

# MPEA Peyre Plantade

## « SOFA » Suggestions d'Outils aux FAMILLES

### FIGHE N°10 #

## COMMENT ADAPTER LE QUOTIDIEN DE MON ENFANT À SES PARTICULARITÉS SENSORIELLES ?

Service de Médecine Psychologique pour Enfants et Adolescents Peyre Plantade  
CHU MONTPELLIER sous la direction du Professeur Amaria Baghdadli, Chef de service



Comité rédactionnel : Vauchel, A., Boubli, D., Psychomotriciennes ; Alcaraz, C., Verhnet, C., Psychologues avec la contribution de Dellapiazza, F.

## PARTIE 1- SUGGESTIONS PRATIQUES

### PARTIE 1 – COMPRENDRE LES PARTICULARITÉS SENSORIELLES

#### 1# Qu'est-ce que les particularités sensorielles ?

Lorsque la capacité du cerveau à traiter les informations provenant des sens est perturbée, cela entraîne soit des **hyper-réactivités** (réactions vives à de faibles stimulations) soit des **hypo-réactivités** (aucune réaction à des stimulations). L'intégration sensorielle permet de produire des réactions appropriées et de s'adapter à l'environnement.

En plus des 5 sens les plus connus (la vue, l'ouïe, le toucher, le goût, l'odorat), il existe deux autres sens, le **sens vestibulaire** qui correspond à l'équilibre et le **sens proprioceptif** qui correspond à la position du corps dans l'espace. Chaque personne peut présenter pour le même sens des hyper-réactivités (ex : bruits d'aspirateur) et des hypo-réactivités (ex : pas de réaction à l'appel de son prénom).

Les particularités sensorielles sont fréquentes, chez les enfants nés prématurément et chez les enfants présentant un trouble du neurodéveloppement.

#### 2# Quel impact sur l'autonomie ?

Les gestes d'hygiène de la *routine quotidienne*, comme s'habiller, se doucher, se brosser les dents, se couper les ongles ou encore se nourrir, font appel aux sens et peuvent être vécus comme *agressifs, douloureux* par des enfants présentant des hyper réactivités sensorielles.

#### 3# Quel impact sur les comportements problèmes ?

Les particularités sensorielles peuvent également générer de l'**irritabilité**, des gestes agressifs et de l'**anxiété**. En effet, les enfants présentant des hyper-réactivités doivent faire face quotidiennement à des surcharges d'informations sensorielles (ex : bruits de l'environnement dans les lieux publics, agressions lumineuses). Ceux présentant des hypo-réactivités peuvent chercher à ressentir des sensations pouvant les conduire à des mises en danger (ex : toucher des objets coupants ou chaud).

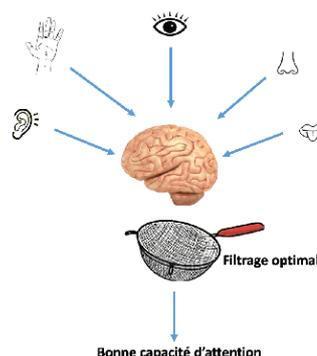
## 4# Quel lien avec l'attention ?

L'**attention** sert à filtrer les informations sensorielles provenant de l'environnement. Elle agit comme "**une passoire**" qui filtre les informations nécessaires à la tâche en cours. Lorsque l'enfant présente des particularités sensorielles, il existe un **défaut du filtrage** face à la surcharge d'informations sensorielles ce qui perturbe l'attention et conduit à une **distractibilité** (ex : lors d'un travail en classe, l'enfant est distrait par les bruits et les mouvements ce qui l'empêche de se concentrer efficacement sur son travail).

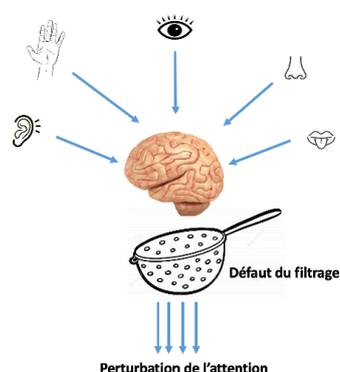
## 5# Comment évaluer ?

Afin d'identifier le profil sensoriel de votre enfant, il est possible de réaliser un bilan sensoriel auprès d'un professionnel spécialisé (ex : psychomotricien, ergothérapeute, psychologue, ...).

### Sans trouble de l'intégration sensorielle



### Trouble de l'intégration sensorielle



## PARTIE 2 - SUGGESTIONS D'OUTILS ET ADAPTATION DE L'ENVIRONNEMENT

Afin d'aider votre enfant, **observez ses réactions** face aux différentes stimulations sensorielles et référez-vous au tableau pour trouver des stratégies qui pourraient lui convenir.

	Exemples	Ce que je peux faire
<b>Hyper-réactivité</b> +	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sensible aux bruits forts (ex : sèche-main, aspirateur).</li> <li>- Sensible aux bruits soudains ou de fond (ex : ventilateur, horloge, brouhaha en classe).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prévenir l'enfant qu'il va y avoir du bruit et lui permettre de changer de pièce.</li> <li>- Proposer un casque antibruit ou un casque audio avec de la musique pour masquer le bruit.</li> </ul>
<b>Hypo-réactivité</b> -	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ne semble pas entendre quand on l'appelle.</li> <li>- Fait du bruit par plaisir.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se mettre en face de l'enfant, le toucher et dire son prénom quand on l'appelle.</li> <li>- Proposer des jeux musicaux, un bâton de pluie, une boîte où on met des objets (ex : haricots secs, billes...).</li> </ul>

	Exemples	Ce que je peux faire
<b>Hyper-réactivité</b> +	<ul style="list-style-type: none"> <li>- N'apprécie pas les étiquettes.</li> <li>- N'apprécie pas les vêtements serrés (<i>ex : jeans</i>).</li> <li>- N'apprécie pas la coupe des ongles et des cheveux (<i>sensation de douleur</i>).</li> <li>- N'apprécie pas toucher certaines textures.</li> <li>- N'apprécie pas le jet d'eau du pommeau de douche, ne supporte pas l'eau sur le visage.</li> <li>- N'apprécie pas les bisous ou les caresses (<i>se frotte après</i>).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Couper les étiquettes des vêtements, éviter d'acheter des t-shirts avec des images cousues dessus où l'on sent la couture à l'intérieur du t-shirt.</li> <li>- Privilégier des vêtements amples et souples.</li> <li>- Essayer différents types de chaussettes (<i>ex : chaussettes sans coutures, montantes ou socquettes</i>).</li> <li>- Couper les ongles après la douche (<i>ongles ramollis</i>).</li> <li>- Distraire l'enfant lors de la coupe des cheveux (<i>regarder une vidéo avec des écouteurs</i>). Utiliser plutôt des ciseaux si le bruit de la tondeuse le dérange.</li> <li>- Proposer progressivement différentes textures à toucher (<i>bac de riz avec objets à retrouver dedans, cuisiner, jeux avec du sable, ...</i>).</li> <li>- Proposer un bain ou le rincer avec un récipient. Permettre à l'enfant de se laver lui-même le visage. Des visières existent pour éviter que l'eau coule sur le visage lors du lavage des cheveux.</li> <li>- Privilégier des câlins avec une pression importante plutôt qu'un effleurement. Pour les bisous, préférez coller votre joue contre celle de l'enfant ou veuillez à réaliser un bisou sec.</li> </ul>
<b>Hypo-réactivité</b> -	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Manifeste un fort besoin de toucher des objets.</li> <li>- Ne réagit pas quand on le touche.</li> <li>- Apprécie être serré fort, porter des choses lourdes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Proposer de manipuler des fidgets, pâte à modeler, bac avec du riz/sable, balle anti-stress...</li> <li>- Pour augmenter sa réactivité, le stimuler avec une brosse.</li> <li>- Proposer un gilet ou une couverture lestée (<i>veillez à respecter les recommandations de poids</i>).</li> </ul>

	Exemples	Ce que je peux faire
<b>Hyper-réactivité</b> +	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sensible la lumière ; plisse les yeux.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lunettes de soleil, casquette.</li> <li>- Tamiser les lumières à la maison.</li> </ul>
<b>Hypo-réactivité</b> -	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fixe la lumière, l'eau qui coule, des objets en mouvements...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fournir des moments où il peut regarder un bâton de pluie, un sablier, une lampe de lave ou des objets lumineux pour enfants.</li> </ul>

	Exemples	Ce que je peux faire
<b>Hyper-réactivité</b> +	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se sent mal en voiture.</li> <li>- N'apprécie pas être dans un ascenseur ou sur un escalator.</li> <li>- N'apprécie pas avoir la tête en bas ou que ses pieds quittent le sol.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En voiture, couvrir la fenêtre de l'enfant et éviter la lecture et écrans.</li> <li>- Privilégier les escaliers.</li> <li>- En douceur, lui proposer, sous forme de jeu, de se balancer légèrement dans différentes directions ou sur un gros ballon (<i>ne pas aller plus loin que ce que l'enfant tolère</i>).</li> </ul>
<b>Hypo-réactivité</b> -	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gigote sur sa chaise, se balance.</li> <li>- Tourne sur lui-même.</li> <li>- Agitation motrice.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Proposer un gros ballon, un coussin dynair®, une bande élastique sur les pieds du bureau.</li> <li>- Fournir à l'enfant des temps où il peut se « défouler » avant et après de réaliser un travail.</li> </ul>

	Exemples	Ce que je peux faire
<b>Hyper-réactivité</b> +	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sensible à l'odeur des parfums d'ambiance ou ne supporte pas certaines odeurs.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Évitez les parfums d'ambiance chimiques à la maison et dans les produits du quotidien (<i>ex : savon, lessive</i>).</li> <li>- Proposer un mouchoir/foulard avec une odeur qu'il apprécie et qu'il peut sentir pour masquer l'odeur non appréciée.</li> </ul>
<b>Hypo-réactivité</b> -	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Discrimine peu les différentes odeurs.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Travailler la reconnaissance des odeurs avec des choses du quotidien, le loto des odeurs.</li> </ul>

	Exemples	Ce que je peux faire
<b>Hyper-réactivité</b> +	<ul style="list-style-type: none"> <li>- N'apprécie pas la sensation du brossage des dents.</li> <li>- A des hauts-le cœur/n'aime pas certains aliments.</li> <li>-N'apprécie pas que ses aliments soient mélangés ou se touchent dans l'assiette.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Essayer différents goûts de dentifrice ; permettre à l'enfant de se brosser lui-même les dents.</li> <li>- Ne pas forcer l'enfant à manger un aliment qu'il n'aime pas mais lui proposer de goûter régulièrement cet aliment en très petites quantités pour qu'il s'y habitue. Permettre d'explorer l'aliment avec ses mains.</li> <li>-Proposer plusieurs assiettes ou une assiette avec différents compartiments.</li> </ul>
<b>Hypo-réactivité</b> -	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Met des objets à la bouche, mâchouille ses vêtements.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Proposer un collier ou un embout de mastication ou des aliments à croquer (<i>ex : carottes, céleri</i>) ou à mâcher (<i>chewing-gum</i>).</li> </ul>



Il s'agit de propositions générales, veuillez-vous rapprocher d'un professionnel si vous rencontrez des difficultés avec votre enfant.

## Astuces sensorielles pour favoriser la concentration de mon enfant.

Pour certains enfants, notamment les enfants avec un TDA/H (Trouble Déficitaire de l'Attention avec ou sans hyperactivité), **bouger représente un besoin physique et intellectuel**. En effet, bouger permet d'augmenter la concentration (augmente la vigilance) et d'apprendre (soutien la mémoire de travail, essentielle dans les apprentissages). Différents objets existent pour **répondre à son besoin de bouger** ses jambes, manipuler, mâchouiller **avec discrétion**. Ils peuvent être utilisés à la maison lors des devoirs mais aussi en classe. Dans un premier temps, nous vous conseillons de l'essayer à la maison pour que l'enfant puisse se familiariser avec l'objet (comme il s'agit d'une nouveauté, il peut au départ le déconcentrer avant qu'il s'y habitue) avant qu'il l'emmène à l'école.

	<ul style="list-style-type: none"><li>- Proposer un casque anti-bruit (<i>ou bouchons d'oreilles</i>).</li><li>- Mettre de la musique calme.</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>- Manipuler une balle anti-stress.</li><li>- Manipuler un élastique au poignet.</li><li>- Manipuler un fidget.</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>- Mettre un paravent (<i>peut être crée avec un carton</i>).</li><li>- Limiter les distracteurs (<i>TV, téléphone portable</i>).</li><li>- Proposer un environnement de travail épuré (<i>ne sortir que le matériel nécessaire, éviter les posters</i>).</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>- Mettre sur sa chaise un coussin dynaire® (<i>évite les balancements sur la chaise</i>).</li><li>- Faire asseoir l'enfant sur un gros ballon.</li><li>- Mettre une bande élastique sur les pieds de son bureau ou de sa chaise (<i>balancer ses pieds sur une chambre à air usagée ou un foulard par ex</i>).</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>- Proposer un embout de mastication à mettre sur le stylo.</li><li>- Proposer un collier/bracelet de mastication.</li><li>- Macher un chewing-gum.</li></ul>

## Bibliographie

Bastier, C. (2019). Faciliter la communication et le développement sensoriel des personnes avec autisme : Guide d'activités pratiques. Dunod.

Côté, S. (2016). Favoriser l'attention par des stratégies sensorielles : Outils et exercices pour aider tous les élèves. Chenelière.

« Comprendre les signaux sensoriels de votre enfant » ou <https://www.bloghoptoys.fr/integration-neurosensorielle-le-livre-blanc>.