

## Stratégies sensorielles en ergothérapie

**Les activités cochées (✓) sont recommandées par votre ergothérapeute.**

### ACTIVITÉS TACTILES

Ces activités sont utiles tant pour les enfants qui ont une haute sensibilité tactile que pour ceux qui ont un seuil élevé de sensibilité tactile. Si votre enfant est particulièrement sensible au toucher, exercez une pression profonde sur ses mains et ses bras pour calmer son système nerveux avant qu'il ne reçoive des sensations tactiles qui pourraient le perturber. Cette pression peut également être bénéfique après une activité tactile perturbatrice pour l'enfant.

### Jeux

- Jouer avec de l'argile ou de la pâte à modeler
- Jouer à se déguiser (préparez une boîte de déguisements contenant des écharpes, des boas, des chapeaux fabriqués avec différents tissus, etc.)
- Appliquer des tatouages temporaires ou des autocollants sur la peau
- Donner des « tope-la » (*high five*) ou des poignées de main fermes
- Jouer à « Une patate, deux patates »
- Jouer à « Roche, papier, ciseaux »
- Placer un vibromasseur à piles sur la tête ou la poitrine de l'enfant
- Placer l'enfant entre deux coussins pour faire un sandwich humain
- Appliquer de la peinture sur le visage ou d'autres parties du corps

### Activités scolaires

- Balayer les morceaux de gomme à effacer du pupitre avec une main pour les faire tomber dans la paume de l'autre main
- Utiliser un cartable ou un coffre à crayons recouvert de matériel texturé
- Utiliser de la crème pour les mains
- Laisser l'enfant s'essuyer les mains avec sa propre serviette et non avec une serviette en papier
- Utiliser un repose-poignet en gel à l'ordinateur
- Utiliser un tapis de souris en gel
- Donner des « tope-la » (*high five*) ou des poignées de main fermes

**Activités de manipulation** (ces objets ne nécessitent pas une concentration particulière, contrairement à un cube Rubik, par exemple)

- Petit objet ou bague à manipuler avec les doigts
- Bracelet à breloques
- Balle antistress
- Objets à mastiquer
- Élastiques de type Silly Bandz
- Porte-clés

**Pression profonde ou compression**

- S'asseoir dans un fauteuil poire ou dans un tas d'oreillers, ou s'allonger entre deux tapis roulés
- Placer les mains sur les épaules de l'enfant et appuyer fermement, ou lui donner un gros câlin

**Odorat**

- Limiter les parfums dans le cas d'un enfant hypersensible
- Diffuser des senteurs apaisantes (vanille, fleurs, camomille)
- Diffuser des senteurs stimulantes (agrumes, menthe poivrée)
- Utiliser de la pâte à modeler, de l'eau ou du sel parfumé
- Dessiner avec des marqueurs parfumés
- Placer des pétales de rose dans les bacs sensoriels

**Ouïe**

- Faire jouer de la musique douce et calme ou de la musique entraînante et stimulante
- Fixer des balles de tennis à l'extrémité des pattes des chaises et des tables
- Faire passer l'élève à l'ouïe sensible dans le couloir avant que les autres élèves sortent de leur classe
- Remplir une bouteille en plastique de riz ou utiliser un bâton de pluie
- Jouer d'un instrument de musique

**Vue**

- Prendre des mesures d'adaptation à cause de difficultés avec le soleil, l'éclairage fluorescent ou les objets se déplaçant rapidement sur le tableau blanc interactif (TBI)
- Fournir à l'enfant qui est à la recherche de sensations des jouets multicolores qui clignotent, qui tournent et qui brillent
- Porter des lunettes de soleil, utiliser un isoloir pour les tâches nécessitant de la concentration, tirer les rideaux ou abaisser les stores des fenêtres