

Les besoins sensoriels chez les enfants

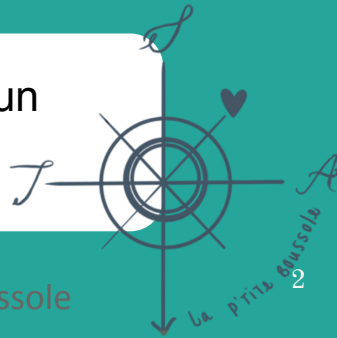


Créé et illustré par La ptite boussole

Lorsque nous parlons de besoins sensoriels, nous faisons référence, ici, à nos sens ; l'ouïe, l'odorat, la vue, le toucher et le goût, sans oublier, le système vestibulaire ainsi que proprioceptif.

Dans ce document, nous allons décortiquer tous les sens auxquels les enfants peuvent ressentir une hypersensibilité ou une hyposensibilité. De plus, plusieurs exemples et activités vous seront proposés.

Prendre en note, que votre enfant pourrait avoir besoin de l'aide d'un ergothérapeute. Notre document est seulement à titre informatif.



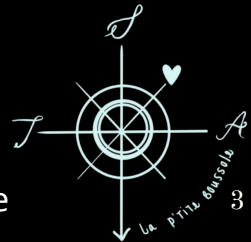
Premièrement, qu'elle est la différence entre l'hypersensibilité et l'hyposensibilité ?

Lorsqu'il y a hypersensibilité, l'enfant présente une sensibilité accrue pour certains de ses sens. Nous pouvons observer l'enfant en évitement sensoriel.

En effet, l'enfant se sent envahi, sur stimulé ce qui peut le rendre irritable. Il cherchera, par tous les moyens possibles, de mettre fin à la situation inconfortable, de faire disparaître le malaise qu'il ressent face à la stimulation sensorielle.

Pour ce qui est de l'hyposensibilité, l'enfant ressent peu ses sens, il sera donc en recherche sensorielle. Vous allez donc remarquer que les enfants auront des comportements afin de ressentir les sens, par exemple, celui-ci pourrait regarder le soleil ou même écouter de la musique forte.

Notez bien, les enfants peuvent avoir des hypersensibilités et des hyposensibilités simultanément. Elles toucheront différents sens ou parties du corps. Chaque enfant est différent. Il faut aussi savoir que le portrait sensoriel de l'enfant évolue. Ce qui est observé aujourd'hui peut évoluer avec l'âge.



L'OUÏE

Commençons par le sens de l'ouïe. Ici, nous parlerons de tous les bruits que nous entendons ; les bruits des voitures, de l'aspirateur, mais aussi le bruit des néons ou la voix.

Lorsqu'il y a une hypersensibilité auditive, nous pouvons observer les enfants réagir aux bruits en évitant les pièces bruyantes ou en se bouchant ou se frappant les oreilles.

Des coquilles peuvent être utilisées afin de couper certains sons. Cependant, attention, leur utilisation doit être faite sur une courte période soit 15 minutes. Une utilisation prolongée peut augmenter la sensibilité aux bruits chez l'enfant.

Par exemple :

1. Un enfant est assis à la garderie et entend intensivement le bruit des néons (que d'autres personnes n'entendront pas particulièrement). L'enfant commence donc à se boucher les oreilles ou même tente de sortir de la pièce.
2. À toutes les fois que maman ou papa passe l'aspirateur l'enfant crie de façon constante jusqu'à l'arrêt de l'aspirateur.



L'OUÏE

Lorsqu'il y a une hyposensibilité auditive, nous allons observer chez les enfants qu'ils sont en recherche de certains bruits ; leurs propres voix ou les bruits de l'environnement. Il peut aussi apprécier les sons répétitifs.

Par exemple :

1. Un enfant joue avec un jeu sonore et pèse sans arrêt sur le même bouton afin d'entendre un bruit en particulier.
2. Un enfant fait des bruits de bouche ou crie afin d'entendre les bruits qu'il peut produire.



Créé et illustré par La petite boussole

Dans les prochaines pages, vous trouverez des activités à faire avec vos enfants afin de stimuler les sens chez les enfants en recherche de ce type de stimulation (hyposensibilité).

ACTIVITÉ #1

BÂTON DE PLUIE

Ce dont vous aurez besoin :

1 rouleau de papier essuie-tout

Carton

Colle

Plusieurs cure-dents

Riz, lentilles ou perles de bois ou de plastique.

Décorations (facultatif)

Comment le fabriquer :

Faites des trous dans le rouleau de papier afin d'insérer les cure-dents.

Insérez les cure-dents dans tous les sens afin de créer des barrières.

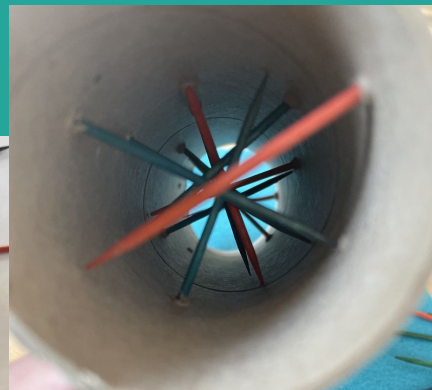
À l'aide de carton, refermez un côté du rouleau.

Ajouter du riz ou des lentilles.

Refermez l'autre côté avec du papier carton.

En finissant, vous pouvez décorer votre bâton de pluie comme bon vous semble.

Écoutez le bruit de la pluie en retournant le rouleau.



* De plus, cette activité peut permettre de travailler, la motricité, l'imitation et la créativité. *



ACTIVITÉ #2

QUEL EST L'ANIMAL ?

Ce dont vous aurez besoin :

- Cellulaire pour faire jouer des sons d'animaux.
- Des noms d'animaux écrits sur des bouts de papier ou des photos d'animaux sur du papier.

Comment le fabriquer :

1. Préalablement imprimez et découpez les images ou des étiquettes-mot des animaux.
2. Trouvez des sons d'animaux soit sur des applications ou sur « Youtube ».
3. Faites jouer le bruit de l'animal et demandez à votre enfant de vous donner le nom ou l'image qu'il associe avec le son.
4. N'hésitez pas à donner des indices comme : il vit dans une ferme, il est blanc et noir.

Faites découvrir le son des animaux tout en stimulant son besoin auditif.

*De plus, cette activité peut permettre de travailler, l'écoute, l'association et la compréhension. *



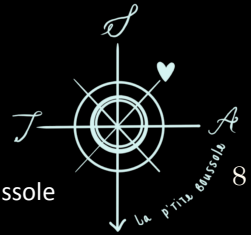
L'ODORAT

Lorsque nous parlons de l'odorat, nous parlons ici de toutes les odeurs que l'on sent ; le parfum que les gens portent ou l'odeur de certains aliments.

Lorsque notre enfant est hypersensible au niveau de l'odorat, celui-ci tentera d'éviter toutes les situations avec des odeurs déplaisantes pour lui.

Par exemple :

1. Un enfant pourrait refuser de venir lorsque vous l'appellez pour le souper. En effet, celui-ci pourrait sentir trop fortement les odeurs des épices utilisées ce qui le rendrait irritable.
2. Votre enfant refuse d'entrer en relation avec ses pairs, ses grands-parents ou même ses éducatrices, car ceux-ci peuvent avoir une odeur forte, comme sentir le parfum à la lavande par exemple. Il va donc, s'enfuir.



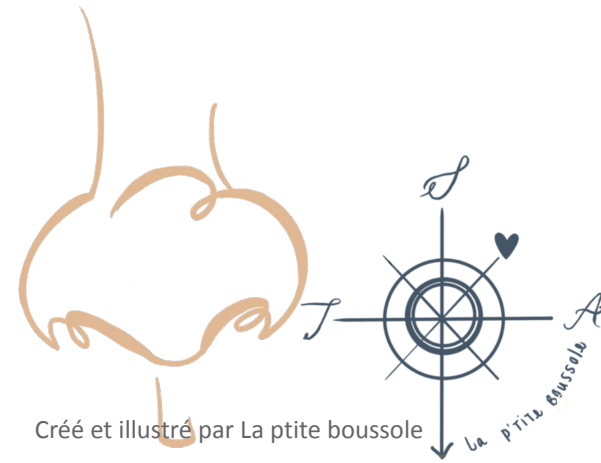
L'ODORAT

Pour ce qui est de l'hyposensibilité, l'enfant sera en recherche d'odeur. Que ce soit corporel, alimentaire ou autre.

Votre enfant pourrait adopter des comportements afin de sentir certaines odeurs.

Par exemple :

1. Votre enfant viendra sentir vos cheveux ou votre cou à plusieurs reprises dans la journée.
2. Votre enfant pourrait mettre ses mains dans sa couche ou sa culotte afin de sentir ses doigts.



Dans les prochaines pages, vous trouverez des activités à faire avec votre enfant afin de stimuler le sens de l'odorat si votre enfant est en recherche sensorielle (hyposensibilité).

ACTIVITÉ #1

ASSOCIE LES ODEURS

Ce dont vous aurez besoin :

Contenant avec couvercle
Boules de coton
Différentes huiles essentielles
Dessins représentant les odeurs

Comment le fabriquer :

Imbiber les cotons avec l'huile essentielle.
Mettez les cotons dans les contenants et fermez les couvercles.
Sur le couvercle de chacun, apposez une image ou un dessin représentant les odeurs.

Faites deux contenants de chaque odeur. Invitez votre enfant à sentir chacun des contenants et à repérer les deux contenants sentant la même odeur.



ACTIVITÉ #2

SENTIR LES ODEURS DE LA MAISON

Ce dont vous aurez besoin :

La liste des odeurs présente à votre domicile:

- ❖ Chandelles
- ❖ Épices
- ❖ Aliment/repas
- ❖ Savons, shampoing

Quoi faire :

Invitez votre enfant à découvrir les odeurs de la maison.

Faites-lui sentir des objets avec ou sans odeurs.

Demandez-lui ce qu'il sent.

Vous pouvez faire cette activité en faisant une chasse aux trésors.

Par exemple:

«Je suis un odeur que tu sens lorsque tu es propre. Souvent je t'accompagne lors du bain.»

Réponse : savon



LA VUE

Lorsque, nous parlons du sens de la vue, nous voulons parler de tout ce que nous voyons ; les images, les couleurs, les lumières, etc ...

Encore une fois, si l'enfant a une hypersensibilité au niveau visuel, celui-ci évitera les éléments visuellement dérangeant pour lui.

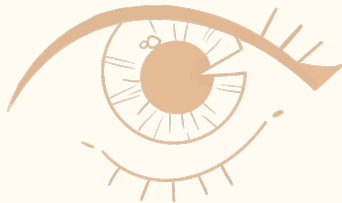
Par exemple :

1. Un enfant peut refuser d'être dans son local de garderie ou même dans la toilette, car les lumières sont trop fortes. Il peut donc, crier, se couvrir les yeux, et même avoir des comportements d'automutilation.
2. Lors de sortie extérieure, l'enfant plisse les yeux car le soleil est trop fort.



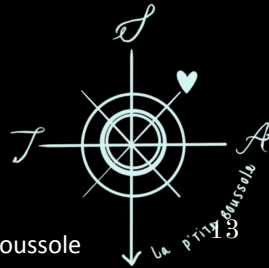
LA VUE

Lorsque que l'on parle d'hyposensibilité, les enfants auront tendance à rechercher les lumières fortes, certaines couleurs (comme dans des jouets lumineux) ou même le mouvement des objets (les objets qui tournent, par exemple).



Par exemple :

1. Lorsque l'enfant joue à la tablette, celui-ci approche l'écran très près de ses yeux afin de ressentir la lumière.
2. Votre enfant fait tourner des toupies ou les roues d'une voiture, car celui-ci aime voir les mouvements des objets qui virevoltent.



Dans les prochaines pages, vous trouverez des activités à faire avec votre enfant afin de stimuler le sens de la vue si votre enfant est en recherche sensorielle (hyposensibilité).

ACTIVITÉ #1

LE JEU DES OMBRES

Ce dont vous aurez besoin :

Une lampe de poche

Une pièce sombre

Des jouets que l'on retrouve à la maison

Quoi faire :

Installez-vous dans une pièce sombre.

Allumez la lampe de poche et la diriger vers un mur.

Devant la lumière, vous pouvez faire des gestes avec les mains ou aussi mettre des petits objets. Ils seront alors projetés au mur.

Demandez à votre enfant de trouver quel est l'objet.



ACTIVITÉ #2

EXPÉRIENCES VISUELLES

Plusieurs expériences visuelles peuvent être effectuées. Que ce soit des bouteilles sensorielles, des expériences avec du colorant ou plus encore. Suivez la page Facebook de **La p'tite boussole** afin d'y trouver des idées.

Ce dont vous aurez besoin :

Colorants alimentaires

Lait 3.25%

Savon à vaisselle

Cure-dent ou Q-tips

Assiette profonde

Quoi faire :

Versez le lait dans une assiette ou un bol peu profond.

Déposez des gouttes de colorant alimentaire sur la surface du lait

Trempez votre cure-dent ou Q-tips dans le savon à vaisselle puis, trempez-le dans le lait.

Observez la réaction!



LE TOUCHER

Pour le sens du toucher, l'enfant peut avoir des sensibilités lorsque celui-ci touche des textures ou lorsqu'il se fait toucher.

Quand il y a hypersensibilité au toucher, l'enfant peut réagir ou ne pas tolérer lorsqu'il est touché. L'enfant peut, également, éviter certaines textures (objet, tissu, aliment, par exemple).

Par exemple :

1. L'enfant refusera en criant et en vous tapant, lorsque vous lui demanderez de jouer avec vous à la pâte à modeler.
2. Lorsque maman flatte son enfant en signe d'affection, celui-ci se raidit et quitte la pièce.



Créé et illustré par La petite boussole

LE TOUCHER

Pour ce qui est de l'hyposensibilité, nous parlerons ici d'un enfant en recherche de sensations tactiles, que ce soit au niveau des températures ou des différentes textures, par exemple.

De plus, un enfant ayant une hyposensibilité au niveau du toucher aura moins tendance à ressentir les malaises internes (maux de ventre, douleurs internes et externes). Celui-ci peut être plus tolérant à la douleur.

Par exemple :

1. Lorsque sa maman cuisine, l'enfant tentera de mettre sa main sur le four afin de ressentir la chaleur ou la douleur.
2. Lorsqu'il est contrarié ou laissé seul dans une pièce, l'enfant s'arrache des cheveux.



Dans les prochaines pages, vous trouverez des activités à faire avec votre enfant afin de stimuler le sens du toucher si votre enfant est en recherche sensorielle (hyposensibilité).

ACTIVITÉ #1

BALLES SENSORIELLES

Ce dont vous aurez besoin :

Plusieurs ballons de baudruche (communément appelés ballounes ou ballons de fête).

Petits accessoires tels que : pompons, pâtes alimentaires, riz, perles, billes d'eau, etc.

Quoi faire :

Remplissez les ballons avec des accessoires afin de créer une petite balle texturée.

Fermez le ballon à l'aide d'un noeud.

Faites découvrir à votre enfant les différentes textures.



ACTIVITÉ #2

BACS SENSORIELS

Plusieurs bacs sensoriels peuvent être fabriqués. Que ce soit avec des aliments, du sable ou même de la mousse à raser. Suivez le site internet de **La p'tite boussole** afin d'aller jeter un coup d'oeil au document sur les bacs sensoriels.

Ce dont vous aurez besoin :

Deux contenants vides de grosseur moyenne

Figurines ou autres petits jouets

Savon à vaisselle

Eau

Terre ou sable

Quoi faire :

Dans un contenant, mélangez de l'eau avec du savon à vaisselle.

Dans l'autre contenant, ajoutez de la terre avec une petite quantité d'eau.

Dans ce même contenant, cachez les figurines.

Demandez à votre enfant de trouver les figurines en plongeant ses mains dans la terre humide.

Une fois qu'il aura trouvé une figurine, votre enfant devra la transférer dans le bac d'eau savonneuse afin de le laver.



ORALE

Pour ce qui est des sensations orales, nous parlons de tout ce que l'enfant met dans sa bouche comestible ou non.

Encore une fois, si l'enfant a une hypersensibilité au niveau orale, celui-ci évitera certains goût ou texture au niveau de la bouche.

Par exemple :

1. Un enfant va refuser tous aliments ayant un goût prononcé. Ceux-ci mangeront que des aliments ayant peu de goût comme des pâtes ou du riz.
2. Maman doit toujours faire un repas différent, car son enfant à des hypersensibilités au niveau de la textures, il n'aime pas la textures de la viande hachée.



ORALE

Lorsque votre enfant à un désordre sensoriel (hyposensibilité) au niveau de la bouche. Celui-ci sera en recherche de nouvelles sensations.

Celui-ci pourrait donc, mettre des objets non comestibles dans leur bouche ou mêmes des aliments épicés ou autre.

*** Restez à l'affût un document vous sera présentée via La p'tite boussole, sur la motricité orale. ***

Par exemple :

1. Lors de sortie extérieur, votre enfants ramasse les cailloux et les mets dans sa bouche afin de les croquer.
2. Votre enfant lèche tout objets de son environnement. Que ce soit les murs, les souliers, les toutous etc.



Dans les prochaines pages, vous trouverez des activités à faire avec votre enfant afin de stimuler le sens oral si votre enfant est en recherche sensorielle (hyposensibilité).

ACTIVITÉ #1

ART À SOUFFLER

Ce dont vous aurez besoin :

Peinture à l'eau
Crayon indélébile
Bol
Eau
Paille

Quoi faire :

Dessinez sur une feuille de papier la forme d'un visage.
Mélangez la peinture à l'eau et l'appliquez sur le rebord du visage.
Demandez à votre enfant à l'aide d'une paille de souffler sur la peinture afin de voir les cheveux se créer.



ACTIVITÉ #2

SERPENT À BULLES

Ce dont vous aurez besoin :

Bouteille de plastique vide

Chaussette

Eau

Assiette

Savon liquide à vaisselle

Quoi faire :

Retirez le fond de la bouteille de plastique.

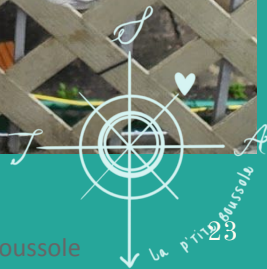
Placez le bas sur l'ouverture de manière à cacher le trou.

Remplissez le fond de l'assiette d'eau.

Déposez quelques gouttes de savon à vaisselle.

Trempez la chaussette dans l'eau savonneuse.

Portez le goulot de la bouteille à votre bouche et souffler.



VESTIBULAIRE

Le système vestibulaire est l'échange d'informations entre le cerveau et l'oreille interne. Donc cela touche la position de notre corps dans l'espace. Nous pouvons parler de l'équilibre.

Lorsque, nous parlons d'hypersensibilité, l'enfant évitera les mouvements qui sont autour de lui. Il aura de la difficulté à garder son équilibre sur des surfaces instables.

Par exemple :

1. Votre enfant réagit fortement (pleurs, cris) lorsque nous lui demandons de monter dans un module de jeu.
2. Votre enfant vous demande de l'aide pour descendre de son lit, du sofa ou d'une chaise.



VESTIBULAIRE

Lorsque l'on parle d'hyposensibilité au niveau vestibulaire, nous allons apercevoir un enfant qui est toujours en mouvement.

Donc l'enfant bouge, saute, marche de long en large, se balance sur lui-même, etc.

Par exemple :

1. Lors de ses temps libres, votre enfant saute sur place constamment et fait des va-et-vient dans la maison.
2. Au parc, votre enfant veut seulement se balancer et fera des crises lorsqu'il sera temps de retourner à la maison.



Créé et illustré par La petite boussole

Dans les prochaines pages, vous trouverez des activités à faire avec votre enfant afin de stimuler le sens vestibulaire si votre enfant est en recherche sensorielle (hyposensibilité).

ACTIVITÉ #1

PARCOURS MOTEURS

Ce dont vous aurez besoin :

Chaises

Coussins

Corde

Tout article peut servir pour construire un parcours moteur.

Quoi faire :

À l'extérieur ou dans une pièce de votre maison, installez les objets dont vous avez besoin afin de faire sauter, ramper, courir ou tout autre mouvements à votre enfant.

Vous pouvez vous référer au document «Motricité globale» de La p'tite boussole.



ACTIVITÉ #2

LA MARCHE DE ANIMAUX

Ce dont vous aurez besoin :

Images d'animaux:

- ❖ La grenouille (Sauter accroupi)
- ❖ Le cheval (galoper à deux pieds)
- ❖ L'éléphant (marcher à 3 pattes, un bras servant à la trompe)
- ❖ Le crabe (marcher de côté)
- ❖ Le serpent (ramper)
- ❖ L'ours (Marcher à 4 pattes, les jambes dépliées).

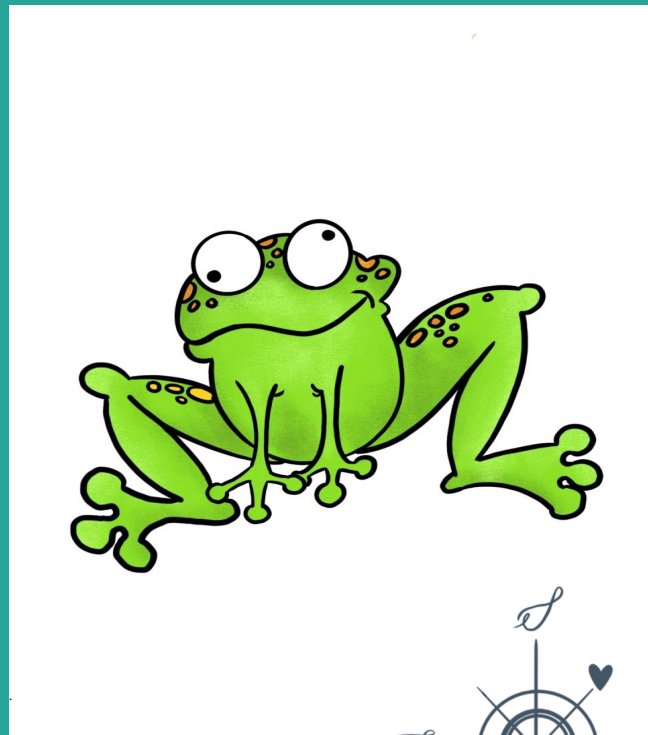
Soyez créatif!

Quoi faire :

Pigez une carte d'un animal.

Montrez à votre enfant comment faire le mouvement.

Invitez votre enfant à faire les mouvements dans la maison.



PROPRIOCEPTION

Pour le sens de la proprioception, nous parlons des structures internes qui se trouvent dans les muscles, les ligaments et le système nerveux ce qui permet au corps de se repérer dans l'espace.

Lorsque nous parlons de l'hypersensibilité, nous allons observer un enfant qui adopte des positions étranges, un enfant ayant des difficulté à prendre des petits objets et un enfant qui marche sur la pointe des pieds.

Par exemple :

1. Lors des repas, votre enfant aura de la difficulté à prendre les biscuits avec ses doigts.
2. Votre enfant grimpe sur les meubles, afin de s'y installer debout sur la pointe des pieds.



PROPRIOCEPTION

Au niveau de l'hyposensibilité, nous allons observer un enfant qui a peu de tonus musculaire, ils peuvent aussi avoir de la difficulté à se promener dans son environnement et se cogner sur les meubles.

Par exemple :

1. Votre enfant a des difficultés à faire certains mouvements comme courir ou grimper dans des modules de jeu.
2. Votre enfant, lors du repas, glisse sur l'assise de sa chaise.



Créé et illustré par La petite boussole

Dans les prochaines pages, vous trouverez des activités à faire avec votre enfant afin de stimuler le sens proprioceptif si votre enfant est en recherche sensorielle.

ACTIVITÉ #1

TROUVE LES PETITS OBJETS

Ce dont vous aurez besoin :

Pâte à modeler

Plusieurs petits objets

Quoi faire :

Cachez dans la pâte à modeler des petits objets.

Demandez à votre enfant de trouver les objets à l'aide de leurs doigts.



ACTIVITÉ #2

TRANSPORTE LES OBJETS

Ce dont vous aurez besoin :

Panier

Objets (légers ou lourds):

- ❖ Toutous
- ❖ Livres
- ❖ Cannes de conserve

Quoi faire :

Demandez à votre enfant de remplir le panier avec les objets choisis.

Dites à votre enfant une pièce de votre maison.

Demandez à votre enfant de pousser le panier jusqu'à la pièce demandée.

Augmentez le nombre d'objets et le poids de ceux-ci.

Vous pouvez vous référer au document «Motricité globale» et «Motricité fine» de La p'tite boussole.



Documents parus dans la collection La p'tite boussole



- Motricité fine, activités faciles et peu coûteuses
- Optimisez vos bacs sensoriels, comment utiliser vos bacs pour stimuler le développement de votre enfant
- Motricité globale, idées d'activités de décharge motrice
- Le plaisir des chasses aux trésors
- Le contact visuel
- Le tour de rôle
- Communication, enfant verbal
- Communication, enfant non-verbal
- L'alimentation
- Le sommeil
- La rentrée scolaire
- Le développement du jeu
- Le jeu symbolique
- La motricité orale



Vous avez aimé notre document et désirez avoir plus d'idées?

Visitez @Laptiteboussole

