

Adopter un régime sensoriel

Un enfant a des besoins physiques fondamentaux, comme s'alimenter, ainsi que divers besoins sensoriels. Un « régime sensoriel » (terme inventé par l'ergothérapeute Patricia Wilbarger) est un plan d'activités personnalisé et soigneusement conçu pour fournir l'apport sensoriel dont l'enfant a besoin pour demeurer concentré et organisé tout au long de la journée.

Chaque personne a ses propres façons de rester soit alerte et active, ou calme et concentrée : taper les doigts sur la table, remuer la jambe, mâcher de la gomme, ou se détendre dans un spa. Les enfants ont également besoin de s'adonner à diverses activités pour assurer la stabilité de leur corps, améliorer leur attention ou s'apaiser afin de mener à bien leurs tâches.

Chaque enfant a ses propres besoins sensoriels. En général, un enfant dont le système nerveux est surstimulé a besoin de plus d'éléments calmants, tandis qu'un enfant qui manque de stimulation ou est fatigué a besoin de plus d'éléments pour accroître sa vigilance. L'ergothérapeute met à profit sa formation avancée et ses compétences en évaluation pour mettre au point un régime sensoriel adapté aux besoins de l'enfant. Il incombe ensuite à la famille et à l'école de mettre ces activités en pratique tout au long de la journée.

Les activités peuvent stimuler l'enfant ou le calmer, mais également l'aider à :

- tolérer les sensations et les situations qui lui déplaisent;
- réguler ses émotions;
- faire preuve d'une attention soutenue;
- réduire ses comportements indésirables de recherche ou d'évitement de sensations;
- gérer les transitions avec moins de stress.

Ouïe

- Écouter sa musique préférée
- Faire des percussions sur divers objets comme des tambours
- Jouer des instruments de musique
- Écouter les sons de la nature à l'extérieur
- Chanter/chuchoter
- Écouter de la musique instrumentale
- Souffler dans des sifflets ou des accessoires de fête
- Utiliser des programmes d'écoute thérapeutiques
- Faire jouer un CD de type *Sound Eaze/School Eaze*
- Utiliser une machine de « bruit blanc »
- Faire une activité de pleine conscience dans un silence complet
- Jouer à « Simon dit »
- Utiliser des bouchons d'oreilles ou un casque antibruit
- Aménager un espace de détente calme et à l'éclairage tamisé

Vue

- Regarder un mobile, une lampe à lave, une lampe à bulles ou des projections d'étoiles sur le mur ou le plafond
- Installer des ampoules de couleur
- Éviter les lumières fluorescentes ou filtrer leur éclairage
- Créer un espace calme avec un minimum d'éléments visuels pour favoriser la régulation
- Respecter les préférences de couleur de l'enfant (vêtements, objets, décoration)
- Ranger les jouets dans des contenants opaques
- Sortir de 5 à 10 jouets à la fois pour éviter une surcharge visuelle
- Regarder des photos ou des livres illustrés
- Observer la nature : aquarium, ferme, zoo, océan, forêt
- Regarder des dessins animés et des films
- Porter des lunettes de soleil de haute qualité à l'extérieur
- Porter des lunettes de soleil à l'intérieur en cas de sensibilité aux éblouissements
- Porter un chapeau à large bord ou une visière à l'extérieur
- Privilégier les jeux et activités qui développent les capacités visuelles (labyrinthes, activités point à point, « Je vois avec mon petit œil », dessin, tag avec le faisceau de la lampe de poche)

Toucher

- Utiliser des jouets à manipuler (balle à élastiques Kooshball, trombones, petits jouets)
- Jouer avec des toutous en peluche
- Faire des pâtés de boue ou des châteaux de sable
- Peinturer avec les doigts ou avec un pinceau
- Utiliser de la colle contenant des paillettes
- Utiliser du savon moussieux ou de la crème à raser
- Jouer avec de la crème fouettée
- Utiliser un bac de sable ou de sel ou un seau contenant des pâtes ou du riz non cuits
- Jouer avec des Orbeez ou une table d'eau
- Donner un bain à des jouets ou poupées avec une éponge savonneuse
- Faire une chasse au trésor (cacher de petits objets dans de la pâte à modeler ou dans un bac tactile)
- Caresser ou brosser un animal-jouet ou des toutous en peluche
- Jouer avec de la pâte à modeler, de l'argile, de la mousse ou des élastiques
- S'asseoir au soleil ou à l'ombre
- Travailler dans la cuisine (mélanger, goûter, écraser, sentir, faire la vaisselle)
- Manipuler des jouets ou des objets qui offrent une certaine résistance (briques Lego, perles à emboîtement, jouets extensibles)

Pression

- Gratter le dos de l'enfant
- Masser l'enfant avec ou sans lotion
- Sauter sur une pile d'oreillers ou un matelas
- Travailler dans la cuisine (mélanger, goûter, écraser, sentir, faire la vaisselle)
- Fabriquer de la pâte à modeler maison
- S'enrouler dans une couverture comme un burrito
- Se placer entre deux oreillers
- Utiliser des jouets à vibration

Mouvement

- Se bercer ou se balancer (assis sur un adulte ou une chaise berçante)
- Ramper sur les mains et les genoux ou contre le sol à la manière d'un commando
- Marcher, sauter et courir
- Faire des bonds de lapin ou se déplacer en imitant la démarche de différents animaux
- Faire la danse du Hoogie Boogie (*Hokey Pokey*)
- Réciter la comptine « Tête, épaules, genoux, orteils » ou jouer à « Simon dit »
- Faire une course de brouettes
- Franchir des obstacles en sautant
- Faire des pompes (*push-ups*) sur le sol ou sur le mur
- Jouer à la souque à la corde avec une corde, un foulard ou une bande élastique
- Jouer au parc (glissades, balançoires, etc.)
- Escalader diverses structures de jeu
- Sauter sur un mini-trampoline
- Utiliser un coussin Sit n' Spin ou Dizzy Disc Jr.
- S'asseoir sur un coussin gonflable
- Rebondir sur un ballon d'exercice ou de yoga
- Faire du tricycle, de la bicyclette, de la trottinette ou de la planche à roulettes
- Donner des coups de pied sur un ballon de football
- Frapper des balles à l'aide d'un bâton de baseball en plastique
- Pousser un chariot d'épicerie ou une poussette
- Effectuer des étirements de yoga et des exercices de respiration profonde
- Rouler en bas d'une colline
- Jouer à attraper un ballon et à le faire rebondir
- Jouer au tennis avec des ballons
- Jouer à la marelle
- Faire des roues et des culbutes
- Patiner, glisser, faire du ski
- Jouer à divers jeux à la récréation (marelle, ballons, soccer, hockey, tag)

Remarque : En général, les mouvements rythmés sont apaisants, tandis que les mouvements erratiques sont stimulants. Ne forcez jamais le mouvement. Surveillez les réactions physiologiques de l'enfant (distraction, désorientation, nausées, changements respiratoires, fatigue inattendue, pâleur ou rougeur soudaine de la peau).

© 2008 Lindsey Biel, ergothérapeute autorisée