

Bienvenue à l'infolettre d'ergothérapie CSPGNO

Sujet de la semaine : Traitement sensoriel

Pendant toute la journée, nos yeux, nos oreilles, notre nez, notre corps et notre peau recueillent de l'information. Nos nerfs acheminent cette information à notre cerveau pour être interprétée. Lorsque cette information est bien interprétée, nous nous sentons bien dans notre corps et dans notre entourage.

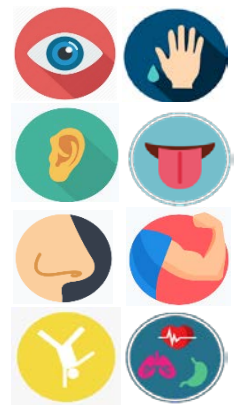


Nos sens travaillent ensemble continuellement afin que nous puissions participer dans nos activités de tous les jours et bien interagir avec notre environnement. En ce moment, en lisant ce document, vos sens travaillent collectivement. Vous entendez des bruits de fond, vous ressentez la chaise sous vous, vous voyez la surbrillance provenant de l'outil technologique et vous sentez les odeurs dans votre entourage. Avec un moindre effort, vous filtrez les sensations qui ne sont pas importantes afin que vous puissiez lire ce document.

Nos sens

On retrouve nos 5 sens extérieurs : vision, toucher, audition, gustation et olfaction, ainsi que nos 3 sens internes : proprioceptif, vestibulaire et intéroception.

- ❖ **Proprioception** : Provient de la stimulation des muscles, des ligaments, et des articulations. Donne de l'information sur la position du corps dans l'espace.
- ❖ **Vestibulaire** : Situé dans l'oreille interne, le système vestibulaire détecte la position de la tête et les mouvements du corps en fonction de la gravité.
- ❖ **Intéroception** : Le système d'intéroception recueille de l'information de nos organes afin de fournir l'information sur l'état interne de notre corps.



Chaque individu répond différemment à ce qu'il ressent, voit, entend, goûte, touche et sent. Nous avons tous nos propres préférences sensorielles et tolérances. Certains individus présentent une hypersensibilité sensorielle ou hyposensibilité sensorielle. Il est important de respecter les besoins sensoriels de tous.



Hypersensibilité : L'individu est plus sensible au stimuli. Ils ont tendance à fuir ou éviter les entrées et les expériences sensorielles.

Hyposensibilité : L'individu réagit peu ou pas au stimuli. Ils ont tendance à chercher les entrées et les expériences sensorielles.

Environnement sensible aux entrées sensorielles

Voici quelques conseils qui peuvent aider à rendre l'environnement sensible aux entrées sensorielles (clique sur les titres surligner pour accéder aux autres sources d'information):

- ❖ Minimise, organise et regroupe le matériel visuel sur les murs et les étagères, en particulier dans les zones d'enseignement et de jeu.
- ❖ Réduire le bruit excessif lorsque possible. Fournir des coquilles insonorisantes ou des écouteurs avec la musique calme lors des activités indépendantes dans un environnement bruyant.
- ❖ Inclure des activités de **travail intensif** et de **pression profonde** pendant la journée. P.ex. demande l'enfant de nettoyer la table, déplacer un item lourd, de faire des marches d'animaux...
- ❖ Inclure des **pauses mouvements** dans la routine. P. ex. danser, faire des étirements, faire du yoga ...
- ❖ Les odeurs peuvent être apaisantes ou alarmantes. Prépare verbalement l'enfant pour les odeurs qu'ils rencontreront. Si l'enfant aime les odeurs, on peut utiliser des marqueurs parfumés ou allumer une chandelle.
- ❖ Accorder un espace calme avec des coussins confortables, des écouteurs avec de la musique classique et une table d'étude pour les enfants.
- ❖ Varier les positions de travail – P.ex. jouer coucher sur le ventre, faire de devoir debout à une table, faire un dessin sur une surface verticale, lire assis dans un fauteuil poire ou sur un coussin...
- ❖ Offrir des activités avec une composante tactile lorsque possible – pâte à modeler, boîte sensorielle (sable, roches...), enfiler et lacer, peindre avec les doigts...



Ressources additionnelles (clique sur le titre pour accéder le lien)

- CHEO

Référence :

- Central Alberta Regional Collaborative Service Delivery (s.d.). Universal Strategies for OT. Retirer de <https://carcsd.ca/resources/toolboxes-for-schools/>
- CHEO (2019). Les troubles du traitement sensoriel. Retirer de <https://www.cheo.on.ca/en/resources-and-support/resources/P5575F.pdf>
- The MEHRIT Centre (2018). Self-Reg School Toolkits.
- TDSB Occupational Therapy and Physiotherapy Services Early Intervention Team (s.d.). Addressing Sensory Needs Being Calm and Alert. www.tdbs.on.ca
- Every Moment Counts (s.d.). Create Positive Environments. Retirer de https://everymomentcounts.org/view.php?nav_id=177

Activité du mois

Bouteille sensorielle

Ce dont vous avez besoin :

- ❖ Bouteille d'eau sans étiquette, une bouteille de colle de paillettes (glitter glue), une pincée de paillettes (glitter), et du ruban gommé.

Instruction :

- ❖ Vider une petite quantité d'eau de la bouteille d'eau, laissant environ 2 pouces d'espace en haut.
- ❖ Mettre le contenu de la colle de paillettes dans la bouteille d'eau.
- ❖ Ajouter maintenant une ou deux pincées de la paillette.
- ❖ Coller, avec de la colle ou du ruban gommé, le couvercle de la bouteille solidement.

Et voilà!



Autres types de bouteilles sensorielles :

(Clique sur l'image pour accéder le lien aux instructions)

