

## Activités en ergothérapie : Stratégies sensorielles

### Activités vestibulaires (mouvement)

La stimulation vestibulaire peut avoir un impact important sur l'ensemble du système nerveux. Les mouvements rapides, asymétriques et rotatifs rendent l'enfant plus alerte, tandis que les mouvements lents, soutenus et linéaires sont calmants et favorisent l'organisation vestibulaire. Veuillez noter que la supervision adulte est requise pour la plupart de ces activités.

Arrêtez l'activité **IMMÉDIATEMENT** si vous remarquez des signes de détresse. L'enfant pourrait ne pas tolérer l'activité. Si l'enfant devient surexcité, vous pouvez exercer une pression profonde pour calmer son système nerveux. Exemples de signes de détresse :

Bâillements excessifs  
Changement de couleur du visage  
Agitation  
Augmentation de la taille des pupilles

Respiration irrégulière  
Transpiration  
Anxiété  
Modification des habitudes de sommeil et d'éveil

### À la maison

- Placer un ballon d'exercice sous le ventre et se rouler de gauche à droite et d'avant en arrière
- Effectuer des exercices généraux pour la tête et le cou (par exemple, roulements de la tête, étirements du cou)
- Se faire tourner sur une chaise de bureau
- Se suspendre à l'envers sur un fauteuil
- Se faire balancer dans une chaise berçante
- Pratiquer divers sports (natation, gymnastique, danse, vélo, rugby, yoga, patinage)
- Faire des courses de brouettes
- Faire de la course à pied, de la randonnée, de la marche ou de l'escalade
- Jouer à divers jeux dans la cour de récréation
- Essayer les manèges dans un parc d'attractions
- Sauter sur un mini-trampoline
- Marcher sur des surfaces instables
- Utiliser un ballon d'entraînement de type BOSU





### À l'école

#### En classe

- S'asseoir sur un coussin « Movin'sit » ou un coussin à disque
- S'asseoir sur un ballon d'exercice
- Effectuer des exercices généraux pour la tête et le cou (par exemple, roulements de la tête, étirements du cou)
- Faire des sauts en étoile
- Prendre des pauses fonctionnelles (par exemple, pour aller chercher quelque chose à boire)
- Se bercer de façon rythmée

#### Au terrain de jeu ou au gymnase

- Encourager le jeu libre général
- Organiser des jeux dans la cour de récréation
- Utiliser des planches à roulettes
- Rebondir sur des ballons d'exercice ou des trampolines
- Faire des courses à obstacles

### Pression profonde

La pression profonde a un excellent effet calmant sur le système nerveux, en plus d'accroître l'organisation. Après les activités de mouvement, essayez des activités de pression profonde. Ces dernières favorisent aussi la transition vers une activité plus calme.

- Se rouler sur le sol comme un rouleau compresseur
- Donner des câlins forts
- Pousser dans le dos d'un ami sur la balançoire
- Utiliser du matériel lesté (par exemple, poids sur les genoux, veste lestée, sac à dos rempli d'objets)\*
- Se coucher sous un fauteuil poire ou une pile de tapis

**\*Note :** Limitez le poids à 10 % du poids de l'enfant. Limitez la durée de ces activités à 30 minutes et accordez au moins 30 minutes de pause à l'enfant entre chacune des activités.

