

MPEA Peyre Plantade

« SOFA » Suggestions d'Outils aux FAMILLES

FICHE hebdomadaire N°10#

COMMENT ADAPTER LE QUOTIDIEN DE MON ENFANT À SES PARTICULARITÉS SENSORIELLES ?

Service de Médecine Psychologique pour Enfants et Adolescents Peyre Plantade
CHU MONTPELLIER sous la direction du Professeur Amaria Baghdadli, Chef de service



PARTIE 1- SUGGESTIONS PRATIQUES

PARTIE 1 – COMPRENDRE LES PARTICULARITÉS SENSORIELLES

1# Qu'est-ce que les particularités sensorielles ?

Lorsque la capacité du cerveau à traiter les informations provenant des sens est perturbée, cela entraîne soit des **hyper-réactivités** (réactions vives à de faibles stimulations) soit des **hypo-réactivités** (aucune réaction à des stimulations). L'intégration sensorielle permet de produire des réactions appropriées et de s'adapter à l'environnement.

En plus des 5 sens les plus connus (la vue, l'ouïe, le toucher, le goût, l'odorat), il existe deux autres sens, le **sens vestibulaire** qui correspond à l'équilibre et le **sens proprioceptif** qui correspond à la position du corps dans l'espace. Chaque personne peut présenter pour le même sens des hyper-réactivités (ex : bruits d'aspirateur) et des hypo-réactivités (ex : pas de réaction à l'appel de son prénom).

Les particularités sensorielles sont fréquentes, chez les enfants nés prématurément et chez les enfants présentant un trouble du neurodéveloppement.

2# Quel impact sur l'autonomie ?

Les gestes d'hygiène de la *routine quotidienne*, comme s'habiller, se doucher, se brosser les dents, se couper les ongles ou encore se nourrir, font appel aux sens et peuvent être vécus comme *agressifs, douloureux* par des enfants présentant des hyper réactivités sensorielles.

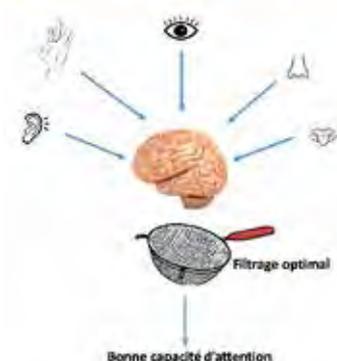
3# Quel impact sur les comportements problèmes ?

Les particularités sensorielles peuvent également générer de l'**irritabilité**, des gestes agressifs et de l'**anxiété**. En effet, les enfants présentant des hyper-réactivités doivent faire face quotidiennement à des surcharges d'informations sensorielles (ex : bruits de l'environnement dans les lieux publics, agressions lumineuses). Ceux présentant des hypo-réactivités peuvent chercher à ressentir des sensations pouvant les conduire à des mises en danger (ex : toucher des objets coupants ou chaud).

4# Quel lien avec l'attention ?

L'**attention** sert à filtrer les informations sensorielles provenant de l'environnement. Elle agit comme "**une passoire**" qui filtre les informations nécessaires à la tâche en cours. Lorsque l'enfant présente des particularités sensorielles, il existe un **défaut du filtrage** face à la surcharge d'informations sensorielles ce qui perturbe l'attention et conduit à une **distractibilité** (ex : lors d'un travail en classe, l'enfant est distrait par les bruits et les mouvements ce qui l'empêche de se concentrer efficacement sur son travail).

Sens trouble de l'intégration sensorielle



Trouble de l'intégration sensorielle



5# Comment évaluer ?

Afin d'identifier le profil sensoriel de votre enfant, il est possible de réaliser un bilan sensoriel auprès d'un professionnel spécialisé (ex : psychomotricien, ergothérapeute, psychologue, ...).

PARTIE 2 - SUGGESTIONS D'OUTILS ET ADAPTATION DE L'ENVIRONNEMENT

Afin d'aider votre enfant, **observez ses réactions** face aux différentes stimulations sensorielles et référez-vous au tableau pour trouver des stratégies qui pourraient lui convenir.

	Exemples	Ce que je peux faire
Hyper-réactivité +	<ul style="list-style-type: none"> - Sensible aux bruits forts (ex : sèche-main, aspirateur). - Sensible aux bruits soudains ou de fond (ex : ventilateur, horloge, brouhaha en classe). 	<ul style="list-style-type: none"> - Prévenir l'enfant qu'il va y avoir du bruit et lui permettre de changer de pièce. - Proposer un casque antibruit ou un casque audio avec de la musique pour masquer le bruit.
Hypo-réactivité -	<ul style="list-style-type: none"> - Ne semble pas entendre quand on l'appelle. - Fait du bruit par plaisir. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se mettre en face de l'enfant, le toucher et dire son prénom quand on l'appelle. - Proposer des jeux musicaux, un bâton de pluie, une boîte où on met des objets (ex : haricots secs, billes...).

	Exemples	Ce que je peux faire
Hyper-réactivité +	<ul style="list-style-type: none"> - N'apprécie pas les étiquettes. - N'apprécie pas les vêtements serrés (<i>ex : jeans</i>). - N'apprécie pas la coupe des ongles et des cheveux (<i>sensation de douleur</i>). - N'apprécie pas toucher certaines textures. - N'apprécie pas le jet d'eau du pommeau de douche, ne supporte pas l'eau sur le visage. - N'apprécie pas les bisous ou les caresses (<i>se frotte après</i>). 	<ul style="list-style-type: none"> - Couper les étiquettes des vêtements, éviter d'acheter des t-shirts avec des images cousues dessus où l'on sent la couture à l'intérieur du t-shirt. - Privilégier des vêtements amples et souples. - Essayer différents types de chaussettes (<i>ex : chaussettes sans coutures, montantes ou socquettes</i>). - Couper les ongles après la douche (<i>ongles ramollis</i>). - Distraire l'enfant lors de la coupe des cheveux (<i>regarder une vidéo avec des écouteurs</i>). Utiliser plutôt des ciseaux si le bruit de la tondeuse le dérange. - Proposer progressivement différentes textures à toucher (<i>bac de riz avec objets à retrouver dedans, cuisiner, jeux avec du sable, ...</i>). - Proposer un bain ou le rincer avec un récipient. Permettre à l'enfant de se laver lui-même le visage. Des visières existent pour éviter que l'eau coule sur le visage lors du lavage des cheveux. - Privilégier des câlins avec une pression importante plutôt qu'un effleurement. Pour les bisous, préférez coller votre joue contre celle de l'enfant ou veuillez à réaliser un bisou sec.
Hypo-réactivité -	<ul style="list-style-type: none"> - Manifeste un fort besoin de toucher des objets. - Ne réagit pas quand on le touche. - Apprécie être serré fort, porter des choses lourdes. 	<ul style="list-style-type: none"> - Proposer de manipuler des fidgets, pâte à modeler, bac avec du riz/sable, balle anti-stress... - Pour augmenter sa réactivité, le stimuler avec une brosse. - Proposer un gilet ou une couverture lestée (<i>veillez à respecter les recommandations de poids</i>).

	Exemples	Ce que je peux faire
Hyper-réactivité +	<ul style="list-style-type: none"> - Sensible la lumière ; plisse les yeux. 	<ul style="list-style-type: none"> - Lunettes de soleil, casquette. - Tamiser les lumières à la maison.
Hypo-réactivité -	<ul style="list-style-type: none"> - Fixe la lumière, l'eau qui coule, des objets en mouvements... 	<ul style="list-style-type: none"> - Fournir des moments où il peut regarder un bâton de pluie, un sablier, une lampe de lave ou des objets lumineux pour enfants.

	Exemples	Ce que je peux faire
Hyper-réactivité +	<ul style="list-style-type: none"> - Se sent mal en voiture. - N'apprécie pas être dans un ascenseur ou sur un escalator. - N'apprécie pas avoir la tête en bas ou que ses pieds quittent le sol. 	<ul style="list-style-type: none"> - En voiture, couvrir la fenêtre de l'enfant et éviter la lecture et écrans. - Privilégier les escaliers. - En douceur, lui proposer, sous forme de jeu, de se balancer légèrement dans différentes directions ou sur un gros ballon (<i>ne pas aller plus loin que ce que l'enfant tolère</i>).
Hypo-réactivité -	<ul style="list-style-type: none"> - Gigote sur sa chaise, se balance. - Tourne sur lui-même. - Agitation motrice. 	<ul style="list-style-type: none"> - Proposer un gros ballon, un coussin dynair®, une bande élastique sur les pieds du bureau. - Fournir à l'enfant des temps où il peut se « défouler » avant et après de réaliser un travail.

	Exemples	Ce que je peux faire
Hyper-réactivité +	<ul style="list-style-type: none"> - Sensible à l'odeur des parfums d'ambiance ou ne supporte pas certaines odeurs. 	<ul style="list-style-type: none"> - Évitez les parfums d'ambiance chimiques à la maison et dans les produits du quotidien (<i>ex : savon, lessive</i>). - Proposer un mouchoir/foulard avec une odeur qu'il apprécie et qu'il peut sentir pour masquer l'odeur non appréciée.
Hypo-réactivité -	<ul style="list-style-type: none"> - Discrimine peu les différentes odeurs. 	<ul style="list-style-type: none"> - Travailler la reconnaissance des odeurs avec des choses du quotidien, le loto des odeurs.

	Exemples	Ce que je peux faire
Hyper-réactivité +	<ul style="list-style-type: none"> - N'apprécie pas la sensation du brossage des dents. - A des hauts-le cœur/n'aime pas certains aliments. -N'apprécie pas que ses aliments soient mélangés ou se touchent dans l'assiette. 	<ul style="list-style-type: none"> - Essayer différents goûts de dentifrice ; permettre à l'enfant de se brosser lui-même les dents. - Ne pas forcer l'enfant à manger un aliment qu'il n'aime pas mais lui proposer de goûter régulièrement cet aliment en très petites quantités pour qu'il s'y habitue. Permettre d'explorer l'aliment avec ses mains. -Proposer plusieurs assiettes ou une assiette avec différents compartiments.
Hypo-réactivité -	<ul style="list-style-type: none"> - Met des objets à la bouche, mâchouille ses vêtements. 	<ul style="list-style-type: none"> - Proposer un collier ou un embout de mastication ou des aliments à croquer (<i>ex : carottes, céleri</i>) ou à mâcher (<i>chewing-gum</i>).



Il s'agit de propositions générales, veuillez-vous rapprocher d'un professionnel si vous rencontrez des difficultés avec votre enfant.

Astuces sensorielles pour favoriser la concentration de mon enfant.

Pour certains enfants, notamment les enfants avec un TDA/H (Trouble Déficitaire de l'Attention avec ou sans hyperactivité), **bouger représente un besoin physique et intellectuel**. En effet, bouger permet d'augmenter la concentration (augmente la vigilance) et d'apprendre (soutien la mémoire de travail, essentielle dans les apprentissages). Différents objets existent pour **répondre à son besoin de bouger** ses jambes, manipuler, mâchouiller **avec discrétion**. Ils peuvent être utilisés à la maison lors des devoirs mais aussi en classe. Dans un premier temps, nous vous conseillons de l'essayer à la maison pour que l'enfant puisse se familiariser avec l'objet (comme il s'agit d'une nouveauté, il peut au départ le déconcentrer avant qu'il s'y habitue) avant qu'il l'emmène à l'école.

	<ul style="list-style-type: none">- Proposer un casque anti-bruit (<i>ou bouchons d'oreilles</i>).- Mettre de la musique calme.
	<ul style="list-style-type: none">- Manipuler une balle anti-stress.- Manipuler un élastique au poignet.- Manipuler un fidget.
	<ul style="list-style-type: none">- Mettre un paravent (<i>peut être crée avec un carton</i>).- Limiter les distracteurs (<i>TV, téléphone portable</i>).- Proposer un environnement de travail épuré (<i>ne sortir que le matériel nécessaire, éviter les posters</i>).
	<ul style="list-style-type: none">- Mettre sur sa chaise un coussin dynaire® (<i>évite les balancements sur la chaise</i>).- Faire asseoir l'enfant sur un gros ballon.- Mettre une bande élastique sur les pieds de son bureau ou de sa chaise (<i>balancer ses pieds sur une chambre à air usagée ou un foulard par ex</i>).
	<ul style="list-style-type: none">- Proposer un embout de mastication à mettre sur le stylo.- Proposer un collier/bracelet de mastication.- Macher un chewing-gum.

Bibliographie

Bastier, C. (2019). Faciliter la communication et le développement sensoriel des personnes avec autisme : Guide d'activités pratiques. Dunod.

Côté, S. (2016). Favoriser l'attention par des stratégies sensorielles : Outils et exercices pour aider tous les élèves. Chenelière.

« Comprendre les signaux sensoriels de votre enfant » ou <https://www.bloghoptoys.fr/integration-neurosensorielle-le-livre-blanc>.