

Le système sensoriel

Février 2017

Numéro 6



Vous voulez plus de renseignements ou du soutien?
Appelez-nous!
506-862-3783

Soins personnels

Le stress fait partie de la vie, mais trop de stress peut nuire à la santé physique et mentale. Voici un excellent outil qui permet aux adultes d'évaluer leur stress et de trouver un plan pour le gérer :

www.StressStrategies.ca

Ressources

Sensory Issues,
Lutherwood

<https://www.fasdwaterlooregion.ca/strategies-tools/sub-page-test-2/sensory-issues>

[Livre] Biel, L. et
Peske, N. (2009).

Raising a Sensory Smart Child. London :
Penguin Books.

Bon nombre d'enfants atteints de TSAF présentent une **dysrégulation du système sensoriel**. En d'autres mots, leur système sensoriel peut être **TROP** sensible (hypersensible) ou **TROP PEU** sensible (hyposensible) à la stimulation sensorielle.

Lorsqu'un enfant est **HYPERSENSIBLE** à certaines choses, il se peut qu'il adopte des **comportements d'évitement**.

- Voici des exemples : couvrir ses oreilles en entendant des bruits forts, être difficile sur certains vêtements, préférer des saveurs fades.

Lorsqu'un enfant est **HYPOSENSIBLE**, il se peut qu'il **recherche** la stimulation sensorielle.

- Voici des exemples : gigoter sur sa chaise, préférer les jeux rudes et actifs.
- ❖ Un **ergothérapeute** peut être d'un grand soutien pour trouver les bonnes stratégies pour votre enfant. Communiquez avec votre coordonnateur communautaire si vous voulez obtenir des services d'un ergothérapeute de la collectivité.
- ❖ Renseignez-vous sur le traitement sensoriel :
 - **Sensory Processing, POPFASD** : <https://www.fasdoutreach.ca/elearning/supporting-brain-differences/sensory-processing>

Stratégies

Il existe beaucoup de stratégies pour aider votre enfant à se sentir bien sur le plan sensoriel, c'est-à-dire pour l'aider à ce qu'il ne se sente pas submergé et à ce qu'il obtienne la stimulation sensorielle dont il a besoin. Tenez compte de tous les sens :

Toucher <ul style="list-style-type: none">- Permettez à votre enfant de porter des vêtements confortables pour lui (même s'il faut acheter plusieurs versions du même vêtement).- Une pression intense (p. ex. un gros câlin ou un massage) peut avoir un effet calmant sur de nombreux enfants.	Vue <ul style="list-style-type: none">- Réduisez le désordre le plus possible. Rangez les jouets et d'autres objets dans des contenants.- Il peut être utile de diminuer le nombre d'objets dans la chambre à coucher de certains enfants (pour les aider à se calmer pour dormir).
Goût/odorat <ul style="list-style-type: none">- Certaines odeurs peuvent être vraiment écrasantes; dans des situations accablantes, essayez des huiles essentielles dont l'odeur plaît à votre enfant.- Les enfants peuvent préférer des saveurs très fades ou rechercher des saveurs intenses.	Audition (ouïe) <ul style="list-style-type: none">- Des écouteurs éliminateurs de bruit ou un iPod avec la musique préférée de votre enfant ou un bruit de fond peuvent contribuer à réduire les éléments de distraction.
Mouvement <ul style="list-style-type: none">- Incluez des pauses pour bouger dans votre journée (p. ex. plus de temps sur le terrain de jeux avant l'école ou aller marcher ensemble avec le chien).- Permettez à votre enfant de bouger lorsqu'il est assis (usage d'un coussin d'équilibre [« wiggle seat »], de bandes élastiques sur les pattes d'une chaise ou d'objets à manipuler).	