



La modulation sensorielle

Les enfants ayant des troubles sur le plan de l'intégration sensorielle perçoivent mal les stimuli qu'ils reçoivent dans leur entourage, par le toucher, les sons et les mouvements. Ils peuvent se sentir bombardés d'informations sensorielles, soit rechercher des expériences sensorielles intenses ou éprouver d'autres problèmes qui peuvent entraîner des problèmes de comportement, une mauvaise coordination, une mauvaise estime de soi, etc. Les recommandations ci-dessous permettront à l'enfant de moduler ses besoins sensoriels et de mieux fonctionner tout au long de la journée en évitant les crises ou les refus de participer aux activités.

- ❑ Placer sur leur chaise un coussin légèrement gonflé. Ce coussin permet le balancement du tronc sur la chaise et en variant la mise en charge diminue la tension au dos occasionnée par une période prolongée en position assise. Le balancement offre aussi un effet calmant qui aide parfois à l'enfant à mieux se concentrer en classe. Vérifier si une chaise un peu plus basse est requise avec le coussin pour que ses pieds reposent toujours bien à plat au sol lorsque son dos s'accote sur le dossier de la chaise.

Balance-Fit Coussin grandeur rouge ,

Kinemedics, Ottawa (613) 761-9764

Disc'O'Sit Balance cushion item P37851 Catalogue FlagHouse 2008, 1-800-265-6900



- ❑ Lors des travaux écrits, permettre à l'enfant de prendre une petite pause avant l'activité sédentaire de quelques minutes puis après 15 minutes de travaux écrits. Lui permettre de se lever, se dégourdir, aller boire à l'abreuvoir, aiguiser son crayon ou porter un message au secrétariat.
- ❑ S'assurer que la hauteur du pupitre et de la chaise soit adéquate. La hauteur de la chaise doit permettre que les pieds de l'enfant reposent au sol et les genoux soient à 90 degrés lorsque assis le dos accoté au dossier. Lorsque l'enfant est assis sur sa chaise, la table doit être environ deux pouces de plus que la hauteur de son coude.
- ❑ Éteindre les sources de lumière artificielle lorsque possible.
- ❑ Permettre à l'enfant de prendre des courtes pauses sensorielles avec des activités stimulantes ou calmantes impliquant les gros muscles du corps. Les pauses d'environ 1 à 2 minutes sont suggérées à toutes les 15-20 minutes et surtout avant une tâche stationnaire comme pour écrire ou écouter assis au pupitre.
- Placer les chaises sur les pupitres à la fin de la journée ou les descendre en arrivant le matin (si le bruit crée n'irrite pas l'enfant ou s'assurer que les pattes des chaises ont des balles de tennis).
- Apporter une pile de livres ou une grosse boîte dans une autre classe, être responsable de transporter la boîte de recyclage, livrer le lait ou la pizza à l'heure du dîner...
- Effacer le tableau noir ou laver sa table de travail avec une bouteille d'eau à vaporiser et un linge.
- Aider l'enseignante à distribuer des feuilles aux élèves ou afficher des feuilles sur le babillard
- Ouvrir et tenir la porte pour les élèves en rentrant de la récréation.

- Sauter sur un mini-trampoline ou jouer à attraper avec une grosse balle de thérapie dans le corridor ou s'asseoir sur la balle en rebondissant.
- Attacher les deux pattes avant de la chaise de l'élève avec une bande en caoutchouc pour permettre à l'élève de le frapper avec ses pieds.



Can-do green band item 9-020430-524 page 311 \$25.59
Catalogue School Specialty- catalogue Special Needs www.schoolspecialty.com 1-866-519-2816

- Permettre à l'élève de mâcher des pailles en plastique ou la paille intégrée d'une bouteille d'eau genre Rubbermaid ou de grignoter des aliments croquants comme des petites carottes.
- Permettre de manipuler une petite balle remplie de sable ou de gel entre deux tâches à la table ou lorsqu'il écoute les instructions de l'enseignante.

Fuzzy Colour Morph Ball item 9-018216-524 page 293

Gel stress ball item 9-020409-524 page 297

Catalogue School Specialty- catalogue Special Needs www.schoolspecialty.com 1-866-519-2816



- Permettre un changement de posture pendant la journée, travailler assis au sol, debout au tableau ou sur un comptoir à la hauteur de sa taille, faire de la lecture assis sur une chaise berçante ou dans un gros coussin **BeanBag**, utiliser une **balle de thérapie avec stabilisateur** à l'occasion comme alternative à sa chaise pour un plus grand effet kinesthésique.



BeanBag Chair

Ball Chair

Stabilizer ring

Catalogue Sensory Solutions,

item 2-30001-932

item 1-88591-932

item 1-59670-932

1-800-775-7966

- **La veste lestée** – Le concept de la veste lestée découle de la technique de la pression profonde. Cette pression profonde aide l'enfant à se calmer par lui-même et à relaxer pour pouvoir traiter les stimulations sensorielles. Quand il revêt la veste lestée, l'enfant reçoit les informations inconscientes que lui transmettent ses muscles et ses articulations. Le poids supplémentaire de cette veste semble être bénéfique pour les enfants qui sont facilement distraits ou hyperactifs et qui manquent de concentration. Selon la tolérance de l'enfant, elle peut être portée deux fois par jour, matin et après-midi pour environ 20 à 30 minutes, avant ou pendant une activité stationnaire.
<http://www.fdm.ca/catalogue/weightedvest-p-1.html>



- **Un lézard lesté** - Le concept du jouet lesté découle aussi de la technique de la pression profonde. Cette pression profonde aide l'enfant à se calmer par lui-même et à relaxer pour pouvoir traiter les stimulations sensorielles. Le lézard peut être déposé sur les épaules ou les cuisses de l'enfant lorsqu'il est assis à la table de travail. Le poids supplémentaire semble être bénéfique pour les enfants qui sont facilement distraits ou hyperactifs et qui manquent de concentration.



http://www.fdm.ca/catalogue/weightedclothesitemsweightedanimals-c-9_25.html 1-450-321-5500

- Faire des étirements avec toute la classe au moins 3 fois par jour; tous pourront en bénéficier et cela les aidera à mieux se concentrer et à être plus vigilants.
 - Étirement complet; (demandez aux élèves de se mettre en boule puis de se dérouler lentement en étirant bien leurs bras et leurs jambes en essayant de toucher le plafond sur la pointe des pieds
 - Dessiner des cercles dans les airs avec les bras et faire des sauts jumping jacks.
 - Faire des tractions (push-ups); assis sur leurs chaises, les élèves tiennent bien les deux cotés de la chaise et se soulèvent sans que leurs pieds touchent le sol.
 - Faire la brouette, deux par deux, ou la marche du crabe en faisant le tour de la classe.
- Une petite salle peut aussi être aménagée où l'enfant peut y passer 10 à 15 minutes, une à deux fois par jour selon les besoins. Une liste d'équipement et un horaire d'activités spécifiques peut être mis en place à l'aide de votre ergothérapeute pour aider l'élève à moduler ses besoins sensoriels au cours de la journée.