Stratégies sensorielles pour les ados et les adultes

Jennifer Cantello Daw et Suzanne Murphy, Mars 2015

Des personnes de tous âges peuvent avoir besoin de stratégies pouvant les aider à réguler (stimuler ou apaiser) leur système nerveux. « Celles qui sont à la recherche d'effets sensoriels continuent d'éprouver un besoin impérieux de sensations lorsqu'elles vieillissent… la recherche d'effets sensoriels peut avoir des répercussions sur le travail, les loisirs et l'autonomie d'une personne. Rappelez-vous que ce besoin intense d'effets sensoriels ne disparaît pas automatiquement juste parce que la personne est plus âgée »[1].

Qu'entend-on par objets à triturer?

Un objet à triturer est un objet utilisé pour « stimuler » l'un ou l'autre des sens et « peut aider à améliorer la concentration et l'attention portée à une tâche »[2]. À moins que des objets précis ne soient recensés et utilisés de manière planifiée, certaines personnes risquent d'adopter de multiples comportements sensoriels qui peuvent tout au moins être distrayants pour les autres et, au pire, être dommageables.

Lignes directrices pour choisir et utiliser des objets à triturer

- Un bon objet à triturer est celui qui fournit l'apport sensoriel recherché, soit aider une personne à rester calme et vigilante, et qui peut être utilisé dans divers environnements, sans distraire son usager ou les gens qui sont autour de lui.
- De plus, l'objet doit être sans danger, silencieux, relativement petit et portable.

---

[1] Jordan, K.A. (Mai 2014). Sensory Strategies for Older Students- Sensory Seeking in Teens and Adults. Indiana Resource Centre for Autism. www.iidc.indiana.edu/irca

[2] Oakley, B. (Août 2012). 45 suggestions d'objets à triturer pour la salle de classe.Autisme Ontario. http://autismontario.novosolutions.net/default.asp?id=256&Lang=2&SID=

- Un certain nombre de considérations doivent présider au choix des objets à triturer :
    - Les sensations et les textures que la personne recherche ou veut éviter;
    - Le moment et l'endroit où la personne aura probablement le plus besoin de ces objets;
    - Le degré de motricité fine de la personne et sa force manuelle;
    - La pertinence d'utiliser l'objet en question dans un lieu public;
    - Un comportement qui peut être stigmatisant socialement ou dangereux (p. ex., mettre des objets dans sa bouche, lancer des objets, etc.);
    - Des objets qui intéressent la personne ou que celle-ci souhaite utiliser;
    - Mettre de multiples objets à la disposition de la personne et continuer d'accroître les possibilités. Éviter de compter uniquement sur un nombre restreint d'objets très spécifiques.

Lignes directrices pour introduire et utiliser des objets à triturer

- Déterminer à quel endroit les objets seront conservés (p. ex., à un endroit précis, dans le sac à dos, une poche, le pupitre, le casier de la personne, etc.) ainsi que de quelle façon et à quel moment la personne peut avoir accès à ces objets et à quel moment ceux-ci doivent être mis de côté.
- Jumeler l'utilisation de l'objet à triturer avec un renforçateur.
- Attacher l'objet afin d'éviter de le perdre.
- Surveiller (ou enseigner à la personne à surveiller elle-même, lorsque cela est possible) non seulement dans quelle mesure l'objet à triturer est efficace, c'est-à-dire qu'il répond aux besoins sensoriels de la personne, mais aussi se révèle socialement acceptable.

Exemples:

Objets à manipuler et triturer

- Origami
- Coquillages, pierres lisses ou brillantes
- Chapelets de relaxation, poupées, pierres
- Bijoux (collier, bracelet, bracelet de cheville, bague, boucles d'oreilles, bracelet porte-bonheur)
- Trombone/chaîne de trombones
- Cube Rubik
- Porte-clés
- Pince à papier, élastique
- Anneaux à relier
- Petit morceau d'un tissu en particulier
- Balles Aki
- Bracelet en cuir

Objets à manipuler et regarder

- Embouts de crayons ou crayons garnis de pièces mobiles
- Petit sablier
- Lampes à lave
- Bâtons luminescents
- Applications
- Livres d'images
- Vidéoclips sur téléphone ou iPad (p. ex., chutes d'eau, courses automobiles, scènes de la nature, etc.)

Objets à mâchouiller ou sucer

- Bonbon dur
- Bonbon sûr
- Gomme
- Pailles

- Collations à croquer ou à mâcher
- Embouts de crayons, conçus pour être mâchouillés
- Objets parfumés à manipuler
- Médaillon parfumé (collier ou bracelet)
- Assainisseur d'air préféré (p. ex., dans l'auto, sur un chrono-régulateur)

Encens

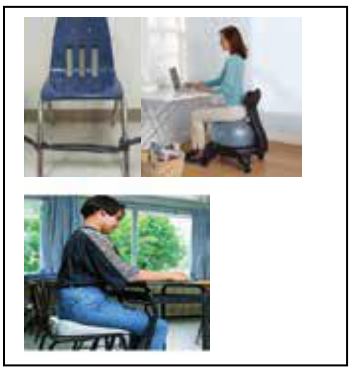
- Bougies parfumées
- Sachets et oreillers parfumés à l'huile essentielle

Stratégies auditives

- Écouteurs, bouchons d'oreilles, casques d'écoute
- Bijoux / porte-clés doté d'un signal sonore ou d'une clochette
- Montre qui fait tic-tac
- Musique sur un iPod

Mouvement (vestibulaire) et pression profonde

- Activité physique quotidienne / cours d'éducation physique
- Salle de musculation
- Sac à dos lourd
- Attacher un gros élastique aux pattes de la chaise ou du pupitre
- Coussin pour s'asseoir et se déplacer
- Gants sans doigts
- Vêtements qui exercent une pression profonde



Stratégies sensorielles à utiliser durant toute la journée

- L'une des façons les plus efficaces de répondre aux besoins sensoriels d'une personne consiste à intégrer des objets et des activités personnalisés dans les routines quotidiennes ou à lui enseigner à choisir

des activités qui lui procurent les sensations dont elle a besoin. En voici des exemples :

- Intégrer dans les activités les parfums, les couleurs et les textures préférés de la personne;
- Tenir compte des besoins sensoriels de la personne dans les routines de soins personnels (p. ex., une éponge loofa, un savon parfumé, une serviette lourde, une brosse à dents électrique);
- Intégrer des routines d'exercices et de mouvements (p. ex., danses, étirements, yoga) d'une intensité adéquate; Permettre à la personne de rester debout ou de s'asseoir d'une autre façon;
- Créer des routines apaisantes avant l'heure du coucher.

DISCLAIMER: This document reflects the views of the author. It is Autism Ontario's intent to inform and educate. Every situation is unique and while we hope this information is useful, it should be used in the context of broader considerations for each person. Please contact Autism Ontario at info@autismontario.com or 416-246-9592 for permission to reproduce this material for any purpose other than personal use. © 2020 Autism Ontario 416.246.9592 www.autismontario.com