

## **Mâcher : un comportement sensoriel**

Dans une classe, les élèves mâchent constamment divers objets, qu'il s'agisse de leur crayon, de leurs vêtements, d'une mèche de cheveux ou de leurs doigts. Ces comportements fournissent un apport sensoriel et permettent à certains élèves de gérer leur stress ou leur anxiété. Les sensations fournies par les mouvements de morsure, de mastication ou de succion sont calmantes et favorisent la concentration.

Options :

- Permettez aux élèves de mâcher de la gomme, car cela nécessite un mouvement de mastication répété.
- Offrez des collations dures ou croquantes, qui exigent un effort de mastication.
- Utilisez des pailles de différentes longueurs et largeurs et des aliments à la texture plus ou moins épaisse (lait frappé, yogourt, barbotine, cubes de Jell-O, jus de pomme, compote de pommes).
- Soufflez des bulles avec une baguette, une pipe ou une paille.
- Soufflez dans un gazou ou un klaxon, ou pour faire tourner des virevent.
- Soufflez dans un harmonica, en alternant l'inspiration et l'expiration pour produire différents sons.
- Soufflez sur des plumes, des boules de coton, des balles de ping-pong, des bougies ou des bulles.
- Utilisez des bijoux à mâcher en caoutchouc pouvant être portés sur un collier, un bracelet ou à la main. Vous en trouverez une grande variété de formes, de tailles, de textures et de densités. Assurez-vous d'obtenir la permission des parents ou tuteurs.

Quoi qu'il en soit, les élèves trouveront les moyens de répondre à leurs besoins sensoriels. Demeurez à leur écoute!