

Introduction au traitement sensoriel

Qu'est-ce que le traitement sensoriel?

Le traitement sensoriel est la façon dont le corps interprète les informations qu'il reçoit et y réagit. Chaque personne réagit différemment aux informations sensorielles. Certains aiment les gros câlins, d'autres non. Certains sont plus sensibles aux odeurs que d'autres. Nous subissons parfois une surcharge d'information sensorielle. À l'inverse, il nous manque parfois de l'information pour nous sentir à l'aise dans notre corps. Les variables sont nombreuses!

Les 8 sens

1. Vue
2. Toucher
3. Goût
4. Ouïe
5. Odorat
6. Sens vestibulaire – équilibre, vitesse et direction du mouvement
7. Proprioception – positionnement du corps (muscles et articulations)
8. Intéroception – sensations intérieures (avoir faim ou soif, avoir chaud ou froid)

Les difficultés sensorielles se présentent d'une multitude de façons

Certains enfants évitent tout ce qui leur semble excessif :

- S'éloigner lorsqu'on les touche
- Enlever les vêtements qui démangent (par exemple, l'étiquette à l'arrière du cou)
- Refuser de se trouver dans des endroits bruyants comme un aréna ou une salle de concert
- Refuser certains aliments

D'autres enfants sont constamment en quête de sensations :

- Mettre des objets dans leur bouche
- Sauter, grimper, tourner sur eux-mêmes ou se balancer
- Bouger ou être agité lors des périodes de travail au pupitre

Certaines difficultés sont plus ou moins subtiles :

- Mauvaise coordination; maladresse; difficulté à acquérir de nouvelles compétences en sports ou en éducation physique; recherche de sensations comme sauter/grimper/tourner; besoin d'être étreint; objets dans la bouche; cris ou bruits forts

Stratégies d'intervention

- Demandez à l'élève ce qui le rend mal à l'aise, ou observez-le pour mieux comprendre ses préférences et aversions.
- Renseignez-vous sur les besoins de l'élève.
- Prenez des pauses aux moments opportuns pour diminuer ou augmenter l'apport sensoriel avant que les comportements ne deviennent problématiques.

- Réservez du temps pour les activités sensorielles.
- Adaptez l'environnement en fonction des besoins sensoriels.
- Consultez l'ergothérapeute pour obtenir d'autres stratégies.

Système	Augmenter les sensations	Diminuer les sensations
Vestibulaire	Utiliser une balançoire, un ballon d'exercice ou un coussin permettant le mouvement, faire une course à obstacles ou yoga, danser ou chanter des chansons ou des comptines avec gestes	Utiliser un siège stable et offrant un bon soutien, une balançoire ou hamac
Proprioceptif	Effectuer du travail physique lourd (porter des livres, faire des activités avec résistance ou du yoga, mâcher, souffler/sucer, utiliser des bandes de résistance)	Prévoir du temps et de l'espace pour bouger, modifier les heures d'arrivée et de départ pour éviter les espaces ou les escaliers bondés, segmenter les nouvelles tâches en compétences plus petites
Tactile	Utiliser des jouets à manipuler, faire des jeux ou activités multisensoriels, jouer avec du sable, de l'eau et de la pâte à modeler, essayer des jouets à remonter	Donner des avertissements, utiliser des techniques de massage, porter des gants, utiliser un pinceau au lieu de peindre avec les doigts
Oral	Utiliser des bijoux à mordre, un gobelet avec bec, de la gomme, ou des collations dures ou croquantes, et faire des activités où l'enfant doit souffler	Essayer des aliments fades, des liquides chauds et des surfaces à une seule texture
Auditif	Ajuster le ton et le volume de la voix pour favoriser la régulation, aménager un environnement stimulant, écouter de la musique	Essayer diverses approches : bruit blanc, musique ou sons apaisants, casque antibruit ou bouchons d'oreilles, espaces calmes, avertissements avant la cloche ou l'exercice d'incendie, désactivation du capteur des toilettes à chasse d'eau automatique
Visuel	Augmenter le contraste	Réduire le contraste, recouvrir les sources de lumière, atténuer l'éclairage
Intéroceptif	Discuter régulièrement avec l'enfant pour confirmer qu'il se sent bien	