

Régime sensoriel à domicile

→ à l'aide du cadre stratégique BEST (Body, Emotional, Sensory and Thinking - Corps, Émotion, Sens, Réflexion)

Cette ressource s'ajoute au webinaire « Stratégies sensorielles favorisant la participation aux routines quotidiennes à la maison. » Cliquez pour visionner : <https://bit.ly/4inYPFK>

Le traitement sensoriel est la façon dont nous recevons les informations provenant de notre corps et de notre environnement, dont nous les interprétons et dont nous y réagissons. La plupart des personnes autistes présentent des différences de traitement sensoriel, qui peuvent à la fois constituer des atouts et poser des problèmes. Ces différences peuvent avoir un impact important sur la participation de l'enfant aux tâches et routines quotidiennes à la maison.

Qu'est-ce qu'un régime sensoriel?

Un régime sensoriel est un plan personnalisé d'activités, d'apports sensoriels et d'adaptations environnementales qui a pour but d'aider une personne à demeurer concentrée, régulée et à l'aise tout au long de la journée. À l'instar d'un régime alimentaire qui favorise la santé physique, un régime sensoriel favorise la régulation émotionnelle et le bien-être sensoriel. Souvent élaboré avec l'aide d'un.e ergothérapeute, un régime sensoriel couvre les huit systèmes sensoriels : tactile, gustatif, olfactif, auditif, visuel, vestibulaire, proprioceptif et intéroceptif.

Les buts d'un « régime sensoriel » :

- ✓ Comprendre la raison de certains comportements
- ✓ Déterminer quels apports sensoriels favorisent l'autorégulation
- ✓ Ajuster l'environnement au profil sensoriel de la personne
- ✓ Appuyer la planification motrice, la force et l'endurance
- ✓ Améliorer la qualité de vie de l'individu - et de sa famille!

Entreprendre un régime sensoriel :

- **Faire preuve de proactivité** : Le but est de prévenir les comportements à défi ou interférant avant qu'ils ne surviennent
- **Créer un environnement sensoriellement convivial** : Aménagez des espaces propices à la réussite
- **Intégrer stratégiquement des activités dans la journée** : Essayez une activité spécialement choisie, une à deux minutes avant et après une transition difficile
- **Noter ce qui fonctionne** : Prenez note des activités utiles, et répétez-les au besoin

Entreprendre un régime sensoriel : suite

- **Pratiquer dans le calme** : Introduisez et mettez en pratique les activités quand votre enfant est heureux.euse et régulé.e
- **Prioriser votre relation** : Si votre enfant résiste, respectez ses sentiments et essayez autre chose
- **Observer** : Si vous voyez des signes de détresse ou d'inconfort, arrêtez et réfléchissez à ce que vous avez appris au sujet de votre enfant.

Commencer avec les « super-sens » :

- **Proprioception** : Activités de « travail lourd » comme s'accroupir, soulever, porter, tirer, pousser et traîner
- **Vestibulaire** : Activités basées sur le mouvement
- **Tactile** : Activités de toucher à pression profonde

Utiliser le cadre stratégique BEST pour vous guider

B

(Body) Stratégies corporelles - Utiliser le corps pour calmer l'esprit

Vestibulaire (mouvement et équilibre)

Essentiel pour développer un sentiment de sécurité psychologique



Conseil : Demeurez à l'affût des occasions d'ajouter du mouvement tout au long de la journée!

Proprioception (conscience des articulations et des muscles)

Renforce notre sens de conscience corporelle



Conseil : Incorporez des activités de travail lourd qui demandent de s'accroupir ou de porter, tirer, pousser, traîner ou soulever quelque chose

Tactile (toucher à pression profonde)

Offre un apport sensoriel apaisant et structurant



Conseil : Si votre enfant s'appuie sur des personnes ou des meubles, il.elle pourrait profiter d'un plus fort apport sensoriel de ce type

B

(Body) Stratégies corporelles - Utiliser le corps pour calmer l'esprit (suite)

Vestibulaire (mouvement et équilibre)

Activités vestibulaires pour la maison :

- **D'apaisement** : balancement linéaire, bercement, postures de yoga
- **D'alerte** : saut, parcours d'obstacles, tourner sur soi-même, « feu rouge/feu vert »
- **Autres idées** : sauts sur trampoline en toute sécurité, pauses-danse, tâches ménagères incorporant des mouvements

Proprioception (conscience des articulations et des muscles)

Activités proprioceptives pour la maison :

- **Activités de port de poids** : ramper, imiter des démarches d'animaux, porter un sac à dos plus lourd, transporter des objets plus lourds
- **Activités de résistance** : Souque à la corde avec une serviette, « pousser » le mur, tractions (push-ups) sur chaise, mâcher des collations croquantes
- **Activités de travail lourd** : tâches ménagères, creuser, porter, pelleter, pousser sur le sol un lourd panier à linge

Tactile (toucher à pression profonde)

Activités de toucher à pression profonde pour la maison :

- Câlins (auto-câlin ou par un adulte de confiance)
- Massage (auto-massage ou par un adulte de confiance)
- Vêtements de compression (t-shirts de bain plus petits, collants, vêtements de sport de compression, etc.)
- Serrer les côtés du corps de manière ludique avec des oreillers
- Pousser les mains l'une contre l'autre
- « S'écraser » sur le matelas
- Accès aux objets à manipuler
- Accès aux outils buccaux (boire avec une paille, colliers à mâchouiller, souffler des bulles)
- S'asseoir dans un fauteuil poire

Tenir compte du profil sensoriel et ajouter d'autres stratégies sensorielles corporelles

- Pensez au système olfactif : quelles odeurs sont apaisantes? Explorez différentes senteurs, comme la cannelle ou d'autres épices de cuisine faciles à trouver
- Découvrez les lotions parfumées, les parfums d'ambiance, etc. que l'enfant préfère
- Ou bien éliminez les senteurs que l'enfant n'apprécie pas

- Explorez les applications visuelles :
 - Respirelax+ (français)
 - Fluid (français)
 - Calme HD (français)
 - Choiceworks (possible d'enregistrer votre propre audio)
 - Heat Pad (anglais)
 - Jeux d'objets à manipuler
- [Cliquez ici pour d'autres suggestions d'activités sensorielles](#)

Ajouter l'ingrédient PLAISIR! Intégrer **les super-sens** à vos activités de loisir et de détente

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Promenade à vélo• Grimper et se suspendre aux barres d'escalade au parc• Courir• Nager• S'étirer à l'aide de rouleaux en mousse ou de massage | <ul style="list-style-type: none">• Quilles• Escalade• Yoga et pleine conscience• Arts martiaux• Équitation• Soulever des poids• Rebondir sur un ballon |
|---|---|

E (*Emotional*) **Stratégies émotionnelles** - Options de corégulation

Pour promouvoir la flexibilité, les parents doivent d'abord modeler ce qu'est la flexibilité. Quand l'enfant a des difficultés, faites une pause et demandez-vous « Qu'est-ce qu'il.elle peut essayer de communiquer? » et « Comment est-ce que je corégule déjà mon enfant? »

Pour favoriser la corégulation, voici ce que vous pouvez faire comme personnes aidantes :

- Réfléchir à votre propre profil sensoriel et à son possible impact sur votre relation avec votre enfant
- Modifier le ton de votre voix selon le profil sensoriel de l'enfant
- Ajouter de la prévisibilité avec des chansons de transition
- Utiliser l'humour, la nouveauté et la surprise
- Modeler :
 - Respiration profonde
 - Utiliser un outil sensoriel (par exemple, le parent porte également un casque antibruit toute la journée)
 - Faire ensemble une pause-mouvement sensorielle
 - Utiliser un discours intérieur ou des scripts positifs

S (*Sensory*) **Stratégies sensorielles** – Changer l'environnement, pas l'enfant!

Selon le profil sensoriel de votre enfant, déterminez quelles informations sensorielles environnementales (lumières, sons, textures, odeurs) sont apaisantes ou envahissantes pour lui.elle

Adapter l'environnement :

- Ajuster l'éclairage
- Tableau de choix et horaire visuels
- Diminuer ou augmenter les apports sensoriels auditifs
- Routines prévisibles
- Guides étape par étape
- Scénarios sociaux

Aménager chez vous un espace sensoriel sûr, une alcôve tranquille ou un coin douillet. Quelques idées pour un espace sensoriel sûr :

- Fauteuil pivotant
- Ballon de yoga
- Lampe à lave
- Couvertures
- Petites tentes
- Fauteuil poire
- Parfums appréciés
- Articles de confort

Créer une trousse sensorielle :

- Lunettes de soleil
- Visières
- Chapeaux
- Casque antibruit
- Colliers à mâchouiller
- Bouchons d'oreilles
- Objets à manipuler
- Textures douces
- Boisson froide
- Scénario social



(Thinking) - Stratégies de réflexion – Ajouter de la prévisibilité avec des appuis visuels

Il est important de prévoir une structure et une prévisibilité dans les routines quotidiennes. Les appuis visuels peuvent favoriser la participation à une tâche tout en réduisant le besoin d'incitations verbales de la part d'un adulte.

Pour établir une structure et de la prévisibilité dans les routines quotidiennes :

- Assurez la prévisibilité en gardant l'environnement aussi régulier que possible
- Établissez des routines dans des contextes précis
 - Par exemple, prévoyez dans la chambre à coucher un espace réservé aux activités d'habillage (p. ex. tabouret, fauteuil poire)
- Préparez-vous à l'avance aux événements ou aux transitions à venir

Appuis visuels pour appuyer la sécurité psychologique à la maison :

- Tableaux « d'abord-ensuite »
- Minuteries visuelles
- Horaires visuels
- Tableaux
- Diverses applications de minuterie et d'horaire
- Scénarios sociaux



Un rappel : Restez curieux.euse au sujet des préférences et besoins sensoriels de votre enfant. Remarquez ce que vous faites déjà pour favoriser la corégulation de votre enfant et faites-en plus! N'hésitez pas à essayer de nouvelles stratégies et à les adapter à mesure que vous découvrirez ce qui fonctionne le mieux pour votre famille.

Exemples de régimes sensoriels utilisant le cadre stratégique BEST :

N'oubliez pas qu'il n'existe pas de modèle universel; chaque personne a des besoins sensoriels qui lui sont propres, et les régimes sensoriels personnalisés sont toujours les meilleurs!

Régime sensoriel d'aide aux transitions matinales

→ Profil : Hyperréactivité sensorielle

(Body) pour le Corps : Utiliser le corps pour calmer les sens

Apport proprioceptif

- Activité de résistance au souque à la corde pour aider l'enfant à sortir du lit
- Descendre l'escalier sur les fesses
- Imiter des démarches d'animaux (crabe, ours) pour se rendre à la table de cuisine
- Sortir dehors un objet sensoriel lesté (jouet en peluche lesté, balle lestée)
- Porter un sac à dos plus lourd
- Faire un « donne-m'en-cinq » (high five) en sortant

Exemples de régimes sensoriels utilisant le cadre stratégique BEST :

Apport vestibulaire

- Utiliser un coussin oscillant à la table de cuisine
- Rebondir doucement sur un ballon thérapeutique
- Planche d'équilibre latérale
- Demander à l'enfant de se déplacer dans différents coins de la pièce pour terminer la séquence d'habillage

Toucher à pression profonde

- « Écraser avec des oreillers » comme activité de réveil
- Essayer des vêtements plus serrés ou de compression
- Utiliser des objets à manipuler avant et après les transitions

E pour Émotionnel : Bilan personnel

« Comment puis-je modeler pour mon enfant comment demeurer calme et connecté.e? »

S pour Sensoriel : Changer l'environnement, pas l'enfant!

- Casque antibruit
- Objets à manipuler
- Ajuster la stimulation auditive
- Ajuster l'éclairage

T pour Réflexion : Ajouter de la prévisibilité grâce aux appuis visuels

- Prenez des photos des étapes de la routine matinale, y compris les activités sensorielles, et les incluez-les dans l'horaire visuel
- Choisissez les appuis visuels les plus accessibles à votre enfant (photos, icônes, objets, etc.)

Régime sensoriel pour le brossage des dents

→ Profil : Hyporéactivité sensorielle

B (Body) pour Corps : Utiliser le corps pour éveiller les sens

Avant le brossage

Apport proprioceptif

- Aliments croquants (carottes, pommes, bretzels aux saveurs intenses)
- Tubes ou colliers à mâchouiller
- Boire avec une paille

Apport vestibulaire

- Se rendre à la salle de bain en piétinant le sol ou en tapant du pied
- Sauter sur une mini-trampoline en toute sécurité
- Mouvements de danse amusants pour se rendre à la salle de bain

Exemples de régimes sensoriels utilisant le cadre stratégique BEST : (suite)

Pendant le brossage

- Si ça plait à l'enfant, brossez-lui la langue et l'intérieur des joues pour stimuler sa conscience orale.

Après le brossage

Toucher à pression profonde

- Si l'enfant accepte, essuyez fermement sa bouche avec une serviette.

E pour Émotionnel : Bilan personnel

« Comment puis-je modeler pour mon enfant comment demeurer calme et connecté.e? »

S pour Sensoriel : Changer l'environnement, pas l'enfant!

- Essayer une brosse à dents électrique ou vibrante
- Proposer un dentifrice aromatisé (menthe ou cannelle si l'enfant tolère la saveur)
- Rendre l'environnement de la salle de bain plus invitant : tenir compte de la température de la pièce et de l'eau que l'enfant préfère, de l'éclairage, des chansons, des autocollants amusants ou de toute autre chose se rapportant à ses intérêts spécifiques, etc.

T (Thinking) pour Réflexion : Ajouter de la prévisibilité grâce aux appuis visuels

- Prenez des photos des étapes de brossage des dents et les organiser dans une séquence ou un horaire visuel
- Utilisez les appuis visuels les plus accessibles à votre enfant (photos, icônes, objets, etc.)