des doses fréquentes de stimulations proprioceptives et vestibulaires tout au long de la journée.
- Incitez l'enfant à faire usage de Thera-putty™, d'argile ou de pâte à modeler.
- Assurez-vous de parler de ce sujet avec l'enfant, en l'aidant à prendre conscience qu'il peut blesser la personne ou l'animal. L'enfant n'est probablement pas conscient de la douleur ou de l'inconfort qu'il cause.

## **Il aime marcher en rond**

**Explication sensorielle :** Marcher en rond stimule le système vestibulaire d'une manière différente que de tourner sur son axe. Cela peut être régulant et calmant pour le système nerveux, en particulier pour les enfants qui ont soif de mouvement et/ou qui ont un faible enregistrement des stimulations vestibulaires. Cela peut également être un point d'ancrage sensoriel et favoriser l'autorégulation.

### **Idées pour vous aider !**

- Lorsqu'il marche en faisant de grands cercles cela ne pose pas de problème, mais quand les cercles sont trop resserrés, il vaut mieux contrôler cela.
- Augmentez la quantité de stimulation vestibulaire globale. Une balançoire d'intérieur serait l'idéal.
- Incitez l'enfant à utiliser un ballon thérapeutique ou une balle hippity hop\*
- Fournissez-lui une balle BOSU®.
- Incitez-le à avoir la tête en bas.
- Fournissez-lui un mini trampoline ou un trampoline d'extérieur.

## **Il a soif de vibrations**

**Explication sensorielle :** Les vibrations stimulent les récepteurs tactiles et fournissent des signaux proprioceptifs aux articulations et aux muscles. Ce type de stimulation peut être très utile pour l'autorégulation. Il est également utile pour ceux qui ont un faible enregistrement proprioceptif et des stimulations tactiles, car il peut faciliter la conscience du corps et fournir des informations sensorielles.

### **Idées pour vous aider !**

- Incitez à l'utilisation d'un dispositif vibrant sur les bras, les jambes, les mains, les pieds et le dos... cela est bon pour l'enfant.
- NE laissez PAS l'enfant placer le jouet ou dispositif vibrant sur les oreilles (ce qu'ils ont tendance à vouloir faire).
- Fournissez un oreiller vibrant ou d'autres objets portatifs qui vibrent.
- Pour les très jeunes enfants, des matelas et des berceaux vibrants existent.
- Offrez des vibrations à l'enfant alors qu'il est dans une grotte d'oreillers ou une boîte de compression\*.
- Incitez à la pratique d'autres types de jeux tactiles, en particulier des jeux salissants\* si cela plaît à l'enfant.
- Favorisez d'autres types de stimulations proprioceptives telles que celles liées aux activités très physiques.
- Fournissez des doses régulières de pressions profondes.



## Il touche de façon répétée des surfaces ou objets apaisants

**Explication sensorielle :** Ce signal sensoriel est probablement dû à un faible enregistrement des signaux tactiles ainsi qu'à des difficultés d'autorégulation. Toucher une surface ou un objet apaisant facilite la structuration du système nerveux et peut être apaisant et calmant. Cela peut également servir à l'enfant de point d'ancrage sensoriel.

### **Idées pour vous aider !**

- Incitez à différents jeux basés sur des textures humides et sèches. Jouer avec tout le corps est préférable, comme dans le bac à sable.
- Encouragez des jeux salissants\* dans la baignoire avec de la mousse de savon ou du flan.
- Fournissez à l'enfant un jouet anti-stress\* ou un objet répondant aux besoins d'apaisement de l'enfant.
- Fournissez à l'enfant des jouets vibrants.
- Incitez à de nombreux jeux qui impliquent les 'sensations de base'.
- Fournissez-lui des pressions profondes.
- Fournissez-lui des tractions et compressions aux articulations.

## Il est incapable d'identifier des objets par le seul toucher

**Explication sensorielle :** Identifier des objets nécessite de la discrimination tactile et une sensibilité proprioceptive des mains, en plus de la capacité de traiter et d'interpréter les informations au niveau cérébral. Le terme technique pour cette compétence est la stéréognosie. Des difficultés avec cette compétence peuvent être dues à un traumatisme cérébral ou être liées à des troubles d'intégration sensorielle.

### **Idées pour vous aider !**

- Fournissez des opportunités de vibrations aux mains et aux doigts.
- Proposez des jeux à base de textures pour les mains, avec des supports humides et secs.
- Incitez à jouer avec de la pâte à modeler, du Moon Sand™ et de la Theraputty™.
- Fournissez un bac contenant des textures sèches telles que du riz, des haricots, des lentilles, et cachez des petits objets dans le bac tels qu'une gomme, un trombone, un petit jouet familier. Demandez à l'enfant de fermer les yeux et d'essayer d'identifier l'objet en déplaçant ses mains dans le récipient.
- Fournissez des doses fréquentes de pressions profondes tactiles aux mains et aux bras.
- Fournissez des tractions et compressions aux articulations des bras et aux mains.

## **Il aime parler et chanter tout seul**

**Explication sensorielle :** Parler et chanter peuvent représenter un point d'ancrage sensoriel pour l'enfant. Cela calme et régule considérablement le cerveau, en particulier lorsque cela fait appel à des phrases ou des chansons répétitives et familières. Cela peut également être une technique pour ignorer les stimuli sensoriels auditifs que le système auditif ne filtre pas bien.

### **Idées pour vous aider !**

- Il est OK de le laisser faire, en respectant cette attitude comme étant un nécessaire ancrage sensoriel.
- Si vous êtes dans un environnement où cela perturbe les autres, proposez à l'enfant un casque antibruit ou un lecteur MP3 avec sa musique préférée.
- Limitez les distractions auditives dans la maison (éteignez le téléviseur).
- Favorisez les activités physiques impliquant l'écoute ou d'autres stimuli auditifs... cela développera les compétences de traitement auditif de l'enfant.
- Si l'enfant semble le faire dans les moments de stress ou de surcharge sensorielle, encouragez l'usage d'un refuge sensoriel.

## Il ne répond pas à l'enseignement « main sur main »

**Explication sensorielle** : Le cerveau en général NE réagit PAS à l'enseignement « main sur main » (*note pour l'édition française : enseignement par guidance physique*) et, pour nos enfants sensoriels, il y a d'autres déclencheurs et facteurs additionnels qui entrent en jeu lorsqu'on utilise la technique « main sur main ». L'enfant peut avoir des défenses tactiles, et dans ce cas il lui est vraiment douloureux ou inconfortable d'avoir les mains de quelqu'un sur les siennes. La proximité de l'adulte qui enseigne peut aussi être très inconfortable pour l'enfant pour diverses raisons, telles que l'espace personnel, le contact visuel, les stimulations auditives ou olfactives, etc. Peut-être que l'enseignant porte un parfum gênant pour l'enfant, ou que ses cheveux frôlent l'enfant et sont inconfortables pour son système tactile.

### **Idées pour vous aider !**

- Abstenez-vous complètement des enseignements « main sur main ».
- Essayez plutôt les techniques de « chaînage avant » (*note pour l'édition française : diviser la tâche en sous-étapes et commencer par enseigner la première*) ou de « chaînage arrière » (*note pour l'édition française : commencer par enseigner la dernière étape*).
- Les signaux tactiles sont OK pour certains enfants (c'est différent que d'enseigner « main sur main »).
- Avant toute nouvelle tâche ou une activité difficile, assurez-vous de préparer le système nerveux et le cerveau en stimulant les 'sensations de base' pour qu'ils soient en alerte et prêts.
- Montrer comment faire l'activité est une excellente alternative... côte à côte avec l'enfant.

## Il retient l'urine ou les selles et refuse d'aller aux toilettes

**Explication sensorielle** : Aller aux toilettes est une compétence très complexe pour le cerveau, beaucoup plus qu'on pourrait le penser. C'est un cas de figure différent de celui d'un enfant qui ignore qu'il a besoin d'aller aux toilettes. Chez les enfants qui se retiennent tant qu'ils le peuvent, quelque chose peut déclencher des réactions de lutte ou de fuite dès lors qu'ils sont dans les toilettes, ou bien ce peut être simplement une MAUVAISE expérience passée dans des toilettes publiques avec des toilettes à chasse automatique ou un sèche-mains extrêmement bruyants. Peut également entrer en jeu une composante psychologique, « perdre une partie de son corps », et ces enfants préfèrent généralement faire leurs besoins dans une couche / couche-culotte / sous-vêtements. Une autre possibilité est que la rétention donne un sentiment de contrôle... ce qui est assez commun avec nos enfants sensibles. 😊

### **Idées pour vous aider !**

- Inspectez de très près l'environnement de la salle de bain : y a-t-il des déclencheurs sensoriels qui empêchent l'enfant de se sentir en sécurité dans la salle de bain ? Y a-t-il des bruits trop forts ? Des odeurs fortes ? Un siège de toilettes trop froid ?
- Limitez l'utilisation des toilettes publiques pour éviter les stimulations sensorielles imprévisibles. Si vous devez les utiliser, allez-y d'abord vous-même pour évaluer la situation et munissez-vous d'autocollants à placer sur les capteurs des toilettes automatiques et des sèche-mains.
- Essayez de placer des toilettes portatives dans un endroit sûr pour l'enfant ; cela peut même être dans sa chambre. Cela aidera le système nerveux à baisser la garde pour se détendre suffisamment pour aller aux toilettes.
- L'autorégulation est la clef de tout cela... de ce fait, beaucoup de proprioception calmante et régulatrice au quotidien est très important.

## **Il évite ascenseurs et escaliers mécaniques**

**Explication sensorielle :** Cela peut être dû à un système vestibulaire sur la défensive ou une insécurité gravitationnelle. D'autres causes peuvent être un manque de conscience du corps et une diminution du retour proprioceptif. Par conséquent, être sur un objet en mouvement et ne pas se sentir à l'aise dans l'espace peut être inconfortable ou effrayant.

### **Idées pour vous aider !**

- Incitez l'enfant à se balancer dans divers plans de mouvement et en ayant le corps dans des positions différentes, par exemple en étant sur le ventre ou penché en arrière... en se balançant latéralement, d'avant en arrière et en diagonale. N'en abusez jamais ; utilisez cette méthode uniquement à des doses qui sont bien tolérées.
- Equipez-vous d'une balançoire d'intérieur pour une utilisation toute l'année.
- Equipez-vous d'une balle hippity hop\* ou BOSU®.
- Incitez l'enfant à sauter sur un trampoline.
- Planifiez des activités impliquant un travail musculaire « lourd » tout au long de la journée.
- Lorsque vous êtes sur un escalator ou dans l'ascenseur, enlacez l'enfant ou fournissez-lui des pressions profondes.
- Fournissez des doses quotidiennes de pressions profondes tactiles sur le corps entier.
- Incitez-le à faire usage de la respiration profonde régulièrement.

## Il a peur lorsque ses pieds quittent le sol

**Explication sensorielle :** Cela peut être dû à un système vestibulaire sur la défensive ou, éventuellement, à une certaine insécurité gravitationnelle. D'autres raisons peuvent être un manque de conscience du corps et un retour proprioceptif restreint... de ce fait, lorsque l'enfant saute, sautille, ou même court, il sent son corps perdu dans l'espace, ce qui est une sensation très effrayante. Enfin, cela pourrait aussi être dû à un mauvais équilibre ou à une diminution des réflexes de protection ; le cerveau / système nerveux le sait et il se protège en ne s'engageant pas dans de telles activités.

### **Idées pour vous aider !**

- Incitez l'enfant à se balancer dans divers plans de l'espace et en ayant le corps dans des positions différentes, par exemple en étant penché en arrière ou sur le ventre... en se balançant latéralement, d'avant en arrière et en diagonale.
- Incitez l'enfant à marcher 'au pas', à taper des pieds et à marcher sur un terrain accidenté.
- Motivez l'enfant avec une balle hippity hop\* ou un mini trampoline doté d'une barre pour la stabilité.
- Proposez des activités thérapeutiques avec des ballons.
- Incluez dans l'agenda un travail musculaire « lourd » durant la journée.
- Offrez des doses quotidiennes de pressions profondes sur le corps entier de l'enfant.
- Des vêtements de compression, un gilet de compression Bear Hug™ ou une ceinture lestée peuvent aider à une meilleure conscience du corps et un retour proprioceptif.
- Offrez à la partie inférieure du corps des compressions et des tractions aux articulations.
- Ayez recours à une évaluation des réflexes de protection de l'enfant par l'ergothérapeute ou la/le physiothérapeute.

## **Il renifle ses cheveux ou ceux des autres**

**Explication sensorielle :** Les stimuli olfactifs peuvent être très apaisants et calmants pour le système nerveux. C'est une forme très puissante de stimulation sensorielle. Les cheveux ont souvent soit une odeur agréable de produits pour les cheveux, soit une odeur spécifique à une personne, ce qui est réconfortant pour un enfant sensible sur le plan sensoriel. Cette attitude peut également être un moyen de se familiariser avec une nouvelle personne. Une autre explication sensorielle pourrait être celle d'un point d'ancrage sensoriel, et cela facilite l'autorégulation.

### **Idées pour vous aider !**

- Respectez ce comportement en tant que signal sensoriel pouvant être nécessaire pour se sentir à l'aise et en sécurité dans son environnement.
- Proposez d'autres stimulations olfactives, par exemple en déposant des huiles essentielles sur un animal en peluche ou quelque chose d'apaisant.
- Servez-vous de ce comportement comme d'un signal sensoriel indiquant que l'enfant est peut-être aux prises avec l'autorégulation, et fournissez des doses de stimulations au niveau des 'sensations de base' tout au long de la journée.
- Informez et sensibilisez les enseignants et les accompagnants de l'enfant, afin qu'ils comprennent les raisons sensorielles de ce comportement.



## Il jette ses jouets sans arrêt

**Explication sensorielle :** Certains enfants aiment jeter des jouets bien au-delà de l'âge développemental habituel pour ce type de comportement. Ceci peut s'expliquer de plusieurs façons. L'enfant peut aimer voir les jouets tomber, comme il peut aimer regarder les objets tourner ; cela apaise et régule le cerveau. L'enfant peut également rechercher le son associé à la chute des jouets. Jeter des jouets peut également être interprété comme un signal indiquant un dérèglement sensoriel : l'enfant est débordé et tout simplement incapable de s'organiser et de jouer d'une autre façon.

### **Idées pour vous aider !**

- Diminuez l'encombrement visuel et gardez le cadre domestique structuré.
- Évaluez la situation pour déterminer le déclencheur sensoriel le plus probable... Est-il auditif ? Est-il visuel ?
- Créez une situation sensorielle riche impliquant des transvasements, par exemple verser du sable, du riz ou des haricots secs dans une roue à eau ou un autre jouet qui permet à l'enfant de profiter du spectacle visuel.
- Favorisez la stimulation régulière des 'sensations de base' tout au long de la journée pour faciliter l'autorégulation.
- Si cela semble répondre à un besoin auditif, proposez d'autres stimulations auditives telles que l'écoute de la musique, le fait de chanter des chansons, de jouer avec le métronome ou de jouer avec des instruments de musique.

## Il a facilement « mal au cœur » en voiture

**Explication sensorielle :** Ceci est probablement lié à un système vestibulaire sur la défensive et des difficultés à traiter les informations vestibulaires, en particulier si cela s'aggrave lors des virages, sur les routes sinueuses ou lorsque démarrages et freinages se succèdent. Cela peut aussi être intermittent et dépendre de l'aptitude de l'enfant à se réguler à un moment donné. Si l'enfant traverse déjà une journée difficile sur le plan sensoriel et se trouve au bord de la surcharge dans ce domaine, les stimulations vestibulaires dans la voiture peuvent tout simplement être de trop pour le système nerveux et pousser l'enfant à bout.

### **Idées pour vous aider !**

- Couvrez les fenêtres latérales pour diminuer la quantité de stimulations visuelles, ce qui peut agir directement sur le système vestibulaire.
- Incitez l'enfant à écouter de la musique ou à chanter au lieu de lire ou de regarder un écran.
- Fournissez un accessoire sensoriel buccal tel qu'une bouteille Camelbak® ou un autre accessoire buccal offrant de la résistance.
- Fournissez des chewing-gums ou des bonbons à sucer durs et acidulés.
- Faites des pauses fréquentes pour pouvoir s'étirer ou arrêtez-vous au parc pour que l'enfant puisse se suspendre aux barres de pont de singe pour enfants.
- Incitez l'enfant à pratiquer la respiration profonde.
- Donnez à l'enfant un petit tapis lesté à mettre sur les genoux.
- Donnez-lui un casque antibruit ou des bouchons pour les oreilles pour diminuer les stimulations sensorielles globales en période de dérèglement ou de surcharge sensorielle.
- Donnez-lui des lunettes de soleil et / ou un chapeau mou pour diminuer les entrées visuelles.
- Faites circuler l'air de la voiture en circuit fermé, afin que l'enfant ne soit pas confronté aux odeurs de l'air extérieur.

## Il évite d'avoir la tête basculée en arrière

**Explication sensorielle :** Cela peut être lié à un système vestibulaire sur la défensive ainsi qu'à une difficulté à traiter les informations vestibulaires. Cela peut aussi être dû à une diminution de la conscience du corps, ce qui limite l'aptitude à déterminer la situation du corps dans l'espace, ce qui est une sensation très effrayante et imprévisible.

### **Idées pour vous aider !**

- Incitez l'enfant à se balancer dans divers plans de mouvement et en ayant le corps dans différentes positions, par exemple en étant penché en arrière ou sur le ventre... en se balançant latéralement, d'avant en arrière et en diagonale. Faites-le à très petites doses, celles que l'enfant tolère. Ne le forcez jamais.
- Couchez l'enfant sur le dos sur un gros ballon thérapeutique, et travaillez peu à peu la position renversée, de telle sorte que vous puissiez le faire progresser lentement vers un angle plus important.
- L'enfant étant assis sur vos genoux, face à vous, tenez-lui les bras et faites-le basculer lentement vers l'arrière. Laissez l'enfant décider jusqu'où aller.
- Fournissez sur son corps entier des pressions profondes de manière régulière.
- Fournissez-lui des doses régulières de proprioception tout au long de la journée.
- Essayez de laisser l'enfant pendre par-dessus le bord du canapé tout en soutenant de manière très ferme son corps.
- Incitez l'enfant à pratiquer la respiration profonde avant toutes les activités vestibulaires.
- Fournissez à l'enfant des compressions et tractions aux articulations.

## Il perd l'équilibre facilement / paraît maladroit

**Explication sensorielle :** Cela peut être dû à un faible enregistrement des informations proprioceptives et vestibulaires, ainsi qu'à un déficit du traitement des informations du système vestibulaire en général. Cela crée des difficultés ayant trait à la conscience du corps et à la position du corps dans l'espace. Cela peut aussi s'expliquer par une mauvaise planification motrice, des anomalies de tonus musculaire (trop fort ou trop faible), une instabilité posturale et au niveau du bassin, ainsi que par des difficultés de transfert du poids.

### **Idées pour vous aider !**

- Incitez l'enfant à pratiquer un travail musculaire exigeant durant la journée.
- Créez des parcours d'obstacles.
- Fournissez une grotte d'oreillers ou une boîte de compression\*.
- Faites porter à l'enfant des vêtements de compression.
- Fournissez des pressions profondes à des doses régulières.
- Incitez l'enfant à se balancer dans différents plans de mouvement.
- Incitez-le à faire usage d'une balle hippity hop\* ou BOSU®.
- Proposez à l'enfant de porter une ceinture ou des chaussures lestées.
- Incitez-le à monter sur les toboggans.
- Prenez rendez-vous chez un kinésithérapeute pour écarter d'autres problèmes neuromusculaires.

## **Il renifle les personnes nouvelles ou peu familières**

**Explication sensorielle :** Les stimulations olfactives peuvent être très apaisantes et calmantes pour le système nerveux. Elles représentent une forme très puissante de stimulation sensorielle et peuvent aider un enfant sensible à se sentir maître de la situation ou à comprendre une nouvelle personne. Les personnes inconnues ont des odeurs nouvelles, certaines pouvant être agréables et d'autres pas si agréables. Renifler les autres peut être pour l'enfant la technique la plus réconfortante pour se familiariser avec une nouvelle personne. Une autre explication pourrait être que renifler les autres donne un point d'ancrage sensoriel, ce qui contribue à l'autorégulation.

### **Idées pour vous aider !**

- Respectez ce signal sensoriel et assurez-vous que les autres personnes présentes dans la vie de l'enfant comprennent pourquoi l'enfant agit ainsi ; faites-leur savoir que ce comportement est important pour l'autorégulation et que l'enfant doit avoir le droit de le faire.
- S'il vous plaît ne considérez pas cela comme stupide ou bizarre... et ne laissez pas les autres le considérer ainsi, quels qu'ils soient.
- Aidez à l'autorégulation de l'enfant en stimulant quotidiennement les 'sensations de base'.
- Proposez des stimulations olfactives au moyen d'huiles essentielles et d'autres parfums naturels que l'enfant trouve apaisants et calmants.
- Dans des environnements nouveaux, inconnus et stimulants, assurez-vous que votre enfant sensible est doté d'accessoires et de stratégies sensorielles pour l'aider, tels que des accessoires sensoriels oraux, des jouets anti-stress\* ou un casque antibruit.

## Faire du vélo est difficile ou provoque la peur

**Explication sensorielle** : Un faible enregistrement proprioceptif et vestibulaire est probable, ce qui engendre à son tour des difficultés au niveau de la position du corps dans l'espace et de la conscience du corps. Un système vestibulaire sur la défensive peut également être impliqué et être la cause de réactions excessives aux changements de mouvements et d'équilibre qu'exige le fait de faire du vélo. Une autre explication peut être une faiblesse au niveau de l'équilibre ou de la planification motrice, ainsi que des difficultés au niveau de l'intégration bilatérale. Les compétences de perception visuelle peuvent aussi être un facteur, par exemple la perception de la profondeur, le balayage visuel et la convergence des yeux.

### **Idées pour vous aider !**

- Assurez-vous que l'enfant sache faire du tricycle avant de tenter le vélo à deux roues, même avec des roues d'équilibre. Il est important que l'enfant soit capable de pédaler et de manier le guidon par lui-même avant tout apprentissage lié à l'équilibre.
- Les draisiennes (*note pour l'édition française : vélos sans pédales*) sont une excellente alternative et un point de départ pour les autres apprentissages.
- Lorsque l'enfant utilisera le deux-roues, permettez-lui d'utiliser les roues d'équilibre aussi longtemps que nécessaire. Ne forcez pas l'enfant à s'affranchir des roues d'équilibre tant qu'il n'est pas vraiment prêt.
- Avant de faire du vélo, demandez à l'enfant d'exercer une activité physique exigeante durant dix à quinze minutes.
- Incitez à pratiquer la respiration profonde avant, pendant et après le vélo. Faire des bulles peut être une activité adaptée avant le vélo.
- Faire du vélo en tandem peut être utile dans l'apprentissage du déplacement du poids du bassin et pour développer la mémoire musculaire nécessaire pour savoir pédaler.

## **Il aime collectionner et amasser des objets**

**Explication sensorielle :** Cette activité est un point d'ancrage sensoriel très commun chez les enfants sensibles sur le plan sensoriel et peut être très apaisante et calmante pour eux. Elle procure un sentiment de contrôle de l'environnement, alors que le reste du monde peut être un endroit très imprévisible, effrayant et mettant mal à l'aise. Elle a également une fonction de stimulant visuel contribuant à la régulation. Il est très commun que l'enfant souhaite avoir toujours sur lui l'un de ces objets.

### **Idées pour vous aider !**

- Ce signal sensoriel ne fait du mal à personne. S'il vous plaît, respectez-le comme une nécessité sensorielle et comme un régulateur très important pour le système nerveux. Soyez patient et permettez à l'enfant de ramasser un caillou supplémentaire.
- Sachez que l'objet collectionné a vraiment du sens pour l'enfant ; essayez de ne pas minimiser cela juste parce que cela n'en a pas pour vous.
- Gardez du temps disponible pour ces activités de collection, et trouvez des solutions pour organiser et entreposer les objets dans un lieu sûr. Si vous parvenez à manifester de l'intérêt et du respect pour la collection, l'enfant se sentira en confiance et aura une meilleure estime de lui-même.

## **Les escaliers et/ou les surfaces inégales suscitent des réactions de peur ou d'évitement**

**Explication sensorielle :** Ceci peut s'expliquer par un enregistrement faible des informations proprioceptives ainsi que par une possible diminution du contrôle des muscles et de la planification motrice de la partie inférieure du corps. Le tout engendrant à son tour des difficultés avec la conscience du corps et avec le corps dans l'espace. Si l'enfant peine à localiser son corps dans l'espace, les escaliers et les surfaces inégales peuvent être effrayants. Les réactions peuvent aussi être dues à divers troubles ou déficits neuromusculaires, lesquels doivent être évalués / exclus par un ergothérapeute ou un kinésithérapeute.

### **Idées pour vous aider !**

- Incitez l'enfant à pratiquer des activités physiques exigeantes.
- Donnez à l'enfant des vêtements de compression, une ceinture lestée ou de petites poches lestées à mettre sur les chaussures.
- Faites-lui monter et descendre de petits talus, aller en arrière et en avant.
- Incitez-le à sauter sur un trampoline, une balle BOSU® ou avec une balle hippity hop\*.
- Fournissez à l'enfant des pressions profondes de façon régulière.
- Incitez l'enfant à monter sur des toboggans dans les parcs et jardins.
- Incitez à la respiration profonde pendant les activités nouvelles et stimulantes.



## **Il bouge sans arrêt / ne peut rester en place**

**Explication sensorielle :** Un enregistrement faible des informations vestibulaires est probable. Le cerveau a besoin d'une quantité adéquate d'informations vestibulaires afin de se réguler et de rester prêt à fonctionner au quotidien. Si l'enfant n'enregistre pas ou ne détecte pas les sensations, il les recherchera sans doute de manière incessante. Le cerveau a besoin de nutrition vestibulaire, et si le message se perd en chemin, l'enfant en ressentira le manque et le recherchera constamment.

### **Idées pour vous aider !**

- Fournissez une balançoire d'intérieur, par exemple une balançoire Ikea® Ekorre, ou un hamac-balançoire.
- Incitez à l'utilisation d'une balle hippity hop\* ou BOSU®.
- Incitez à l'utilisation en intérieur d'un ballon thérapeutique.
- Incitez l'enfant à se mettre la tête en bas fréquemment.
- Incitez-le à faire le poirier, la brouette\*, des culbutes.
- Incitez-le à utiliser une balle BOSU® et une grotte d'oreillers.
- Permettez à l'enfant de nager, de s'amuser avec les balançoires, toboggans et les planches à roulettes.
- Incitez-le à se balancer en changeant rapidement de plan et en diagonale.
- Proposez un balancement avec rotation, surtout en position ventrale, dix tours, un par seconde, puis basculez dans la direction opposée.

## **Il a des préférences très rigides en matière de couleurs**

**Explication sensorielle :** Les enfants sensibles sur le plan sensoriel recherchent souvent l'homogénéité dans leur environnement, et cela peut parfois se manifester dans leurs préférences en matière de couleurs. C'est encore plus probable si l'enfant est très visuel et se régule au moyen de stimulations visuelles. Une fois qu'une préférence de couleurs est établie, le cerveau peut la trouver très apaisante et calmante.

### **Idées pour vous aider !**

- Respectez cela à titre de nécessité sensorielle et n'essayez pas de le minimiser.
- Si possible, permettez à l'enfant de choisir ses couleurs... cela ne nuit à personne.
- Encouragez d'autres types de stimulations régulatrices en passant par les 'sensations de base' pour aider à l'autorégulation globale.
- Incitez à pratiquer la respiration profonde.
- Offrez d'autres types de stimulations visuelles, à la fois gratifiantes et apaisantes, comme le fait de regarder un aquarium, une lampe à lave, etc.

## **Il aime faire des bruits avec la bouche, par exemple des bourdonnements ou des cliquetis**

**Explication sensorielle :** Ceci est un point d'ancrage sensoriel fréquent et peut aider l'enfant à s'autoréguler. La stimulation auditive peut être apaisante et calmante ; il en va de même pour la proprioception et les sensations tactiles que ce comportement procure à la mâchoire, la bouche et la gorge.

### **Idées pour vous aider !**

- Permettez à l'enfant de le faire lorsque cela ne dérange pas les autres.
- Notez à quelles occasions ce comportement a lieu... Dans les situations nouvelles et stressantes ? Ou bien lorsque l'enfant s'ennuie et doit rester assis ? Dans la voiture ?
- Donnez à l'enfant une brosse à dents ou un autre accessoire buccal sensoriel qui vibre.
- Donnez à l'enfant un lecteur MP3 avec ses chansons préférées et de la musique apaisante.
- Si l'enfant fait cela pour écarter les distractions auditives, incitez-le à faire usage de bouchons pour les oreilles ou d'un casque antibruit, et réduisez les distractions auditives lorsque cela est possible.
- Incitez l'enfant à tenter l'expérience de la montagne de bulles\*.

## **Il recherche les mouvements rapides, rotatifs ou intenses**

**Explication sensorielle** : Cela est probablement dû à une moindre intégration des signaux vestibulaires, y compris les signaux de rotation. Le cerveau a besoin d'une quantité adéquate de stimulations vestibulaires pour se réguler et se maintenir en état de fonctionnement au quotidien. Si un enfant n'enregistre pas ou ne détecte pas ces sensations, il les recherchera probablement de manière très forte, jusqu'à ce que son cerveau les ressente.

### **Idées pour vous aider !**

- Dissuadez les enfants d'exécuter des mouvements de rotation intenses et longs, même lorsqu'ils disent les apprécier. Ils peuvent désorganiser fortement le cerveau.
- Permettez à l'enfant de tourner à petites doses : un tour par seconde, dix fois dans un sens, puis dix fois dans l'autre sens.
- Incitez l'enfant à pratiquer des activités où on tourne dans diverses positions (assis, sur le ventre, incliné), dans différents plans de mouvement, et avec des arrêts/reprises fréquents.
- Incitez-le à mettre souvent la tête en bas.
- Incitez-le à sauter d'une balle BOSU® ou d'un mini trampoline dans une grotte d'oreillers.
- Incitez-le à rouler au bas de petites pentes ou à faire des sauts périlleux.

## **Il tourne indéfiniment sur lui-même et n'a pas la tête qui tourne**

**Explication sensorielle** : Cela est probablement dû à un faible enregistrement vestibulaire, en premier lieu des signaux de rotation. Le cerveau a besoin d'une quantité adéquate d'informations vestibulaires pour se réguler et se maintenir en état de fonctionnement au quotidien. Si l'enfant ne les détecte pas ou ne les intègre pas, il les recherchera sans doute avec force, afin que son cerveau les ressente. L'enfant a probablement un nystagmus<sup>3</sup> post rotatoire (NPR) sous réactif et son cerveau ne détecte pas les signaux de rotation ; ainsi, l'enfant n'a pas la tête qui tourne.

### **Idées pour vous aider !**

- Dissuadez l'enfant de tourner sur lui-même de façon intensive et durant de longues périodes, y compris lorsqu'il dit aimer le faire. Cela désorganise fortement le cerveau.
- Permettez à l'enfant de tourner à petites doses... un tour par seconde, dix fois dans un sens, et ensuite dix fois dans l'autre sens.
- Incitez l'enfant à se balancer dans différentes positions (assis, sur le ventre, penché), et selon différents plans de mouvement.
- Incitez-le régulièrement à avoir la tête en bas. Utiliser un ballon thérapeutique.
- Incitez-le à se suspendre la tête en bas à des barres.
- Incitez-le à sauter d'une balle BOSU® ou d'un mini trampoline sur une surface molle.
- Incitez-le à sauter avec une balle hippity hop\*.

---

<sup>3</sup> Note de l'éditeur : Mouvement oculaire rapide de correction lorsque la tête est en rotation ou qu'un paysage défile rapidement devant les yeux.

## Il bat l'air des mains ('hand flapping')

**Explication sensorielle :** Ce signal sensoriel est souvent mal compris. Battre l'air des mains est souvent un ancrage sensoriel, qui apaise et régule le cerveau. Cela procure de la proprioception aux mains et aux bras, ce qui organise et apaise le système nerveux. Notez si votre enfant le fait plus souvent dans des contextes nouveaux et inconnus ou dans des situations multisensorielles difficiles.

### **Idées pour vous aider !**

- Il est OK de le laisser faire... et de veiller à informer l'entourage de cette nécessité sensorielle.
- Demandez également qu'on le respecte dans cette activité.
- Battre l'air des mains n'est pas vraiment différent de ce que quelqu'un d'autre fait lorsqu'il se ronge les ongles, bien que pour une raison ou pour une autre notre société accepte le fait de se ronger les ongles, mais moins bien le fait de battre l'air des mains.
- Proposez à l'enfant des doses régulières de compression et de traction des articulations, au moyen d'activités telles que faire la brouette\*, se suspendre à une barre, etc.
- Proposez de la Thera-putty™, de la pâte à modeler, de l'argile, et/ou des jouets anti-stress\*.
- Fournissez des doses régulières de profondes pressions tactiles sur les bras et les mains.
- Essayez les activités faisant appel à de la Thera-band®.
- Les vêtements de compression pour le haut du corps peuvent aider.

## **Il ne se contente jamais de marcher... il sautille, saute, tape des pieds/piétine tout le temps**

**Explication sensorielle :** Sautiller, sauter et taper des pieds/piétiner fournissent une plus grande quantité d'informations proprioceptives et vestibulaires que de simplement marcher. Lorsque les enfants ont des difficultés d'autorégulation, ils ont souvent besoin de stimulations proprioceptives et/ou vestibulaires et les recherchent. On peut l'observer encore plus fréquemment dans des situations stressantes ou nouvelles, ou encore lors du passage d'une activité à une autre.

### **Idées pour vous aider !**

- Laissez l'enfant sautiller, sauter et taper des pieds/piétiner au lieu de marcher ! Tant que cela ne gêne pas les autres, ni ne remet en cause la sécurité, permettre à l'enfant d'obtenir une dose de proprioception dont il a fortement besoin sera bénéfique à son cerveau.
- Incitez à des activités physiques exigeantes.
- Faites porter à l'enfant des vêtements de compression ou un gilet de compression Bear Hug™.
- Donnez à l'enfant un sac à dos Camelbak® ou une ceinture lestée.
- Incitez l'enfant à utiliser une balle BOSU®, un trampoline ou une balle hippity hop\*.
- Permettez à l'enfant de monter en haut des toboggans dans un parc.
- Incitez-le à sauter d'une hauteur raisonnable sur ses deux pieds.

## Fréquents plissement des yeux ou modification de la profondeur du regard

**Explication sensorielle :** Plisser les yeux et modifier la profondeur du regard engendrent des sensations visuelles uniques qui changent constamment... Cela procure souvent des sensations agréables au système nerveux. Ces comportements peuvent également avoir une raison inverse, à savoir la nécessité de filtrer des stimulations visuelles excessives... si l'enfant prend trop en compte les signaux visuels. Ils peuvent également être un mécanisme de défense pour éviter le contact visuel.

### **Idées pour vous aider !**

- Dans un environnement difficile et trop stimulant, incitez l'enfant à utiliser des lunettes de soleil ou un chapeau.
- N'exigez pas le contact visuel. Il faut respecter son absence comme un signal sensoriel.
- N'empêchez pas l'enfant de plisser les yeux ou de modifier son regard. Respectez cela en tant que signal sensoriel.
- Assurez-vous que l'enfant n'a pas des troubles de l'acuité visuelle ou de la perception visuelle.
- Fournissez à l'enfant d'autres outils visuellement calmants.
- Etant donné que cela est probablement lié à l'autorégulation, veillez à inciter l'enfant à se procurer des doses régulières de 'sensations de base' tout au long de la journée.
- Limitez le temps passé devant les écrans à moins de deux heures par jour.



## **Il se balance, agite les jambes ou bouge la tête lorsqu'il est assis**

**Explication sensorielle :** Ces trois mouvements stimulent le système vestibulaire, ce qui à son tour favorise l'attention à la tâche, la vigilance et l'autorégulation en général. Souvent, on observe ces mouvements lorsque l'on demande à l'enfant de rester assis pendant un certain temps, ou alors en période de stress, de surcharge sensorielle ou de dérèglement sensoriel.

### **Idées pour vous aider !**

- Utilisez un fauteuil boule ou un tabouret à pied unique à la place d'une chaise habituelle.
- Placez de la Thera-band® autour des pieds d'une chaise ordinaire pour que la partie inférieure du corps de l'enfant puisse se mouvoir tout en rencontrant une résistance.
- Prévoyez des pauses fréquentes où l'enfant pourra bouger, y compris pour des activités physiques exigeantes.
- Incitez l'enfant à utiliser une balle hippity hop\* ou BOSU®.
- Fournissez un hamac d'intérieur ou une balançoire Ikea®.
- Fournissez un jouet anti-stress\* ou un outil buccal sensoriel tel qu'un chewing-gum.
- Si vous observez ces comportements dans les phases de surcharge sensorielle ou dans des situations multisensorielles, diminuez la quantité de stimulations sensorielles en général.

## **Il a le corps mou et flottant**

**Explication sensorielle** : Cela est probablement dû à un faible enregistrement des informations proprioceptives venant des muscles et des articulations, ainsi qu'à un système vestibulaire atone qui a des difficultés à détecter les changements de posture ou de position dans l'espace. Cela peut aussi être lié à d'autres troubles neuromusculaires : assurez-vous que ces derniers ont été écartés.

### **Idées pour vous aider !**

- Fournissez des stimulations vestibulaires verticales, par exemple au moyen d'un trampoline, d'une balle hippity hop\*, ou en faisant s'asseoir ou bondir l'enfant sur une balle thérapeutique.
- Faites porter à l'enfant des vêtements de compression couvrant tout le corps.
- Appliquez des doses fréquentes de pressions profondes sur tout le corps.
- Incitez l'enfant à pratiquer des activités physiques exigeantes.
- Incitez-le à se balancer dans différents plans.
- Faites-lui beaucoup de gros câlins.
- Mettez en place des courses d'obstacles.
- Permettez à l'enfant de sauter et d'atterrir sur une surface molle telle qu'une grotte d'oreillers.

## Il claque toujours les portes des chambres et des armoires

**Explication sensorielle :** Claquer les portes des chambres et des armoires fournit des informations proprioceptives au niveau des bras. Cela peut être très structurant et régulateur pour le système nerveux. Ce comportement peut également répondre à un besoin auditif pour ceux qui recherchent un son et enregistrent faiblement les informations auditives.

### **Idées pour vous aider !**

- Incitez à faire appel à d'autres types d'activation de la proprioception des bras et des mains tels que la traction et la compression des articulations en étant suspendu à une barre, faire la brouette\*, etc.
- Fournissez des doses régulières de pressions profondes aux les bras et aux mains.
- Incitez l'enfant à pratiquer d'autres activités productives et fonctionnelles qui engagent la proprioception au niveau des bras, telles que celles qui impliquent des jouets avec un marteau, des jeux de raquettes, le T-ball (*note pour l'édition française : version simplifiée du base-ball où on frappe une balle qui est en haut d'une colonne*), etc.
- Incitez-le à pratiquer des activités qui font appel à de la Thera-band® et du Thera-tubing®.
- Incitez-le à pratiquer des instruments de musique tels que le tambour ou le piano.
- Incitez-le à jouer avec un ballon thérapeutique lesté.

## Il appuie les mains et les pieds contre d'autres personnes

**Explication sensorielle :** Quand les enfants font cela, ils reçoivent des informations proprioceptives et des pressions profondes, ce qui est très calmant et régulateur pour le système nerveux. Il s'agit aussi d'un moyen pour sentir où est le corps dans l'espace et d'avoir des informations permettant une bonne conscience du corps.

### **Idées pour vous aider !**

- Ceci est vraiment bon pour l'enfant. Laissez-le faire, et respectez ce comportement en tant que signal et besoin sensoriels.
- En échange, fournissez à l'enfant des pressions profondes lorsque vous êtes assis à côté de lui.
- Des jouets et un oreiller vibrants peuvent être utiles.
- Essayez les vêtements de compression, une couverture lestée, ou encore un petit tapis lesté à placer sur les genoux.
- Fournissez à l'enfant une boîte de compression\* ou une grotte d'oreillers.
- Proposez des activités de compression et traction des articulations des bras et des jambes.
- Si vous avez un chien, incitez le chien à se coucher sur l'enfant.
- Jouer au jeu du rouleau compresseur (*une personne allongée roule sur les autres, elles aussi allongées par terre*) !
- Essayez un massage complet du corps avec une balle lestée.
- Faites rouler avec fermeté un ballon thérapeutique sur l'enfant alors qu'il est couché sur le sol.

## **Il a peur des insectes**

**Explication sensorielle :** Ceci est probablement lié à un système tactile trop réactif ainsi qu'à des difficultés d'autorégulation. Lorsque le système nerveux est au bord d'une réaction de « lutte ou de fuite », un contact léger inattendu peut le submerger. En outre, en raison du fait que les insectes peuvent de façon inattendue piquer, chatouiller ou causer une douleur imprévisible, on peut s'attendre à une réaction de peur. Cela peut également être lié à des difficultés de modulation sensorielle.

### **Idées pour vous aider !**

- Respectez cette peur comme réelle.
- Incitez l'enfant à respirer profondément lorsqu'il est face à un insecte.
- Permettez à l'enfant de sortir du lieu en question pour se calmer.
- Parler à l'enfant pendant qu'il fait face à l'insecte ne sera probablement pas utile, car il est en mode « combat ou fuite ».
- Lorsque l'enfant est dans son état normal et régulé, lisez-lui des livres sur les insectes. En outre, sortez avec lui pour observer des insectes non menaçants, tels que les coccinelles et les papillons.
- Incitez l'enfant à pratiquer des jeux tactiles faisant appel à des textures différentes, à la fois sèches et humides, impliquant dans la mesure du possible la totalité du corps.

## Il se cogne la tête contre les murs ou contre d'autres objets

**Explication sensorielle :** Se taper la tête fournit de la proprioception aux articulations du cou. Le faire n'est évidemment pas une bonne idée car cela peut être nocif pour le cerveau si on se tape la tête trop souvent ou avec trop de force. Se cogner la tête est un puissant moyen pour un enfant de ressentir la proprioception, ce qui à son tour aide l'enfant à s'autoréguler. Ce mouvement de la tête amène également des sensations au niveau vestibulaire, ce qui peut être organisant et régulateur.

### **Idées pour vous aider !**

- La sécurité avant tout. Si votre enfant se cogne régulièrement la tête, le port d'un casque souple est fortement recommandé.
- Fournissez fréquemment des doses de pressions profondes à la tête.
- Incitez l'enfant à mettre la tête en bas.
- Incitez-le à faire le poirier, si nécessaire.
- Fournissez une balançoire d'intérieur pour des doses régulières de mouvement.
- Essayez un fauteuil à bascule.
- Incitez l'enfant à utiliser une balle hippity hop\* ou thérapeutique.
- Essayez une balle BOSU® ou un mini trampoline.

## **Il tapote constamment sur des objets ou des jouets**

**Explication sensorielle :** Tapoter sur des objets fournit des informations proprioceptives au niveau des bras et des mains, ainsi que des informations auditives (souvent de façon rythmique), ce qui peut servir de point d'ancrage sensoriel pour l'enfant et être calmant et régulateur pour son système nerveux.

### **Idées pour vous aider !**

- Il est OK de laisser l'enfant faire si cela ne gêne pas les autres. Sachez bien que cela correspond à une nécessité sensorielle pour le cerveau et le système nerveux.
- Donnez à l'enfant des jouets anti-stress\*, de l'argile ou de la Thera-putty™.
- Essayez des activités avec de la Thera-band® ou du Thera-tubing®.
- Incitez l'enfant à utiliser des jouets qui ont des leviers et des parties mobiles pour que le besoin de tapoter soit satisfait plus aisément.
- Incitez-le à jouer d'un instrument de musique tel qu'un tambour ou un piano.
- Jouez avec l'enfant à des jeux dans lesquels on tape des mains et on chante.
- Jouez à des jeux faisant appel à un métronome.

## **Il évite la nage ou en a peur**

**Explication sensorielle :** Deux facteurs peuvent expliquer la peur de nager. Un faible enregistrement au niveau proprioceptif, ainsi qu'une diminution de la sensation de la conscience du corps et de celle du corps dans l'espace, en plus de défenses tactiles, peuvent être des facteurs majeurs à l'œuvre. Les éclaboussures d'eau peuvent être très douloureuses ou inconfortables pour un enfant ayant des récepteurs tactiles trop sensibles, notamment pour ce qui est des récepteurs situés sur le visage. En outre, l'eau qui pénètre dans les oreilles sollicite le système tactile.

### **Idées pour vous aider !**

- Essayez les lunettes de plongée, ou un masque avec des bouchons d'oreille pour nageurs.
- Avant de nager, une rapide excursion de dix ou quinze minutes au parc pour des activités physiques exigeantes, du jeu et des mouvements, peut préparer le corps et le système nerveux.
- Une combinaison étanche serrée peut faciliter le retour d'informations proprioceptives et la conscience du corps.
- Ne forcez pas l'enfant à nager avant qu'il ne soit prêt, le contraindre ne ferait que rendre l'enfant hostile.
- Incitez l'enfant à pratiquer la respiration profonde pour surmonter la réaction de fuite ou de lutte.



## **Il tapote toujours des mains ou des pieds**

**Explication sensorielle :** Tapoter des mains et/ou des pieds fournit des signaux proprioceptifs aux bras et/ou aux jambes ; lorsque l'on tape des pieds, le système vestibulaire est activé lui aussi. Cela peut représenter un point d'ancrage sensoriel pour l'enfant et peut être calmant et régulateur pour le système nerveux. L'enfant aura également tendance à le faire pour s'autoréguler et rester alerte et de se consacrer à une tâche.

### **Idées pour vous aider !**

- A l'école et pour les devoirs à la maison, permettez à l'enfant de s'asseoir sur un grand ballon.
- Enveloppez les pieds de la chaise de Thera-band®.
- Essayez les jouets anti-stress\*.
- Offrez à l'enfant un jouet ou un oreiller vibrants.
- Essayez un accessoire sensoriel buccal pour aider l'enfant à rester attentif à la tâche et à s'autoréguler.
- Demandez à l'enfant d'avoir quinze minutes de jeu proprioceptif et vestibulaire avant les tâches où il doit être assis.
- Permettez à l'enfant de faire ses devoirs debout, ou en se tenant debout sur une planche d'équilibre ou une balle BOSU®.

## **Il adore être suspendu la tête en bas**

**Explication sensorielle :** Etre suspendu la tête en bas est EXCELLENT pour le système cérébral et nerveux, et favorise l'autorégulation. Cela peut stimuler ou détendre, selon l'état de la régulation de l'enfant au moment en question. Un enfant ayant tendance à le faire a un faible enregistrement des stimulations vestibulaires ; ce comportement est une manière puissante d'en ressentir. L'enfant peut également lutter avec l'autorégulation ou la modulation sensorielle ; cette technique éminemment pragmatique l'aide à se sentir mieux. Etre suspendu la tête en bas lui procure de la proprioception et une traction au niveau de la colonne vertébrale, toutes deux structurantes et calmantes pour le cerveau.

### **Idées pour vous aider !**

- Incitez l'enfant à être suspendu la tête en bas aussi souvent qu'il le souhaite.
- Proposez également d'autres types de stimulations vestibulaires, grâce par exemple à une balançoire d'intérieur, une balle BOSU®, hippity hop\*, etc.
- Fournissez des doses régulières de pressions profondes.
- Incitez à pratiquer des activités qui impliquent la compression et la traction des articulations.
- Etant donné que votre enfant semble rechercher la posture tête en bas, utilisez-la comme stratégie sensorielle à des moments de surcharge sensorielle.
- Mettez toujours à disposition de l'enfant un refuge sensoriel où il puisse librement se retirer.
- Proposez des doses régulières d'activité physique exigeante (proprioception).

## **Les bruits forts ou inattendus le surprennent ou lui font peur**

(sèche-mains automatique, chasse d'eau, chien qui aboie, aspirateur, mixeur)

**Explication sensorielle :** Ceci est probablement lié à un système auditif qui enregistre de manière excessive les sons, ainsi qu'à de possibles difficultés avec l'autorégulation et la modulation sensorielle. Lorsque le système nerveux est au bord d'une réaction de lutte ou de fuite, des sons forts et inattendus peuvent dépasser le seuil de tolérance. Un enfant ayant des difficultés avec le traitement auditif peut être incapable de filtrer les fréquences et les sons non pertinents, par exemple les aigus et les graves.

### **Idées pour vous aider !**

- Lorsque cela est possible, prévenez l'enfant de bruits violents à venir, tels que celui du mixeur ou de l'aspirateur. Laissez l'enfant quitter la pièce ou utiliser des écouteurs, des bouchons pour les oreilles, ou simplement se couvrir les oreilles.
- Assurez-vous qu'il a à sa disposition un casque antibruit et des bouchons pour les oreilles, que ce soit à la maison ou à l'extérieur.
- Il est essentiel de faire attention aux sèche-mains ou aux w.c. automatiques. Couvrez les capteurs dans la mesure du possible.
- Incitez l'enfant à avoir des activités qui impliquent des mouvements, étant donné que la stimulation vestibulaire aide au traitement auditif.
- Incitez-le à pratiquer la respiration profonde.
- Fournissez régulièrement des pressions profondes sur tout le corps.

## **Il se frotte souvent les oreilles et la tête**

**Explication sensorielle :** Ceci s'explique de différentes façons. Si l'enfant est non verbal, cela peut indiquer une infection de l'oreille ou des maux de tête ; assurez-vous donc que ces facteurs médicaux ne sont pas présents.

D'un point de vue sensoriel, se frotter les oreilles et la tête fournit des pressions profondes et de la proprioception, en plus d'une stimulation auditive unique dans le cas des frottements aux oreilles. Ce comportement peut aussi indiquer une surcharge sensorielle sonore, ou encore une surcharge sensorielle généralisée.

### **Idées pour vous aider !**

- Fournissez des doses régulières de pressions profondes à la tête, aux oreilles et aux joues.
- Fournissez des pressions à la tête en faisant faire le poirier ou en appliquant des pressions légères sur le haut de la tête.
- Fournissez des bouchons pour les oreilles, un casque antibruit et des lunettes de soleil ou un chapeau souple si la surcharge sensorielle et la sensibilité semblent être les déclencheurs.
- Placez l'enfant la tête en bas.
- Essayez un oreiller vibrant.
- Fournissez un accessoire sensoriel buccal, y compris un qui vibre.
- Essayez la montagne de bulles\*.

## **Il est distrait par des sons extérieurs violents ou en a peur**

(véhicule des éboueurs, tondeuse à gazon, sirènes)

**Explication sensorielle :** Ceci est probablement lié à un système auditif sur-actif ainsi qu'à une difficulté d'autorégulation. Lorsque le système nerveux est sur le point d'entrer dans une réaction de lutte ou de fuite, des sons violents inattendus peuvent dépasser le seuil de tolérance. Un enfant qui a des difficultés avec le traitement auditif est probablement incapable de filtrer les fréquences et les sons non pertinents, tels que les sons aigus, graves, et tout ce qu'il y a entre les deux.

### **Idées pour vous aider !**

- Pour les sons qui peuvent être anticipés, avertissez l'enfant pour qu'il s'y prépare.
- Un casque antibruit, des bouchons pour les oreilles ou un lecteur MP3 peuvent être très utiles dans ces situations.
- Incitez l'enfant à pratiquer des activités impliquant des mouvements, puisque la stimulation vestibulaire aide au traitement auditif.
- Incitez à pratiquer la respiration profonde.
- Proposez un refuge sensoriel pour faciliter la régulation après ce type d'expérience sensorielle.
- Fournissez des pressions profondes sur tout le corps, y compris au niveau de la tête.

## **Il suce son pouce**

**Explication sensorielle :** La succion du pouce est une façon très primitive de s'autoréguler chez les nourrissons au travers des sensations buccales et de la proprioception. Elle peut aider l'enfant à s'apaiser, se calmer, à tolérer le monde autour de lui et à éviter la surcharge sensorielle. Beaucoup d'enfants sensibles sucent leur pouce bien au-delà de l'âge de cinq ans... pour exactement les mêmes raisons que lorsqu'ils étaient des nourrissons, la différence étant qu'à présent ils interagissent avec le monde et l'explorent seuls, ce qui peut être encore plus difficile. Vous verrez sans doute votre enfant sucer son pouce dans des situations difficiles, envahissantes ou nouvelles... ainsi qu'en tant que moyen d'apaisement, par exemple pour s'endormir.

### **Idées pour vous aider !**

- Faites une transition lente vers d'autres accessoires sensoriels oraux, tels qu'une bouteille d'eau ARK Grabber® ou Camelbak®.
- Proposez à l'enfant de faire une montagne de bulles\* par jour.
- Déterminez quels pourraient être les autres éléments déclencheurs de la surcharge sensorielle, tels que les bruits, les odeurs, etc., et offrez des moyens de défense, le cas échéant.
- Fournissez un refuge sensoriel.
- Proposez une boîte de compression\*.
- Incitez à pratiquer la respiration profonde de façon régulière.
- Fournissez des doses régulières de proprioception toute la journée.
- Fournissez sur le corps entier des pressions profondes tout au long de la journée.

## Il se ronge les ongles

**Explication sensorielle :** Se ronger les ongles stimule la proprioception au niveau des articulations de la mâchoire et augmente les sensations au niveau de la bouche et des doigts. Ce comportement sert souvent d'ancrage sensoriel pour l'enfant et peut également être une aide pour rester alerte, attentif à la tâche ou s'autoréguler. Cela devient assez souvent une habitude, du fait de l'engramme créé dans le cerveau, rendant très difficile la cessation de cette action.

### **Idées pour vous aider !**

- Incitez l'enfant à utiliser un accessoire sensoriel buccal comme une bouteille à eau Camelbak® ou un Chewelry® (*note pour l'édition française : jouet sensoriel à mâcher*).
- Proposez un jouet anti-stress\* à l'enfant.
- Fournissez des doses régulières de pressions profondes aux mains et aux doigts.
- Essayez l'argile, la Thera-putty™ et la pâte à modeler.
- Offrez à l'enfant de faire une montagne de bulles\* et d'autres activités où il faut souffler en surmontant une résistance, telles que jouer de l'harmonica ou de la flûte à bec.
- Prenez note de quand il fait cela le plus souvent. Si le comportement survient durant le travail scolaire, essayez d'autres accessoires sensoriels tels qu'un siège ballon. Si cela survient dans la voiture, assurez-vous de disposer d'accessoires sensoriels adaptés.

## **Il demande aux autres de cesser de parler ou de rire**

**Explication sensorielle :** Cela est probablement dû à une difficulté dans le traitement auditif et à des défenses auditives. Cela peut également être lié à la modulation sensorielle et à l'autorégulation en général. Si l'enfant est régulièrement sur le point d'avoir une réaction de lutte ou de fuite, et qu'il frôle la surcharge sensorielle, alors parler et rire peut pousser le système nerveux dans ses retranchements. Parler et rire impliquent différents rythmes sonores, ainsi que des variations de hauteur et de ton. Cela peut être excessif et mettre l'enfant mal à l'aise, en particulier lorsque plusieurs personnes parlent à la fois.

### **Idées pour vous aider !**

- Soyez conscient et respectueux de cela et laissez l'enfant quitter la pièce dans la mesure du possible lorsque des gens y parlent ou rient trop.
- Fournissez un casque antibruit ou des bouchons pour les oreilles.
- Fournissez un lecteur MP3.
- Incitez l'enfant à avoir des activités physiques, étant donné que la stimulation du système vestibulaire aide au traitement des perceptions auditives.
- Fournissez un refuge sensoriel.
- Si l'enfant ne peut quitter l'environnement bruyant, offrez-lui un câlin d'ours\* ou tout autre contact fournissant des pressions profondes pour l'aider à s'autoréguler.
- Permettez-lui de porter un chapeau souple, un chapeau de pêcheur ou des lunettes de soleil pour aider à diminuer la quantité de stimulation sensorielle globale.
- N'insistez pas sur le contact visuel dans les situations sociales ; laissez-les se produire naturellement.
- Abstenez-vous d'attirer l'attention sur l'enfant lorsque vous êtes en société.



## **Il transporte toujours un objet spécial où qu'il aille**

**Explication sensorielle :** Ce comportement est un point d'ancrage sensoriel très commun chez les enfants sensibles, et peut avoir un effet apaisant et calmant pour eux. Il procure un sentiment de contrôle au sein de l'environnement, alors que le reste du monde peut être un endroit très imprévisible, effrayant et inconfortable. Cela peut également fournir des sensations tactiles réconfortantes au niveau des mains. Il est assez commun que l'enfant transporte un objet où qu'il aille.

### **Idées pour vous aider !**

- C'est normal, laissez faire l'enfant ! Respectez cela en tant que besoin sensoriel qui contribue à l'autorégulation.
- Essayez différents jouets anti-stress\* en guise d'alternative.
- Gérez la question de l'autorégulation globale grâce à des doses régulières de stimulation des systèmes proprioceptif et vestibulaire tout au long de la journée.
- Si l'objet préféré est tout simplement trop grand (un long bâton, par exemple), essayez d'inciter l'enfant à le remplacer par quelque chose de plus petit et significatif, comme une pierre rugueuse ou lisse. Laissez l'enfant choisir l'objet de substitution, bien sûr.

## **Il s'enfuit ou se bouche les oreilles en réaction à des sons forts ou inattendus**

**Explication sensorielle :** Ceci est probablement lié à des défenses auditives où le cerveau enregistre trop fortement les sons. Une autre cause peut être des difficultés avec l'autorégulation et la modulation sensorielle. Lorsque le système nerveux est au bord d'une réaction de lutte ou de fuite, des sons forts et inattendus peuvent dépasser le seuil de tolérance et déclencher une surcharge sensorielle pour le système nerveux. Un enfant qui éprouve des difficultés avec le traitement auditif est peut être incapable d'éliminer par filtrage des sons et des fréquences non pertinents tels que des sons aigus ou graves. Lorsque le système auditif est trop sensible, les sons sont beaucoup plus forts pour l'enfant.

### **Idées pour vous aider !**

- Laissez l'enfant quitter la pièce ou utiliser un casque antibruit, des bouchons pour les oreilles ou tout simplement se boucher les oreilles.
- Assurez-vous qu'un casque antibruit ou des bouchons pour les oreilles soient facilement disponibles, que ce soit à la maison ou à l'extérieur. En avoir deux paires est une bonne idée, l'une restant dans la voiture.
- Incitez l'enfant à avoir des activités physiques, étant donné que la stimulation du système vestibulaire contribue à un meilleur traitement auditif.
- Incitez-le à pratiquer la respiration profonde.
- Fournissez-lui un refuge sensoriel, surtout en situation de surcharge sensorielle.
- Incitez-le à utiliser régulièrement une boîte de compression\* ou une grotte d'oreillers.
- Fournissez des doses quotidiennes de proprioception pour contribuer à l'autorégulation.

## Il a peur des inconnus (au-delà de l'âge de deux ans)

**Explication sensorielle :** Ceci est très fréquent chez les enfants sensibles qui sont confrontés à l'anxiété. L'anxiété en tant que telle est souvent un effet secondaire des difficultés de traitement sensoriel, en particulier chez les enfants ayant des défenses sensorielles. Ceci est également fréquent chez les enfants qui sont en difficulté pour ce qui est des interactions sociales. Les enfants avec un profil sensoriel différent préfèrent la répétition, la routine, la prévisibilité... tout l'opposé des rencontres avec un inconnu.

### **Idées pour vous aider !**

- Respectez cela comme étant un véritable défi sensoriel ; ne le négligez pas s'il vous plaît.
- Vouloir, par la parole, convaincre l'enfant de changer de comportement ou le convaincre que tout va bien se passer avec l'inconnu ne fonctionnera pas.
- Le système nerveux est probablement dans un état de lutte ou de fuite, ou pas loin ; gérez cela comme quand vous faites face à un épisode de lutte ou de fuite.
- Un câlin d'ours\* et des pressions tactiles fortes, ou encore le fait de tenir l'enfant contre soi sans dire un mot est la meilleure des approches. Laissez l'enfant interagir et entrer en contact avec l'environnement à sa façon, lorsqu'il sera prêt.
- Permettez-lui de porter un chapeau souple, des lunettes de soleil ou une cagoule pour aider à diminuer la quantité globale de stimulation sensorielle.
- Que l'« inconnu » sache qu'il est préférable d'attendre que l'enfant soit prêt à interagir plutôt que de le forcer.

## **Il émet souvent des bruits de reniflement**

**Explication sensorielle :** Faire des bruits nasaux stimule l'audition ainsi que la proprioception de la région buccale. Cela fournit également des sensations tactiles et des vibrations aux oreilles, à la tête et à la gorge. Cela peut avoir un effet apaisant et régulateur pour l'enfant et peut également servir de point d'ancrage sensoriel, en particulier lorsque ce comportement est effectué suivant un certain rythme ou motif musical.

### **Idées pour vous aider !**

- Incitez l'enfant à utiliser des accessoires sensoriels oraux, en particulier ceux qui vibrent.
- Offrez à l'enfant des séances de montagnes de bulles\* de façon régulière.
- Essayez des instruments de musique à vent (harmonica, etc.) ou une flûte à bec.
- Proposez-lui un objet ou un coussin qui vibrent.
- Incitez l'enfant à pratiquer la respiration profonde.
- Jouez au métronome et faites appel à des bruits de bouche amusants.
- Essayez des jeux ou des chants où l'on danse, applaudit, tapote ou claque.

## **Le volume de la télé ou de la musique doit être excessivement fort**

**Explication sensorielle :** Le système auditif de l'enfant n'intègre peut être pas suffisamment les stimulations. Par conséquent, pour l'enfant, la musique ou la télévision avec un volume maximal peuvent être apaisantes. Une explication inverse est possible : le système auditif est trop sensible, et l'enfant peut ne pas être capable d'éliminer, en les filtrant, les sons non pertinents. Ainsi, plus la musique ou la télévision sont forts, plus il est facile de les suivre... et d'écarter les autres sons.

### **Idées pour vous aider !**

- Essayez d'utiliser des écouteurs pour la musique ou la télévision en les réglant à un niveau sonore raisonnable. Avec le casque, l'enfant sera en mesure de se concentrer uniquement sur la musique ou la télévision.
- Incitez l'enfant à pratiquer des activités physiques, étant donné que la stimulation du système vestibulaire facilite le traitement auditif.
- Pendant les activités physiques, telles que le balancement, faites appel à un jeu auditif ou jouez de la musique.
- Proposez un lecteur MP3 avec de la musique instrumentale.
- Diminuez les bruits de fond présents dans la pièce lorsque l'enfant regarde la télévision.
- Asseyez l'enfant sur un gros ballon ou sur une balle hippity hop\* lorsqu'il regarde la télévision.
- Incitez l'enfant à danser pendant qu'il écoute de la musique. Cela aidera également le traitement auditif.

## **Il se balance constamment sur sa chaise**

**Explication sensorielle :** Faire cela active le système vestibulaire, ce qui est souvent nécessaire pour participer à une tâche, maintenir un état prêt pour l'apprentissage, ou à des fins d'autorégulation de base. Les enfants qui prennent moins en compte les stimulations vestibulaires tendent à avoir besoin de bouger pour apprendre et se tortilleront de toutes sortes de façons, tout en étant assis. Se balancer sur sa chaise n'est que l'une des manières de rechercher le mouvement.

### **Idées pour vous aider !**

- Remplacez la chaise de bureau ordinaire par un gros ballon ou une balle hippity hop\*, à l'école et à la maison.
- Essayez d'enrouler les pieds de la chaise de la Thera-band®.
- Incitez l'enfant à s'asseoir sur un coussin vibrant ou placez-en un sous les pieds de l'enfant.
- Un accessoire sensoriel buccal peut être utile.
- Explorez la gamme des jouets anti-stress\*.
- Incitez l'enfant à avoir des doses régulières de stimulation vestibulaire pendant la journée, surtout avant des tâches que l'on doit réaliser assis.
- Incitez-le à avoir au moins quinze minutes de mouvement et d'activités stimulant la proprioception avant d'être assis.
- Au lieu de demander à l'enfant de rester assis pour le travail scolaire ou les devoirs, laissez-le se tenir debout ou couché au sol sur le ventre.
- Essayez de faire le travail scolaire sur une surface verticale comme un chevalet, un tableau noir ou un tableau blanc effaçable à sec ; cela pourrait aussi être fait avec une balle BOSU® ou une planche d'équilibre ('balance board').

## Il est distrait par les stimuli visuels présents dans la chambre

**Explication sensorielle :** Le traitement visuel est souvent négligé ou considéré comme acquis. Un enfant qui a des problèmes avec le traitement visuel peut éprouver de très grandes difficultés à faire le tri de toutes les stimulations visuelles dans une situation donnée. Cela peut notamment être un problème à l'école, étant donné que les murs et les pièces sont souvent surchargés de stimuli visuels (tableaux d'affichage, posters, étagères avec de nombreuses choses, objets qui pendent du plafond, éclairage à fluorescence, etc.).

### **Idées pour vous aider !**

- Soyez particulièrement attentif aux stimuli visuels dans l'environnement de l'enfant. La clef de tout est de savoir s'organiser. L'encombrement doit être écarté pour aider l'enfant à s'autoréguler.
- Lorsque vous êtes à l'extérieur ou dans des environnements animés, laissez l'enfant porter un chapeau souple, un chapeau de type pêcheur, des lunettes de soleil pour réduire les stimuli visuels.
- Éliminez l'éclairage à fluorescence dans la mesure du possible. La lumière naturelle est la meilleure.
- Veillez à ce que votre maison soit propre et restez organisé.

## **Il agite souvent les bras**

**Explication sensorielle :** Agiter les bras stimule la proprioception au niveau des bras et parfois, en fonction de l'intensité du mouvement, le système vestibulaire. Ce comportement peut être une façon de s'autoréguler ou servir de point d'ancrage sensoriel, particulièrement dans un environnement difficile, pour éviter la surcharge sensorielle, et/ou une réaction de lutte ou de fuite.

### **Idées pour vous aider !**

- Respectez cela comme un moyen de faciliter l'autorégulation, et tant que l'enfant ne heurte pas quelqu'un lorsqu'il agite les bras, laissez-le faire.
- Des vêtements de compression à manches longues pour le haut du corps peuvent aider.
- Incitez l'enfant à se suspendre à des barres.
- Installez une balançoire de type trapèze dans la maison ou une barre dans le cadre d'une porte où l'enfant pourra se suspendre et exercer une traction sur ses articulations.
- Essayez d'appliquer des pressions profondes aux bras et aux mains de l'enfant de façon régulière.
- Des vibrations sur les bras ou les mains de l'enfant peuvent s'avérer utiles.
- Essayez des exercices avec une Thera-band® pour les bras, et utilisez aussi la Thera-band® enroulée autour des épaules.
- Si l'enfant n'agite ses bras que dans des situations nouvelles et/ou multisensorielles, notez les éléments déclencheurs et proposez à l'enfant des outils pour se protéger en fonction de ses besoins.



## **Le moment du bain est difficile**

**Explication sensorielle :** Si un enfant résiste au moment du bain, il y a probablement un ou plusieurs déclencheurs sensoriels qui rendent l'expérience désagréable pour le système nerveux. Il y a tant de facteurs impliqués dans le fait de prendre un bain qu'il faut s'assurer d'évaluer chacun d'eux en tant que déclencheur potentiel.

### **Idées pour vous aider !**

- Si votre enfant est sensible aux sons, sachez que les salles de bains ont souvent un écho... Disposez de nombreux tapis de bain ou serviettes sur le sol pour y remédier. Les tapis de bain et les serviettes aideront également le système tactile ainsi que les petits pieds nus lors du changement inattendu de température et texture.
- Vous pouvez proposer à l'enfant d'utiliser des bouchons d'oreilles, des lunettes de plongée et/ou un masque de plongeur pour l'aider à éviter les sensations tactiles inattendues provenant des gouttelettes d'eau.
- Déterminez si les odeurs de savon sont gênantes. Les savons et les shampooings naturels sont fortement encouragés.
- Assurez-vous que l'heure du bain est amusante et ne se déroule pas dans la précipitation ; faites en sorte qu'il s'agisse d'un temps de relaxation et de plaisir avec l'eau.
- Incitez l'enfant à être aussi autonome que possible pendant qu'il prend son bain, plutôt que de le laver à la va-vite. Apprenez à l'enfant comment prendre un bain.
- Mettez de la musique instrumentale relaxante pendant le temps consacré au bain pour aider l'enfant à s'autoréguler.
- Commencez le bain avec une montagne de bulles\* dans la baignoire !
- Utilisez un gant de toilette très doux pour laver l'enfant s'il a des défenses tactiles.

## Il suit des yeux les lignes (bords des tables, arrêtes des jouets et des livres)

**Explication sensorielle :** Les stimuli visuels peuvent être très structurants et régulateurs pour le cerveau, en particulier pour un enfant qui a des difficultés d'autorégulation. Suivre les lignes des yeux est également considéré comme un point d'ancrage sensoriel pouvant indiquer que l'enfant traverse des difficultés pour s'autoréguler.

### **Idées pour vous aider !**

- Utilisez ce signal sensoriel comme un indicateur que l'enfant a besoin d'aide pour s'autoréguler. Incitez-le à des activités ou des jeux physiquement exigeants.
- Respectez ce comportement en tant que point d'ancrage sensoriel. Ne le considérez pas comme un comportement à problème en arrêtant l'enfant.
- Assurez-vous que l'environnement visuel en général n'est pas surchargé ou encombré.
- Fournissez d'autres activités visuellement apaisantes telles que le fait de regarder les poissons dans un aquarium, regarder les billes qui se déplacent dans un labyrinthe.
- Incitez l'enfant à utiliser une grotte d'oreillers ou une chaussette de corps\* avec une lampe de poche à l'intérieur comme stimuli visuel.

## Il fait constamment clic-clac avec un stylo

**Explication sensorielle** : Faire clic-clac avec un stylo fournit des informations tactiles et proprioceptives à la main et aux doigts, aussi bien que des informations auditives. Souvent le clic-clac du stylo suivra un rythme ou un motif musical. Toutes ces informations combinées peuvent être très apaisantes et sources de régulation pour le système nerveux. Ce comportement peut également servir de point d'ancrage sensoriel pour l'enfant. Que vous le croyiez ou non, faire clic-clac avec un stylo peut aider le cerveau dans les apprentissages et favoriser l'attention.

### **Idées pour vous aider !**

- Respectez ce comportement comme étant un signal sensoriel et permettez à l'enfant de jouer avec un stylo lorsque cela ne dérange pas les autres.
- Quand il est nécessaire d'y substituer quelque chose qui détourne moins l'attention, un jouet anti-stress\* est une bonne alternative.
- Incitez l'enfant à s'asseoir sur un gros ballon pour faire ses devoirs ou à l'école en lieu et place d'une chaise ordinaire.
- Demandez à l'enfant d'essayer de rester couché à plat ventre pour faire ses devoirs, ou de travailler debout, sur une surface verticale telle qu'un chevalet.
- Essayez de faire en sorte que l'enfant utilise un lecteur MP3 et des écouteurs pour écouter de la musique instrumentale tout en faisant son travail scolaire.
- Incitez l'enfant à faire des pauses régulières durant le travail scolaire.

## **Il se frustre facilement**

**Explication sensorielle :** Ceci est très fréquent chez nos enfants sensibles, en particulier les enfants qui luttent avec la modulation sensorielle et l'autorégulation. Lorsque le système nerveux de l'enfant consacre un temps conséquent à tenter de se réguler, à se maintenir dans un état permettant les interactions avec son environnement, à traiter et ajuster les informations sensorielles, à se développer et à apprendre, alors des tâches exigeantes peuvent le placer dans une situation de surcharge sensorielle et, éventuellement, de lutte ou de fuite. Parfois, l'élément déclencheur de la frustration est un tout petit événement sensoriel... un événement qui ne serait pas source de frustration d'ordinaire... toutefois, au bord de la surcharge sensorielle, quasiment n'importe quelle stimulation est une menace.

### **Idées pour vous aider !**

- Respectez ce signal comme étant un signe de dérèglement, et non pas un comportement à problème.
- Abstenez-vous de parler à l'enfant pour le faire sortir de la frustration. Le cortex cérébral n'est pas à même de traiter les informations.
- Faites une pause impliquant une activité physique exigeante, puis revenez à la tâche précédente.
- Permettez à l'enfant de prendre une pause dans un endroit silencieux, calme, éventuellement sombre.
- Fournissez un refuge sensoriel tel qu'une grotte d'oreillers ou une tente de jeu.
- Incitez l'enfant à pratiquer la respiration profonde.
- Incitez l'enfant à souffler avec force, comme pour faire une montagne de bulles\*.
- Évaluez la situation pour débusquer les déclencheurs sensoriels spécifiques, tel que le son, et fournissez à l'enfant les moyens de se protéger.

## **La température du bain doit être 'juste comme il faut'**

**Explication sensorielle :** Le système tactile (qui gère la douleur et la température) est responsable du traitement de la perception du chaud ou froid. Les enfants qui prennent excessivement en compte les stimulations tactiles peuvent également prendre trop en compte la température : ce qui est froid peut paraître extrêmement froid, ou quelque chose de chaud brûlant.

### **Idées pour vous aider !**

- Soyez patient s'il vous plaît et prenez le temps nécessaire pour obtenir la température 'juste comme il faut'. Laissez votre enfant vous aider en testant l'eau avec un doigt s'il le souhaite.
- Incitez l'enfant à jouer de façon régulière à des jeux salissants\* impliquant tout le corps pour favoriser le traitement tactile général.
- Un jeu tactile régulier et fréquent avec tous les types de supports peut aussi favoriser le traitement tactile général.
- Fournissez des doses quotidiennes de pressions profondes.
- Incitez l'enfant à avoir des jeux d'eau dans l'évier et à l'extérieur pour augmenter le nombre d'expériences positives liées à l'eau.

## **Son humeur change rapidement et de façon inattendue**

**Explication sensorielle** : L'humeur est contrôlée par la région du cerveau responsable de l'autorégulation. Si l'autorégulation est un défi pour l'enfant, des changements rapides d'humeur sont susceptibles de survenir sans raison et sans crier gare. Les changements d'humeur peuvent aussi être déclenchés par une surcharge sensorielle et/ou une situation de lutte ou de fuite. Ceci est également très commun chez les enfants sensibles qui luttent avec la modulation sensorielle.

### **Idées pour vous aider !**

- Respectez ce signal comme étant un signe de mauvaise régulation, pas comme un comportement problématique.
- Abstenez-vous de parler à l'enfant pour qu'il se comporte autrement. Dans ces situations, le cortex cérébral n'est pas à même de traiter les informations.
- Incitez l'enfant à faire des activités ou des jeux physiquement exigeants.
- Permettez à l'enfant de faire une pause dans un endroit calme, éventuellement sombre.
- Fournissez un refuge sensoriel, tel qu'une grotte d'oreillers ou une tente de jeu.
- Fournissez des pressions profondes, des câlins d'ours\* ou une couverture lestée.
- Incitez l'enfant à pratiquer la respiration profonde.
- Les montagnes de bulles\* sont excellentes pour l'autorégulation.
- Une boîte de compression\* peut être utile.
- Fournissez au quotidien des doses fréquentes de stimulations vestibulaires verticales.

## **Il n'aime pas recevoir de bisous et s'essuie juste après**

**Explication sensorielle :** Souvent, les bisous ne sont pas bien tolérés car ils provoquent une sensation tactile inattendue et variable. Les bisous doux activent les récepteurs de toucher léger, tandis que les bisous forts activent les récepteurs tactiles sensibles aux pressions profondes. S'y ajoutent les variantes de bisous humides ou secs. Les enfants qui ont des défenses tactiles n'aimeront pas recevoir des bisous. Les récepteurs tactiles au visage peuvent représenter un défi encore plus grand. Imaginez que vous recevez un bisou sur l'extérieur de votre main et comparez cela à un bisou sur la joue : il s'agit d'une sensation totalement différente.

### **Idées pour vous aider !**

- Un gros câlin d'ours\* est une excellente alternative à un bisou.
- Si vous avez une envie irrésistible de faire un bisou, veillez à ce que ce soit un bisou ferme et sec. Et avertissez l'enfant s'il vous plaît.
- Une autre excellente alternative pour manifester de l'affection est de placer votre joue fermement contre la joue de l'enfant, et de déplacer votre mâchoire de haut en bas. Demandez ensuite à l'enfant de faire de même.
- Des doses régulières de pressions profondes à la tête et au visage peuvent être utiles pour le traitement des stimuli tactiles.

## **Il n'aime pas être tenu par la main**

**Explication sensorielle :** Il peut y avoir deux explications sensorielles différentes pour ce comportement. Si l'enfant a des défenses tactiles, être tenu par la main peut être vraiment inconfortable. Une autre explication peut être que l'enfant recherche des sensations sensorielles, et sous-enregistre les stimuli sensoriels d'une façon générale. Dans ce cas, l'envie de courir, sauter et explorer est tout simplement trop forte !

### **Idées pour vous aider !**

- Si l'enfant a des défenses tactiles, le port de bagues peut être le motif de son refus de vous tenir par la main. Enlevez vos bagues avant de lui prendre la main.
- Serrez fermement la main entière de l'enfant et fournissez-lui une pression forte uniforme et profonde tout en lui tenant la main.
- Il peut également être utile pour l'enfant de porter des gants serrés lorsqu'on le tient par la main afin de diminuer les sensations tactiles et d'exercer une pression sur les mains.
- Si votre enfant est en recherche de sensations et veut être libre de ses mouvements pour les obtenir, donnez-lui l'occasion de bouger pendant au moins quinze minutes avant de devoir être tenu par la main pendant un certain temps.
- Vous pouvez également essayer de rendre ce moment de marche ensemble amusant, en sautillant ou en sautant d'un pied sur l'autre, etc.



## Aller dormir, dormir ou se réveiller le matin est difficile

**Explication sensorielle :** Le cycle de sommeil/veille et la capacité de faire la transition vers et depuis le sommeil sont contrôlés par la zone du cerveau qui facilite l'autorégulation. Les enfants qui ont des difficultés avec l'autorégulation ont souvent des difficultés avec les rythmes de sommeil/veille. Les enfants qui sous-enregistrent les stimuli sensoriels ont également tendance à avoir des difficultés pour dormir, puisque le corps a besoin de stimulations sensorielles et les recherche constamment.

### **Idées pour vous aider !**

- La proprioception est la clef pour s'endormir, rester endormi, et ainsi... avoir une nuit de sommeil réparatrice.
- Fournissez à l'enfant une couverture lestée ou une couette lourde repliée.
- Faites porter à l'enfant des vêtements de compression ou des pyjamas étroits et longs.
- Fournissez-lui un oreiller vibrant.
- Fournissez un drap de compression\* comme alternative à une couverture lestée qui peut être trop chaude pour certains enfants.
- Fournissez des pressions profondes sur tout le corps juste avant d'aller au lit.
- Fournissez un accessoire sensoriel buccal.
- Laissez l'enfant dormir dans la grotte d'oreillers ou un coin confortable du lit plein d'oreillers.
- Permettez à l'enfant de dormir dans son refuge sensoriel.
- Mettez de la musique instrumentale douce et apaisante ou un bruit blanc.
- Fournissez un Slumber Bear® (*note pour l'édition française : ours en peluche émettant des enregistrements de sons intra-utérins*) ou un autre animal en peluche ayant un pouls.
- Fournissez au moins quinze minutes de balancements calmants, rythmiques avant d'aller au lit, de préférence dans un hamac ou une balançoire-sac\*.
- Il est fortement recommandé de ne pas permettre à votre enfant de passer du temps devant un écran au moins une heure avant le coucher ; la lecture est une meilleure option pour favoriser le sommeil.
- Si votre enfant veut grignoter avant le coucher, assurez-vous que la collation est riche en protéines, plutôt qu'en sucres et glucides.

## Il a des rougeurs au visage, de l'urticaire, de la fièvre ou des nausées de façon aléatoire

**Explication sensorielle :** La surcharge sensorielle peut se manifester de nombreuses façons, y compris par des réactions systémiques telles que celles énumérées ci-dessus. Bien sûr, beaucoup d'autres explications et raisons médicales existent et devraient être exclues avant toute chose ; toutefois, lorsque l'un des symptômes ci-dessus semble survenir à des moments de stress sensoriel ou dans un environnement sensoriel difficile, la surcharge sensorielle est une explication à considérer. Ceci est particulièrement le cas pour ce qui est des stimulations vestibulaires.

### **Idées pour vous aider !**

- Faites très attention à ces signes d'alerte lorsque votre enfant débute de nouvelles activités sensorielles, notamment celles qui impliquent des mouvements.
- Arrêtez une activité sensorielle immédiatement lorsque vous remarquez l'un de ces signes.
- Proposez à l'enfant d'aller dans un refuge sensoriel pour l'aider à récupérer de la surcharge sensorielle.
- Encouragez la respiration profonde et proposez éventuellement un accessoire sensoriel buccal pour aider à récupérer.
- Une boîte de compression\* ou une chaussette de corps\* sont d'excellents outils également.
- Une pression forte sur tout le corps peut être utile.

## Il se cache sous le lit, sous la table ou dans les toilettes

**Explication sensorielle :** Les espaces confortables et sombres réduisent les entrées auditives et visuelles. Les espaces restreints renforcent la proprioception, ce qui contribue à l'autorégulation. Combinez ces facteurs et vous avez un merveilleux petit refuge sensoriel pour un enfant en situation de surcharge sensorielle, ou pour un enfant qui a compris que ce type de situation était bon pour le système nerveux.

### **Idées pour vous aider !**

- Respectez ce signal comme étant un signe que l'enfant est probablement en surcharge sensorielle ou bien qu'il a besoin de ce type de sensations pour se réguler. Permettez à l'enfant d'y rester jusqu'à ce qu'il soit prêt à en sortir.
- Fournissez un refuge sensoriel en vue d'une utilisation régulière en tant que lieu alternatif.
- Fournissez une boîte de compression\* dans un endroit agréable, confortable et sombre.
- Fournissez une grotte d'oreillers.
- Fournissez une chaussette de corps\* ou un tunnel de tissu.
- A l'école, fournissez un refuge sensoriel comme alternative à se réfugier sous la table.
- Lorsque les entrées auditives ou visuelles sont des déclencheurs, offrez des accessoires pour que l'enfant puisse se protéger dans le cadre d'une stratégie proactive, afin d'éviter la surcharge sensorielle ou la nécessité de se retirer ou de se cacher.

## **Il aime les jeux répétitifs**

**Explication sensorielle :** Un jeu répétitif peut être très apaisant et structurant pour un enfant ayant des difficultés de traitement sensoriel et/ou d'autorégulation. Il lui donne un sentiment de prévisibilité et de familiarité, ce qui peut être réconfortant. Les jeux répétitifs peuvent être un type d'ancrage sensoriel pour l'enfant. Ils peuvent parfois se transformer en un comportement inadapté ; il devient alors très difficile de réorienter ou d'arrêter la répétition.

### **Idées pour vous aider !**

Les jeux répétitifs à dose modérée sont OK, puisqu'ils aident à l'autorégulation. S'il devient difficile de rediriger ou de faire cesser la répétition, alors on peut faire appel aux suggestions suivantes :

- Si vous observez le début d'un motif répétitif (par exemple si l'enfant descend le même toboggan encore et encore), redirigez son attention de manière informelle et entamez diverses activités amusantes pour casser la répétition.
- Incitez l'enfant à avoir des activités physiques exigeantes tout au long de la journée.
- Réglez une minuterie et donnez à l'enfant un délai de cinq minutes, et faites suivre d'une autre activité sensorielle intéressante pour lui en guise d'alternative (par exemple faire une montagne de bulles\*).
- Fournissez de la routine et de la structuration dans la vie quotidienne de l'enfant.
- Assurez-vous que l'enfant reçoit des doses quotidiennes régulières de stimulation au niveau des 'sensations de base'.

## Il pince les autres ou se pince lui-même

**Explication sensorielle :** L'explication sensorielle peut être de deux ordres. L'acte de pincer stimule la proprioception au niveau de la main / des doigts, ce qui peut être apaisant et régulateur pour le système nerveux ; lorsque l'enfant se pince lui-même, cela peut faire office de stimulations que l'enfant peut vraiment ressentir. Les enfants à faible enregistrement sensoriel ont souvent besoin de stimulations sensorielles très intenses pour les ressentir : le fait de se pincer la peau peut être ressenti comme agréable. Ils ne se rendent donc pas compte que les autres ne perçoivent pas les choses de la même façon et ne comprennent pas que pincer quelqu'un peut lui faire mal.

### **Idées pour vous aider !**

- Incitez l'enfant à utiliser un jouet anti-stress\* à titre de substitution, de préférence un jouet anti-stress\* que l'enfant peut pincer.
- L'utilisation régulière de Thera-putty™, d'argile ou de pâte à modeler peut aider à répondre à ce besoin proprioceptif.
- Fournissez des pressions profondes tactiles aux mains et aux doigts tout au long de la journée.
- Un jouet vibrant ou un accessoire de massage peut être utile.
- Incitez l'enfant à avoir d'autres types d'activités physiquement exigeantes pour les mains et les bras.
- Faire la brouette\* peut être utile.
- Incitez-le à avoir des activités d'étirement et à se suspendre à des barres de terrain de jeu.

## **Il refuse de porter des vêtements et aime être nu**

**Explication sensorielle :** Ce signal sensoriel se produit presque toujours chez un enfant qui prend trop en compte les signaux tactiles et a des défenses tactiles. Les différentes textures de vêtements qui frottent constamment contre le corps peuvent être très inconfortables et même douloureuses pour l'enfant. D'autre part, un enfant peut aimer être nu du fait de l'expérience sensorielle unique de l'air sur la peau ainsi que celle de la différence de température.

### **Idées pour vous aider !**

- Soyez particulièrement attentif à chaque pièce de vêtement, y compris pour ce qui est de la texture et de la forme. Laissez votre enfant juger des vêtements en fonction de son confort et de ses préférences en matière de texture. Si vous trouvez un type particulier de pantalon souple que votre enfant aime, je vous conseille d'en acheter au moins cinq pièces. 😊 L'enfant voudra probablement porter le même tous les jours... ce qui est OK – oui, vraiment. 😊
- Des vêtements de compression peuvent être utiles.
- Essayez les chaussettes et vêtements sans coutures.
- Fournissez régulièrement des doses de pressions profondes sur le corps entier.
- Incitez l'enfant à pratiquer des jeux tactiles impliquant tout le corps, en particulier des jeux salissants\*.
- Permettez à l'enfant de rester nu à certains moments dans l'intimité de la maison ou de sa chambre.
- Parfois une robe très douce peut être une bonne alternative aux vêtements ; elle peut recouvrir l'enfant sans qu'il lui soit nécessaire de porter des vêtements en dessous.

## **Il est impulsif**

**Explication sensorielle** : Un enfant qui est impulsif a probablement de la difficulté avec l'autorégulation et prend peut-être peu en compte les signaux sensoriels. Avoir une nature impulsive est souvent dû à une quête sensorielle et à l'impérieuse nécessité de répondre aux besoins sensoriels, lesquelles sont plus fortes que la pensée ou le jugement rationnels. Vous pouvez vous l'imaginer sous la forme d'un tunnel sensoriel dans lequel votre enfant se trouverait. Une autre explication fait appel au fonctionnement exécutif, et à l'aptitude à faire preuve de conscience et de jugement quant à la sécurité qui fait souvent défaut lorsque des difficultés de traitement sensoriel sont présentes.

### **Idées pour vous aider !**

- La sécurité d'abord... soyez très attentif à cette nature impulsive lorsque l'enfant joue à l'extérieur, à proximité des escaliers ou dans d'autres emplacements potentiellement dangereux. N'oubliez pas : un enfant impulsif ne réagira sans doute pas à un ordre exprimé oralement lorsqu'il est en situation de quête sensorielle. Cela n'est pas délibéré.
- Des doses régulières et fréquentes d'activités physiques soutenues facilitent l'autorégulation et peuvent diminuer l'impulsivité.
- Faites porter à l'enfant des vêtements de compression ou un gilet de compression Bear Hug™.
- Placez l'enfant régulièrement la tête en bas.
- Incitez l'enfant à avoir des mouvements verticaux sur un trampoline, sur une balle hippity hop\* ou une balle BOSU®.
- Limitez le temps passé devant l'écran à deux heures par jour au maximum et au total.
- Incitez l'enfant à pratiquer la respiration profonde de manière régulière.
- La montagne de bulles\* est une excellente activité pour faciliter l'autorégulation.

## **Il touche tout ce qui se trouve à proximité**

**Explication sensorielle :** Ceci est plus fréquent avec les enfants ayant un faible enregistrement tactile. L'enfant peut rechercher certaines textures de manière constante pour aider à réguler et apaiser le système nerveux. Lorsque l'enfant touche tout ce qui se trouve à sa portée, il fait l'expérience de toutes sortes de textures et cela peut également lui procurer des pressions profondes, en fonction de la pression que le geste implique.

### **Idées pour vous aider !**

- Permettez à l'enfant de le faire si cela ne nuit ni à l'enfant, ni aux objets. Les parents ont tendance à dire automatiquement à un enfant d'arrêter ce type de comportement.
- Fournissez des doses régulières et fréquentes de pressions profondes aux mains et aux bras.
- Encouragez des compressions et tractions des articulations au niveau des bras.
- Un jouet anti-stress\* lorsque vous êtes à l'extérieur peut être utile.
- Tout accessoire sensoriel buccal peut également aider l'enfant à se réguler, et peut diminuer le besoin de toucher à tout.
- Incitez l'enfant à avoir des expériences tactiles impliquant le corps entier, en particulier des jeux salissants\*.
- Un jouet ou un oreiller vibrants peuvent être utiles, de même qu'un masseur de poche.
- Caresser les animaux est une excellente idée.
- Explorer différentes textures au magasin de tissu est une aventure sensorielle amusante.
- Explorer différentes textures dans la nature grâce à des promenades quotidiennes destinées à répondre à ce besoin.



## Il tombe fréquemment de la chaise

**Explication sensorielle :** Ceci est probablement dû à une diminution de la conscience du corps et de la position dans l'espace, en plus de la difficulté à traiter tout ce qui relève du système vestibulaire (équilibre et contrôle de la posture). Ce phénomène peut également être dû à un faible tonus musculaire et à des réflexes développementaux affaiblis. D'un autre côté, un enfant en quête de sensations peut tomber souvent de la chaise parce que les sensations liées à la chute par terre sont agréables pour le système nerveux.

### **Idées pour vous aider !**

- Essayez un petit tapis lesté à placer sur les genoux.
- Lorsque l'enfant est assis sur une chaise ordinaire, assurez-vous que ses hanches et ses genoux forment des angles à 90 degrés ; placez sous ses pieds un tabouret ou un livre résistant pour corriger sa posture si nécessaire.
- Essayez une chaise ballon pour ceux qui recherchent des signaux sensoriels et pour ceux qui travaillent à améliorer leur posture.
- Permettez à l'enfant d'avoir au quotidien des activités avec une balle hippity hop\* et un ballon thérapeutique.
- Faites asseoir l'enfant sur un oreiller vibrant.
- Intégrez fréquemment des activités physiquement exigeantes pour améliorer la conscience du corps.
- Pour les petits enfants, le cheval Rody\* est un excellent moyen pour travailler la posture et l'équilibre.

## **Attendre ou être debout dans une file d'attente est très difficile**

**Explication sensorielle :** Etre debout dans une file ou tout simplement attendre est très difficile pour tous les enfants ; pour les enfants qui sont à la peine sur le plan de l'autorégulation sensorielle, cela peut être presque impossible. Non seulement l'enfant n'a rien pour s'occuper, mais en plus il ne sait pas trouver les stimuli qui l'aideraient à se réguler, par exemple en termes de mouvement ou de proprioception. Cela peut également être difficile du fait du facteur d'anticipation, en particulier lorsque l'attente sera suivie de quelque chose d'amusant (par exemple : une fête foraine). Cela peut aussi être très difficile quand la maîtrise de soi est nécessaire, comme lorsque l'on fait la queue à l'épicerie, et quand on est entouré de bonbons ainsi que de choses à manger et toucher.

### **Idées pour vous aider !**

- Lorsque vous êtes en sortie, assurez-vous d'avoir un sac de survie sensorielle avec des outils pour les situations où l'enfant a des défenses sensorielles, ainsi que des accessoires sensoriels pour aider à répondre à divers besoins sensoriels, tels qu'un jouet anti-stress\*, un accessoire sensoriel buccal, un lecteur MP3, etc.
- Si possible, lorsque vous êtes debout dans la file, prodiguez à l'enfant des pressions profondes aux épaules et aux bras, ainsi que des pressions douces sur la tête. Des tractions des articulations des bras sont aussi une bonne idée.
- Fournissez un câlin d'ours\* modifié lorsque l'enfant est debout à côté de vous, en pressant son corps contre le vôtre avec vos bras posés sur son corps et en lui fournissant une pression ferme uniforme.
- Si possible, tenez l'enfant et fournissez-lui des pressions profondes tactiles.
- Jouez à des jeux de devinette pour distraire l'enfant et rendre l'attente agréable.
- Si une rambarde solide ou une barre est à proximité, laissez l'enfant s'y suspendre pour étirer ses articulations.
- Tenez-le et laissez-le se pencher en arrière pour qu'il ait une dose de sensations la tête en bas.

## **Besoin urgent d'aller aux w.c. / accidents fréquents**

**Explication sensorielle :** La capacité de savoir quand il est temps d'aller aux toilettes se fonde sur les informations sensorielles parvenant au cerveau, provenant de la vessie ou de l'intestin. Ces signaux émanent des récepteurs dans l'intestin. Si un enfant prend moins en compte l'information sensorielle, il est possible qu'il prenne également moins en compte les informations provenant de l'intestin.

### **Idées pour vous aider !**

- Respectez le fait qu'il puisse y avoir effectivement une explication sensorielle au phénomène. Ne grondez ni ne punissez l'enfant qui peut vraiment ne pas avoir la sensation d'avoir besoin d'aller aux toilettes jusqu'à ce qu'il soit trop tard.
- Il pourrait y avoir des raisons médicales, et il est important d'éliminer cette possibilité avec votre pédiatre.
- Veillez à ce que enseignants et soignants soient au courant de cette explication sensorielle.
- L'analyse et l'enregistrement des informations sensorielles sont nécessaires pour que la situation s'améliore.
- Que vous le croyiez ou non, offrir des activités sensorielles supplémentaires tout au long de la journée peut aider à long terme. Des fréquentes doses quotidiennes de stimulations au niveau des 'sensations de bases' sont importantes.
- Concentrez-vous sur les activités stimulant la proprioception pour favoriser la conscience générale du corps.
- Efforcez-vous de ne pas avoir d'attentes quant à l'âge où l'enfant devrait savoir aller aux toilettes. Il n'est pas rare pour des enfants sensibles sur le plan sensoriel de n'atteindre la propreté qu'après l'âge de cinq ans.
- Si les accidents se produisent la nuit, il peut être nécessaire d'attendre encore que l'enfant se développe, en particulier dans le cas des garçons. Ceci n'est pas rare jusqu'à l'âge de six ans.

## **Il hoche ou balance la tête quand il est assis**

**Explication sensorielle :** Hocher la tête active le système vestibulaire et procure une expérience visuelle unique. Un enfant peut le faire pour l'une ou l'autre de ces raisons. Cela peut être une manière de s'autoréguler, d'éviter la surcharge sensorielle ou même de rester concentré. Certains enfants font cela de façon rythmique ; ces mouvements leur servent de point d'ancrage sensoriel et peuvent avoir un effet apaisant et régulateur.

Quand un enfant est assis, le système vestibulaire ne reçoit pas beaucoup de stimulations, et, souvent, nos enfants sensibles ont besoin d'une quantité constante et/ou plus élevée de stimulations vestibulaires pour rester en éveil et s'autoréguler.

### **Idées pour vous aider !**

- Essayez l'utilisation d'un gros ballon ou d'une balle hippity hop\* en lieu et place d'une chaise ordinaire.
- Avant toute activité assise, faites en sorte que l'enfant ait au moins quinze minutes d'activités physiquement exigeantes.
- Essayez d'utiliser un coussin vibrant sur lequel l'enfant sera assis ou que l'on placera sous ses pieds.
- De la Thera-band® enroulée autour des pieds de la chaise ou autour des épaules peut être utile.
- Offrez un jouet anti-stress\* et/ou un accessoire sensoriel buccal pour l'aider à s'autoréguler.
- Faites en sorte que l'enfant se place la tête en bas avant les activités qui exigent la position assise.
- Utilisez un siège à bascule ou un fauteuil de bureau pivotant en guise d'alternative.
- Permettez à l'enfant d'avoir régulièrement des stimulations vestibulaires grâce à une balle BOSU®, un trampoline ou un bâton sauteur ('pogo stick').

## **Il se tord les mains, les étire ou les serre fermement quand on le contrarie ou quand il est stressé**

**Explication sensorielle :** Se livrer à cette activité stimule la proprioception au niveau des bras et des mains. Cela peut être régulateur et servir d'ancrage sensoriel. Cela peut également être le type d'activation sensorielle requise pour prévenir les situations de surcharge sensorielle ou celles de lutte ou de fuite chez l'enfant.

### **Idées pour vous aider !**

- Laissez faire l'enfant. Respectez cela comme étant un signal sensoriel, et si ce comportement permet à l'enfant de bien se sentir et de s'autoréguler, pourquoi pas ?
- Un jouet anti-stress\* peut être utile.
- Incitez l'enfant à pratiquer la respiration profonde lorsqu'il se trouve dans des situations stressantes ou difficiles.
- Veillez à utiliser des accessoires destinés à faire face aux situations où l'enfant a des défenses sensorielles.
- Administrez des doses régulières et fréquentes de pressions profondes tactiles, en particulier au niveau des bras et des mains.
- Favorisez la compression des articulations des bras, par exemple en faisant faire la brouette\*.
- Faites-lui attraper un ballon médical lesté.
- Incitez-le à être suspendu à une barre ou à un trapèze pour étirer les articulations.
- Fournissez-lui des vêtements de compression pour le haut du corps.
- Proposez des exercices de Thera-band® pour les bras.
- La Thera-putty™, l'argile et la pâte à modeler peuvent être utiles.

## **Il ne semble pas avoir faim ou mange beaucoup trop ou trop rapidement**

**Explication sensorielle :** Les sensations de faim et de satiété reposent sur des informations sensorielles transmises par l'estomac au cerveau. Ces informations proviennent des récepteurs présents dans l'intestin. Si l'enregistrement sensoriel est faible, il est possible que les informations sensorielles provenant de l'intestin soient également sous enregistrées. Cela peut aboutir à ce que l'enfant ne soit pas en mesure de détecter quand il est parvenu à satiété ou, inversement, à ce que l'enfant n'ait pas beaucoup d'appétit. Placer de la nourriture dans les joues stimule également la proprioception, ce qui peut faire du bien au système nerveux de l'enfant.

### **Idées pour vous aider !**

- Encore une question difficile... respecter le fait qu'il puisse y avoir une explication sensorielle est important.
- Aidez l'enfant à se réguler lui-même. Souvent l'enfant qui mange trop est dans une situation de quête sensorielle.
- Alimentez l'enfant par petites portions et petites bouchées, en lui permettant de se servir encore si nécessaire.
- Pour ceux qui n'ont jamais faim, une activité physiquement exigeante, avant le repas, peut être utile.
- Des doses fréquentes et quotidiennes des 'sensations de base' sont très importantes pour améliorer la prise en compte générale du sensoriel.
- Essayez une montagne de bulles\* avant le repas.
- Pour ces enfants qui semblent placer des aliments dans leurs joues, la mise à disposition d'un accessoire sensoriel buccal toute la journée est une bonne idée.

## Il répète des sons ou des phrases

**Explication sensorielle :** Un discours répétitif est un peu comme un jeu répétitif, sauf que cette fois le système auditif est impliqué, ainsi que, dans une certaine mesure, la proprioception grâce à la production de la parole. Le discours répétitif semble être très apaisant et structurant pour un enfant ayant des difficultés de traitement sensoriel et d'autorégulation. Ce comportement représente souvent un point d'ancrage sensoriel.

### **Idées pour vous aider !**

- Fournissez un accessoire sensoriel buccal.
- Utilisez un lecteur MP3 avec la musique préférée de l'enfant ou de la musique instrumentale.
- Incitez l'enfant à pratiquer des activités au cours desquelles il faut souffler fort, telles que la montagne de bulles\*.
- Incitez-le à chanter des chansons à la place du discours répétitif.
- Incitez-le à des activités physiques incluant une composante auditive.
- Essayez d'utiliser un métronome et incitez l'enfant à l'accompagner de jeux physiques et de battements de mains.
- Essayez la montagne de bulles\*.
- Les instruments de musique tels que les tambours, un harmonica ou une flûte à bec peuvent aider.

## **Il vomit ou a la nausée après s'être balancé**

**Explication sensorielle :** Se balancer génère une activation très puissante du système vestibulaire. Les enfants ayant des défenses vestibulaires ou qui ont des difficultés de modulation sensorielle peuvent rapidement et sans avertissement vomir ou se sentir nauséux après s'être balancés. Ceci est encore plus probable quand le sens du balancement change rapidement ou lorsque le balancement s'arrête et reprend fréquemment.

### **Idées pour vous aider !**

- Soyez attentif à tout signe de détresse lorsque l'enfant se balance. Un simple changement dans l'expression du visage peut être le seul signal d'alerte. Parmi les autres signes à surveiller figure le fait que la peau rougisse ou que les yeux se voilent.
- Commencez les balancements à petite dose ; une minute a déjà des effets puissants. Commencez également avec des balancements qui se déroulent sur un seul plan.
- Avant les balancements, faites en sorte que l'enfant se livre à un jeu proprioceptif.
- Incitez-le à pratiquer la respiration profonde tout en se balançant.
- L'utilisation d'un accessoire sensoriel buccal tout en se balançant peut être utile.



## **Il mordille les manches, les cheveux, les doigts et des objets non alimentaires**

**Explication sensorielle :** Mordiller divers objets stimule la proprioception de la mâchoire et génère des sensations buccales additionnelles. Cela peut contribuer à l'autorégulation, et par suite favorise l'assiduité à la tâche et calme le système nerveux dans les situations stressantes.

### **Idées pour vous aider !**

- Fournissez à l'enfant un accessoire sensoriel buccal à titre de substitut et assurez-vous que cet accessoire est aisément disponible à tout moment (attachez-le aux vêtements de l'enfant).
- Fournissez à l'enfant un sac à dos Camelbak®.
- Fournissez-lui une bouteille d'eau Camelbak®.
- Fournissez-lui des chewing-gums.
- Fournissez-lui des aliments à mâcher tels que de la viande séchée, du pain traditionnel français ou des bonbons gélifiés.
- Une montagne de bulles\* est une bonne idée d'activité.
- Pour promouvoir l'autorégulation globale, intégrez des activités stimulant les 'sensations de base' au cours de la journée, tous les jours.

## **Il s'enferme dans des armoires**

**Explication sensorielle :** S'enfermer dans une armoire est une façon créative de se fabriquer une retraite sensorielle. Il s'agit souvent d'un espace restreint, qui exige donc que le corps soit en flexion complète ; l'espace étroit fournit des pressions profondes tactiles. Non seulement ces deux éléments sont tous deux très régulateurs, mais en plus les stimulations visuelles et auditives sont réduites, ce qui a souvent un effet très apaisant pour un enfant sensible sur le plan sensoriel.

### **Idées pour vous aider !**

- Laissez l'enfant faire ! Et ne vous contentez pas de laisser faire... donnez à l'enfant une armoire vide spéciale avec un matelas et un oreiller confortables !
- Une grotte d'oreillers ou une boîte de compression\* auront assurément du succès, eux aussi.
- Incitez l'enfant à avoir des activités qui impliquent une flexion complète du corps lorsqu'il se balance ou culbute.
- Si l'enfant semble tenté d'échapper à la lumière ou au bruit, fournissez-lui des accessoires pour se protéger, selon ses besoins.
- Fournissez des pressions profondes sur tout le corps.
- Placez d'autres accessoires sensoriels dans l'armoire pour la rendre encore plus spéciale et réconfortante sur le plan sensoriel, tels qu'un jouet anti-stress\*, un oreiller vibrant ou un accessoire sensoriel buccal.

## **Il lèche tout, y compris les personnes et les objets**

**Explication sensorielle :** Un enfant qui lèche tout le fait probablement pour se sentir en sécurité et pour identifier ce qui constitue son environnement. Les enfants qui lèchent tout le font souvent pour avoir un point d'ancrage sensoriel qui les aide à se réguler.

Les enfants qui ont tendance à le faire le plus sont ceux qui sont en quête de sensations buccales, étant donné que le goût est le sens sur lequel ils peuvent compter au mieux pour traiter l'information.

### **Idées pour vous aider !**

- Offrez à l'enfant un accessoire sensoriel buccal de substitution, en vous assurant qu'il soit disponible à tout moment (attachez-le de préférence à l'enfant).
- Prenez note de quand cela arrive le plus souvent... est-ce seulement dans de nouveaux endroits, avec certaines personnes ou pendant les transitions ? Fournissez des accessoires pour que l'enfant puisse se protéger si la surcharge sensorielle semble être un facteur déclencheur.
- Fournissez des doses régulières et quotidiennes de stimulations de la proprioception pour contribuer à l'autorégulation générale.
- Une montagne de bulles\* est un excellent outil.
- La stimulation du système olfactif peut également aider dans un tel cas de figure : les huiles essentielles peuvent aider à apaiser et réguler l'enfant.

## **Il se mord lui-même ou mord les autres**

**Explication sensorielle :** L'acte de mordre active la proprioception au niveau de la mâchoire et stimule les récepteurs tactiles de la bouche. Mordre produit des sensations buccales, ce qui est calmant et régulateur pour le cerveau. Lorsque l'enfant se mord lui-même, cela peut être dû à un faible enregistrement sensoriel. Les enfants peu sensibles aux stimulations tendent à en rechercher de très puissantes. Se mordre peut donc faire en sorte qu'ils se sentent bien.

### **Idées pour vous aider !**

- Fournissez à l'enfant un accessoire sensoriel buccal.
- Offrez-lui fréquemment des aliments qu'il faut mâcher ou croquer.
- Incitez-le à souffler contre une résistance, par exemple pour faire une montagne de bulles\*.
- Incitez-le à aspirer du flan, du yogourt ou de la compote de pommes à travers une paille.
- Faites-lui des frappés aux fruits ou aux légumes de façon régulière et de temps à autre des frappés au lait.
- Utilisez un sac à dos à eau Camelbak®.
- Utilisez une bouteille d'eau Camelbak®.
- Prenez note de quand cela arrive le plus souvent... est-ce pendant des moments difficiles ou de surcharge sensorielle ? Réagissez en conséquence en utilisant des accessoires permettant à l'enfant de se protéger ou d'agir sur son environnement.
- Des doses quotidiennes de stimulation des 'sensations de base' sont essentielles pour améliorer la prise en compte des signaux sensoriels.

## **Il crie sur les autres au lieu de verbaliser**

**Explication sensorielle :** L'interaction sociale ainsi que le langage / la parole sont des compétences de très haut niveau, et un enfant qui lutte pour traiter les informations sensorielles aura, avec une quasi-certitude, des difficultés avec le développement de la parole / du langage et avec les aptitudes sociales. Ceci peut être également un signe de mauvaise régulation sensorielle ou que l'enfant est sur le point de basculer dans la surcharge sensorielle ou dans des réactions de lutte ou de fuite.

### **Idées pour vous aider !**

- Respectez ceci comme étant un signal sensoriel et ne croyez pas qu'il puisse s'agir d'une recherche d'attention ou d'un comportement volontaire. L'enfant peut vraiment ne pas être en mesure de le contrôler.
- Essayez d'utiliser un tableau d'images, un livre illustré personnalisé ou un tableau de communication pour aider à la communication.
- Stimulez quotidiennement les sensations de base' pour travailler le développement du traitement sensoriel général.
- Incitez l'enfant à pratiquer la respiration profonde de manière régulière.
- Essayez de vous retenir de trop vouloir deviner ce dont l'enfant a besoin ou ce qu'il veut, ainsi que de lui poser un million de questions. Cela ne ferait que déréguler encore plus son système nerveux.
- Si possible, fournissez une retraite sensorielle avec des accessoires calmants pour l'aider dans le cas d'une surcharge sensorielle.
- Évaluez la situation pour déterminer si certains déclencheurs sensoriels en sont la cause, par exemple trop de stimulations auditives, trop de gens, etc.

## Il a des difficultés à être assis en cercle avec ses camarades

**Explication sensorielle :** Le temps passé à être assis en cercle avec ses camarades est une expérience multisensorielle qui nécessite des compétences de traitement sensoriel adéquates en vue de réagir de façon adaptée. C'est très exigeant pour le système nerveux et ne doit pas être pris à la légère. Etre assis en cercle n'implique pas seulement de devoir rester en place sans bouger ; il y a des heurts et des frottements imprévisibles sur la peau ; un enfant à proximité peut parler bien trop fort ; il y a des consignes à suivre et, parfois, l'attention est portée sur l'enfant pendant l'activité.

### **Idées pour vous aider !**

- Fournissez une boîte de compression\* qui sera utilisée durant l'activité.
- Fournissez un jouet anti-stress\*
- Fournissez une couverture lestée ou un petit tapis de genoux lesté.
- Fournissez un accessoire sensoriel buccal.
- Avant l'heure de la réunion, faites en sorte que l'enfant bouge pendant cinq à dix minutes ou qu'il ait une activité physique soutenue en groupe.
- Fournissez un gros ballon en guise de chaise.
- Fournissez un tabouret à pied unique.
- Permettez à l'enfant de se coucher sur le ventre.
- Utilisez une chaussette de corps\*.
- Fournissez un oreiller vibrant pour que l'enfant soit assis dessus ou le tienne.
- Si l'enfant a des défenses tactiles, placez-le à l'une des extrémités du demi-cercle, ce qui diminuera les stimulations tactiles de 50%.
- Incitez-le à utiliser des accessoires pour se protéger, tels qu'un casque antibruit ou un chapeau mou.

## **Il dort entre le matelas et le mur**

**Explication sensorielle :** Les enfants sensibles sur le plan sensoriel tendent à avoir de grandes difficultés à dormir. Le cycle de veille / sommeil est directement lié à la capacité de s'autoréguler, de sorte que ceux qui ont des difficultés avec l'autorégulation ont souvent des problèmes de sommeil. Un enfant qui aime dormir entre le mur et le matelas recherche probablement des pressions profondes et des informations proprioceptives facilitant la régulation et le sommeil.

### **Idées pour vous aider !**

- Essayez d'utiliser une couverture lestée.
- Essayez un drap de compression\*.
- Permettez à l'enfant de dormir dans une grotte d'oreillers (comme dans un nid).
- Essayez d'utiliser un grand coussin avec de la mousse à mémoire de forme comme lieu alternatif pour dormir.
- Fournissez des pressions profondes sur tout le corps avant d'aller au lit et également des pressions profondes avec une balle lestée.
- Utilisez un coussin ou un matelas vibrants.
- Un sur-matelas avec de la mousse à mémoire de forme pourrait être très utile.
- Faites dormir l'enfant dans une chaussette de corps\*.

## Il dort dans un lit plein d'animaux en peluche et d'oreillers/couvertures

**Explication sensorielle :** Les enfants sensibles sur le plan sensoriel ont tendance à avoir du mal à dormir. Le cycle de veille / sommeil est directement lié à la capacité de s'autoréguler, de sorte que ceux qui ont des problèmes avec l'autorégulation ont souvent des problèmes de sommeil. Un enfant qui aime dormir dans un lit rempli d'animaux en peluche et d'oreillers/couvertures recherche probablement des pressions profondes et des informations proprioceptives facilitant la régulation et le sommeil. De même, bien souvent, un enfant placera les animaux en peluche à un endroit bien déterminé et selon un ordre très spécifique... cela sert d'ancrage sensoriel et aide l'enfant à se réguler encore plus.

### **Idées pour vous aider !**

- Donnez à votre enfant le temps de placer les animaux en peluche comme il le veut... cela peut créer une grande différence pour ce qui est de l'aptitude à s'endormir.
- Placez les couvertures préférées de l'enfant étroitement autour de son corps, car elles peuvent apporter encore plus de pressions profondes et d'informations au système proprioceptif.
- Ajoutez une couverture lestée ou peut-être un drap de compression\*.
- Des pyjamas serrés peuvent également être utiles.
- Essayez un coussin ou un matelas vibrants.
- Essayez une chaussette de corps\* pour dormir et ajoutez quelques-uns des coussins et couvertures favoris dans la chaussette de corps pour une sensation plus confortable.



## Il s'approche d'un jeu ou des nouvelles textures en serrant les poings ou en retirant les mains

**Explication sensorielle :** Des défenses sensorielles et une suractivité des récepteurs caractérisent probablement le système tactile. Les mains sont dotées d'une prodigieuse quantité de récepteurs tactiles, en particulier les paumes des mains ; par conséquent, s'approcher d'un jeu ou d'une expérience tactile nouvelle en serrant les poings réduit l'activation tactile. La première ligne de défense du système tactile consiste à se retirer et à ne pas se retrouver dans une situation sensorielle pouvant être douloureuse ou inconfortable.

### **Idées pour vous aider !**

- Ne forcez pas l'enfant à toucher quelque chose.
- Fournissez des pressions profondes aux mains et aux doigts de façon régulière et avant toute activité faisant appel à des textures nouvelles.
- Placez des textures humides/salissantes\* dans un sac en plastique pour que l'enfant les explore ainsi en premier.
- Incitez à l'usage de différents types de textures, tant humides que sèches, lors des jeux, en offrant à l'enfant des outils tels qu'une pelle ou un pinceau. Utiliser en premier un outil pour l'exploration aidera le système nerveux à devenir plus à l'aise avec l'expérience tactile.
- Fournissez de la pâte à modeler ou du Moon Sand™.
- Chantez des chansons et incitez à pratiquer la respiration profonde pendant les activités qui font appel à de nouvelles textures.
- Ajoutez des jeux fondés sur des textures lors d'activités liées à la cuisine.

## **Il évite le contact visuel ou il détourne le regard**

**Explication sensorielle :** Le contact visuel est souvent mal compris. Quand un enfant est incapable d'établir un contact visuel ou que cela lui est difficile, cela est souvent le signe d'une hyperstimulation ou d'un dérèglement du système nerveux. L'enfant est en fait incapable d'établir le contact visuel, car ce dernier est écrasant pour le système visuel dans les situations de la vie quotidienne. Imaginez combien cela peut être difficile dans un nouvel environnement ou une situation stressante.

### **Idées pour vous aider !**

- Respectez ce signal sensoriel et utilisez-le comme indicateur pour savoir comment l'enfant s'autorégule à un moment donné. Vous observerez selon toute vraisemblance une augmentation du contact visuel lorsque l'enfant est dans un état fonctionnel et s'autorégule bien.
- N'insistez pas sur le contact visuel. Un manque de contact visuel ne veut pas dire que l'enfant est désobéissant. Cela ne veut pas non plus dire qu'il n'écoute pas. En fait, l'enfant peut être en mesure de mieux écouter et de mieux traiter l'information lorsqu'il n'a PAS à travailler aussi dur pour établir le contact visuel attendu.
- Laissez le contact visuel se produire naturellement ; ce sera le cas lorsque le système nerveux se régulera.

## **Il détruit tout dans son environnement**

**Explication sensorielle** : Un enfant qui détruit son environnement peut le faire pour plusieurs raisons, les raisons les plus probables étant un état de dérèglement sensoriel ainsi qu'une réaction au fait de se sentir de mauvaise humeur et de ne rien contrôler. Le cerveau / système nerveux est tout simplement incapable d'organiser une réaction fonctionnelle et ciblée, et il réagit donc par une recherche de sensations. Ce comportement peut aussi être dû à une quête sensorielle et un besoin intense des différentes sensations liées au fait de détruire... par exemple les sensations au niveau des systèmes proprioceptif, auditif et visuel générées par la destruction. L'autre explication possible est un état de lutte ou de fuite.

### **Idées pour vous aider !**

- Veillez à maintenir un environnement dégagé et structuré pour aider l'enfant à s'autoréguler, et qui soit apaisant et calmant.
- Limitez le niveau général de stimulations sensorielles dans l'environnement, y compris en réduisant les stimulations auditives et visuelles (éteignez la télévision, l'éclairage au plafond, etc.).
- Incitez l'enfant à avoir des doses régulières et fréquentes de 'sensations de base'.
- Proposez à l'enfant des activités puissantes fondées sur la proprioception, par exemple des jouets que l'enfant pourra frapper, un ensemble de tambours ou une batte à balancer.
- Favorisez les occasions où l'enfant peut être suspendu à un trapèze ou à une barre.
- Demandez à l'enfant de se placer la tête en bas tous les jours.
- Créez des parcours d'obstacles pour offrir des doses puissantes de stimulations sensorielles.
- Une balançoire d'intérieur est une excellente idée.

## **Il n'aime pas se laver les mains**

**Explication sensorielle :** Se laver les mains est plus riche sur le plan sensoriel que ce que l'on croit. Il y a les stimulations tactiles évidentes, mais aussi celles provenant des différents types de serviettes, en tissu ou en papier, que l'on utilise après le lavage. Il y a le son de l'eau et les échos de la salle de bain, les odeurs de savon et de la salle de bain en général, ainsi que la présence probable d'un miroir. Tous ces éléments sensoriels créent une expérience multisensorielle... où de fréquentes stimulations verbales et tactiles prennent place.

### **Idées pour vous aider !**

- Identifiez les déclencheurs sensoriels qui pourraient provoquer de l'aversion, par exemple l'odeur ou la texture du savon. Est-ce que le miroir n'est pas de trop ?
- Modifiez l'activité en fonction de ce que vous aurez découvert. Par exemple, si c'est le miroir qui gêne, l'enfant peut se laver les mains dans le lavabo de la cuisine.
- Pour ce qui est du lavage des mains à la maison, laissez l'enfant décider du type de savon, en fonction de l'odeur et de la texture.
- Chantez des chansons pendant que l'enfant se lave les mains et incitez-le à pratiquer la respiration profonde.
- Si l'enfant n'a pas de problème avec le miroir, incitez-le à faire des grimaces amusantes pendant qu'il se lave les mains.
- Autorisez l'enfant à se laver les mains seul, et abstenez-vous de lui tenir les mains, car cela entraînera probablement une réaction négative du système nerveux.

## Les changements de routines causent de la détresse

**Explication sensorielle :** Un enfant aux prises avec l'autorégulation a besoin de structure et de prévisibilité pour faire face et rester dans un état fonctionnel tout au long de la journée. Lorsque la routine change, l'aptitude de l'enfant à s'organiser et à s'adapter aux nouvelles informations sensorielles peut être altérée.

### **Idées pour vous aider !**

- Faites tout ce qui est en votre pouvoir pour respecter le programme et la routine. Ceci est très bénéfique pour le traitement des informations sensorielles et pour l'autorégulation.
- Si un changement de routine s'impose, avertissez l'enfant très à l'avance, afin qu'il puisse se préparer mentalement.
- Utilisez un livre avec des images pour montrer la séquence des événements de la journée.
- Veillez à inclure des activités physiquement exigeantes lors des périodes de changement de routine.
- Fournissez un accessoire sensoriel buccal et des moments où l'enfant doit souffler avec force, comme dans le cas de l'activité de la montagne de bulles\*.
- Quand un changement de routine est à prévoir, mettez tout particulièrement l'accent sur des activités stimulant les systèmes proprioceptif et vestibulaire pour aider l'enfant à s'autoréguler.

## **Il a un réflexe nauséux lorsqu'il prend de la nourriture en morceaux, il est difficile sur le plan alimentaire, il a des préférences alimentaires extrêmes**

**Explication sensorielle :** La bouche fait partie du système tactile. Ce comportement révèle probablement un système sensoriel sur la défensive ou évitant certains stimuli, et il est probable que le système nerveux réagit de façon excessive aux stimulations sensorielles. Un système olfactif trop réactif est également un facteur très probable. Le traitement visuel, lui aussi, peut jouer un rôle, l'apparence des différents plats mettant l'enfant mal à l'aise.

### **Idées pour vous aider !**

- Explorez l'application régulière de différentes textures aux mains et aux pieds pour aider le système tactile à traiter l'information.
- NE forcez PAS l'enfant à manger un aliment qu'il n'aime pas. Laissez l'enfant explorer la nourriture avec les mains ou avec un ustensile selon ses modalités propres.
- Respectez le besoin que la nourriture soit à une température très spécifique.
- Incitez l'enfant à mâcher un chewing-gum ou un accessoire sensoriel buccal avant de manger, pour préparer la bouche aux stimulations tactiles.
- Incitez l'enfant à sauter sur un trampoline, sur un lit, avec une balle hippity hop\*, BOSU® ou un ballon d'exercice pendant cinq à dix minutes, juste avant de manger.
- Proposez de faire la cuisine ensemble et de jouer avec la nourriture.
- Utilisez une brosse à dents vibrante ou un accessoire sensoriel buccal vibrant, de façon régulière.
- Fournissez une serviette et un bol de secours lors des repas. La serviette de secours est une serviette humide pour s'essuyer les mains et le visage autant que nécessaire ; le bol de secours sert à déposer ou cracher la nourriture que le système nerveux ne peut tout simplement pas gérer.

## **Il n'aime pas les lotions ou crèmes solaires**

**Explication sensorielle** : Cela est probablement dû à une suractivité des récepteurs et des défenses tactiles ou olfactives. Appliquer des lotions ou crèmes solaires peut être vraiment douloureux et l'odeur peut provoquer une réaction systémique telle que des nausées.

### **Idées pour vous aider !**

- Fournissez des pressions profondes tactiles sur le corps avant d'appliquer la lotion.
- Appliquez la lotion de manière ferme, tout en évitant les mouvements trop vifs et rapides qui peuvent provoquer une surcharge sensorielle.
- Permettez à l'enfant d'aider à l'application de la lotion autant que possible.
- Utilisez des lotions et des produits naturels dans la mesure du possible, étant donné que les parfums à base chimique peuvent être source de fortes perturbations pour le système nerveux.
- Recherchez différentes options naturelles d'écran solaire, et gardez présent à l'esprit que le soleil est important pour l'absorption de la vitamine D3.
- Considérez différentes options d'application du produit, telles que spray ou lotion.
- Tout en appliquant la lotion, incitez l'enfant à pratiquer la respiration profonde. De même, chanter des chansons ensemble peut être régulateur et peut distraire l'enfant.
- Envisagez d'avoir recours à des bains naturels hydratants en lieu et place des lotions. En outre, faites très attention aux savons et détergents que vous utilisez, qui peuvent contribuer à la peau sèche et à la nécessité d'appliquer des lotions.

## **Il est hyper focalisé sur un type de jouet**

**Explication sensorielle :** Un enfant très rigide dans ses préférences en matière de jouets les utilise sans doute en tant qu'ancrage sensoriel pour mieux se réguler. Les enfants sensibles sur le plan sensoriel apprécient l'immutabilité, la routine, la structuration et la prévisibilité. L'enfant peut contribuer à cette sensation en étant hyper focalisé sur un jouet spécifique.

### **Idées pour vous aider !**

- Respectez cela comme un signal sensoriel et ne le reprochez pas à l'enfant.
- Si le jouet en question a une composante sensorielle évidente, incitez l'enfant à avoir d'autres activités au sein de cette même catégorie.
- Une stimulation régulière et fréquente des 'sensations de base' aident à l'autorégulation générale.
- Obliger l'enfant à partager son jouet est susceptible de déclencher une dérégulation ou une réaction de lutte ou de fuite. Il vaut mieux que l'enfant garde ce jouet spécifique comme point d'ancrage sensoriel.



## Il a peur de se faire couper les ongles

**Explication sensorielle :** Le bout des doigts et le dessous des ongles font partie du système tactile et possèdent un grand nombre de récepteurs tactiles. Le système sensoriel est probablement sur la défensive et prend trop en compte les stimulations tactiles. Le fait que se faire couper les ongles exige d'être immobile et à proximité immédiate d'autres personnes peut aussi contribuer à la détresse.

### **Idées pour vous aider !**

- Appliquez des pressions profondes tactiles aux mains et aux pieds avant de couper les ongles.
- Faites jouer l'enfant avec de la pâte à modeler avec les mains avant de lui couper les ongles.
- Faites en sorte que l'enfant se livre à une activité impliquant des sauts avant de lui couper les ongles des orteils.
- Demandez à l'enfant d'avoir une activité physique soutenue immédiatement avant la coupe des ongles.
- Incitez-le à pratiquer la respiration profonde.
- Chanter des chansons ou jouer à un jeu de réflexion ou de devinette peut distraire l'enfant et prévenir une réaction de lutte ou de fuite.
- Essayez de mener la tâche dans un endroit calme et apaisant, par exemple en asseyant l'enfant dans une boîte de compression\* ou dans un refuge sensoriel.
- Demandez à l'enfant de serrer le poing juste avant de lui couper chacun des ongles. Cela fournit une dose rapide de proprioception et des pressions profondes tactiles qui peuvent être très utiles.

## Il a de la difficulté à faire des choix et à prendre des décisions

**Explication sensorielle :** Faire des choix et prendre des décisions est beaucoup plus compliqué que ce que l'on peut penser. Cela exige d'être dans un état régulé et fonctionnel, permettant le déploiement d'une pensée et un jugement et un raisonnement clairs. Souvent, nos enfants sensibles sur le plan sensoriel sont en difficulté à cet égard, car leur système nerveux est obnubilé par les sensations et doit constamment se focaliser sur l'autorégulation... ce qui ne laisse pas beaucoup de place au cerveau pour prendre des décisions et faire des choix.

### **Idées pour vous aider !**

- Respectez le fait que prendre des décisions soit si difficile pour votre enfant... même des décisions très simples.
- Faites-lui prendre des décisions et des choix aussi simples que possible ; avoir à choisir entre deux options est l'idéal.
- Il est important de permettre à l'enfant de faire des choix et de prendre des décisions, étant donné qu'il s'agit d'un élément important de son développement ; toutefois, si vous sentez que votre enfant est dérégulé ou au bord de la surcharge sensorielle, abstenez-vous de le lui demander.
- Incitez à la prise de décisions et aux choix lorsque l'enfant est bien autorégulé et dans un état sensoriel correct.
- Il est important d'expliquer ce point aux membres de la famille, aux soignants et aux enseignants pour aider au respect de l'aspect sensoriel de la prise de décision.

## **Se faire couper les cheveux est cause de détresse**

**Explication sensorielle :** Ceci peut s'expliquer par des défenses sensorielles et une suractivité des récepteurs d'un ou de plusieurs systèmes sensoriels. Les défis liés à la modulation sensorielle et/ou à l'autorégulation peuvent également expliquer la détresse. Se faire couper les cheveux est une activité multisensorielle ; elle implique également des interactions sociales lorsqu'elle a lieu à l'extérieur de la maison. Différentes composantes sensorielles peuvent déclencher la surcharge sensorielle ou une réaction de lutte ou de fuite. La sensation procurée par la cape autour du cou, le bruit de la tondeuse ou l'odeur des différents produits chimiques et lotions pour les cheveux dans le salon de coiffure peuvent être des déclencheurs sensoriels.

### **Idées pour vous aider !**

- Allez au parc avec l'enfant pendant quinze minutes avant le rendez-vous chez le coiffeur. Incitez-le à se balancer, à grimper, glisser, se suspendre la tête en bas à des barres, dans la mesure du possible.
- Fournissez des pressions profondes à la tête / au cuir chevelu avant de couper les cheveux.
- Permettez à l'enfant d'utiliser un accessoire sensoriel buccal ou un jouet anti-stress\* pendant le rendez-vous chez le coiffeur.
- Utilisez des ciseaux plutôt qu'une tondeuse lorsque cela est possible.
- Coupez les cheveux de l'enfant dans le confort de votre maison, si possible.
- Une seule expérience traumatisante dans un salon de coiffure où l'enfant a été dans une situation de lutte ou de fuite suffit pour créer dans le cerveau un souvenir négatif pérenne. Dans ce cas, vous devrez revenir en arrière et procéder pas-à-pas pour apprendre au cerveau que l'endroit en question est sûr.
- Chantez des chansons ou jouez à des jeux de mémoire ou de devinettes lors de la coupe de cheveux.
- Si l'enfant aime les miroirs, jouez à faire des grimaces drôles pour distraire l'enfant et le faire rire, ce qui peut éviter une réaction de lutte ou de fuite.
- Prenez le temps de trouver un coiffeur respectueux et patient vis-à-vis des différences sensorielles.

## **Il s'enfuit en courant de manière inattendue**

**Explication sensorielle :** Le fait de s'enfuir peut avoir plus d'une explication sensorielle. Si l'enfant est dans une quête sensorielle et recherche des stimulations sensorielles, il peut être dans un « tunnel sensoriel » et tout simplement ne pas pouvoir s'empêcher de courir ou de se livrer à n'importe quelle activité sensorielle qui s'offre à lui. Une autre explication peut être un manque de jugement ou de conscience de la sécurité. L'enfant peut réellement ne pas percevoir que s'enfuir en courant est dangereux. Une troisième explication pourrait être que l'enfant est dans un état de lutte ou de fuite et / ou de surcharge sensorielle.

### **Idées pour vous aider !**

- Soyez très attentif à ce comportement lié à un défi sensoriel, et respectez-le en tant que tel. Ne présumez pas qu'il s'agit d'un simple mauvais comportement ou que l'enfant est en recherche d'attention.
- Évaluez chaque situation où vous vous trouvez et déterminez si l'enfant peut marcher seul en toute sécurité ; dans le cas contraire, tenez-le par la main. S'il vous plaît n'utilisez pas les laisses à enfant.
- Efforcez-vous de déterminer la raison sensorielle de l'attitude de l'enfant et agissez en conséquence... ce peut être une surcharge sensorielle ou une quête sensorielle.
- Crier à l'enfant d'arrêter ou l'appeler par son nom ne marchera presque jamais. La capacité de traitement auditif à ce moment-là est perturbée, quelle que soit la raison du comportement.
- Essayez d'asseoir l'enfant dans une poussette de jogging ou dans un chariot pour enfant lorsque l'environnement est dense et chaotique.

## **Les jeux salissants\* lui sont pénibles**

**Explication sensorielle :** Cela peut être dû à des défenses sensorielles et à une suractivité des récepteurs du système tactile et peut-être du système olfactif.

### **Idées pour vous aider !**

- Explorez différentes textures, y compris les textures sèches telles que le sable, les haricots secs, les lentilles, le riz ou les pâtes alimentaires sèches.
- Passez des textures sèches à des textures mouillées / salissantes\*. Ceci est une progression naturelle pour le système tactile.
- Explorez les textures intermédiaires telles que les pâtes cuites, la pâte à modeler ou le Moon Sand™.
- Fournissez des pressions profondes sur les mains avant une activité tactile.
- Incitez l'enfant à participer à une activité physique soutenue juste avant l'activité tactile.
- Ne forcez jamais un enfant à se livrer à des jeux salissants\* et résistez à la tentation de forcer leur petite main, ne serait-ce que pour une seconde. Une seconde est suffisante pour provoquer une réaction systémique (telle que des nausées) et déclencher une réaction de lutte ou de fuite. Le cerveau se souviendra alors de cette expérience négative et mettra en place une protection pour que le système nerveux ne soit pas en péril lors des expériences futures.
- Une montagne de bulles\* est un excellent moyen pour aider à préparer le système nerveux, et les bulles sont également l'occasion de découvrir une nouvelle texture.

## **Il déteste être placé dans un chariot de supermarché**

**Explication sensorielle :** Cela peut être déclenché par des facteurs différents, dont la texture et la température du chariot. Le métal ou le plastique peuvent être très inconfortables et peut-être même douloureux. L'activation vestibulaire présente lorsque l'on est dans un chariot peut aussi être un facteur. Une autre possibilité est le fait que l'enfant ait besoin de plus de stimulations sensorielles et qu'être assis dans le chariot n'en fournisse que très peu compte tenu du temps important d'attente.

### **Idées pour vous aider !**

- Apportez une couverture et même un petit oreiller pour aider l'enfant à se protéger de la texture du chariot.
- Avant d'aller au magasin, prenez le temps de vous arrêter dans un parc ou pratiquez un jeu physique pendant au moins quinze ou vingt minutes ; cela peut être extrêmement efficace pour aider l'enfant à se réguler pendant les achats.
- Lorsque cela est possible, faites vos courses pendant que l'enfant est avec un autre membre de la famille ou un aidant. Aller au magasin n'est tout simplement pas fait pour les enfants sensibles sur le plan sensoriel.
- Si l'enfant est sensible au mouvement, plutôt que de placer l'enfant face à vous et donc dans le sens contraire de la marche du chariot, tournez le chariot et poussez-le dans l'autre sens pour que l'enfant soit dans le sens de la marche. L'enfant peut ainsi mieux gérer le mouvement.
- Si l'enfant est assez grand et capable, il peut rester debout en se tenant à la barre, tandis que vous êtes derrière lui et poussez le chariot. Cela fournit également une petite dose de traction aux articulations des bras ainsi que de la proprioception supplémentaire.
- Une autre option est de laisser l'enfant pousser le chariot seul. Quelle belle dose d'activité physique soutenue !

## Il est trop chatouilleux ou aime être chatouillé

**Explication sensorielle :** La réaction du cerveau au chatouillement est en fait un mélange de douleur et de plaisir. Le système nerveux peine à interpréter le message ; par conséquent, le chatouillement n'est pas recommandé du tout... surtout pour un cerveau qui a déjà de la difficulté à organiser l'information sensorielle. Certains enfants souhaitent être chatouillés. Généralement, ces enfants enregistrent moins bien les stimulations sensorielles et recherchent des sensations puissantes qu'ils pourront réellement ressentir. Malgré tout, les chatouilles ne sont pas recommandées. D'autre part, il est probable que les enfants qui sont trop chatouilleux sont trop réactifs aux stimuli tactiles.

### **Idées pour vous aider !**

- Abstenez-vous de chatouiller l'enfant (voir ci-dessus).
- Administrez-lui des pressions profondes sur tout le corps.
- Proposez des activités proprioceptives fréquentes.
- Utilisez des vêtements de compression, comme Under Armour® (*note pour l'édition française : marque de vêtements, notamment de vêtements de sport et de sous-vêtements légers et moulants*), sur le haut et le bas du corps.
- Utilisez un gilet de compression Bear Hug™.
- Utilisez une couverture lestée en fonction des besoins.
- Au lieu de chatouiller l'enfant, utilisez un enveloppement rugueux mais avec douceur.
- Essayez de remplacer les chatouilles par un jouet ou un oreiller vibrants.
- Une autre alternative est de rouler une balle lestée douce sur le corps de l'enfant.

## **Au supermarché, il se fâche ou il est débordé sur le plan sensoriel**

**Explication sensorielle :** Le supermarché est une expérience totalement multisensorielle – avec d'autant plus de défis que ce n'est pas, par nature, un environnement destiné aux enfants et qu'il faut y suivre TANT de règles.

Il y a une lumière vive fluorescente, des odeurs étranges et fortes, des sons forts, des bips et des haut-parleurs au-dessus de nos têtes. Le fracas des chariots juste quand vous arrivez à la porte peut être suffisant pour déclencher une surcharge sensorielle et déréguler l'enfant pendant tout le temps passé au supermarché.

### **Idées pour vous aider !**

- Dans la mesure du possible, allez au supermarché lorsque votre enfant sensible est à la maison avec l'autre parent ou un aidant, ou encore lorsqu'il est à l'école. Il ne faut vraiment pas ajouter de la détresse sensorielle quand vous pouvez l'éviter.
- Si vous devez sortir avec l'enfant, assurez-vous d'avoir des accessoires pour que l'enfant se défende en fonction de ses particularités sensorielles.
- Si votre enfant a des difficultés de modulation sensorielle et / ou d'autorégulation, être proactif est la clef de tout. Par exemple, demandez à votre enfant de mettre un casque antibruit ou des bouchons pour les oreilles avant même d'entrer dans le magasin. N'attendez pas que, du fait du fracas des chariots, votre enfant essaie de se couvrir rapidement les oreilles et se mette à pleurer... évitez cela à tout prix.
- Apportez des jouets anti-stress\* et des accessoires sensoriels oraux. Un chewing-gum, un lait frappé dense ou un frappé aux fruits ou aux légumes sont d'excellents outils pour aider l'enfant à se réguler dans le magasin.
- Permettez à l'enfant de porter un chapeau mou ou des lunettes de soleil dans le magasin pour éviter les interactions sociales inconfortables et tout l'éclairage lumineux.
- Impliquez votre enfant dans les achats en fonction de ses possibilités, par exemple en le faisant soulever et déposer des objets lourds dans le chariot ou en permettant à l'enfant de tenir la liste des courses à faire tout en notant ce qui a déjà été acheté. Faites de l'enfant un auxiliaire.



## **Il a souvent le hoquet**

**Explication sensorielle :** Le hoquet peut se déclencher lorsque l'on pleure, rit ou boit/mange trop vite ; il peut également être un signe neurologique de surcharge sensorielle et de mauvaise régulation. Portez une attention particulière à la situation, à l'environnement et aux activités qui se déroulent juste avant le hoquet.

### **Idées pour vous aider !**

- Retirez l'enfant de l'environnement stimulant et fournissez-lui un refuge sensoriel, dans la mesure du possible.
- Fournissez des pressions profondes sur tout le corps.
- Utilisez une couverture lestée.
- Fournissez une grotte d'oreillers ou une boîte de compression\*.
- Incitez à pratiquer la respiration profonde.
- Essayez la montagne de bulles\* ou d'autres activités où il faut souffler tout en rencontrant une résistance, par exemple dans un harmonica.
- Essayez le balancement rythmique doux dans un hamac ou une balançoire-sac\*.
- Placez l'enfant la tête en bas.
- Un accessoire sensoriel buccal tel que la bouteille d'eau Camelbak® peut être utile.

## **Il est réticent à bouger**

**Explication sensorielle :** Il s'agit probablement d'une défense sensorielle et d'une suractivité des récepteurs du système vestibulaire, dont l'équilibre et la posture. Une autre explication possible est une possible insécurité gravitationnelle et un sous-enregistrement de la proprioception, diminuant la conscience du corps et la capacité de déterminer la position du corps dans l'espace. Etre réticent à bouger peut aussi être dû à des réflexes de protection retardés.

### **Idées pour vous aider !**

- Ne forcez pas le mouvement. Respectez les signaux « stop » de l'enfant.
- De très faibles doses de mouvement sont bénéfiques au cerveau.
- Débutez avec des mouvements verticaux (rebondissements), étant donné que ce plan de mouvement est le mieux toléré chez la plupart des enfants.
- Avant une activité de mouvement, commencez par cinq à dix minutes d'activité physique soutenue et d'autres activités proprioceptives comme la compression ou la traction des articulations.
- Lorsque vous travaillez sur de nouveaux plans de déplacements linéaires, faites appel aux pressions profondes sur tout le corps dans la mesure du possible, par exemple en balançant l'enfant dans une couverture, ou en utilisant une balançoire-sac\* ou bien encore un hamac.
- Incitez l'enfant à pratiquer la respiration profonde tout en se balançant.
- Faites appel à de la musique instrumentale calmante et apaisante tout en travaillant sur le mouvement toléré.

## **Il ne touche les objets que très légèrement**

**Explication sensorielle** : Ceci peut s'expliquer par une éventuelle défense tactile et par le fait que le système nerveux soit sur ses gardes et prudent pour ce qui est du toucher de différentes textures, surtout quand l'objet est nouveau et inconnu. D'autre part, le manque d'informations de la part du système proprioceptif et de la conscience du corps peut être une autre raison. Dans ce cas, l'enfant est incapable d'évaluer la quantité de pression à utiliser pour explorer ou toucher un objet.

### **Idées pour vous aider !**

- Essayez la Thera-putty™, l'argile ou des activités avec la pâte à modeler.
- Si l'enfant a des défenses tactiles, commencez par lui faire explorer des textures sèches, en le faisant travailler jusqu'à ce qu'il tolère les textures salissantes\*. Ne le forcez jamais à une activité tactile.
- Les vibrations au niveau des mains à l'aide d'un massEUR de poche ou en laissant l'enfant utiliser un oreiller vibrant peuvent être utiles.
- Fournissez régulièrement et fréquemment des pressions profondes tactiles aux mains et aux doigts.
- Encouragez les activités de traction et de compression des articulations des bras, telles que se suspendre à une barre ou faire la brouette\*.
- Incitez l'enfant à porter des objets lourds et à faire des activités qui nécessitent de la force de préhension, comme par exemple ouvrir des bords, frapper avec un marteau ou taper sur des tambours.

## **Il déteste les pansements**

**Explication sensorielle :** Détester les pansements est très probablement lié à un système tactile qui enregistre de manière excessive les stimuli. Le système tactile est responsable du traitement de la douleur et de la température. La sensation d'arracher un pansement n'est agréable pour personne, d'autant moins pour un enfant sensible sur le plan sensoriel qui sur-enregistre la sensation de douleur. Le pansement peut également être détesté simplement à cause de la différence de sensation qu'il crée sur la peau – une sensation dont l'enfant ne peut s'abstraire – et parce que le cerveau ressent constamment le pansement.

### **Idées pour vous aider !**

- Si un pansement n'est pas nécessaire, alors n'en faites pas usage : il suffit de nettoyer la plaie.
- Appliquez des pressions profondes de contact dans la région où était le pansement (une pression ferme et homogène) ; cela peut contribuer à calmer les terminaisons nerveuses.
- Permettez à l'enfant de placer lui-même le pansement.
- Lorsque vous allez enlever le pansement, commencez par un bon bain chaud pour le ramollir.
- Exercez l'enfant au port de pansements lorsqu'il n'est pas blessé. Cela permettra de réduire l'effet négatif de la pose du pansement, la surcharge sensorielle, ainsi que la réaction de lutte ou de fuite lorsque l'enfant sera blessé.

## **Il a peur des animaux**

**Explication sensorielle** : Les interactions avec les animaux sont multisensorielles, ce qui peut causer des difficultés d'autorégulation. Il est possible qu'une attitude d'évitement ou des défenses sur le plan tactile, auditif et/ou olfactif puissent en être le déclencheur sensoriel. Par exemple, les chiens aboient de façon inattendue (auditif), parfois sautent ou lèchent de façon inattendue (tactile) et ont parfois une forte odeur (olfactif). L'appréhension de l'imprévu suffit parfois à ce que le système nerveux soit sur ses gardes.

### **Idées pour vous aider !**

- Ne forcez pas l'enfant à caresser ou à interagir avec l'animal et assurez-vous que tout se déroule selon sa volonté.
- Lisez des livres pour enfants amusants et attractifs sur les animaux, et allez au zoo le plus proche.
- Prévenez l'enfant avant de rendre visite à quelqu'un qui a un animal dont l'enfant pourrait avoir peur, afin qu'il puisse s'y préparer mentalement.
- Lorsque l'enfant est prêt à interagir avec l'animal, assurez-vous que l'animal est très calme.
- Essayez différents accessoires pour que l'enfant puisse se protéger, par exemple un casque antibruit ou même des gants de compression serrés.
- Incitez l'enfant à pratiquer la respiration profonde tout en interagissant avec un animal.
- Jouez avec un animal et interagissez avec lui ; laissez l'enfant observer. Ne cherchez pas à le convaincre, laissez-le observer.

## **Il met des objets mous dans son pyjama pour dormir**

**Explication sensorielle :** Les enfants ayant des difficultés d'autorégulation tendent à avoir des difficultés avec le cycle de veille / sommeil. Souvent, des accessoires et des stratégies sensoriels supplémentaires sont nécessaires pour dormir. Quand un enfant fourre des oreillers, des couvertures ou des animaux en peluche dans son pyjama, cela fournit un supplément de proprioception et de pressions fortes, ce qui est calmant et régulateur tout en favorisant le sommeil.

### **Idées pour vous aider !**

- Laissez l'enfant faire, et gardez à l'esprit que cela peut l'aider à dormir.
- Essayez un drap de compression\*.
- Essayez l'usage d'une couverture lestée.
- Des pyjamas serrés qui fournissent une certaine compression peuvent être également utiles.
- Fournissez des pressions profondes sur tout le corps avant d'aller au lit.
- Un oreiller ou un matelas vibrants peuvent favoriser le sommeil.
- Fournissez un accessoire sensoriel buccal.
- Un bruit blanc et de la musique instrumentale douce peuvent aider.

## Il recherche les chutes/collisions et saute depuis les objets

**Explication sensorielle :** Des difficultés avec l'enregistrement sensoriel et l'autorégulation sont sans doute présentes. Le système nerveux a des difficultés à détecter les mouvements et la position du corps dans l'espace. L'intensité physique liée au fait de sauter et de se laisser tomber lourdement augmente les chances pour le cerveau d'enregistrer les stimulations sensorielles... lui permettant ainsi de s'autoréguler et de demeurer alerte.

### **Idées pour vous aider !**

- Incitez l'enfant à sauter et à retomber ! Il s'agit d'une activité merveilleuse et saine qui active le système sensoriel, et les enfants adorent ça ! Mettez en place une zone sécurisée pour sauter et retomber.
- Utilisez une balle BOSU® ou un mini trampoline d'intérieur avec une grotte d'oreillers en guise de surface d'atterrissage.
- Incitez l'enfant à pratiquer des courses de sauts et à sauter comme le font différents animaux.
- Utilisez les sauts et sautilllements lors des transitions pour vous rendre d'un point A à un point B.
- Une balle hippity hop\* ou un ballon de thérapie peuvent être utiles.
- Une balançoire d'intérieur est un bon accessoire, de préférence d'un type où on doit être actif (trapèze, balançoire-polochon, balançoire avec une large plate-forme, etc.).

## **Il ne portait pas les objets à la bouche quand il était bébé**

**Explication sensorielle :** Porter des jouets et des objets à la bouche est une composante importante du développement infantile et de l'aptitude à s'autoréguler. Un bébé explore ainsi son environnement et y trouve sa place. Un bébé qui ne le fait pas ou ne l'a pas fait a sans doute des défenses tactiles. Souvent, quand il sera plus âgé et quand il pourra mieux supporter l'expérience sensorielle, lorsque le système nerveux mûrira, vous verrez que l'enfant mettra à la bouche des jouets. C'est comme si le cerveau et le système nerveux rattrapaient le temps perdu, puisque porter les objets à la bouche est une partie très importante du développement.

### **Idées pour vous aider !**

- Fournissez divers accessoires sensoriels oraux de textures variées, étant donné que l'un d'eux peut être accepté et pas un autre.
- Incitez l'enfant à pratiquer des jeux fondés sur des textures, tant avec les mains qu'avec les pieds. Commencez par des textures sèches et allez peu à peu vers des textures plus salissantes\*.
- Incitez à d'autres activités fondées sur la sensorialité orale, telles que faire une montagne de bulles\* ou jouer d'instruments de musique tels qu'un harmonica ou une flûte à bec.
- Fournissez des occasions quotidiennes de 'sensations de base', pour favoriser l'autorégulation globale.



## Il a du mal à rester tranquillement assis

**Explication sensorielle :** Il est possible que l'enfant sous-enregistre les stimulations sensorielles, en particulier vestibulaires et proprioceptives, qui sont toutes deux nécessaires pour que l'enfant réussisse à participer, à se concentrer à apprendre, et à fonctionner sur le plan cognitif de manière plus générale. On demande à la plupart des enfants d'être assis sur une chaise pour faire leurs devoirs, mais le cerveau se nourrit de mouvements et de proprioception pour se focaliser sur l'information et la traiter.

### **Idées pour vous aider !**

- Utilisez une chaise ballon, une balle hippity hop\* ou un ballon de thérapie au lieu d'une chaise ordinaire.
- Permettez à l'enfant d'avoir au moins trente minutes de pause sensorielle, consistant en mouvements et en activités physique soutenues avant qu'il commence ses devoirs. Le temps passé devant un écran ne compte pas !
- Donnez à l'enfant quelque chose de croustillant ou moelleux qu'il pourra manger tout en faisant ses devoirs, par exemple des carottes, des bretzels, certains fromages (les encas croustillants et moelleux favorisent l'attention portée à une tâche donnée).
- Limitez les distractions auditives. Si elles sont inévitables, permettez à l'enfant d'utiliser un casque, des bouchons pour les oreilles ou un lecteur MP3 avec de la musique instrumentale tout en faisant ses devoirs.
- Fournissez d'autres accessoires sensoriels oraux, comme des chewing-gums ou une bouteille d'eau Camelbak®, à utiliser durant les devoirs.
- Un oreiller vibrant peut être utile.
- Une écharpe lestée à mettre sur les épaules ou sur les genoux peut aider.
- Si l'enfant doit être assis sur une chaise ordinaire, enveloppez les pieds de la chaise de Thera-band® pour que l'enfant puisse rencontrer de la résistance lorsqu'il étire la membrane et appuie dessus avec ses pieds et ses jambes.
- Faites travailler l'enfant sur une surface verticale telle qu'un chevalet.
- Permettez à l'enfant de se tenir debout pour faire ses devoirs, ou alors allongé par terre sur le ventre

## **Il supporte mal la brosse à cheveux**

**Explication sensorielle :** Le cuir chevelu possède un grand nombre de récepteurs tactiles. Souvent, un enfant qui a des défenses tactiles aura des difficultés pour se brosser les cheveux en raison de récepteurs sensoriels trop sur-actifs sur le cuir chevelu. Une brosse à cheveux standard est très nocive sur un cuir chevelu sensible et trop réactif.

### **Idées pour vous aider !**

- Commencez avec une brosse à poils souples et progressez peu à peu jusqu'à une brosse à poils moyennement rigides ou rigides.
- Fournissez des pressions profondes à la tête avant le brossage des cheveux de l'enfant.
- Si possible, laissez l'enfant se brosser les cheveux ; vous pourrez terminer le travail ensuite.
- Respectez le fait que se brosser les cheveux peut représenter une vraie douleur et ne pensez pas qu'il soit possible de l'ignorer.
- Chantez des chansons avec un rythme et des mouvements pendant le brossage des cheveux.
- Utilisez des huiles essentielles pour démêler les cheveux et apaiser le système olfactif.
- Incitez l'enfant à pratiquer la respiration profonde pendant le brossage des cheveux.
- Essayez d'asseoir l'enfant dans une boîte de compression\* pour lui brosser les cheveux.

## Il préfère être assis en W

**Explication sensorielle :** Le fait d'être assis en W consiste à être assis sur le sol avec les jambes formant un W (*note pour l'édition française : être assis sur les fesses, jambes repliées vers l'arrière et l'extérieur*), et non pas en tailleur ou avec les jambes de côté. Être assis en W est fortement déconseillé car cela peut causer des problèmes pour les hanches et les genoux. Par ailleurs, cette position n'implique pas de franchissement de la ligne médiane ni de rotation du tronc, des mouvements cruciaux pour le développement du cerveau. Un enfant assis en W est souvent en recherche de proprioception au niveau de la partie basse de son corps ou a une mauvaise stabilité du bassin ou du tronc.

### **Idées pour vous aider !**

- Incitez l'enfant à être assis avec les jambes de côté, en tailleur, couché sur le ventre ou assis en gardant les jambes droites en lieu et place de la position en W.
- Rompez cette habitude dès que possible ! Souvent, un enfant qui aime s'asseoir en W le fait dès le plus jeune âge. Aidez-le manuellement à changer de position en déplaçant ses jambes vers l'avant.
- Faites asseoir l'enfant sur un tabouret bas, sur un banc ou sur une chaise ballon pour améliorer sa posture, promouvoir la stabilité du bassin et le contrôle du tronc.
- Faites en sorte que l'enfant s'engage dans des activités vestibulaires qui exigent un contrôle du tronc, par exemple avec une balle BOSU®, un trampoline, une balle hippity hop\* ou un ballon thérapeutique.
- Incitez l'enfant à avoir fréquemment des activités physiques soutenues.
- Lorsque vous amenez l'enfant à quitter la position en W, faites-le de manière amusante et ludique plutôt que de le gronder.

## Il a des difficultés pour s'habiller (y compris boutons, lacets, fermetures à glissière)

**Explication sensorielle :** Savoir s'habiller exige la discrimination tactile, une conscience du corps, le retour d'informations proprioceptives et la capacité de reconnaître les objets avec les mains, en plus d'une motricité fine développée et de schémas de préhension arrivés à maturité. Si un enfant ne possède pas ces habiletés sensorielles ou compétences développementales, apprendre à s'habiller peut être extrêmement difficile.

### **Idées pour vous aider !**

- Exercez cette compétence lorsque le temps n'est pas compté. Si un enfant doit se précipiter pour s'habiller, l'apprentissage de cette nouvelle tâche peut être plus difficile pour le système nerveux. Amusez-vous, restez positif, et concentrez-vous sur ce que l'enfant PEUT faire !
- Exercez d'abord la fermeture des vêtements en plaçant le vêtement devant l'enfant plutôt que sur son corps.
- Incitez l'enfant à bouger et à avoir des activités physiques soutenues avant de se vêtir. Cela améliorera sa conscience du corps et la prise en compte de la proprioception lors de la tâche.
- Utilisez les techniques de « chaînage avant » (*note pour l'édition française : diviser la tâche en sous-étapes et commencer par enseigner la première*) et de « chaînage arrière » (*note pour l'édition française : commencer par enseigner la dernière étape*).
- Utilisez de la pâte à modeler, de la Thera-putty™ ou de l'argile pour travailler la force du pincement et de la préhension.
- Incitez l'enfant à avoir d'autres activités de motricité fine et de motricité visuelle.
- Evitez d'utiliser la technique « main sur main » (*note pour l'édition française : enseignement par guidance physique*).

## **Il aime les espaces étroits et petits**

**Explication sensorielle :** Les espaces étroits et petits favorisent souvent la flexion du corps et fournissent une quantité variée de pressions fermes sur le corps et stimulent la proprioception. Chacun de ces trois types de stimulations sensorielles favorise l'autorégulation et peut être régulateur, calmant et structurant pour le système nerveux.

### **Idées pour vous aider !**

- Respectez le besoin d'avoir un petit espace sûr et étroit.
- Fournissez une grotte d'oreillers ou toute autre forme de refuge sensoriel.
- Fournissez une boîte de compression\*.
- Désignez et créez un petit espace étroit et sécurisé que l'enfant pourra utiliser autant que nécessaire.
- Faites porter à l'enfant des vêtements de compression.
- Une couverture lestée ou un drap de compression\* peuvent être utiles.
- Fournissez des doses régulières et fréquentes de pressions profondes sur tout le corps.
- Essayez le massage complet du corps en utilisant une balle souple lestée.

## **Avoir des invités ou du monde à la maison le met mal à l'aise**

**Explication sensorielle :** L'interaction sociale dans un contexte de groupe est une expérience multisensorielle et nécessite un système nerveux capable de s'adapter en temps réel. Souvent, les stimulations auditives, visuelles et tactiles sont très fortes et peuvent être difficiles à traiter pour l'enfant. Les autres composants complexes comprennent le contact visuel et les aptitudes communicationnelles qui sont également très exigeants pour le système nerveux.

Les enfants sensibles sur le plan sensoriel ont tendance à préférer la structure, la routine et la prévisibilité... précisément ce que la présence d'autres personnes à la maison peut perturber.

### **Idées pour vous aider !**

- Fournissez à l'enfant des bouchons pour les oreilles ou un casque antibruit.
- Tenez à disposition un refuge sensoriel pour l'enfant, pour le cas où une surcharge sensorielle se produirait.
- Respectez le besoin éventuel de l'enfant de quitter la situation sociale.
- Ne demandez pas à l'enfant des interactions verbales ou un contact visuel, ces deux compétences étant extrêmement difficiles pour un enfant mal régulé.
- Avant que les invités n'arrivent, préparez le système nerveux de votre enfant par au moins quinze à vingt minutes de stimulations apaisantes des systèmes vestibulaire et proprioceptif.
- Permettez à l'enfant de jouer dehors ou dans le jardin durant la réunion, dans la mesure du possible.

## **Il déteste être dehors**

**Explication sensorielle :** Etre dehors peut être difficile pour certains enfants, en particulier ceux dont les récepteurs sensoriels sont sur-actifs et qui ont des défenses sensorielles. Etre à l'extérieur peut signifier être confronté à trop de lumière et à des facteurs imprévisibles, tels que le vent ou la pluie. Par ailleurs les bruits forts et soudains (par exemple, une alarme d'automobile qui se déclenche, ou une sirène) peuvent être écrasants. Avoir des défenses tactiles peut également jouer un rôle, si l'enfant porte des sandales ouvertes ou a des difficultés par rapport aux textures aux mains et aux pieds. Les odeurs peuvent aussi entrer en ligne de compte quand on est dehors ; si l'enfant est sensible aux odeurs, être dehors peut lui être désagréable.

### **Idées pour vous aider !**

- Utilisez des accessoires pour protéger l'enfant selon ses besoins. Si la lumière est trop forte, essayez les lunettes de soleil ou un chapeau mou. Si le son est un problème, utilisez un casque antibruit.
- Commencez vos expériences en extérieur dans un endroit beau, calme et tranquille.
- Essayez d'utiliser une poussette de jogging ou un chariot pour enfants pour vos aventures en plein air, et laissez votre enfant en sortir et explorer quand il se sent suffisamment à l'aise pour le faire.
- Tout accessoire sensoriel buccal peut être utile.
- Un jouet anti-stress\* ou un autre élément de confort à emporter avec soi pour les explorations à l'extérieur est une bonne idée.
- Portez l'enfant, si possible, en le tenant fermement, et proposez de pratiquer avec lui la respiration profonde.

## **Il lui est difficile d'être déposé à l'école ou à la garderie**

**Explication sensorielle :** Les transitions sont souvent très difficiles pour les enfants sensibles sur le plan sensoriel, et le fait d'être déposé à l'école ou à la garderie peut être une transition difficile supplémentaire puisque l'enfant quitte le confort de la maison et le confort d'être avec le parent ou l'accompagnant. Pour couronner le tout, l'école ou la garderie est un lieu de stimulations sensorielles imprévisibles, plein de règles et de défis pour le système nerveux.

### **Idées pour vous aider !**

- Faites de votre mieux pour ne pas partir à la hâte à l'école ou à la garderie ; votre enfant peut sentir le stress et l'urgence, et cette précipitation ne laisse souvent pas le temps de faire les petites choses importantes qui aident l'enfant à s'autoréguler.
- Ayez des accessoires sensoriels dans la voiture tels qu'un jouet anti-stress\*, des chewing-gums ou des accessoires sensoriels oraux.
- Ecoutez ensemble de la musique amusante et calmante.
- Utilisez une séquence d'images personnalisée pour aider à visualiser les étapes du processus.
- Lorsque vous déposez l'enfant, faites-lui un câlin gentil et ferme, en lui parlant d'une voix calme et confiante. Essayez de ne pas laisser votre enfant percevoir que vous êtes préoccupé ; ne montrez que de la confiance et de la sérénité par rapport à la situation.



## **Il est très difficile de le calmer**

**Explication sensorielle :** La capacité de se calmer par soi-même commence dans l'utérus et se développe tout au long de la vie. Si un enfant rencontre des difficultés avec l'autorégulation, il aura probablement besoin de stratégies et d'accessoires sensoriels pour rester calme. La capacité de s'autoréguler repose sur une quantité adéquate de signaux sensoriels des systèmes vestibulaire, proprioceptif et tactile. Si le système nerveux rencontre des difficultés à traiter l'information sensorielle, l'aptitude à s'autoréguler sera très probablement affectée.

### **Idées pour vous aider !**

- Fournissez un accessoire sensoriel buccal.
- Fournissez une couverture lestée ou un drap de compression\*.
- Fournissez un oreiller vibrant ou un autre accessoire vibrant.
- Fournissez une grotte d'oreillers ou un refuge sensoriel.
- Utilisez une boîte de compression\*.
- Administrez des pressions profondes tactiles et des câlins d'ours\*.
- Ne parlez pas et restez tout à fait silencieux lorsque l'enfant essaie de se calmer.
- Fournissez à l'enfant une balançoire-sac\* ou un hamac, pour que l'enfant s'y balance dans un mouvement lent et rythmique.

## **Il a des difficultés avec les transitions**

**Explication sensorielle :** Les enfants sensibles sur le plan sensoriel ont tendance à s'épanouir et à mieux fonctionner dans un cadre prévisible, routinier et structuré. Les transitions ne présentent en général aucun de ces trois traits. Les transitions combinent également un changement dans les stimulations sensorielles et une quantité écrasante d'informations sensorielles. Les enfants sensibles qui luttent pour s'autoréguler, qui ont des défenses sensorielles, et/ou ont des difficultés avec la modulation sensorielle ont tendance à avoir des difficultés avec les transitions.

### **Idées pour vous aider !**

- Utilisez une minuterie visuelle pour aider l'enfant à comprendre combien de temps il reste avant la transition.
- Utilisez un livre d'images personnalisé ou un tableau imagé pour montrer le programme de la journée, avec la séquence ordonnée des événements. Assurez-vous de décomposer le programme jusque dans ses petits éléments.
- Incitez l'enfant à pratiquer la respiration profonde et à avoir dix à quinze minutes d'apports vestibulaires et proprioceptifs calmants avant la transition.
- Faites de l'enfant votre auxiliaire durant la transition, si possible en lui donnant des tâches physiquement exigeantes pour l'aider à s'autoréguler.
- Essayez de ne pas précipiter les transitions ; cela ne fait qu'engendrer encore plus de dérégulation.
- Utilisez des accessoires sensoriels pour que l'enfant se protège, le cas échéant.
- Assurez-vous d'avoir votre sac d'accessoires sensoriels dans la voiture ou avec vous dans le bus pour aider l'enfant à se réguler.
- Essayez de rendre les transitions amusantes, avec par exemple des étapes ludiques pour entrer dans la voiture, en sautillant comme un kangourou ou en marchant comme un ours.

## **Il a des préférences vestimentaires rigides / n'aime pas certains vêtements**

**Explication sensorielle :** Cela est probablement dû à défenses sensorielles et à récepteurs tactiles sur-actifs. Les vêtements fournissent différents types d'informations tactiles, allant des textures utilisées pour fabriquer le vêtement jusqu'aux étiquettes, en passant par la façon dont le vêtement est disposé sur le corps. Avec certains vêtements, l'enfant sera à l'aise, mais d'autres seront douloureux ; dans ce cas, l'enfant ne sera pas du tout en mesure d'ignorer les signaux douloureux et irritants.

### **Idées pour vous aider !**

- Respectez la nécessité de porter des vêtements spécifiques.
- Achetez des vêtements sans couture et sans étiquette dans la mesure du possible.
- Lorsque vous achetez des vêtements, laissez l'enfant toucher le vêtement et l'essayer, afin de déterminer si son système tactile peut le gérer.
- Durant la saison froide, porter des vêtements de compression sous les autres habits peut être très utile et permettre d'élargir la palette des choix vestimentaires.
- Si l'enfant aime un certain type de pantalons ou de chemises, je suggère d'en acheter plusieurs exemplaires pour éviter qu'un jour vous ne soyez à court de vêtements à cause de trous ou de taches.

## **Il aime marcher sur des objets (jouets, pieds des autres, etc.)**

**Explication sensorielle :** Marcher sur des objets fournit une dose puissante d'informations proprioceptives à la plante des pieds, ce qui peut faire beaucoup de bien au système nerveux. Cela peut aussi apporter à l'enfant une meilleure conscience de son corps et de la position de son corps dans l'espace, l'aider à planifier ses mouvements et à maintenir son équilibre. Cela fournit également une dose de pressions profondes et de stimulations tactiles, ce qui peut être quelque chose que l'enfant recherche. Ce comportement peut servir de point d'ancrage sensoriel calmant et apaisant pour le système nerveux.

### **Idées pour vous aider !**

- Cela est normal, laissez l'enfant faire ! Songez aux avantages sensoriels.
- Bien sûr, veillez à ce que l'enfant ne marche pas sur des objets pouvant être dangereux, étant donné que certains enfants sont peu sensibles à la douleur et peuvent ne pas sentir qu'elle est un peu trop importante.
- Fournissez des doses régulières de pression tactile profonde aux pieds et aux jambes.
- Incitez l'enfant à utiliser un coussin vibrant pour les pieds ou un masseur de poche.
- Mettez en place des parcours d'obstacles amusants avec différentes textures pour les pieds, et demandez à l'enfant de faire le parcours pieds nus.
- Encouragez les jeux salissants\* et des jeux avec d'autres textures pour les pieds.
- Mettez en place un chemin d'oreillers sur lesquels l'enfant marchera.
- Incitez l'enfant à marcher pieds nus de manière régulière.

## Il grimpe sur les autres / ne respecte pas l'espace personnel

**Explication sensorielle :** L'enfant n'intègre probablement pas suffisamment les informations proprioceptives et manque de conscience de son corps. Un enfant qui ne sait pas où est son corps dans l'espace (en raison d'un manque de conscience du corps) ne pourra sans doute pas identifier la « sphère privée » ou l'espace personnel. Ce manque d'intégration des informations proprioceptives crée également un besoin et un désir de proprioception, par exemple en grimpant sur les autres. Grimper sur les autres fournit également des pressions profondes qui peuvent être très relaxantes et calmantes pour le système nerveux.

### **Idées pour vous aider !**

- Augmentez la quantité d'activités physiquement exigeantes tout au long de la journée.
- Fournissez une balle BOSU®.
- Fournissez une grotte d'oreillers.
- Fournissez des vêtements de compression.
- Utilisez une couverture ou un coussin lestés à placer sur les genoux lors des activités stationnaires.
- Appliquez des pressions profondes tout au long de la journée.
- Donnez beaucoup de câlins d'ours\*.
- Essayez le massage complet du corps avec une balle lestée ou un gros ballon thérapeutique.
- Le jeu du rouleau compresseur (*note pour l'édition française : rouler allongé sur le sol*) peut être amusant.
- Incitez à l'emploi régulier d'une boîte de compression\*.
- Proposez un oreiller vibrant ou un masseur de poche.

## Il claque constamment des doigts

**Explication sensorielle :** Claquer des doigts fournit des informations proprioceptives, tactiles et auditives au cerveau et au système nerveux. Un enfant peut claquer des doigts pour s'apaiser, se calmer et se réguler. Cela peut également servir de point d'ancrage sensoriel pour l'enfant. Certains enfants claquent selon un certain rythme, ce qui favorise également l'organisation et la régulation.

### **Idées pour vous aider !**

- Respectez cela comme une nécessité sensorielle et laissez l'enfant le faire quand cela ne perturbe pas les autres.
- Incitez l'enfant à utiliser un jouet anti-stress\*.
- Faites en sorte que l'enfant utilise un masseur de poche.
- Faites de la musique amusante avec l'enfant, où il peut interagir et participer en termes de rythme et de mouvements.
- Essayez d'utiliser un métronome de telle sorte que l'enfant tente de produire différents rythmes en applaudissant, tapant des pieds, claquant des doigts, etc.
- Favorisez l'étirement et la compression des articulations et fournissez des pressions profondes aux mains et aux doigts de façon régulière.
- Incitez l'enfant à utiliser de la Thera-putty™, de la pâte à modeler, ou de l'argile.
- Essayez des activités pour les bras et les mains avec la Thera-band®.

## **Il préfère ou insiste pour avoir une queue de cheval ou les cheveux tirés en arrière**

**Explication sensorielle :** Avoir les cheveux tirés en arrière par un bandeau ou regroupés dans une queue de cheval fournit des informations tactiles et proprioceptives à la tête et au cuir chevelu ; ainsi, cela fait du bien au système nerveux. Ou, inversement, l'enfant est confronté à des défenses tactiles et la sensation de ses cheveux qui bougent et touchent son visage est alors tout simplement insupportable, inconfortable ou douloureuse.

### **Idées pour vous aider !**

- Respectez cela comme un signal sensoriel et une nécessité pour l'enfant. Permettez-lui d'avoir une queue de cheval ou un bandeau à cheveux à tout moment si nécessaire.
- Les pressions profondes sur la tête et le visage de manière régulière peuvent être utiles.
- L'enfant peut faire preuve de rigidité dans le choix du bandeau ou de la pression de la queue de cheval ; respectez et acceptez ces demandes, s'il vous plaît.

## **Il se déchaîne sur les autres quand ils sont trop proches**

**Explication sensorielle :** Très probablement l'enfant a des défenses tactiles, et un toucher léger ou des heurts légers inattendus peuvent être interprétés comme une menace pour le système nerveux ; de ce fait, le système nerveux réagit par la lutte ou la fuite. Cela peut également se produire quand un enfant est dans un état de surcharge sensorielle, de lutte ou de fuite, et/ou de dérèglement sensoriel. L'enfant est tout simplement en mode de protection et n'importe quelle stimulation sensorielle peut être inconfortable.

### **Idées pour vous aider !**

- Si l'enfant est debout dans une file, assurez-vous qu'il soit à l'avant ou à l'arrière de la file, car cela diminue de 50% les risques d'être touché ou heurté.
- Dans les situations de groupe, par exemple lorsqu'il faut être assis en demi-cercle, faites asseoir l'enfant à l'une des extrémités, ce qui diminue le risque de 50% que l'enfant soit heurté ou touché.
- Faites porter à l'enfant des vêtements de compression ou un gilet de compression Bear Hug™.
- Avant les activités de groupe, demandez à l'enfant d'avoir une activité physique soutenue afin de favoriser son autorégulation.
- Permettez à l'enfant de se tenir à l'arrière d'une file d'attente ou sur le côté d'un groupe à une distance qui soit sûre et confortable pour lui.



## Se salir lors des repas suscite de la détresse

**Explication sensorielle** : Cela est probablement dû à des défenses sensorielles impliquant le système tactile ; il est possible que l'enfant qui a des préférences alimentaires rigides soit sur la défensive au niveau de la sensorialité orale. L'enfant peut trop prendre en compte un ou plusieurs sens impliqués à l'heure du repas et les salissures sont tout simplement trop difficiles à gérer.

### **Idées pour vous aider !**

- Offrez des possibilités de jeux salissants\*, mais ne forcez pas l'enfant. Permettez-lui l'usage d'accessoires tels qu'un pinceau ou une pelle jouet.
- Proposez à l'enfant de nouvelles textures sèches, variées, qu'il pourra explorer en jouant.
- Avant tout jeu salissant\*, administrez des pressions tactiles fortes aux mains.
- Impliquez l'enfant dans la préparation des repas, afin qu'il soit exposé aux textures.
- A l'heure du repas, fournissez à l'enfant une serviette humide pour qu'il puisse s'y essuyer.
- Ne le forcez pas à manger avec les doigts. Offrez un ustensile.
- Avant le repas, demandez à l'enfant d'avoir quinze minutes de jeu vestibulaire et proprioceptif pour préparer son système nerveux.
- Juste avant le repas, les montagnes de bulles\* ou d'autres activités où il faut souffler contre une résistance ou respirer profondément peuvent aider l'enfant à se réguler.

## **Regarder quelque chose bouger lui donne le vertige**

**Explication sensorielle :** Ceci est probablement lié au système vestibulaire et/ou au système moteur des yeux. Le système vestibulaire peut être extrêmement sensible aux mouvements et trop réagir. Le système moteur des yeux peut également être la cause du vertige, le contrôle moteur des yeux ne fonctionnant pas comme il faudrait.

### **Idées pour vous aider !**

- Abordez la question du problème moteur des yeux avec votre ergothérapeute ou ophtalmologue.
- Assurez-vous d'exclure les autres explications médicales de cette réaction au mouvement, étant donné qu'il peut y avoir des causes neurologiques.
- A ce niveau de défense vestibulaire, il est important d'impliquer un ergothérapeute spécialisé dans l'intégration sensorielle pour qu'il s'occupe du système vestibulaire.
- A la maison, commencez par des stimulations verticales du système vestibulaire, telles que celles que fournissent une balle hippity hop\*, un mini trampoline ou des rebonds doux sur un ballon thérapeutique.
- Une balançoire d'intérieur qui stimule la proprioception peut être très utile, par exemple un hamac, une balançoire-sac\* ou un hamac en Lycra™.

## **Il fait les cent pas**

**Explication sensorielle :** Faire les cent pas stimule le système vestibulaire de façon très rythmique. Cela sert souvent de point d'ancrage sensoriel et représente une technique pour aider à s'autoréguler, à se calmer et s'apaiser. Faire les cent pas stimule le système visuel, ce qui peut être structurant.

### **Idées pour vous aider !**

- Laissez faire l'enfant, et respectez ce comportement en tant que besoin sensoriel et technique d'aide à l'autorégulation.
- Encouragez d'autres types de stimulations vestibulaires rythmiques, par exemple grâce à un hamac d'intérieur ou une balançoire-sac\*.
- Un fauteuil à bascule peut être apaisant.
- Incitez l'enfant à pratiquer la respiration profonde pendant la stimulation, ce qui l'aidera à s'autoréguler plus rapidement.
- Essayez de chanter des chansons pendant que l'enfant fait les cent pas.
- Proposez une boîte de compression\* ou un autre refuge sensoriel.
- Essayez de placer l'enfant la tête en bas.
- Incitez l'enfant à se suspendre à une barre ou à un trapèze.
- Essayez une balle BOSU® ou hippity hop\*.

## **Se balancer provoque de la détresse**

**Explication sensorielle :** Ce signal est probablement causé par des défenses sensorielles et une sur-activation des récepteurs vestibulaires dans un ou plusieurs plans de mouvement. La détresse peut également être liée à l'insécurité gravitationnelle ou à une faible conscience du corps et une faible notion de la position du corps dans l'espace.

### **Idées pour vous aider !**

- Respectez les signes et les signaux d'une réaction indésirable aux balancements. Bien que le mouvement soit essentiel pour le développement du cerveau, commencez très lentement... même une minute de balancement lent est bénéfique. Arrêtez-vous lorsque l'enfant dit d'arrêter.
- Avant de balancer l'enfant, demandez-lui de participer à quinze minutes d'activités physiques soutenues, comme grimper et se suspendre.
- Les balancements lents et rythmiques dans un hamac ou une balançoire-sac\* sont un bon point de départ.
- Incitez l'enfant à pratiquer la respiration profonde.
- Si l'enfant gère bien les stimulations vestibulaires verticales, impliquez-le dans une activité où on saute ou rebondit, juste avant de travailler les balancements.
- Les défenses vestibulaires peuvent être très complexes ; il est alors recommandé de consulter un ergothérapeute spécialisé dans l'intégration sensorielle.

## Il n'aime pas porter des chaussures et/ou des chaussettes

**Explication sensorielle :** Ceci est très fréquent chez de nombreux enfants, qu'ils aient des difficultés au niveau sensoriel ou non, mais il peut y avoir également une explication sensorielle. Si l'enfant a des défenses tactiles et prend trop en compte les stimulations tactiles, il est possible qu'il n'aime pas les chaussures et les chaussettes.

### **Idées pour vous aider !**

- Laisser un enfant marcher pieds nus est en fait très bénéfique pour un certain nombre de raisons : cela stimule la proprioception au niveau des pieds et permet de faire l'expérience de nouvelles textures.
- Lorsque les chaussures et les chaussettes sont nécessaires, prenez du temps supplémentaire pour vous assurer que les chaussettes lui vont bien et que les chaussures sont confortables.
- Essayez les chaussettes sans coutures et laissez l'enfant choisir la texture qu'il préfère.
- Les chaussures bien ajustées sont généralement mieux tolérées car elles fournissent de la proprioception et des pressions profondes et peuvent amortir la réaction des récepteurs du système tactile.
- Fournissez des doses régulières et fréquentes de pressions tactiles profondes aux pieds.
- Incitez les jeux tactiles impliquant les pieds, par exemple dans le sable ou dans une bassine de haricots secs.
- Pour que l'enfant n'enlève plus ses chaussures et chaussettes dans la voiture, ayez les chaussures et chaussettes sur vous, et mettez-les lui juste avant de sortir de la voiture.

## **Il renifle les objets non alimentaires et tout ce qu'il y a autour de lui**

**Explication sensorielle** : Renifler les objets non alimentaires est souvent utilisé comme un point d'ancrage sensoriel et peut aider un enfant à se sentir en sécurité dans son environnement ainsi que dans des environnements nouveaux. Cela correspond également à une technique sensorielle souvent utilisée par les enfants pour identifier et explorer l'environnement. Souvent, les odeurs sont réconfortantes pour un système nerveux dérégulé.

### **Idées pour vous aider !**

- Respectez ce signal sensoriel, et permettez à l'enfant de le faire si nécessaire. Veillez à informer ceux qui sont dans l'entourage de l'enfant afin qu'ils le respectent eux aussi.
- Augmentez la quantité d'activités physiques soutenues, étant donné que la proprioception contribue à l'autorégulation.
- Fournissez un accessoire sensoriel buccal et d'autres accessoires sensoriels rassurants dans les situations et lieux nouveaux.
- Permettez à l'enfant de porter un objet non alimentaire en tant que ressource lorsqu'il sort et se rend dans des situations sociales.
- Essayez différentes huiles essentielles pour voir si l'enfant se dirige vers l'une plutôt que vers les autres, puis placez-en de petites gouttes sur un objet de réconfort que l'enfant a tendance à porter sur lui.

## **Fréquent « gel du cerveau » quand il boit des boissons froides**

*(note pour l'édition française : le 'gel du cerveau' est un mal de tête provoqué par l'absorption rapide de boissons fraîches ou de crème glacée)*

**Explication sensorielle :** Les enfants hyper-sensibles à la douleur et à la température détecteront et ressentiront un « gel du cerveau » beaucoup plus vite que la moyenne. Il est possible que le cerveau reçoive le message plus rapidement et plus intensément.

### **Idées pour vous aider !**

- Servez plutôt des boissons à température ambiante.
- Si l'enfant aime vraiment les boissons froides, qu'il boive avec une paille très fine (comme les pailles pour boire du café).
- Appliquez des pressions profondes et des compressions à la tête pour soulager le « gel du cerveau ».
- Placer l'enfant la tête en bas peut aider.

## Il aligne des objets/jouets

**Explication sensorielle :** Cela sert très probablement d'ancrage sensoriel à l'enfant. Aligner des jouets ou des objets a à voir avec le système visuel et peut être structurant et régulateur pour un enfant ayant des difficultés de traitement sensoriel. Aligner les choses contribue à donner un sentiment de contrôle et d'organisation dans un cerveau très chaotique, aux prises avec autant de stimulations sensorielles.

### **Idées pour vous aider !**

- Permettez à l'enfant d'aligner les choses !
- Respectez le fait que l'enfant ait besoin de faire cela pour se sentir en sécurité et que cela lui procure un sentiment de contrôle et d'organisation au sein de son petit monde. Cela peut être très apaisant et calmant pour l'enfant.
- Incitez l'enfant à avoir des activités physiques et des jeux de mouvement. Ils favorisent l'autorégulation, ce qui à son tour peut diminuer la nécessité d'aligner les choses.
- Incitez l'enfant à pratiquer d'autres types de jeux fondés sur le visuel, par exemple un jeu labyrinthe à billes ou d'autres jouets à base de labyrinthe.
- Fournissez d'autres objets visuels apaisants tels qu'un aquarium ou une lampe à lave, que l'enfant pourra regarder.



## **Il aime regarder les objets qui tournent**

**Explication sensorielle :** Regarder des objets qui tournent est sans doute un type d'ancrage sensoriel pour l'enfant. Aimer regarder des objets qui tournent est lié au système visuel ; cela peut être structurant et régulateur pour un enfant ayant des difficultés de traitement sensoriel.

### **Idées pour vous aider !**

- Parfois, les objets qui tournent peuvent être assez addictifs pour les enfants sensibles. Incitez plutôt l'enfant à avoir des activités physiques et de mouvements pour faciliter son autorégulation.
- Respectez le fait que l'enfant ait besoin de faire cela pour se sentir en sécurité dans son monde et pour avoir un sentiment d'organisation cérébrale. C'est probablement très calmant et apaisant pour lui.
- Incitez l'enfant à avoir d'autres types d'activités fondées sur le visuel qui impliquent davantage l'enfant, telles que construire un labyrinthe à billes ou jouer avec un labyrinthe.

## **Il écrase sa figure contre des peluches ou des objets mous**

(généralement en ayant la bouche ouverte)

**Explication sensorielle :** Cela procure des pressions profondes et active la proprioception au visage et à la bouche. Si l'enfant aime le faire avec la bouche ouverte, cela lui procure une stimulation sensorielle orale supplémentaire. Ce type d'activité est souvent apaisant et calmant pour le système nerveux et peut aider l'enfant à s'autoréguler.

### **Idées pour vous aider !**

- Laissez l'enfant faire, cela ne pose pas de problème. Considérez simplement ce signal sensoriel comme une incitation à fournir à l'enfant des stimulations tactiles et proprioceptives supplémentaires ainsi que d'autres activités pouvant l'aider à s'autoréguler.
- Des pressions profondes tactiles sur tout le corps peuvent être utiles, ainsi que des pressions profondes sur le visage.
- Incitez l'enfant à faire usage d'une boîte de compression\* ou d'une grotte d'oreillers pleine d'oreillers mous et d'animaux en peluche.
- Essayez une chaussette de corps\*.
- Essayez un oreiller vibrant.
- Essayez un outil sensoriel buccal.
- La montagne de bulles\* est une bonne activité.

## **Il parle à voix très basse**

**Explication sensorielle** : Cela peut se produire pour deux raisons, l'une pouvant être une sensibilité et des défenses auditives. Parler plus fort est, en tant que tel, inconfortable pour le système nerveux. Et quand on parle doucement, cela incite l'autre personne à faire de même ; c'est la simple nature humaine. L'autre explication sensorielle pourrait être que l'enfant n'est pas très à l'aise avec les interactions sociales et les compétences de communication.

### **Idées pour vous aider !**

- Respectez ceci comme étant un signal sensoriel et parlez avec l'enfant dans un cadre calme afin que vous puissiez avoir une conversation pleine de sens et qui ne soit pas en compétition avec d'autres stimulations auditives.
- Ne forcez pas les interactions sociales et la communication ; laissez-les se produire naturellement.
- Incitez l'enfant à avoir des activités de mouvement faisant appel à des jeux d'écoute ou à de la musique, cela l'aidera à travailler ses compétences de traitement auditif.
- Envisagez l'usage d'un casque antibruit ou de bouchons pour les oreilles, selon les besoins de l'enfant, pour le protéger sur le plan auditif.

## **Il entend tous les petits bruits**

**Explication sensorielle :** Cela est probablement dû à des défenses auditives et à des récepteurs auditifs sur-actifs. Le système auditif peut ne pas être en mesure de filtrer les sons pertinents ; par conséquent, l'enfant entend tous les petits bruits, et peut être très distrait par eux.

### **Idées pour vous aider !**

- Utilisez des bouchons pour les oreilles ou un casque antibruit dans les lieux bruyants ou surchargés sur le plan sensoriel (veillez à les avoir sur vous dans un sac à main ou un sac à dos à tout moment, car vous ne savez jamais quand vous pourriez en avoir besoin).
- Dans la salle de classe, placez la table de l'enfant dans la rangée du fond et sur le côté gauche ou droit pour limiter les stimulations auditives.
- Fournissez un lecteur MP3 avec de la musique instrumentale douce, à utiliser pendant les devoirs.
- Incitez l'enfant à avoir des activités de mouvement de façon régulière. Les mouvements aident le système auditif. Le même nerf crânien traite les informations vestibulaires et auditives.

## **Il manipule sans arrêt quelque chose dans ses mains**

**Explication sensorielle :** Cette situation est commune chez ceux qui sont en quête de stimulations sensorielles et/ou qui sont peu sensibles aux signaux tactiles et proprioceptifs. L'enfant peut avoir des difficultés d'autorégulation et au niveau du maintien de l'attention. Manipuler quelque chose fournit des informations tactiles et proprioceptives, ce qui peut améliorer la cognition, le comportement et l'autorégulation.

### **Idées pour vous aider !**

- Permettez à l'enfant de faire usage d'un jouet anti-stress\*, ou d'un objet similaire, pendant les cours à l'école, durant ses devoirs ou, parfois, lorsqu'il doit rester assis en silence.
- Laissez l'enfant choisir le jouet anti-stress\*. Chaque système nerveux est différent ; par conséquent, quelque chose que vous aimez pourrait ne pas intéresser l'enfant.
- Incitez l'enfant à faire usage de ses mains dans les jeux, par exemple en s'accrochant à des barres, en jouant avec de la pâte à modeler, ou en faisant du vélo.
- Incitez-le à avoir des activités physiques soutenues et des jeux de mouvement juste avant les périodes où il devra être assis.
- Proposez à l'enfant une chaise ballon plutôt qu'une chaise fixe, ou permettez-lui de faire ses travaux scolaires allongé par terre, ou de les faire sur une surface verticale (par exemple un chevalet) en se tenant debout.
- Essayez une planche d'équilibre pour les devoirs scolaires et les moments d'apprentissage.

## Il s'appuie sur tout

**Explication sensorielle :** S'appuyer sur quelque chose est un moyen de se procurer des pressions profondes au corps et de la proprioception. La proprioception régule et calme le système nerveux. S'appuyer sur quelque chose révèle souvent une diminution de l'enregistrement sensoriel, ce qui explique que l'enfant soit en quête de ces informations. S'appuyer peut également indiquer une conscience réduite du corps et de sa position dans l'espace. L'enfant peut ne pas être capable de sentir et d'enregistrer où est son corps dans l'espace ; s'appuyer sur les choses permet d'aider à le déterminer et donne au corps des informations proprioceptives.

### **Idées pour vous aider !**

- Fournissez des doses régulières de pressions profondes tout au long de la journée.
- Utilisez une couverture lestée ou un petit tapis lesté à placer sur les genoux.
- Faites porter par l'enfant des vêtements de compression ou un gilet de compression Bear Hug™.
- Incitez l'enfant à faire la brouette\* lors des transitions.
- Fournissez une grotte d'oreillers ou une boîte de compression\*.
- Incitez l'enfant à des activités d'étirement et de compression des articulations tout au long de la journée.
- Essayez d'utiliser un oreiller vibrant ou un jouet portable qui vibre.
- Une balançoire d'intérieur est une bonne idée.
- Travaillez sur l'extension du corps lorsque l'enfant est à plat ventre et sur la flexion complète du corps.

## **Il a peur du lavage automatique de voiture**

**Explication sensorielle :** Les stimulations sensorielles présentes au cours d'un lavage automatique de voiture sont multiples et imprévisibles, allant du claquement des brosses sur les fenêtres au séchage, en passant par la pulvérisation puissante et bruyante de l'eau. Un enfant trop réactif aux stimulations sensorielles, principalement auditives et/ou visuelles, peut rencontrer de grandes difficultés lors de cette expérience.

### **Idées pour vous aider !**

- Respectez cela comme une vraie crainte sensorielle ainsi qu'une expérience désagréable et très probablement douloureuse.
- Offrez des accessoires pour que l'enfant puisse se protéger, par exemple un casque antibruit ou même une couverture lestée sous laquelle il pourra se cacher pendant le lavage de la voiture.
- Si possible, laissez l'enfant attendre hors de la voiture sous la garde d'un parent ou d'un aîné pendant qu'elle est lavée.
- Incitez l'enfant à pratiquer la respiration profonde.
- Avertissez l'enfant longtemps à l'avance et donnez-lui beaucoup de temps pour se préparer.

## **Il ne répond pas quand on l'appelle par son nom**

**Explication sensorielle :** Ceci peut s'expliquer par des difficultés de traitement auditif et probablement par un manque d'intégration des stimulations auditives. Lorsqu'on appelle l'enfant par son nom, le message auditif peut être « perdu en chemin » alors qu'il était en route vers le cerveau. Cela n'a peut-être rien à voir avec la capacité de vous entendre. Une autre explication pourrait être que l'enfant se concentre ou est préoccupé par un autre type de stimuli sensoriel et ne traite tout simplement pas l'information.

### **Idées pour vous aider !**

- Assurez-vous que cela n'est pas dû à une perte d'audition.
- Donnez à l'enfant une seconde ou deux pour répondre à son nom sans le répéter une fois de plus... parfois cela prend un peu plus de temps pour être pris en compte, et dire le prénom à nouveau ne fait que perturber tout le processus auditif.
- Organisez des activités vestibulaires / de mouvement fréquentes. Stimuler le système vestibulaire stimule le système auditif, car ils font appel au même nerf crânien.
- Ne vous mettez pas en colère et ne soyez pas frustré, car l'enfant ne vous a probablement pas vraiment entendu (n'a pas traité l'information).
- Diminuez la quantité de bruit de fond et le bruit inutile dans l'environnement (éteindre la télévision).



## Il se frotte la tête le long du sol

**Explication sensorielle :** Un enfant fera souvent cela en rampant. Se frotter la tête contre le sol tout en rampant stimule la proprioception au niveau de la tête et fournit des pressions profondes. Il peut y avoir également une dimension visuelle calmante et réconfortante. Un enfant qui fait cela cherche sans aucun doute à s'autoréguler, se structurer et calmer ses sens. Cela peut servir de point d'ancrage sensoriel pour l'enfant.

### **Idées pour vous aider !**

- Laissez l'enfant le faire aussi longtemps que cela ne le blesse pas au niveau du front.
- Si l'enfant le fait beaucoup, un casque de protection souple pourrait être utile. Le port du casque fournira également une dose de proprioception et des pressions profondes, ce qui peut avoir un effet apaisant.
- Encouragez le poirier ou appuyez doucement sur le haut de la tête pour fournir des pressions au niveau de la tête.
- Demandez à l'enfant de se placer souvent la tête en bas.
- Incitez-le à avoir des activités physiques soutenues de manière fréquente, ainsi que des activités d'étirement et de compression des articulations.
- Essayez une boîte de compressions\* ou une grotte d'oreillers.
- Un chapeau parfaitement ajusté ou un chapeau de compression peuvent être utiles.
- Essayez un chapeau lesté.

## **Rester assis derrière un bureau à l'école est difficile**

**Explication sensorielle** : Cela est probablement dû à un manque d'intégration des stimulations sensorielles ainsi qu'à de possibles difficultés de modulation sensorielle. Cela est également très commun chez les enfants qui sont en quête sensorielle. Souvent, le système nerveux a besoin d'un certain type de mouvements et de proprioception afin de se réguler, de se concentrer et de maintenir un état propice à l'apprentissage.

### **Idées pour vous aider !**

- Utilisez une chaise ballon ou un tabouret à pied unique en lieu et place d'une chaise.
- Autorisez l'enfant à faire des pauses fréquentes pour bouger, en particulier des pauses qui font appel à des activités physiques soutenues telles que porter une pile de livres ou essayer le tableau.
- Utilisez de la Thera-band® enveloppée autour de la base de la chaise.
- Fournissez un jouet anti-stress\* ou un objet analogue.
- Fournissez un oreiller vibrant sur lequel l'enfant sera assis ou qu'il mettra sur ses genoux.
- Fournissez un petit tapis lesté à mettre sur les genoux.
- Fournissez un accessoire sensoriel buccal.
- Permettez à l'enfant de travailler debout, sur une surface de travail verticale comme le tableau.
- Essayez un gros ballon en guise de chaise et un chevalet.
- Si écrire n'est pas nécessaire, faites en sorte que l'enfant se tienne debout sur une planche d'équilibre lorsqu'il écoute et apprend.
- Essayez une balle BOSU®.
- Permettez à l'enfant de faire ses devoirs en étant couché par terre, sur le ventre.

## Il a un regard voilé

**Explication sensorielle :** L'explication sensorielle derrière cela peut être le fait que l'enfant est dans un état de surcharge sensorielle et ne peut pas enregistrer de signaux supplémentaires. Cela peut aussi être le signe que l'enfant frôle la réaction de lutte ou de fuite. Cela peut également être lié à un traitement strictement visuel, et le regard voilé peut être le résultat de trop de stimulations visuelles.

### **Idées pour vous aider !**

- Assurez-vous qu'aucune autre explication médicale n'est possible (épilepsie, etc.).
- Considérez-le comme un signal sensoriel demandant un changement dans l'environnement. Diminuez les stimulations sensorielles globales, surtout visuelles.
- Offrez un refuge sensoriel ou une boîte de compression\*.
- Incitez l'enfant à pratiquer la respiration profonde.
- Appliquez des pressions profondes ou faites un câlin d'ours\*.
- Utilisez des accessoires sensoriels pour que l'enfant puisse se protéger en cas de besoin, tels que des lunettes de soleil ou un chapeau mou ; un casque antibruit peut également être utile pour diminuer les stimulations globales.
- Essayez le balancement rythmique apaisant dans un hamac, une balançoire-sac\* ou une balançoire-sac\* en Lycra™.

## **Il saute sur place tout le temps**

**Explication sensorielle :** Sauter fournit une grande quantité de stimulations proprioceptives au bas du corps ainsi qu'au système vestibulaire vertical, ce qui peut être très régulateur et structurant pour le cerveau et le système nerveux. Les enfants en quête sensorielle ont tendance à le faire, ainsi que les enfants ayant un faible enregistrement sensoriel, car ils arrivent à sentir ces stimulations puissantes. Cela peut également servir de point d'ancrage sensoriel pour aider l'enfant à s'autoréguler.

### **Idées pour vous aider !**

- Cela est normal, laissez faire l'enfant ; sachez que cela est très important sur le plan sensoriel.
- Incitez l'enfant à sauter sur un trampoline, une balle BOSU ®ou avec une balle hippity hop\*.
- Incitez l'enfant à pratiquer d'autres types de jeux fondés sur le mouvement.
- Essayez d'autres activités d'étirement et de compression des articulations.
- Demandez à l'enfant de se placer la tête en bas.
- Mettez en place des courses d'obstacles.
- Essayez des jeux amusants impliquant des marches d'animaux : marcher comme un crabe, ramper comme un ours, etc.
- Dansez sur de la musique amusante.

## Il est très physique avec les autres (il a du mal à savoir quand s'arrêter)

**Explication sensorielle :** Cela peut être dû à un faible enregistrement sensoriel, en particulier au niveau du système proprioceptif. L'enfant peut être incapable d'évaluer la quantité de pression et de force utilisée dans le jeu et les interactions. Il est également très possible que l'enfant ait une conscience du corps diminuée et qu'il ait du mal à situer son corps dans l'espace.

### **Idées pour vous aider !**

- Incitez l'enfant à avoir des activités physiques exigeantes tout au long de la journée.
- Permettez à l'enfant d'avoir des activités de saut et de chute.
- Utilisez souvent des pressions profondes sur tout le corps tout au long de la journée.
- Fournissez des vêtements de compression pour la partie supérieure et inférieure du corps.
- Faites faire la brouette\* pour marquer les transitions.
- Fournissez une grotte d'oreillers.
- Incitez l'enfant à avoir des activités manuelles où il rencontrera des résistances, par exemple avec de la pâte à modeler ou du Moon Sand™.
- Essayez une boîte de compression\*.
- Incitez l'enfant à avoir des activités d'étirement et de compression des articulations.
- Essayez un tunnel de résistance\*.
- Une chaussette de corps\* est une bonne idée.

## **Il s'arrache les cils**

**Explication sensorielle** : Ceci peut s'expliquer comme une activité de recherche tactile ou comme un ancrage sensoriel, même si cela est considéré comme un comportement d'automutilation. Un enfant qui fait cela est probablement hyposensible à la douleur. C'est en fait apaisant pour l'enfant et cela contribue à le réguler.

### **Idées pour vous aider !**

- Déterminez à quels moments l'enfant s'arrache le plus souvent les cils et adaptez/modifiez la situation si possible. Si ceci a lieu lorsque l'enfant est assis sans rien faire ou lorsqu'il regarde la télévision, réduisez le temps qu'il passe en étant assis.
- Incitez l'enfant à utiliser un jouet anti-stress\*, et essayez d'en trouver que l'on puisse pincer et tirer.
- Mettez régulièrement à disposition de l'argile, de la Thera-putty™ ou de la pâte à modeler.
- Essayez un accessoire sensoriel buccal.
- Incitez l'enfant à utiliser une boîte de compression\*.
- Proposez fréquemment des moments de jeux vestibulaires et proprioceptifs tout au long de la journée.
- Essayez un jouet vibrant de poche ou un oreiller vibrant.

## **Il ne sent pas la douleur comme les autres**

**Explication sensorielle :** La douleur est interprétée par le système nerveux via le système tactile. Si l'enfant a un faible enregistrement sensoriel, il ne pourra pas intégrer ou ressentir la douleur comme les autres. Certains enfants peuvent ne pas ressentir la douleur du tout.

### **Idées pour vous aider !**

- Faites très attention à cela, pour que l'enfant ne soit pas mis en danger. Si vous êtes témoin d'une chute traumatisante ou d'une blessure, il peut être préférable de consulter un médecin, même si l'enfant ne semble pas avoir mal.
- Assurez-vous que la température de l'eau n'est pas trop élevée, car l'enfant peut ne pas remarquer la chaleur et se brûler.
- Informez la famille, les accompagnants et les enseignants de cette particularité sensorielle.
- Incitez l'enfant à avoir de fréquentes doses quotidiennes de 'sensations de base' pour faciliter le traitement sensoriel général.
- Favorisez le jeu tactile avec différentes textures.
- Incitez l'enfant à jouer avec des textures salissantes\* avec tout son corps.

## **Il dort avec un oreiller sur le visage**

**Explication sensorielle :** Un enfant peut faire cela pour bloquer les stimulations visuelles et auditives, étant donné que même le plus petit bruit ou la plus petite lumière peuvent perturber le système nerveux lors de la phase d'endormissement. L'enfant peut également le faire pour avoir des pressions profondes et de la proprioception au visage et à la tête.

### **Idées pour vous aider !**

- Essayez les bouchons pour les oreilles ou un masque sur les yeux pour dormir.
- Évaluez soigneusement l'environnement de la chambre à coucher afin de déterminer les modifications qui peuvent y être apportées afin de diminuer encore le bruit et la lumière.
- Essayez le bruit blanc ou la musique instrumentale douce.
- Fournissez des pressions profondes à la tête et au visage avant le moment du coucher.
- Essayez une couverture lestée ou un drap de compression\* comme moyen supplémentaire pour faciliter l'autorégulation et l'endormissement.



## **Il sautille sur le sol assis sur son derrière**

**Explication sensorielle :** Sautiller comme ceci fournit une grande quantité de stimulations proprioceptives à la partie inférieure du corps et à la colonne vertébrale, ainsi que des stimulations vestibulaires verticales, ce qui peut être très régulateur et structurant pour le cerveau et le système nerveux. Les enfants en recherche sensorielle ont tendance à le faire, de même que les enfants qui, d'une façon générale, sont hyposensibles aux stimulations sensorielles, car ils arrivent ainsi à ressentir cette forme puissante de stimulations. Cela peut également servir de point d'ancrage sensoriel pour aider l'enfant à s'autoréguler.

### **Idées pour vous aider !**

- Laissez faire l'enfant, et sachez que c'est très bien pour le cerveau et le système nerveux.
- Incitez l'enfant à avoir d'autres types de stimulations vestibulaires verticales, comme avec une balle hippity hop\*, un cheval Rody\* ou un trampoline.
- Essayez une balle de BOSU®.
- Les activités avec un ballon thérapeutique peuvent être utiles.
- Incitez l'enfant à avoir d'autres formes d'étirement et de compression des articulations.
- Fournissez fréquemment des pressions profondes sur tout le corps.
- Essayez une chaussette de corps\*.
- Essayez une boîte de compression\*.
- Une balançoire d'intérieur avec une composante proprioceptive serait un excellent accessoire, comme par exemple une balançoire-sac\* ou un hamac.

## **Il accorde une importance extrême à la température de la nourriture et de la boisson**

**Explication sensorielle :** La température est régulée par le système tactile, et si un enfant a des défenses tactiles, il peut être sensible à la température également. Les récepteurs tactiles et de température situés à l'intérieur de la bouche peuvent être sur-actifs. L'enfant peut avoir une aversion uniquement pour le froid ou le chaud, ou pour les deux.

### **Idées pour vous aider !**

- Respectez la nécessité que les aliments ou les boissons soient à une certaine température. L'enfant n'est pas simplement capricieux.
- Demandez à l'enfant de se livrer à diverses activités tactiles avec les mains, les pieds et le corps tout entier. Cela facilitera le traitement des informations tactiles en général.
- Utiliser une paille pour les boissons froides peut être très utile.
- Servir des aliments ou des boissons à la température ambiante est souvent mieux accepté par le système nerveux.

## Il grince des dents

**Explication sensorielle :** Grincer des dents fournit de la proprioception aux articulations de la mâchoire. Cela sert souvent d'ancrage sensoriel apaisant et régulateur pour le système nerveux. Certains enfants peuvent même aimer le bruit ainsi créé. (Pas moi ! ça me hérissé de l'écrire !)

### **Idées pour vous aider !**

- Grincer des dents arrive le plus souvent la nuit ; une gouttière est une bonne idée pour protéger les dents.
- Pendant la journée, incitez l'enfant à avoir d'autres types d'accessoires sensoriels oraux.
- Une bouteille d'eau Camelbak® serait un excellent accessoire.
- Essayez une montagne de bulles\*.
- Proposez à l'enfant des collations collantes et croustillantes.
- Essayez un accessoire sensoriel buccal vibrant.
- Fournissez des pressions profondes tactiles aux joues.

## **Il surchauffe très facilement**

**Explication sensorielle :** La température est régulée par le système tactile et, s'il y a des difficultés de traitement tactile, la jauge de température et le régulateur que le corps possède peuvent ne pas bien fonctionner non plus.

### **Idées pour vous aider !**

- Quand vous êtes à l'extérieur, faites porter à l'enfant un chapeau mou ou un chapeau de pêcheur.
- Assurez-vous que l'enfant est habillé en fonction de la météo, mais en tenant compte des besoins particuliers de l'enfant
- Assurez-vous que l'enfant porte des vêtements légers en été.
- Ayez toujours de l'eau disponible pour que l'enfant puisse boire.
- Faites attention au temps que l'enfant passe à l'extérieur et au soleil ; souvent, l'enfant y passera trop de temps si on n'y est pas attentif.
- Incitez l'enfant à jouer à des jeux tactiles, en particulier des jeux salissants\* impliquant tout le corps pour faciliter le traitement tactile en général.

## **Il rentre le ventre le plus possible, puis le fait ressortir**

**Explication sensorielle :** Faire cela stimule la proprioception au niveau du tronc. Cela peut être très régulateur et apaisant pour l'enfant.

### **Idées pour vous aider !**

- Cela est normal, laissez faire l'enfant et respectez cela comme une nécessité sensorielle.
- Incitez l'enfant à avoir d'autres activités basées sur la proprioception.
- Essayez les pressions profondes tactiles sur tout le corps.
- Essayez le massage complet du corps en utilisant une balle thérapeutique lestée.
- Roulez un gros ballon thérapeutique fermement sur le corps de l'enfant alors qu'il est allongé sur le sol.
- Essayez une boîte de compression\* ou une grotte d'oreillers.
- Essayez un tunnel de résistance\*.
- Essayez une chaussette de corps\*.

## **Les feux d'artifice, les défilés, aller au cinéma ou dans une halle de sport le font souffrir**

**Explication sensorielle :** Les environnements mentionnés ci-dessus sont multisensoriels, mais la majeure partie des stimuli les plus envahissants est composée de stimulations auditives à des fréquences sonores inhabituelles. Les bruits sont souvent forts et inattendus, ce qui peut les rendre difficiles à traiter. Des défenses sensorielles ainsi qu'une hyperréactivité au niveau du système auditif sont sans doute parmi les causes de ces comportements.

### **Idées pour vous aider !**

- Ayez toujours des bouchons pour les oreilles ou un casque antibruit à portée de main lorsque vous sortez.
- Soyez proactif et faites porter à l'enfant des bouchons pour les oreilles ou un casque auditif avant qu'il ne soit trop stimulé et dérégulé.
- Arrêtez-vous au parc pour dix à quinze minutes de stimulations vestibulaires et proprioceptives, afin de préparer le système auditif de votre enfant.
- Evitez ce type d'activités jusqu'à ce que le système nerveux de votre enfant ait mûri et soit en mesure de tolérer ces expériences multisensorielles.
- De nombreuses villes proposent de regarder des films dans un environnement favorable sur le plan sensoriel. Renseignez-vous pour savoir si la vôtre le fait.
- Emportez avec vous un refuge sensoriel portatif tel qu'une poussette de jogging avec une couverture, qui sera un lieu sûr où votre enfant pourra se réfugier.
- Utilisez d'autres accessoires pour protéger l'enfant sur le plan sensoriel, par exemple des lunettes de soleil ou un chapeau mou.
- Incitez l'enfant à utiliser un accessoire sensoriel buccal tel qu'une bouteille d'eau Camelbak® ou un sac à dos Camelbak®.
- Ayez sur vous un jouet anti-stress\* ou un autre objet pouvant reconforter l'enfant.

## **Aller au restaurant le fait souffrir**

**Explication sensorielle** : Les restaurants sont une expérience multisensorielle ET ils exigent souvent que l'enfant reste assis pendant de longues périodes de temps (ce qui ne facilite pas les choses). Les stimuli auditifs, olfactifs et visuels sont les principales sources de surcharge sensorielle. Les restaurants peuvent être difficiles tant pour les enfants qui recherchent ou qui évitent les stimulations sensorielles, que pour ceux qui ont des aversions orales ou alimentaires.

### **Idées pour vous aider !**

- S'arrêter brièvement sur le terrain de jeu avant d'aller au restaurant peut être une aide précieuse pour le système nerveux... dix à quinze minutes de mouvement et d'activités physiques soutenues font de l'effet.
- Si la météo est mauvaise, jouer à la maison avant de sortir peut aussi être efficace ; cela peut se faire avec une balançoire d'intérieur, une balle BOSU® ou une balle hippity hop\*, ou en faisant la brouette\*.
- Les bouchons pour les oreilles, un casque antibruit, ainsi qu'un chapeau de pêcheur et des lunettes de soleil sont des accessoires utiles que vous pouvez garder sur vous.
- Laissez l'enfant aller sous le comptoir, en guise de petit mais confortable refuge sensoriel.
- Si vous avez la possibilité, choisissez une table dans un coin ou une banquette.
- Veillez à apporter un jouet anti-stress\* ou d'autres accessoires sensoriels pour occuper l'enfant.
- Prenez votre dîner durant les heures creuses, par exemple en dînant avant l'heure d'affluence.
- Choisissez des restaurants adaptés pour les familles, et évitez les restaurants où il faut attendre dans le hall d'entrée.
- C'est le moment idéal pour permettre à l'enfant d'avoir un frappé aux fruits ou aux légumes ou un frappé au lait, en raison de la force d'aspiration nécessaire pour boire avec la paille. Cela peut aider considérablement l'enfant à s'autoréguler.

## Il aime être enveloppé à l'étroit dans des couvertures

**Explication sensorielle :** Etre roulé étroitement dans une couverture fournit des pressions profondes et agit sur le système proprioceptif, ce qui est à la fois calmant, structurant et régulateur. La plupart des enfants sensibles aiment cela, en particulier ceux qui rencontrent des difficultés à s'autoréguler. Cette position peut aussi être très utile pour un enfant dans un état de lutte ou de fuite ou de surcharge sensorielle.

### **Idées pour vous aider !**

- Plus vous enveloppez l'enfant, et mieux cela vaut ! Cela est excellent pour le système nerveux.
- Fournissez une grotte d'oreillers.
- Fournissez une couverture lestée ou un petit tapis lesté à placer sur les genoux.
- Fournissez des pressions profondes sur tout le corps de façon régulière.
- Faites souvent des câlins d'ours\*.
- Faites porter à l'enfant des vêtements de compression pour le haut et le bas du corps, par exemple une veste de compression Bear Hug™.
- Fournissez une boîte de compression\*.
- Faites des massages sur tout le corps en utilisant un ballon thérapeutique lesté et doux.
- Lorsque l'enfant est enveloppé dans la couverture, fournissez des stimulations supplémentaires en faisant rouler de manière ferme un ballon thérapeutique sur le corps de l'enfant.
- Essayez une chaussette de corps\* ou un tunnel de résistance\*.



## Il se tire les cheveux

**Explication sensorielle :** Bien que cela paraisse douloureux, il n'en est probablement pas ainsi pour un enfant ayant une hyposensibilité tactile et à la douleur. Ce comportement indique souvent un faible enregistrement sensoriel et des difficultés d'autorégulation. On le considère comme un comportement inadapté et relevant de l'autostimulation, mais en réalité il régule et calme l'enfant.

### **Idées pour vous aider !**

- Permettez à l'enfant de bouger fréquemment et d'avoir des activités physiques soutenues tout au long de la journée.
- Faites-lui porter des vêtements de compression ou un gilet de compression Bear Hug™.
- Fournissez à l'enfant un jouet anti-stress\* qu'il pourra tenir dans les mains. Laissez l'enfant choisir son jouet anti-stress\*. Les objets qui vibrent sont très efficaces.
- Proposez de la pâte à modeler ou du Moon Sand™.
- Fournissez des pressions profondes sur tout le corps tout au long de la journée.
- Essayez un chapeau ou un bonnet de compression.
- Essayez des accessoires sensoriels oraux ou une montagne de bulles\*.
- Essayez des activités d'étirement et de compression des articulations.
- Encouragez les jeux salissants\* impliquant tout le corps et d'autres jeux utilisant des textures pour améliorer le traitement tactile.

## Il se griffe / s'arrache la peau

**Explication sensorielle :** Cela indique souvent un faible enregistrement sensoriel et des difficultés d'autorégulation. Cela est considéré comme un comportement inadapté d'autostimulation, mais dans les faits l'enfant se régule et se calme par ce biais. Souvent, l'enfant s'arrachera la peau ou se griffera au point de créer une plaie ou une blessure.

### **Idées pour vous aider !**

- Fournissez à l'enfant un jouet anti-stress\* qu'il pourra tenir entre les mains.
- Incitez l'enfant à avoir des activités physiques soutenues, en particulier des jeux où ses mains rencontreront de la résistance, par exemple avec de l'argile, de la pâte à modeler ou du Moon Sand™.
- Faites porter à l'enfant des vêtements de compression là où il se griffe ou s'arrache la peau.
- Incitez l'enfant à pratiquer des jeux tactiles avec les mains, les pieds et tout le corps en utilisant diverses textures telles que le sable, le riz, les haricots secs, du flan, de la peinture à doigts, de la mousse de savon de bain.
- Incluez des doses fréquentes de 'sensations de base' tout au long de la journée pour aider l'enfant à s'autoréguler.
- Essayez des activités de stimulations vestibulaires verticales telles que le trampoline, la balle BOSU® ou la balle hippity hop\*.
- Essayez un oreiller vibrant ou un masseur portatif.

## Il veut porter des vêtements, chaussures et/ou ceintures très serrés

**Explication sensorielle :** Porter des vêtements et des chaussures serrés fournit de la proprioception au corps tout au long de la journée. Il s'agit d'un signal significatif que l'enfant aspire à des sensations calmantes et régulatrices et qu'il a besoin de proprioception additionnelle. Cela survient souvent en cas de faible enregistrement sensoriel, de conscience réduite du corps et en cas de difficultés d'autorégulation.

### **Idées pour vous aider !**

- Prenez conscience du fait que l'enfant porte des vêtements et chaussures serrés pour une raison bien précise. Si cela ne lui coupe pas la circulation sanguine et ne laisse pas des marques sur la peau durant plus de vingt minutes une fois le vêtement enlevé, laissez-le faire !
- Faites porter à l'enfant des vêtements de compression pour le haut et le bas du corps, par exemple un gilet de compression Bear Hug™.
- Fournissez à l'enfant un sac à dos à eau Camelbak® que l'enfant portera tout au long de la journée.
- Fournissez une ceinture lestée.
- Fournissez fréquemment à l'enfant des pressions profondes tactiles.
- Essayez une chaussette de corps\* ou des activités se déroulant dans un tunnel.
- Des doses fréquentes d'étirement et de compression des articulations seraient utiles.

## Il n'aime pas les bretelles et les ceintures de sécurité

**Explication sensorielle :** Ceci est probablement lié à des défenses tactiles et à une suractivité des récepteurs tactiles. Cela peut également être lié à l'autorégulation globale et à des difficultés de modulation sensorielle. Etre dans la voiture ou dans un siège de voiture fait appel à tant de composantes sensorielles que la ceinture ou la bretelle suffisent pour déclencher une détresse sensorielle.

### **Idées pour vous aider !**

- Essayez le Seatbelt Comfort Device®, qui améliore le positionnement de la ceinture de sécurité (*note pour l'édition française : dispositif qui se fixe sur la ceinture de sécurité de la voiture*).
- Essayez des étuis rembourrés à placer autour de la ceinture.
- Essayez un Blankid Buddy® (*note pour l'édition française : petit sac de couchage avec une peluche incorporée, pouvant également servir d'oreiller ou de sac à dos*).
- Utilisez un oreiller de voyage.
- Apportez d'autres accessoires sensoriels tels qu'un accessoire sensoriel buccal ou un jouet anti-stress\*.
- Essayez un coussin lesté ou un oreiller vibrant.

## **Il marche sur la pointe des pieds**

**Explication sensorielle :** Marcher sur la pointe des pieds est souvent un signal sensoriel de recherche d'autorégulation. Marcher sur la pointe des pieds stimule la proprioception et, par suite, favorise l'autorégulation. Cela peut devenir une habitude pour l'enfant à cause de la mémoire musculaire et de l'apprentissage par le cerveau des différents schémas de démarches.

### **Idées pour vous aider !**

- Assurez-vous que le phénomène est évalué par un physiothérapeute ou ergothérapeute pour déterminer les autres facteurs possibles, tels qu'un problème de tonus ou une diminution de l'amplitude des mouvements.
- Utilisez des pochettes lestées à mettre sur les chaussures ou une ceinture lestée.
- Incitez l'enfant à avoir des activités de saut, par exemple avec un trampoline, une balle BOSU®, une balle hippity hop\* ; incitez-le à marcher 'au pas', sauter et faire des bonds.
- Incitez-le à monter des collines.
- Incitez-le à monter le toboggan.
- Tentez d'autres types d'étirement et de compression des articulations.

## Il pose trop de questions sur l'avenir (événements, lieux, temps, personnes)

**Explication sensorielle :** Les enfants sensibles ont besoin de routine, de structuration et de prévisibilité. Poser beaucoup de questions est sans doute une façon pour l'enfant de se sentir en sécurité en vue des événements à venir ou d'une visite d'une personne inconnue. Cela aide l'enfant à se créer une image dans sa tête de ce à quoi il doit s'attendre.

### **Idées pour vous aider !**

- Soyez très patient et répondez aux questions. Ce qui peut vous sembler inutile à vous est particulièrement important pour l'enfant.
- Créez un livre d'images ou un emploi du temps visuel pour aider l'enfant à gérer la série d'événements ou les échéances à venir.
- Montrez à l'enfant des photos de la nouvelle personne ou des lieux nouveaux, dans la mesure du possible.
- Si l'événement à venir a lieu dans un endroit que l'on peut visiter, par exemple une nouvelle salle de gymnastique, allez-y quelques jours à l'avance pour aider le système nerveux de l'enfant à se préparer.

## **Il tape sur les jouets et les objets de façon excessive et intense**

**Explication sensorielle :** Taper sur des jouets et des objets fournit de la proprioception aux bras et au haut du corps, ce qui peut faciliter l'autorégulation. Cela fournit également des informations proprioceptives supplémentaires au niveau des articulations des bras, ce qui est nécessaire pour la conscience du corps et lorsque l'enfant n'enregistre pas suffisamment l'information sensorielle. En d'autres termes, taper sur des jouets et des objets fait du bien parce que l'enfant peut le sentir, contrairement à ce qui se passe si cela était fait plus doucement.

### **Idées pour vous aider !**

- Mettez des bouchons pour les oreilles et laissez l'enfant frapper ! Cela est vraiment bon pour le système nerveux.
- Appliquez des pressions profondes sur tout le corps tout au long de la journée.
- Incitez l'enfant à avoir des activités avec les bras au cours desquelles il rencontrera de la résistance, par exemple des activités où il faut pousser et tirer.
- Incitez-le à faire la brouette\*.
- Incitez-le à se suspendre à des barres.
- Faites porter à l'enfant des vêtements de compression.
- Fournissez une grotte d'oreillers.
- Essayez les tambours.
- Essayez une chaussette de corps\* ou un tunnel de résistance\*.

## **Il tombe souvent et de manière délibérée**

**Explication sensorielle :** Tomber offre de la proprioception à tout le corps ; quand un enfant a des difficultés d'autorégulation, il a besoin de proprioception et la recherche. Ce comportement peut être observé encore plus fréquemment dans des situations stressantes ou nouvelles, ou lors d'une transition d'une chose à une autre.

### **Idées pour vous aider !**

- Fournissez des pressions profondes tactiles sur le corps entier lorsque l'enfant manifeste ce signal sensoriel.
- Étirez doucement les articulations des bras.
- Faites porter à l'enfant des vêtements de compression, peut-être un gilet de compression Bear Hug™.
- Incitez l'enfant à remplacer la chute par des sauts, des bonds et la 'marche au pas'.
- Encouragez-le à faire la brouette\*.
- Incitez l'enfant à se suspendre à une barre fixe.
- Fournissez des accessoires pour que l'enfant puisse se protéger selon ses besoins (par exemple un casque antibruit) s'il semble que d'autres types de stimulations sensorielles sont à l'origine de la mauvaise régulation.
- Essayez un accessoire sensoriel buccal pour aider l'enfant à se réguler.



## **Aller chez le dentiste provoque une peur extrême et de la détresse**

**Explication sensorielle :** Aller chez le dentiste est une expérience multisensorielle qui implique également des sensations inattendues et souvent des expériences nouvelles et douloureuses. Des sons étranges, des odeurs étranges, et une énorme quantité de stimulations sensorielles orales et tactiles sont impliqués.

### **Idées pour vous aider !**

- Commencez par aller au parc et permettez à l'enfant d'avoir au moins quinze à vingt minutes d'activités physiques soutenues juste avant d'aller chez le dentiste.
- Demandez au dentiste de placer la couverture lestée destinée aux radios sur l'enfant dès qu'il se met dans le fauteuil et laissez-la en place durant tout le rendez-vous pour que l'enfant ait de la proprioception et puisse rester calme.
- Offrez des bouchons pour les oreilles ou un casque antibruit, si nécessaire.
- Fournissez un jouet anti-stress\* ou un jouet apaisant lors du rendez-vous.
- Fournissez un lecteur MP3 avec de la musique apaisante ou la musique favorite de l'enfant.

## **Se brosser les dents provoque de la détresse**

**Explication sensorielle :** Le brossage des dents implique des stimulations orales et tactiles, ce qui peut être excessif pour le système nerveux si l'enfant a des défenses tactiles ou orales. La réaction négative peut être due à la sensation de la brosse à dents dans la bouche et/ou du goût et de l'odeur de la pâte dentifrice.

### **Idées pour vous aider !**

- Utilisez une brosse à dents de bébé avec des poils très doux et, dans un premier temps, pas de dentifrice, et ce même avec un enfant plus âgé. Ensuite, allez progressivement jusqu'à utiliser du dentifrice.
- Essayez différents saveurs de dentifrice.
- Laissez l'enfant s'impliquer dès la première étape de la tâche et laissez-le se brosser les dents lui-même (vous pourrez terminer ensuite).
- Fournissez à l'enfant une activité où il pourra souffler tout en rencontrant de la résistance, comme faire une montagne de bulles\*, avant le brossage des dents.
- Faites mâcher un chewing-gum à l'enfant ou un snack collant ou croustillant avant le brossage des dents pour préparer la bouche.
- Essayez une brosse à dents vibrante ou tournante.
- Chantez des chansons à votre enfant et laissez-le danser pendant qu'il se brosse les dents.

## **Il émet des bruits forts et répétitifs lorsque quelqu'un parle ou lorsqu'il est dans un environnement chaotique**

**Explication sensorielle :** Ceci est probablement destiné à éliminer les stimulations sensorielles autour de l'enfant. Cela peut être une technique qu'il emploie pour s'autoréguler et éviter la surcharge sensorielle. Cela peut également être un moyen d'exprimer le fait que l'interaction sociale ou l'environnement sont envahissants et le mettent mal à l'aise. Des sons vocaux forts, en particulier des sons répétitifs, peuvent servir de point d'ancrage sensoriel pour calmer et apaiser l'enfant.

### **Idées pour vous aider !**

- Utilisez-le comme le signal sensoriel qui vous permettra de savoir qu'il faut modifier l'environnement et diminuer la quantité d'apports sensoriels pour éviter la surcharge sensorielle ou une réaction de lutte ou de fuite.
- Incitez l'enfant à utiliser un casque antibruit.
- Essayez un lecteur MP3 avec de la musique apaisante.
- N'insistez pas sur le contact visuel ou sur les interactions sociales lorsque l'enfant montre des signes de dérèglement et de surcharge sensorielle.

## **Il cherche à avoir des vibrations au niveau de la bouche**

**Explication sensorielle :** Les vibrations au niveau de la bouche activent des récepteurs tactiles tout en stimulant la proprioception au niveau de la mâchoire. Ce type de stimulation peut être très utile pour l'autorégulation et peut apporter des stimulations sensorielles orales supplémentaires qui sont souvent calmantes et structurantes pour le cerveau.

### **Idées pour vous aider !**

- Permettez l'utilisation d'une brosse à dents électrique tout au long de la journée.
- Faites faire à l'enfant des activités où il doit souffler tout en rencontrant de la résistance, par exemple en faisant une montagne de bulles\*.
- Fournissez des aliments collants et croquants.
- Fournissez des chewing-gums.
- Incitez l'enfant à aspirer des liquides épais ou du yogourt / flan avec une paille.
- Fournissez un accessoire sensoriel buccal, pourquoi pas vibrant.

## Il se frotte le corps contre diverses surfaces de manière excessive

**Explication sensorielle :** Se frotter le corps contre diverses choses fournit des informations sensorielles au corps et aide à réguler le cerveau. Cela fournit des pressions profondes et de la proprioception, ce qui peut être structurant et régulateur pour le cerveau. Cela aide également à sentir le corps dans l'espace et à prendre conscience du corps.

### **Idées pour vous aider !**

- Fournissez des doses fréquentes de pressions tactiles profonde sur tout le corps.
- Faites porter à l'enfant des vêtements de compression, par exemple une veste de compression Bear Hug™.
- Incitez l'enfant à avoir des activités physiques soutenues tout au long de la journée.
- Fournissez à l'enfant une couverture lestée ou un coussin lesté pour genoux.
- Fournissez une boîte de compression\*.
- Fournissez une grotte d'oreillers.
- Essayez une chaussette de corps\* ou un tunnel de résistance\*.
- Essayez d'envelopper l'enfant serré dans une couverture, puis roulez-lui une balle thérapeutique sur le corps.
- Encouragez les jeux salissants\* impliquant tout le corps.
- Jouez avec lui au jeu du rouleau compresseur (*note pour l'édition française : rouler allongé sur le sol*).
- Incitez l'enfant à danser et à avoir des mouvements de type yoga.

## Écrire cause une grande détresse

**Explication sensorielle :** L'écriture manuscrite nécessite un certain nombre de compétences sensorielles et développementales. La motricité fine et la motricité visuelle sont impliquées, ainsi que la perception visuelle. L'épaule doit être stable et les schémas de préhension de la main doivent être également fonctionnels. La conscience proprioceptive des mains et des bras joue un rôle très important pour que l'on soit en mesure d'écrire de façon fonctionnelle.

### **Idées pour vous aider !**

- Faire évaluer la difficulté par un ergothérapeute pour déterminer les points pouvant être la cause de la détresse est une bonne idée.
- Incitez l'enfant à utiliser de l'argile, de la Thera-putty™ et de la pâte à modeler.
- Faites écrire l'enfant durant de très brefs moments, en les entrecoupant de pauses fréquentes.
- Essayez un crayon avec un adaptateur ou un guide-doigts.
- Offrez un accessoire sensoriel buccal pendant les activités d'écriture.
- Essayez d'asseoir l'enfant sur un gros ballon ou un tabouret à pied unique pour les travaux d'écriture.
- Essayez un chevalet ou une autre surface d'écriture verticale.

## **Il bave de manière excessive**

**Explication sensorielle :** Trop baver peut être dû à un manque de tonus musculaire et / ou de conscience proprioceptive des structures et muscles de la bouche / de la mâchoire.

### **Idées pour vous aider !**

- Fournissez un accessoire sensoriel buccal.
- Permettez à l'enfant d'utiliser une brosse à dents électrique tout au long de la journée.
- Incitez l'enfant à avoir des activités où on souffle en rencontrant de la résistance, par exemple faire une montagne de bulles\*.
- Fournissez des aliments collants et croquants.
- Fournissez des chewing-gums, si l'enfant est capable d'en faire usage.
- Incitez l'enfant à aspirer des liquides épais ou un yogourt / flan avec une paille.
- Offrez des frappés aux fruits ou aux légumes fréquemment et des frappés au lait de temps à autre.

## **Il préfère les aliments ayant une saveur intense**

**Explication sensorielle :** Eventuel faible enregistrement du goût et de l'odorat. Les aliments avec une saveur intense peuvent également être régulateurs pour le système nerveux et sont souvent recherchés par les enfants ayant des difficultés de traitement sensoriel.

### **Idées pour vous aider !**

- Bien sûr, il n'y a vraiment rien de mal à aimer quelque chose ayant une saveur intense. Respectez ceci tout simplement en tant que besoin sensoriel et sachez que cela peut en effet aider l'enfant à s'autoréguler.
- Offrez divers stimuli olfactifs soit sous la forme d'huiles essentielles, soit de boules de coton imbibées de jus de citron, d'extraits de vanille, de menthe poivrée, etc. Souvent, les enfants qui cherchent les saveurs intenses tirent profit d'une aromathérapie.
- Essayez d'autres accessoires sensoriels oraux comme la montagne de bulles\*.



## **Il devient craintif, anxieux ou agressif lorsqu'on le touche légèrement ou de manière inattendue**

**Explication sensorielle** : Cela est sans doute dû à des défenses sensorielles et à un système tactile trop réactif, ce qui déclenche une réaction de lutte ou de fuite. Le système nerveux et le cerveau perçoivent ces stimulations tactiles comme dangereuses et douloureuses, et réagissent donc pour se protéger.

### **Idées pour vous aider !**

- Ne touchez l'enfant qu'en appliquant une pression ferme. Evitez les bisous légers et les contacts tactiles légers, comme le fait de frotter doucement le bras de l'enfant ou de lui effleurer la chevelure.
- Procurez des doses fréquentes de pressions profondes et des câlins d'ours\*.
- Faites porter à l'enfant des vêtements de compression.
- Incitez l'enfant à jouer avec différentes matières humides et sèches avec ses mains et ses pieds, en travaillant d'abord avec des matières sèches pour aller vers les matières salissantes\*.
- Assurez-vous que l'enseignant et les aidants de l'enfant sont conscients de la différence sensorielle.

## **Il n'aime pas porter de veste**

**Explication sensorielle :** Ceci peut s'expliquer par des défenses soit tactiles soit auditives. Une veste induit une sensation très particulière sur le corps et peut être inconfortable ou douloureuse pour la région du cou ou au niveau des poignets. Le matériau de la veste peut également engendrer des bruits trop forts lorsque l'enfant bouge.

### **Idées pour vous aider !**

- Lorsque vous achetez ou choisissez une veste, assurez-vous d'impliquer l'enfant dans le processus et faites en sorte qu'il décide lui-même dans quelle veste il se sent bien.
- Essayez de déterminer si le malaise est dû à l'aspect tactile ou à des problèmes sonores.
- Éliminez le facteur bruit en vous procurant un manteau en tissu polaire.

## **Il rebondit littéralement contre les murs (se repousse d'un mur, court vers l'autre, recommence)**

**Explication sensorielle :** Un enfant qui aime faire cela l'utilise probablement comme un moyen de s'autoréguler et de structurer son cerveau. Cela peut lui faire du bien au niveau du système nerveux, en particulier pour les enfants qui sont en recherche sensorielle ou qui n'intègrent pas suffisamment les informations sensorielles globales. Cela peut également faire du bien à un enfant aux prises avec la modulation sensorielle. Faire cela stimule les systèmes vestibulaire et proprioceptif.

### **Idées pour vous aider !**

- Incitez l'enfant à jouer à des jeux qui impliquent d'autres types de mouvements puissants, par exemple avec une balançoire d'intérieur.
- Une balançoire de type trapèze offrirait de la proprioception supplémentaire.
- Essayez une balle BOSU® ou hippity hop\*.
- Utilisez un trampoline ou un mini trampoline.
- Utilisez une grotte d'oreillers ou un grand sac de haricots secs en guise de zone d'atterrissage sans danger pour les grands sauts.
- Essayez un tunnel de résistance\* ou une chaussette de corps\*.
- Fournissez une boîte de compression\*.
- Limitez le temps passé devant l'écran à un maximum de deux heures par jour au total.

## **Il pince les joues des autres**

**Explication sensorielle :** Un enfant qui fait cela recherche probablement des stimulations proprioceptives et tactiles au niveau de ses mains. Cela peut également être une manière affectueuse pour l'enfant d'interagir, sans se rendre compte qu'il peut faire mal à l'autre personne.

### **Idées pour vous aider !**

- Fournissez un jouet anti-stress\* choisi par l'enfant.
- Offrez-lui de la Thera-putty™, de la pâte à modeler ou de l'argile.
- Incitez l'enfant à se suspendre à une barre ou à avoir d'autres activités manuelles de poussée et de traction.
- Essayez un masseur de poche.
- Encouragez les activités à base de Thera-band®.



**Profitez du Voyage Sensoriel ...**

**Etes-vous prêt à en apprendre davantage et à vivre une vie  
sensorielle plus riche ?**

**Passez à l'étape suivante !**

**ASensoryLife.com** 