



## Stratégies sensorielles lors de l'habillement

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

- Appliquez le protocole de Willbarger\* (compressions articulaires) ou effectuez un massage à pression profonde avant l'habillement.
- Gardez en tête les sensibilités de l'enfant en ce qui concerne la texture des vêtements et leur ajustement. Certains enfants préfèrent des vêtements plus amples. Si la couture des sous-vêtements est irritante, essayez de les porter à l'envers. Découpez les étiquettes des vêtements. Ne faites pas sécher les vêtements à l'air libre ou sur une corde à linge, car cela les rend plus rigides. Lavez les nouvelles chaussures à la machine pour les assouplir.
- Demandez à l'enfant de s'habiller devant un miroir pour mieux voir son corps et améliorer sa planification motrice. Profitez de l'occasion pour nommer les parties du corps ou réciter une comptine sur les étapes de l'habillement.
- Décomposez l'habillement en petites étapes simples. Essayez les techniques d'enchaînement avant ou d'enchaînement arrière\*.
- Essayez une diversité d'activités interactives liées à l'habillement (habiller des poupées, lire des livres interactifs avec activités de motricité fine, et manipuler des jouets avec des boutons, des boutons-pression et des fermetures éclair).

### Heure du coucher

- La routine est importante. Les trois étapes clés sont le bain, la lecture et la mise au lit.
- Pour calmer l'enfant, enveloppez-le dans des couvertures serrées au moment de le border, ou utilisez une couverture lestée, des oreillers, des bouillottes ou un sac de couchage.
- Les caleçons longs exercent une pression réconfortante pour certains enfants.
- Séchez les draps dans la sècheuse pour les assouplir.
- Évitez les jeux actifs ou physiques avant l'heure du coucher.
- Effectuez des compressions articulaires ou un massage du dos pour apaiser l'enfant.



### Brossage des cheveux

- Exercez une pression sur la tête de l'enfant et effectuez des mouvements lents et rythmés pendant le brossage.
- Brossez les cheveux à l'aide d'une grande brosse à poils souples ou d'un peigne rigide.



### Brossage des dents

- Appliquez le protocole de Willbarger pour les habiletés orales motrices\* avant le brossage des dents.
- Essayez une brosse à dents électrique.
- Jouez avec des sifflets ou soufflez dans des pailles avant le brossage des dents.

\* Veuillez consulter votre thérapeute pour obtenir plus d'information.