

Chasse au trésor sensorielle

Bethany Brewin, ergothérapeute

1. Vue (sens visuel)

Créez un jeu de type « Spot it » ou « Je devine... » pour trouver des plantes, des animaux et des objets dans votre environnement local. Portez attention aux couleurs et aux formes. Voici quelques idées :



Pissenlits



Écureuil



Feuille



Oiseau

2. L'ouïe (sens auditif)

- Fermez les yeux et écoutez - quels sons pouvez-vous reconnaître? Des oiseaux? Le vent? L'eau? Des automobiles/la circulation? Des animaux (des écureuils qui jacassent, des chiens qui aboient)?
- Essayez d'imiter un son avec votre voix : pouvez-vous gazouiller comme un oiseau? Souffler comme le vent?

3. Toucher (sens tactile)

Ramassez (avec prudence) des objets dans la forêt, à la plage, dans un parc, dans votre quartier : pouvez-vous trouver quelque chose qui est :



Rugueux



Doux



Dur



Irrégulier

Chasse au trésor sensorielle

Bethany Brewin, ergothérapeute

4. Odorat/goût (sens gustatif et olfactif)

Dégustez des fruits ou des légumes frais locaux.

- Pouvez-vous deviner leur goût en les sentant? Ensuite, touchez-les avec vos doigts, vos lèvres, votre langue, vos dents.
- Est-ce que quelque chose vous a surpris?



5. Mouvement et position du corps (sens vestibulaire/proprioceptif)

Expérimentez (avec prudence) des mouvements dans un parc ou au terrain de jeu.

- Pouvez-vous bouger rapidement?
- Pouvez-vous bouger très lentement?
- Pouvez-vous trouver une façon d'être à l'envers?
- Pouvez-vous tourner, rouler ou virevolter?
- Pouvez-vous rebondir ou sauter?



AVERTISSEMENT : Ce document reflète les opinions de l'auteure. Autisme Ontario a pour intention d'informer et d'éduquer. Chaque situation est unique et, même si nous espérons que ces renseignements seront utiles, on doit les utiliser en tenant compte de la situation particulière de chaque individu. Pour obtenir l'autorisation de reproduire ce matériel à des fins autres qu'un usage personnel, prière de communiquer avec Autisme Ontario à info@autismontario.com ou au 416-246-9592. © 2021 Autism Ontario 416-246-9592 www.autismontario.com.