

L'intégration sensorielle

D'après *The Out-of-Sync Child*, de Carol Stock Kranowitz, MA

Traduction et adaptation par
Dr Françoise Hallet

L'Envol[®], clinique de l'adoption

Rue de France, 2C

1470 Genappe

www.l'envol-adoption.be

PRÉSENTATION

1. Les sens	3
a. Les sens extérieurs	
b. Les sens intérieurs	
2. L'intégration sensorielle	5
a. Réception et détection	
b. Intégration	
c. Modulation	
d. Discrimination sensorielle	
e. Compétences sensorimotrices	
i. Réponse posturale	
ii. Praxie	
f. L'intégration sensorielle idéale	
3. Le développement classique de l'intégration sensorielle chez les petits enfants	9
4. Promouvoir une intégration sensorielle saine à la maison	11
a. Activités pour développer le sens tactile	
b. Activités pour développer le sens vestibulaire	
c. Activités pour développer le système proprioceptif	
d. Activités pour développer le système auditif	
e. Activités pour développer le système visuel	
f. Activités pour développer les compétences sensorimotrices	
i. Compétences motrices fines	
ii. Planification motrice	
iii. Coordination bilatérale	
g. Suggestions pour développer des compétences d'autosoins	
i. S'habiller	
ii. Les repas et les collations	
iii. Les tâches ménagères	
iv. Le bain	
v. Le sommeil	

LES SENS

Le premier rôle des sens est de nous aider à survivre. Leur deuxième rôle, quand nous sommes en sécurité, est de nous aider à apprendre comment fonctionner.

Les sens reçoivent des informations en provenance de l'extérieur et de l'intérieur de notre corps. Chaque mouvement que nous faisons, chaque bouchée que nous mangeons, chaque objet que nous touchons produisent des sensations. Quand nous entreprenons une activité, nous utilisons plusieurs sens en même temps. La convergence de ces sensations – en particulier le toucher, la position du corps, le mouvement, la vue, l'ouïe et l'odorat – est **l'intégration sensorielle**. Cette intégration est capitale et nous renseigne immédiatement sur ce qui se passe, où, pourquoi, si c'est important, et comment nous devons l'utiliser ou y réagir.

Plus l'activité est importante, plus nous utilisons de sens. C'est pourquoi nous utilisons tous nos sens simultanément pour deux activités humaines très importantes : manger et faire l'amour.

Parfois nos sens nous informent que quelque chose dans notre environnement ne semble pas aller ; nous sentons que nous sommes en danger et donc nous réagissons par la défensive. Par exemple, si nous sentions une tarentule se promener sur notre cou, nous nous protégerions par une réaction de lutte ou de fuite. Éviter trop de stimulations ou de mauvaises stimulations est naturel.

Parfois nos sens nous informent que tout va bien ; nous nous sentons en sécurité et satisfaits et nous recherchons ce stimulus. Par exemple, nous apprécions tellement le goût d'un grain de raisin couvert de chocolat que nous en mangeons une poignée.

Parfois, quand nous nous ennuyons, nous recherchons des stimulations. Par exemple quand nous maîtrisons une compétence, comme patiner droit devant, nous essayons de faire un mouvement plus compliqué comme une boucle.

Pour bien fonctionner, pour pouvoir réagir de façon appropriée, nos sens doivent travailler ensemble. Un cerveau bien équilibré, qui est nourri de nombreuses sensations, fonctionne bien, et quand notre cerveau fonctionne bien, nous aussi.

Nous avons plus de sens que nous pensons. Certaines sensations se produisent en dehors de notre corps, d'autres en dedans.

Les sens extérieurs

Les systèmes sensoriels qui reçoivent les messages en provenance du dehors sont parfois appelés les sens externes ou environnementaux. Ces informations sont appelées **extéroception**, cela fait référence aux cinq sens qui nous sont les plus familiers :

- Le **sens tactile** fournit des informations sur le toucher, que nous recevons par contact avec la peau ;
- Le **sens olfactif** et le **sens gustatif** fournissent des informations sur l'odeur et le goût, par le contact avec le nez et la bouche ;
- Le **sens visuel** et le **sens auditif** fournissent des informations sur les images et les bruits provenant de l'extérieur dans l'environnement, sans contact réel avec nos yeux et nos oreilles.

Nous sommes conscients de nos sens extérieurs et nous avons un certain contrôle sur eux. Nous pouvons scruter une photo de la classe de 3^e pour repérer le visage de notre enfant, ou fermer les yeux pour ne pas voir une scène désagréable. Nous pouvons distinguer entre une sonnerie de téléphone et celle de la porte, ou nous couvrir les oreilles pour éviter d'entendre la dissonance d'un violon désaccordé. Nous pouvons appuyer sur une touche du clavier d'un seul doigt ou garder nos mains dans nos poches. En grandissant, notre cerveau affine nos cinq sens extérieurs pour que nous puissions réagir d'une façon satisfaisante au monde qui nous entoure.

Les sens intérieurs

Quand nous pensons à nos canaux sensoriels, les sens extérieurs sont les premiers qui nous viennent à l'esprit. Les sens intérieurs sont moins familiers – ils sont parfois appelés les sens cachés, spéciaux, proches, somatosensoriels ou corporels. Nous ne sommes pas conscients de ces sens et pourtant ils sont toujours avec nous, et nous ne pouvons pas les empêcher de fonctionner.

- Le **sens intéroceptif** ou intéroception fournit des informations sur les sensations provenant de nos organes internes. Avec un contrôle qui lui est propre, il maintient le fonctionnement de notre corps et est essentiel pour notre survie. Il régule des fonctions comme la faim, la soif, la digestion, la température corporelle, le sommeil, l'humeur, la fréquence cardiaque, et l'état d'excitation. Il fonctionne en autopilotage jusqu'à ce que nous prenions conscience de la nécessité d'agir, par exemple de manger, de boire, d'uriner, d'enlever un pull et ainsi de suite. Les enfants qui manquent d'intéroception ne peuvent pas, par exemple, sentir qu'ils ont faim ou qu'ils doivent aller aux toilettes.
- Le **sens vestibulaire** fournit des informations sur la position de notre tête par rapport à la surface de la terre, les mouvements de notre corps dans l'espace et l'équilibre. Ces sensations proviennent de l'oreille interne.
- Le **sens proprioceptif**, ou proprioception, fournit des informations sur la position et les mouvements des différentes parties de notre corps. Ces informations proviennent de l'étirement et de la contraction de nos muscles.

Les sens tactile, vestibulaire et proprioceptif sont importants et fournissent le sens de soi dans le monde. Essentiels pour fonctionner, ces trois sens forment les bases du développement de l'enfant. Quand ils fonctionnent automatiquement et efficacement, l'enfant peut tourner les yeux, les oreilles et son attention vers le monde extérieur.

En général, un enfant naît avec un appareil sensoriel intact, prêt à commencer son travail d'intégration sensorielle pendant toute la vie.

L'INTÉGRATION SENSORIELLE

L'intégration sensorielle est le processus neurologique d'organisation des informations que nous recevons à chaque instant en provenance de notre corps et du monde extérieur. L'intégration sensorielle est dynamique, permanente et cyclique.

Quand notre cerveau traite efficacement les sensations, nous réagissons automatiquement avec des réponses adaptatives qui nous aident à maîtriser notre environnement. Ces réponses sont des actions ou des pensées qui nous aident à faire face à de nouveaux défis et à apprendre de nouvelles leçons. Quand nous nous sentons en sécurité et que nous ne devons pas mettre toute notre énergie à rester en vie, nous pouvons utiliser ces sensations pour bouger, apprendre, jouer, travailler et communiquer avec les autres.

L'intégration sensorielle comprend la réception, la détection, l'intégration, la modulation, la discrimination, les réponses posturales et les praxies. Ces processus sont simultanés. En voici les bases, un exposé extrêmement simplifié d'un processus extrêmement complexe.

Réception et détection

La **réception** est le processus par lequel à chaque instant des millions de sensations sont reçues par le système nerveux périphérique. Ces sensations, provenant de la peau, des muscles, des oreilles, des yeux, de la bouche et du nez, voyagent à travers le système nerveux périphérique vers le système nerveux central.

La **détection** est le processus par lequel le système nerveux central remarque ces messages sensoriels.

Intégration

L'**intégration** est le processus permanent de mise en relation des sensations provenant d'un ou de plusieurs systèmes sensoriels dans le cerveau. Plus il y a de systèmes sensoriels concernés, plus l'information sera précise et multidimensionnelle, et plus la réponse adaptative sera efficace.

Modulation

La **modulation** représente la régulation cérébrale des informations sensorielles. Elle ajuste instantanément et équilibre le flux des informations sensorielles dans le système nerveux central. Les systèmes sensoriels doivent travailler ensemble pour nous maintenir en synchronisation.

Les sensations entrantes activent les récepteurs sensoriels dans un processus appelé excitation. L'**excitation** favorise les connexions entre les entrées sensorielles et la sortie comportementale.

La plupart du temps nous faisons attention aux messages sensoriels significatifs. Si se balancer en rythme dans un rocking chair est apaisant, notre cerveau nous donne le feu vert pour continuer. Si tourner en rond nous rend malade, notre cerveau nous enjoint généralement d'arrêter.

Les sensations qui nous avertissent que nous sommes en danger sont très importantes. Nous sommes câblés pour réguler notre attention aux signaux de danger pour nous en protéger. Comme toutes les créatures, le bébé humain naît avec une prudence sensorielle indispensable pour survivre. Quand des stimuli potentiellement dangereux le touchent d'une façon ou d'une autre, son système nerveux le met en état d'alerte.

Cependant la majorité des sensations sont sans intérêt. Par un processus appelé **inhibition**, notre cerveau nous permet de filtrer les informations inutiles et de nous centrer sur ce qui importe

pour l'instant. Sans inhibition, nous serions extrêmement distraits, nous accorderions toute notre attention à chaque sensation, utile ou non. Par exemple, il n'est pas nécessaire de réagir à la sensation de l'air sur notre peau ou à un changement d'équilibre quand nous faisons un pas, donc nous apprenons à ignorer ces messages.

Certains messages sont sans importance maintenant bien qu'ils aient d'abord attiré notre attention. Après un moment, survient **l'habituation**. Ce processus détourne les sensations parce qu'elles ne sont plus extraordinaires. Au début, nous sentons la tension de la ceinture de sécurité et l'acidité de la goutte de citron, ensuite nous nous y habitons.

L'habituation ne survient pas aussi rapidement pour tout le monde. Un processus appelé **sensibilisation** peut être la norme pour les personnes sensoriellement sensibles. Leur cerveau interprète les stimuli comme importants, peu familiers ou dangereux même si en fait ils sont peu importants, familiers ou sans danger. Plus rapidement et plus longtemps que les autres, ils remarquent les sensations et en sont gênés ou distraits. La ceinture de sécurité semble toujours serrée et la goutte de citron acide.

Quand l'excitation et l'inhibition sont équilibrées, nous pouvons faire des transitions paisibles d'un état à l'autre. Donc, nous pouvons passer de l'inattention à l'attention, de la bouderie au sourire, de la somnolence à l'éveil, et de la détente à l'action. La modulation détermine l'efficacité avec laquelle nous nous autoréglons dans les différents aspects de notre vie.

Discrimination sensorielle

Un autre aspect de l'intégration sensorielle est la **discrimination**, la capacité de faire la différence parmi et entre les stimuli sensoriels. La discrimination est en lien avec les caractéristiques temporelles et spatiales des sensations.

La discrimination sensorielle nous permet de percevoir :

- Les *qualités* des sensations – à quelle vitesse est-ce que je me déplace ? où suis-je ? est-ce que ma voix est forte ? mes chaussures sont-elles serrées ? ce seau est-il lourd ? est-ce que la neige est froide ?
- Les *similitudes* entre les sensations – est-ce que j'ai déjà entendu cette chanson auparavant ? est-ce que « trois » rime avec « roi » ... ou avec « quatre » ? est-ce que mon bras gauche est levé aussi haut que mon bras droit ? est-ce que la fourrure de ce lapin ressemble à celle de mon chat ?
- Les *différences* entre les sensations – est-ce que j'entends le mot « coq » ou « cote » ? est-ce que ce signal veut dire « stop » ou « attention » ? quel est le train qui roule, celui dans lequel je suis ou celui du quai voisin ?

La discrimination sensorielle se développe avec la maturation neurologique. Au fur et à mesure que l'enfant grandit, il réagit de façon moins autoprotectrice à chaque sensation et devient plus discriminant. Il apprend à utiliser ses sensations pour organiser son comportement. Par exemple, quand sa grand-mère arrive à la porte, il court l'embrasser parce que l'intégration des sensations correspondant à ce qu'il a vu, qui il a touché, et comment il s'est déplacé dans l'espace lui ont appris comment réagir.

Attention : la discrimination devrait passer avant la défense dans les situations quotidiennes. Bien sûr, à n'importe quel âge, une personne peut toujours se mettre sur la défensive quand une vraie menace survient, parce que cette capacité diminue mais ne disparaît pas.

Compétences sensorimotrices

En une nanoseconde, le système nerveux reçoit, détecte, intègre, module et discrimine les messages sensoriels entrants. Le résultat final de l'intégration sensorielle est que le cerveau envoie des messages sortants qui préparent à faire quelque chose.

Par exemple, quand les ordres sortants vont vers les bras, les jambes, les yeux et d'autres parties du corps, ils préparent l'enfant à bouger d'une façon satisfaisante et cela l'encourage à en faire plus et à le faire mieux. Les ordres moteurs impliquent des réactions posturales et des praxies.

RÉACTIONS POSTURALES

Une intégration sensorielle efficace est nécessaire pour les mouvements normaux. Grâce aux informations sensorielles dont il a besoin, l'enfant a de bonnes réponses posturales et une coordination bilatérale.

Les **réactions posturales** étirent le tronc, le cou et la tête de l'enfant contre la pesanteur. Son équilibre et sa coordination bilatérale lui permettent d'expérimenter différents mouvements et différentes positions. L'enfant peut prendre et garder une position stable. Il peut aussi prendre une position instable, comme se pencher pour ramasser un crayon tombé, et ensuite reprendre son équilibre.

Avec un tonus musculaire solide, il penche et redresse ses muscles pour s'étendre et l'atteindre. Il prend, tourne et laisse des objets comme une cuillère ou un bouton de porte. Il va sur une balançoire, s'y tient et y reste. Il apprécie différentes sortes de mouvements, comme ramper ou faire des tractions. Changeant de position aisément, il fait passer le poids de son corps d'un pied à l'autre, ou fait tourner des parties de son corps, battant des bras autour de son torse comme un drapeau sur une hampe.

L'enfant maintient son équilibre et sa position droite qu'il soit debout ou assis. Il utilise les deux côtés de son corps en même temps pour attraper une balle, regarder un oiseau voler ou sauter sur ses deux pieds. Il n'utilise qu'un seul côté pour taper dans un ballon, et vers 4 ou 5 ans, il écrit avec une main plutôt que l'autre.

De bonnes réactions posturales donnent à l'enfant la sensation qu'il peut contrôler son corps et maîtriser de nouveaux défis.

PRAXIES

Une praxie est basée partiellement sur une intégration sensorielle inconsciente et efficace et partiellement sur une réflexion consciente. C'est un terme très large qui désigne une action coordonnée et volontaire. On parle aussi de **planification motrice**. Une praxie est la capacité :

1. De *penser* ou de conceptualiser une action non familière et compliquée comprenant plusieurs étapes,
2. *D'organiser* son corps pour planifier des mouvements, et
3. *D'exécuter* ou de mener le plan, ou au moins de faire des progrès dans ce sens.

Les praxies nous permettent de faire ce que nous devons et voulons faire lors des occupations de notre vie quotidienne. L'enfant ne naît pas avec des praxies. Il s'agit de compétences acquises qui se développent avec le temps au fur et à mesure qu'il touche et explore les objets et apprend à mouvoir son corps de différentes façons. Chaque fois qu'il répète des actions ordinaires telles que proposer des biscuits, fermer son manteau ou ranger son cartable, ses compétences en planification motrice s'améliorent.

Maîtriser une compétence motrice amène à en essayer une autre, plus difficile. Plus l'enfant en fait, plus il peut en faire. Par exemple, après avoir pris confiance en lui dans un parcours en salle

de gymnastique, l'enfant peut utiliser ses compétences pour grimper dans un arbre ou se pendre dans une cage à grimper. Ceci est un exemple de comportement adaptatif.

L'intégration sensorielle idéale

En un mot, l'intégration sensorielle comprend l'entrée, l'organisation et la sortie. L'entrée sensorielle est le processus neurologique de réception des messages venant de récepteurs en surface et à l'intérieur du corps. Lors de l'étape suivante, le cerveau organise les sensations. Lors de la sortie motrice, le cerveau envoie des instructions au corps pour agir, courir, jouer, grimper, parler, manger, dormir, etc. Au fur et à mesure de ces activités, les mouvements du corps et la réalisation de l'activité amènent d'autres entrées sensorielles par les récepteurs sensoriels et plus de feedback au cerveau.

Voici comment l'intégration sensorielle fonctionne normalement. Imaginez-vous assis dans le canapé, feuilletant le journal. Vous ne faites pas attention au canapé qui touche votre peau, ni à la voiture qui passe dans la rue, ou à la position de vos mains. Ces messages sensoriels sont sans intérêt et vous ne devez pas y réagir.

À ce moment, votre enfant se laisse tomber à côté de vous et dit « Je t'aime ». De façon simultanée, vos sens de la vue, de l'audition, du toucher et du mouvement et de la position du corps (et peut-être votre odorat aussi) sont stimulés. Les récepteurs sensoriels par l'intermédiaire de votre système nerveux périphérique emmènent toutes ces informations et les entraînent vers votre système nerveux central. L'information monte à toute allure vers votre cerveau.

Maintenant ces messages sensoriels sont pertinents. Rapidement, votre cerveau les organise et ensuite envoie des messages en retour pour que vous puissiez produire une réponse sensori-motrice.

Vous répondez par une parole : « Je t'aime aussi. »

Vous répondez par une émotion : un flot d'affection.

Et comme vous savez où vous êtes et où se trouve votre enfant, vous savez le temps qu'il vous faudra pour le toucher. Anticipant la quantité de force pour un câlin, vous réagissez avec un mouvement. Vous laissez tomber le journal, vous vous penchez, vous ouvrez vos bras et vous enlacez votre enfant.

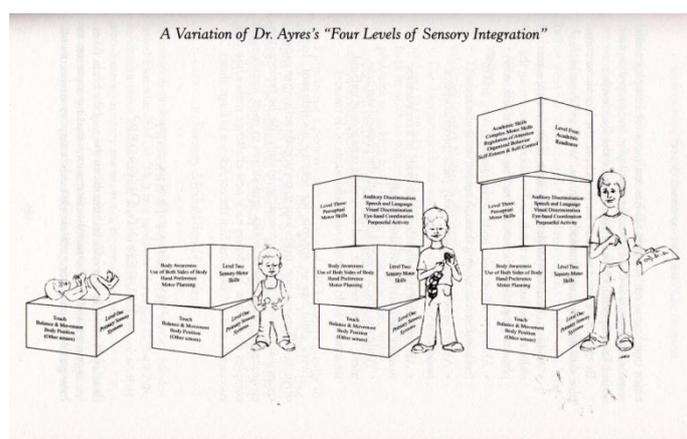
Aucune partie du système nerveux central ne travaille seule. Les messages doivent aller et venir d'une partie à l'autre. Quand les messages sensoriels entrent et que les messages moteurs sortent de façon synchronisée, nous pouvons faire ce que nous avons besoin de faire.

Plus notre cerveau est efficace pour recevoir les entrées sensorielles, plus notre sortie comportementale sera efficace. Plus efficace notre sortie, plus nous recevons de retour pour nous aider à recevoir de nouvelles informations sensorielles et pour continuer un processus sensoriel vital et permanent.

LE DÉVELOPPEMENT CLASSIQUE DE L'INTÉGRATION SENSORIELLE CHEZ LES PETITS ENFANTS

Devenir fonctionnel est un processus développemental. Il évolue au fur et à mesure que l'enfant en grandissant construit son sens de soi.

Le Dr Ayres utilisait un dessin pour montrer les quatre niveaux du développement sensoriel. Son concept peut être comparé à une construction d'enfant. Au début, le petit enfant pousse les blocs sur un niveau. Finalement il trouve comment les empiler et ajouter un deuxième niveau au premier. Ensuite il trouve comment ajouter un troisième, puis un quatrième niveau.



- Niveau 1 : systèmes sensoriels primaires : toucher, équilibre et mouvement, position du corps
- Niveau 2 : compétences sensori-motrices : conscience corporelle, utilisation des deux côtés du corps, préférence pour une main, planification motrice
- Niveau 3 : compétences motrices perceptuelles : discrimination auditive, parole et langage, discrimination visuelle, coordination œil-main, activités intentionnelles
- Niveau 4 : dispositions scolaires : compétences scolaires, compétences motrices complexes, régulation de l'attention, comportement organisé, estime de soi et contrôle de soi

L'intégration sensorielle se construit de la même façon. Chaque niveau repose sur les blocs de construction placés auparavant. Tout comme le niveau supérieur de la construction de l'enfant a besoin de soutien, ainsi ses compétences complexes reposent sur les fondations des sens tactile, vestibulaire et proprioceptif.

Vers 5 ans, les blocs pour le développement de compétences complexes devraient être en place. Que sont ces blocs ?

- La capacité de moduler des sensations tactiles à travers la peau, en particulier le toucher léger inattendu, et de distinguer les propriétés physiques des objets en les touchant (**sens tactile**).
- La capacité d'ajuster son corps aux changements de pesanteur et de se sentir à l'aise pour se déplacer dans l'espace (**sens vestibulaire**).
- La capacité d'être conscient des différentes parties de son corps (**sens proprioceptif**).
- La capacité d'utiliser les deux côtés de son corps d'une façon coopérative (**coordination bilatérale**) et
- La capacité d'interagir efficacement avec l'environnement physique, de planifier, d'organiser et de mener à bien une séquence d'actions inhabituelles, pour faire ce qu'on a besoin de faire et ce qu'on veut faire (**praxie**).

Chaque enfant a un appétit pour la nourriture sensorielle. Des pulsions internes, ou auto-motivation, le poussent à participer activement à des expériences qui favorisent l'intégration sensorielle. Dans la vie de tous les jours, il explore son environnement, essaie de nouvelles activités et s'efforce de faire face à des défis de plus en plus complexes. La maîtrise de chaque nouveau défi lui donne un sentiment de réussite ; et la réussite lui donne la confiance en lui pour aller plus loin.

PROMOUVOIR UNE INTÉGRATION SENSORIELLE SAINNE À LA MAISON

Un grand nombre d'enfants recherche le toucher et les mouvements plus que les autres. Leur haut niveau d'activité nous dit que s'ils peuvent se balancer, se jeter dans un tas de feuilles mortes ou patauger dans les flaques, ils iront bien.

D'autres enfants évitent de toucher et de bouger, cela les met mal à l'aise. Ces enfants ont besoin d'être guidés pour explorer leur environnement et se sentir à l'aise. Une fois qu'ils ont appris à jouer activement, eux aussi commencent à aller bien.

Voici quelques idées d'activités multisensorielles que vous pouvez proposer à votre enfant à la maison. Chaque enfant peut tirer bénéfice de ces suggestions, non seulement ceux qui recherchent ce genre d'activités mais aussi ceux qui sont plus hésitants à explorer leur environnement.

Activités pour développer le sens tactile

Frotti-frotta – Encouragez l'enfant à frotter différentes textures sur sa peau. Proposez-lui différents savons (pain de savon, mousse à raser, savon liquide...) et différents moyens de se frotter (éponges, gants de toilette, brosses...).

Jeux d'eau – Remplissez l'évier de la cuisine avec de l'eau savonneuse et donnez-lui des pots et des bouteilles en plastique, des éponges, des fouets de cuisine et des jouets pour pomper l'eau. Ou remplissez une bassine avec de l'eau et des jouets et posez-la sur l'herbe du jardin. Verser et mesurer est éducatif et aussi très amusant.

Peinture à l'eau – Donnez à l'enfant un seau d'eau et des pinceaux pour peindre les escaliers extérieurs, l'allée du jardin, la clôture ou son propre corps. Ou donnez-lui un pistolet à eau rempli d'eau (potable parce qu'il enverra souvent l'eau dans sa bouche).

Peinture aux doigts – Laissez celui qui aime les sensations se vautrer dans cette activité littéralement « sensationnelle ». Encouragez l'évitant (mais ne le forcez pas) à plonger un doigt dans le pot de peinture. Pour des expériences sensorielles différentes, mélangez du sable à la peinture ou mettez un peu de mousse à raser, de beurre de cacahuète ou de choco à tartiner sur une planche en plastic. Encouragez-le à dessiner des formes, des lettres et des nombres. S'il se « trompe », il peut effacer l'erreur de la main et recommencer.

Dessin au doigt – Avec votre doigt, dessinez une forme, une lettre, un nombre ou un dessin sur le dos ou sur la main de l'enfant. Demandez-lui de deviner ce que c'est et ensuite de transmettre le dessin à une autre personne.

Bac à sable – Dans un bac à sable mettez des petits jouets (voitures, camions, figurines, dinosaures) que l'enfant peut arranger, enterrer et redécouvrir. Plutôt que du sable, vous pouvez utiliser des haricots secs, du riz, des pâtes, de la farine, du popcorn...

Boîte à palper – Faites un trou dans le couvercle d'une boîte à chaussures. Placez-y des bobines, des boutons, des pièces de monnaie, des billes, des petits animaux en plastique ou des petites voitures. L'enfant met une main dans le trou et vous dit ce qu'il touche. Ou demandez-lui de trouver un objet précis. Ou montrez-lui un objet et demandez-lui de trouver le même. Ces activités améliorent la capacité de l'enfant à discriminer des objets sans les voir.

« *Peux-tu le décrire ?* » – Proposez des objets avec différentes textures, températures et poids. Demandez-lui de vous parler d'un objet qu'il touche. (Si vous pouvez le persuader de ne pas le regarder, le jeu est plus difficile.) Est-ce que l'objet est rond ? froid ? lisse ? doux ? lourd ?

Activités oro-motrices – Lécher des gommettes et les coller, souffler dans une trompette ou un sifflet, faire des bulles de savon, boire à la paille et mâcher du chewing gum sont autant d'activités qui offrent des satisfactions orales.

Pâtisserie – Faire mélanger à l'enfant une préparation pour gâteau ou pour pain de viande sur une assiette ou un plat bas (pas dans un bol aux bords élevés).

Activités scientifiques – Toucher des vers de terre, un jaune d'œuf, attraper des lucioles, ramasser des marrons et des châtaignes, semer des graines et creuser dans le jardin procurent des expériences tactiles intéressantes.

Animaux de compagnie – Quoi de plus satisfaisant que de caresser un chat, un chien ou un lapin ?

Sandwich vivant – Faites se coucher le « salami » ou le « fromage » (l'enfant) sur le « pain » (un tapis de gymnastique ou une couette) avec la tête dépassant le bord. Avec une « spatule » (éponge, brosse, pinceau ou essuie) faites semblant d'étaler sur ses bras, ses jambes et son torse de la moutarde, de la mayonnaise, du ketchup, etc. Faites de grands mouvements fermes. Couvrez l'enfant du cou aux pieds avec une autre tranche de « pain » (un autre tapis ou une autre couette). Maintenant pressez fermement sur le tapis dans le but de faire sortir l'excédent de moutarde. L'enfant sentira une pression profonde, calmante.

Activités pour développer le sens vestibulaire

Rouler – Encouragez l'enfant à rouler sur le sol ou sur une pente herbeuse.

Balancer – Encouragez (mais ne forcez pas) l'enfant à se balancer. Des mouvements doux, d'aller-retour, sont calmants. Se balancer haut et vite est plus stimulant. Si l'enfant présente une insécurité gravitationnelle, commencez avec une balançoire basse pour que ses pieds puissent toucher le sol, ou tenez-le sur vos genoux. Deux adultes peuvent aussi le balancer dans une couverture.

Tourner – À la plaine de jeux, laissez l'enfant tourner sur les balançoires ou les manèges. À l'intérieur, proposez-lui une chaise pivotante. Surveillez le tournoiement, parce que l'enfant peut facilement se surstimuler. Ne le faites pas tourner sans son accord !

Glisser – De combien de façons un enfant peut-il descendre d'un toboggan ? Assis, couché, tête en avant, sur le ventre, en se tenant aux rebords, sans se tenir, en freinant des pieds contre les rebords...

Conduire – Tricycles, trottinettes, vélos, voitures à pédales... aident les enfants à améliorer leur équilibre, leur planification motrice et leur coordination.

Marcher sur des surfaces instables – Marcher sur le sable de la plage, sur un pont de lattes à la plaine de jeux, dans un champ, sur un matelas d'eau... ce sont des sols instables qui nécessitent d'adapter son équilibre au fur et à mesure.

Berçer – Proposer à l'enfant de se berçer sur un rocking chair pour s'énergiser, s'organiser ou se calmer.

Rebondir – Sur un gros ballon, l'enfant peut se coucher sur le dos, sur le ventre, s'asseoir et rebondir. Certains ballons ont des poignées pour se tenir.

Sur le ventre, tête relevée – Sur le sol, l'enfant couché sur le ventre peut se balancer de gauche à droite en chantant, dessiner, écouter de la musique et jouer. Sur une balançoire ou sur un ballon, il peut « dessiner » sur le sol avec un bâton, jeter des éponges dans un panier, et taper sur un ballon suspendu devant lui.

Courir – Faites le tour du jardin ou du pâté de maisons ensemble !

Activités pour développer le système proprioceptif

Soulever et porter des charges – Demandez à l'enfant de porter la manne de linge, les bouteilles (en plastic) ou les sacs du supermarché (ceux qui contiennent des marchandises incassables). Il peut aussi transporter une caisse de livres, un panier de cubes ou un seau d'eau d'un endroit à l'autre.

Pousser et tirer – Demandez à l'enfant de pousser ou de tirer les sacs du supermarché de la porte jusqu'à la cuisine. Faites-lui pousser le caddy, l'aspirateur, le râteau, déplacer des caisses, tirer un ami sur une luge, ou pousser un petit chariot plein. Le travail musculaire renforce les muscles.

Se pendre par les mains – Installez une barre de traction dans l'embrasure d'une porte ou emmenez votre enfant au parc pour qu'il puisse se suspendre aux barres à grimper. En faisant cela ses muscles s'étirent et envoient des messages sensoriels au cerveau. Quand il change de main en se déplaçant sous la cage à grimper, il renforce les muscles du haut du corps.

Faire le crabe – Posez un gros sac de riz ou de haricots secs sur le dos de l'enfant et demandez-lui de se déplacer avec cette « carapace » sur le dos.

Compression des articulations – Placez une main sur l'avant-bras de l'enfant et l'autre sur son bras et poussez doucement pour les rapprocher et les écarter au niveau du coude. Faites la même chose de l'autre côté et au niveau des genoux et des épaules. Poussez doucement sur sa tête vers le bas. Étirez et fléchissez doucement ses doigts, ses poignets, ses coudes, ses genoux, ses chevilles et ses orteils. Cette technique d'extension et de flexion étire et fléchit les articulations et est intéressante quand vous êtes bloqués dans un espace exigü, au cinéma, en voiture, en train et en particulier en avion parce que la pressurisation change.

Compression du corps – Asseyez-vous sur le sol derrière l'enfant, assis à l'intérieur de vos jambes étendues. Mettez vos bras autour de ses genoux et rapprochez-les de son thorax et serrez fort. En le tenant bien serré, bercez-le de l'avant vers l'arrière.

Baisers d'ours – Tout le monde a besoin de douze baisers par jour.

Transvaser – Laissez l'enfant verser du sable, des haricots, de l'eau... d'un contenant dans un autre.

Ouvrir les portes – Est-ce que c'est dur ? Alors l'enfant a besoin de s'entraîner ! Prenez le temps de le laisser faire jusqu'au bout.

Debout dos à dos – Installez deux enfants dos à dos, demandez-leur de pousser leurs pieds dans le sol et de se tenir l'un à l'autre en s'appuyant sur leurs dos.

Bulldozer – Un enfant s'assied dans une grande caisse en carton ou dans un tapis de gymnastique plié et un autre enfant pousse la charge à travers la pièce en utilisant sa tête, ses épaules, son dos ou ses pieds pour la déplacer.

Bras de fer – Si vous êtes plus fort que l'enfant, laissez-le gagner de temps en temps.

Activités pour développer le système auditif

Simplifiez votre langage. Parlez lentement, faites des commentaires courts, donnez des directives brèves et répétez-les. Renforcez les messages verbaux par une communication gestuelle : expressions faciales, mouvements des mains et langage corporel.

Parlez à votre enfant pendant qu'il s'habille, qu'il mange ou qu'il prend son bain, pour lui apprendre les mots et les concepts comme les noms (lunettes de soleil, casseroles...), les parties du corps (pouce, fesses...), les prépositions (autour, à travers...), les adjectifs (juteux, savonneux...), le temps (hier, plus tard...), les catégories (légumes, fruits...), les actions (fermer, froter...) et les émotions (content, désolé...).

Partagez vos réflexions. Servez d'exemple de bonne prononciation et de communication. Même si l'enfant a du mal de réagir verbalement, il peut comprendre ce que vous dites.

Prenez le temps de le laisser réagir à vos mots et exprimer ses pensées. Ne l'interrompez pas, ne le bousculez pas ou ne le pressez pas de parler.

Écoutez activement. Soyez attentifs. Regardez l'enfant dans les yeux quand il parle. Montrez-lui que ses pensées vous intéressent.

Aidez l'enfant à communiquer plus clairement. Si vous saisissez un mot, dites « Parle-moi encore de ce camion. » Si vous ne pouvez pas comprendre ce qu'il dit, demandez-lui de vous le montrer par des gestes.

Récompensez ses commentaires par des sourires, des baisers et des félicitations comme « C'est une idée géniale ! » Votre feedback positif l'encouragera à chercher à communiquer. (Ne

dites pas « Bien dit ! » ce qui ne signifie pas grand chose pour l'enfant et implique que tout ce qui importe pour vous ce sont les mots plus que le message qu'il essaie de vous faire comprendre.)

Utilisez le rythme et les battements pour améliorer la mémoire de l'enfant. Donnez des directives ou enseignez-lui des faits avec une chanson, en mettant vos mots sur un air familier.

Encouragez l'enfant à mimer des histoires et des poèmes ou sur de la musique sans paroles.

Faites-lui la lecture tous les jours !

Activités pour développer le système visuel

Faire des formes – Demandez à l'enfant de dessiner des formes, des lettres et des chiffres en différents matériaux comme de la plastiline, de la peinture au doigt, de la crème hydratante, de la mousse de savon, du sable, de l'argile, une corde, de la farine...

Labyrinthes et point à point – Dessinez des labyrinthes sur du papier, sur la terrasse ou sur le sable. Demandez à l'enfant de suivre le labyrinthe du doigt, avec une petite auto, un crayon, un marqueur ou une craie. Préparez des modèles avec des points à relier et demandez à l'enfant de les relier.

Planches à pions – Demandez à l'enfant de reproduire votre dessin ou d'en imaginer un.

Découpage – Donnez à l'enfant du papier et des ciseaux et faites-lui couper des bandes ou des franges. Dessinez des lignes courbes pour qu'il découpe en les suivant. Couper de la plastiline est aussi amusant.

Suivre des yeux – Couchez-vous ensemble sur le dos à l'extérieur et observez les oiseaux ou les avions, simplement en les suivant des yeux, sans bouger la tête.

Puzzles

Constructions de Legos

Activités pour développer les compétences sensorimotrices

L'intégration sensorielle est le fondement des compétences motrices fines, de la planification motrice et de la coordination bilatérale. Toutes ces compétences s'améliorent au fur et à mesure que l'enfant essaie les activités suivantes qui intègrent les sensations.

COMPÉTENCES MOTRICES FINES

Tamiser la farine – Étalez un journal sur le sol de la cuisine et donnez-lui de la farine, une cuiller et un tamis. Laissez l'enfant puiser et tamiser.

Nouer et lacer – Donnez-lui des lacets, des fils sur des aiguilles en plastic, des cure-pipes et des boutons, des macaronis, des céréales en forme de o, des perles, des bobines, des trombones, etc. Faire des bracelets et des colliers développe la coordination œil-main, la discrimination tactile et la coordination bilatérale.

Collections dans des cartons à œufs – L'enfant peut aimer trier des coquillages, des pommes de pin, des cailloux, des noix, des haricots, des perles, des boutons, des capsules et d'autres petits objets et les organiser dans les compartiments d'un carton à œufs.

Utilisation des instruments ménagers – Prendre des morceaux de céréales avec des pinces, tendre des élastiques sur une boîte pour faire une « guitare », attacher des serviettes, des vêtements de poupée et des essuies avec des pinces à linge, et écraser des cartons à œufs avec un marteau sont des activités qui renforcent de nombreuses compétences.

Utilisation des instruments de bureau – Proposez à l'enfant de couper avec les ciseaux, de se servir d'une agrafeuse ou d'une perforatrice, de dessiner avec des crayons ou de la craie, de peindre avec des brosses, des plumes, des bâtons et des pipettes, de mettre de la colle sur une feuille pour former des lettres ou des dessins et projeter des paillettes dessus, d'envelopper des paquets dans du papier d'emballage et de les fermer avec du papier collant et une ficelle.

PLANIFICATION MOTRICE

Sauter de la table – Mettez un tapis de gymnastique à côté d'une table basse et encouragez l'enfant à sauter. Après chaque atterrissage, mettez un autocollant à l'endroit atteint sur le tapis. Encouragez l'enfant à sauter plus loin à chaque fois.

Marcher comme les animaux – Encouragez l'enfant à marcher comme un ours à quatre pattes, comme un crabe sur le côté, comme une tortue très lentement, comme un serpent en rampant, comme une chenille en rapprochant ses genoux de sa poitrine puis en s'étendant, comme une autruche en tenant ses chevilles, comme un canard accroupi, comme une grenouille en bondissant, comme un kangourou en sautant, comme un chien boiteux qui a mal à une patte, comme un gorille en fléchissant les genoux, comme un cheval en galopant...

Jeux de cour de récréation – Rappelez-vous des jeux de votre enfance : Jacques à dit, Maman je peux ?, Tête, épaules et genoux, pieds, Je mets la main devant, la ronde des légumes, ...

Dedans, dehors – Enseignez à l'enfant à mettre et enlever ses vêtements, à entrer et sortir de la maison, de la voiture. Avec un peu d'aide l'enfant peut être capable de réaliser ces tâches de façon indépendante, même s'il faut du temps !

COORDINATION BILATÉRALE

Attraper la balle – Lancez doucement et de près une grosse balle à l'enfant. Au fur et à mesure qu'il y arrive, utilisez une plus petite balle et éloignez-vous peu à peu.

Taper sur la balle – Donnez à l'enfant une batte de baseball, un rouleau à pâtisserie, un manche de brosse, un livre, un tube en carton ou une règle à tenir à deux mains. Rappelez-lui de ne pas bouger les pieds. Lancez-lui une grosse balle. En tournant, son corps va pivoter et ses bras vont croiser la ligne médiane.

Jokari à deux mains – Suspendez une balle en mousse à hauteur des yeux de l'enfant. Proposez-lui de choisir différentes « battes » et de les tenir à deux mains. Faites-lui compter le nombre de coups réussis. Essayez le jokari à quatre mains dans lequel vous jouez aussi.

Ballon amusant – Avec les deux mains l'enfant fait rebondir ou lance un ballon et l'attrape. Il peut le garder en l'air en le frappant à mains plates ou avec les mains jointes et serrées.

Rouleau à pâtisserie – Donnez à l'enfant un bloc cylindrique ou un rouleau à pâtisserie sans poignées pour qu'il l'utilise à deux mains. Faites-lui étaler de la pâte, de la plasticine, des crackers, de la terre,...

Rythmes corporels – Tout en chantant, tapez sur différentes parties de votre corps et demandez à l'enfant d'imiter vos gestes. Inclinez la tête d'un côté à l'autre, agitez vos bras au-dessus de votre tête, secouez vos mains comme pour en détacher quelque chose de collant, tapez sur votre poitrine, sur vos hanches, penchez-vous d'un côté à l'autre, levez et baissez vos épaules, tapez des pieds et sautez d'un pied sur l'autre. Utilisez vos mains ensemble ou alternativement.

Batteur à œufs – Donnez à votre enfant un batteur à œufs mécanique et proposez-lui de battre des paillettes de savon, ou de mélanger un bol de graines pour les oiseaux ou des haricots secs ou du riz.

Peinture avec des billes – Couvrez un plateau avec une feuille de papier. Déposez quelques gouttes de peinture au doigt au centre du papier. Donnez à l'enfant une bille pour rouler dans la peinture et dessiner. Superbe papier d'emballage pour un prochain cadeau !

Danse des rubans – Attachez des rubans, des serpentins ou des foulards aux extrémités d'un bâton. En tenant le bâton à deux mains, l'enfant fait tourner les rubans au-dessus de sa tête, d'un côté à l'autre et de haut en bas. (Pas de bâton ? Donnez-lui un ruban dans chaque main.) Cette activité améliore aussi la coordination visuo-motrice.

Activités bilatérales – Encouragez l'enfant à sauter à la corde, à nager, à rouler en vélo, à marcher, à ramer, à pagayer et à faire des exercices de gymnastique tous les matins.

Suggestions pour développer des compétences d'autosoins

Les autosoins s'améliorent avec l'intégration sensorielle. Voici quelques suggestions pour rendre la vie de votre enfant plus facile, et la vôtre aussi !

S'HABILLER

- Achetez ou fabriquez une « planche d'habillage » avec différentes fermetures, tirettes, boutons et boutonniers, agrafes, boucles et lacets pour lui permettre de s'entraîner.
- Donnez à l'enfant des objets qui ne sont pas ses vêtements pour qu'il ouvre et ferme les tirettes, les boutons et les attaches, par exemple un sac de couchage, un sac à dos, un sac à main, un porte-monnaie, une boîte à tartines, des habits de poupée, une valise ou une trousse de maquillage.
- Donnez-lui des vêtements attirants avec des tirettes, des boutons, des boucles et des attaches. Des vêtements un peu trop grands sont plus faciles à mettre et à enlever.
- Éliminez les choix inutiles dans l'armoire de votre enfant. Les vêtements inappropriés pour la saison et qui encombrant les tiroirs sont une source de frustration.
- Mettez de grands crochets à l'intérieur de l'armoire et à hauteur des yeux de l'enfant pour qu'il puisse accrocher son manteau et son pyjama. (Mettez des attaches à l'extérieur des vêtements pour qu'elles ne l'irritent pas.)
- Laissez votre enfant choisir ce qu'il veut porter. S'il a facilement trop chaud, laissez-le sortir avec plusieurs couches de vêtements plutôt qu'un manteau. S'il se plaint que ses nouveaux vêtements sont raides ou grattent, laissez-le porter de vieux vêtements doux, même s'ils ne sont pas à la mode.
- Le confort est important.
- Préparez la veille les vêtements du lendemain.

Encouragez l'enfant à s'habiller seul. Donnez-lui suffisamment de temps et soyez disponible pour l'aider. Si nécessaire, aidez-le à enfiler les vêtements, mais laissez-le faire la touche finale : commencez à mettre la tirette mais laissez-le finir, ou boutonnez tous ses boutons sauf un.

Mettez un tabouret près du lavabo de la salle de bains pour qu'il puisse se voir dans le miroir. Sur le lavabo, gardez une brosse à cheveux à sa taille, ainsi qu'une brosse à dents facile à atteindre. Même s'il résiste au brossage des dents et des cheveux, soyez ferme. Certaines choses dans la vie ne sont pas négociables.

LES REPAS ET LES COLLATIONS

Donnez à l'enfant une chaise suffisamment haute pour que ses coudes soient à hauteur de la table et ses pieds sur le sol. Un coussin peut être utile ou un petit tabouret pour les pieds. (Les enfants s'agitent moins quand leurs pieds touchent le sol.)

Proposez différentes façons de manger, par exemple manger le pudding avec une cuiller ou avec les doigts, utiliser une cuiller ou une fourchette pour manger les petits pois, ou les deux mains pour grignoter une cuisse de poulet, et boire le potage à la cuiller ou dans un bol tenu à deux mains.

Proposez différents aliments avec des textures différentes : grumeleux, lisses, croquants, mous. Faites de petites portions, en particulier quand vous présentez des aliments nouveaux.

Laissez l'enfant verser le jus ou le lait dans un gobelet. Une tasse lestée évitera les accidents. L'enfant qui renverse souvent a besoin de plus d'entraînement.

Encouragez l'enfant à manipuler les collations ou les objets du repas. Ouvrir le paquet de biscuits, étendre le choco sur la tartine et manger avec des couverts est bon pour la proprioception, la coordination bilatérale et les compétences motrices fines.

LES TÂCHES MENAGÈRES

Faites avec lui la liste de tâches ménagères qu'il peut faire pour aider dans la maison : faire son lit, sortir le chien, vider les corbeilles, sortir les poubelles, enlever les mauvaises herbes, ratisser, pelleter, enlever les poussières, passer l'aspirateur, plier le linge, vider le lave-vaisselle, dresser et débarrasser la table. Dites-lui combien vous avez besoin de lui et que vous appréciez son aide. Établissez une routine et maintenez-la. Si l'enfant oublie, faites un tableau et fixez-le sur le frigo. Quand il a fini une tâche, faites-lui coller une étoile sur le tableau. Récompensez-le avec un privilège ou une sortie quand il a accumulé un certain nombre d'étoiles. Divisez les tâches en plusieurs petites étapes : faites-lui débarrasser la table une assiette à la fois (il ne doit pas tout débarrasser).

LE BAIN

Laissez l'enfant contrôler la température de l'eau. Donnez-lui divers jouets de bain, des savons et des éponges. Frottez l'enfant avec des grands mouvements fermes de haut en bas. Donnez-lui un grand drap de bain pour l'envelopper bien serré.

LE SOMMEIL

Avertissez votre enfant : « Au lit dans une demi-heure ! » ou « Tu peux encore dessiner cinq minutes. »

Tenez-vous à la routine de coucher établie. Mettez-y des histoires et des chansons, un coup d'œil à la collection d'autocollants, une petite discussion sur les événements du jour ou les plans pour le lendemain, une friction du dos et un bordage chaleureux.

Les enfants avec une défense tactile sont très difficiles à propos de leurs vêtements, donc donnez-leur des pyjamas confortables. Certains aiment qu'ils soient amples, d'autres qu'ils soient serrés ; certains les aiment soyeux et d'autres n'aiment pas cela du tout. Personne ne les aime bosselés, qui grattent, avec de la dentelle ou avec des élastiques aux poignets.

Utilisez des draps en percale ou en soie pour un lit lisse et sans plis.

Laissez votre enfant dormir avec plusieurs oreillers et couvertures, dans un sac de couchage, un lit-tente ou sur un matelas à eau.

Dr Françoise Hallet
Rue Rivière, 48
7120 Estinnes-au-Mont
hallet.fr@skynet.be