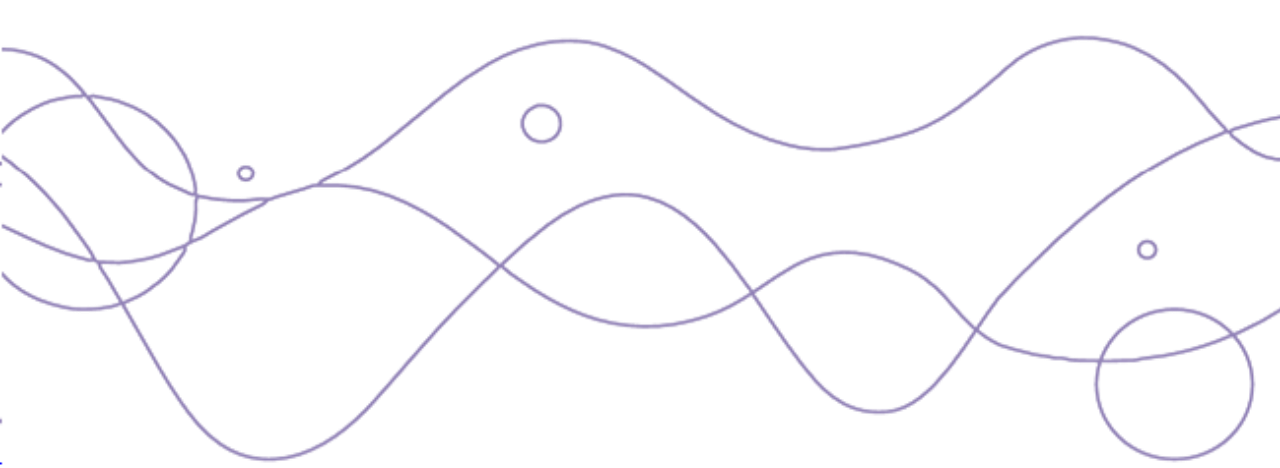




AutismONTARIO

Stratégies sensorielles favorisant la participation aux routines quotidiennes à la maison

Moira Peña, bacc. en ergothérapie, maîtrise en
ergothérapie, ergothérapeute inscrite (Ont.)

Ergothérapeute

5 juin 2025



Déclarations



Générale



Langage



Professionnelle



Moira Peña, bacc. en ergothérapie, maîtrise en ergothérapie, ergothérapeute inscrite (Ont.)

Ergothérapeute

Cheffe d'équipe, Programmes et projets en autisme

Holland Bloorview Kids Rehabilitation Hospital

Fondatrice des Moira Peña Sensory Workshops



Ordre du jour et objectifs d'apprentissage

- Ce qu'est le traitement sensoriel, et comment il affecte la vie et les routines quotidiennes
- Soutenir le traitement sensoriel à la maison à l'aide d'un régime sensoriel
- Introduction au cadre stratégique « BEST » pour appuyer les routines et les émotions
- Application à domicile du cadre BEST afin de créer un espace plus convivial pour l'autisme

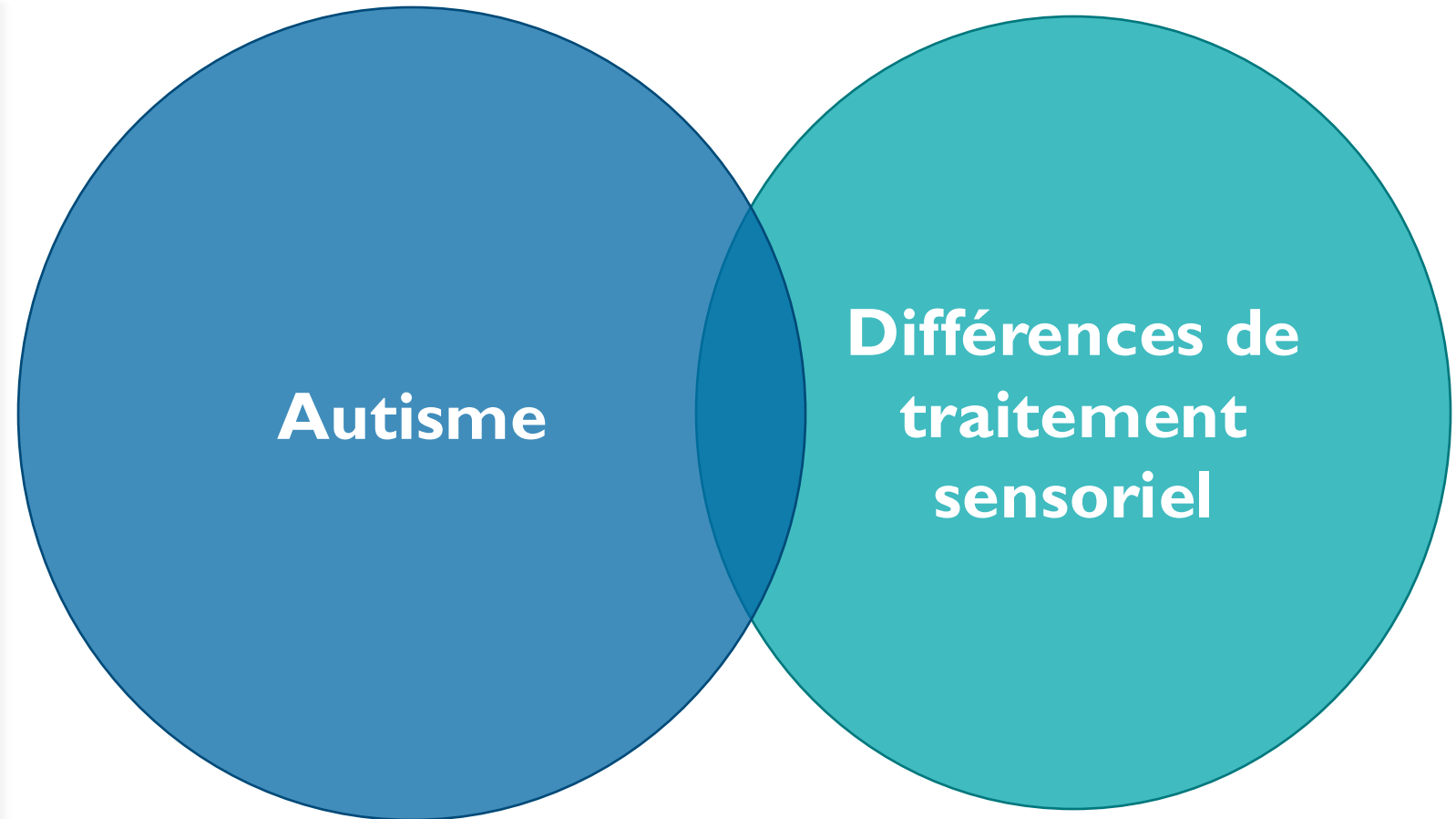


Pourquoi le traitement sensoriel est-il important?

Différences de traitement sensoriel chez l'autisme

- **93-96 %** des enfants/ados autistes
- **94 %** des adultes autistes
- Présentent des différences de traitement sensoriel à ce point marquées qu'elles **ont un impact important sur leur fonctionnement quotidien**

(Ben-Sasson et al., 2008; Crane et coll., 2009; Tomchek et coll., 2014)



Les différences de traitement sensoriel touchent tous les aspects de la vie!

- **À la maison** : tâches de soins personnels, routines quotidiennes, sommeil, alimentation, jeu, communication et interactions sociales
- **À l'école/Au travail** : champ d'attention, apprentissage, jeu avec les pairs, récréation et interactions sociales
- **Dans la communauté** : participer aux activités de loisirs, aller au restaurant, au parc, au centre commercial et au cinéma
- **Médical** : accès aux soins primaires, spécialisés et d'urgence
- **Santé mentale** : associé à des taux supérieurs de dysrégulation émotionnelle, d'anxiété et d'autres enjeux de santé mentale.

L'apport sensoriel cause une sensation de douleur chez certaines personnes autistes

Citations d'adultes autistes (Robertson et Simmons, 2015)

« Les mauvaises odeurs sont assez **douloureuses.** »

« Chaque fois qu'on me touche, ça **fait mal**; j'ai l'impression que du feu me traverse le corps. »

« Les textures (d'aliments) qui sont mélangées ... ça me donne une sensation qui me rend **physiquement malade.** »

« Quand des gens me frôlent... C'est comme une sensation de douleur mêlée de panique... qui peut beaucoup **m'exaspérer.** »

« Le bruit fort peut me déranger... et me causer une sensation de **douleur.** »

« Un éclairage ... qui peut immédiatement... **faire très mal.** »



Qu'est-ce que le traitement sensoriel?

Le traitement sensoriel, c'est...

... comment on interagit avec le monde qui nous entoure

On le fait en :

1. Assimilant les apports sensoriels provenant de notre corps et de notre environnement
2. Interprétant ces apports sensoriels
3. Organisant nos réponses comportementales



- Propre à chaque individu
- Se produit à un niveau inconscient
- Uniquement préoccupant quand ça a un impact négatif sur la participation à la vie quotidienne et sur la qualité de vie

Les huit systèmes sensoriels



Les sens cachés

- 6. **Vestibulaire** — Sens de la position du corps et du mouvement
- 7. **Proprioception** — Sens articulaire et musculaire
- 8. **Intéroception** — Sens des organes internes

Les trois profils sensoriels les plus courants :

(MacLennan et col., 2021)



**Hyperréactivité
sensorielle**



Hyporéactivité sensorielle



Recherche sensorielle



Pour trouver votre profil sensoriel, voir « Understanding a Person's Sensory Profile » dans les ressources!



Comment soutenir le traitement sensoriel

À la maison

Créer un régime sensoriel :

Autres noms :

- *Diète sensorielle*
- *Régime de stimulation sensorielle*

« Un mode de vie sensoriel, c'est la façon dont vous intégrez à votre vie de tous les jours les outils sensoriels dont vous disposez. »

- Dr. Lucy Jane Miller

Un régime sensoriel aide à répondre aux questions!

- **Pourquoi** ce comportement se produit-il?
- Quels types d'apports sensoriels ont un effet dysrégulateur pour mon enfant?
- Quels types d'apports sensoriels favorisent la régulation émotionnelle de mon enfant et l'aident à se sentir en sécurité?
- De quelles manières puis-je coréguler mon enfant; comment puis-je faire davantage?
- Comment puis-je adapter ou modifier l'environnement pour le rendre plus sensoriellement convivial?



Par où commencer : Le cadre stratégique « BEST »

Body - Emotional - Sensory – Thinking (*Corps, Émotion, Sens, Réflexion*)

Le cadre stratégique « BEST »



Voir « Appliquer l'approche BEST à la maison » dans les ressources!

★ En jouant avec les enfants

★ Changer les règles!

- **B** pour **Body (corps)**
- **E** pour **Emotional (Émotion)**
- **S** pour **Sensory (Sens)**
- **T** pour **Thinking (Réflexion)**

★ Favoriser d'abord les relations

★ Honorer le consentement

★ Modèle de solutions proactives

Le cadre stratégique « BEST »



- **B** pour **Body (corps)**
- **E** pour Emotional (Émotion)
- **S** pour Sensory (Sens)
- **T** pour Thinking (Réflexion)

Tenir compte du profil sensoriel et commencer avec les « super-sens »

- **Vestibulaire :**

- Sens de la position du corps, du mouvement et de l'équilibre
- Essentiel pour développer un sentiment de sécurité psychologique

- **Proprioception :**

- Sens articulaire et musculaire
- Renforce la conscience du corps

- **Tactile :**

- Toucher à pression profonde



Conseil : Recherchez les occasions d'inclure des activités de mouvement tout au long de la journée!



Pour quelques exemples, voir « Régime sensoriel à domicile » dans les ressources

Apport sensoriel vestibulaire

Système sensoriel	Hyperréactivité	Hyporéactivité	Recherche sensorielle
Vestibulaire	Mouvements d'apaisement : - Linéaire : balancement avant-arrière ou latéral - Bercement (chaise berçante) - Lent, rythmé (séquences de danse simples, rebonds sur ballon)	Mouvements d'alerte : - Aléatoires : parcours d'obstacles - Rapides : activités arrêt-départ - Tournoiement sur soi : danse et équipement de terrain de jeu	Mouvements qui répondent aux besoins sensoriels de l'enfant de manière plus fonctionnelle : Par exemple, un enfant qui a besoin de bouger fréquemment peut utiliser à table un coussin oscillant, qui lui permet de demeurer assis tout en recevant l'apport sensoriel qu'il recherche

Apport sensoriel tactile

Système sensoriel	Hyperréactivité	Hyporéactivité	Recherche sensorielle
Tactile : Toucher à pression profonde	Activités d'apaisement : • Pression ferme par une personne de confiance • Par exemple, écraser avec des oreillers, massage, câlins serrés	Mouvements d'alerte : • Explorer différentes expériences tactiles à travers la texture, la pression et la température • Par exemple, les aliments croquants, savoureux ou au goût intense.	Activités qui répondent aux besoins sensoriels de l'enfant de manière plus fonctionnelle : • Par exemple, dans le cas d'un enfant qui se met dans la bouche des objets non comestibles : utiliser d'autres outils pour combler les besoins sensoriels oraux comme des colliers à mâchouiller, ou faire des bulles.

Apport sensoriel proprioceptif

Système sensoriel	Hyperréactivité	Hyporéactivité	Recherche sensorielle
Proprioception Cet apport régule les trois profils sensoriels	Activités de « travail lourd » : • Porter • Tirer • Pousser • Soulever • Traîner • Résistance • S'accroupir	L'hyporéactivité est rare au niveau proprioceptif	Activités de résistance : • Souque à la corde • « Pousser » le mur • Traction (push ups) sur chaise • Porter un sac à dos lourd

Optimiser les activités récréatives et de loisirs



Le cadre stratégique « BEST »

- **B** pour **Body** (corps)
-  • **E** pour **Emotional**
(**Émotion**)
- **S** pour **Sensory** (Sens)
- **T** pour **Thinking**
(**Réflexion**)

Style d'interaction → Corégulation

Pour promouvoir la flexibilité, on doit d'abord
modeler ce qu'est la flexibilité.

Le cadre stratégique « BEST »

- **B** pour **Body** (corps)
- **E** pour **Emotional** (Émotion)
- **S** pour **Sensory (Sens)**
- **T** pour **Thinking** (Réflexion)



Changer l'environnement, pas la personne!

- Adapter l'environnement
 - ✓ Ajuster l'éclairage
 - ✓ Séquences, tableaux de choix et horaires visuels
 - ✓ Ajuster le niveau de bruit
 - ✓ Routines prévisibles
 - ✓ Guides étape par étape
- Donner accès à des appuis/outils sensoriels
- Le principe de la biologie d'abord
- Faire preuve de curiosité : Est-ce que cette personne...
 - A faim ou soif?
 - Est fatiguée ou en douleur?
 - Gère un nouveau facteur de stress?
 - S'agit-il d'un effet de la médication?

Agir avec proactivité et se préparer à la surcharge sensorielle : Créer une trousse sensorielle et des espaces sensoriels sûrs!



@actuallyautisticalien

Le cadre stratégique « BEST »

- **B** pour **Body** (corps)
- **E** pour **Emotional** (Émotion)
- **S** pour **Sensory** (Sens)
- **T** pour **Thinking** (Réflexion)



Stratégies de réflexion : utiliser des appuis visuels



Tableau de choix

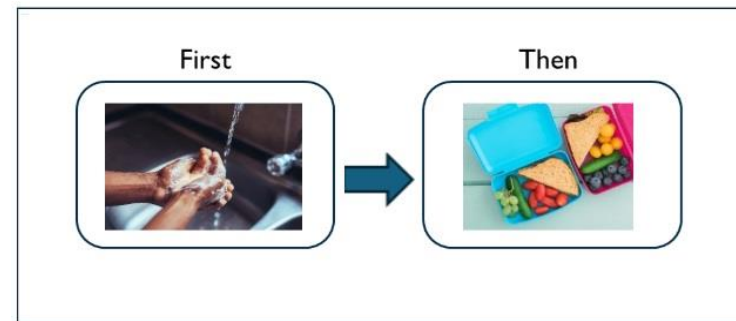


Tableau « d'abord – ensuite »



Horaire visuel

Quoi d'autre peut aider?

- Ne focalisons pas uniquement sur les défis sensoriels; est-ce qu'on a pris en compte les **préférences sensorielles**?
- S'adonner à des activités appréciées a un effet calmant sur les enfants autistes et soulage leur stress (Patten, Koenig et Williams, 2017)

Il n'y a pas de modèle universel : chaque personne a ses propres besoins sensoriels!

« La croissance est un processus d'expérimentation, une série d'essais, d'erreurs et de victoires occasionnelles. Les expériences qui échouent font autant partie du processus que celles qui donnent des résultats »

Dr Cherie Carter-Scott

★ Les échecs productifs font partie du processus!



Mettre en application le cadre BEST

Appliquer l'approche BEST à la maison



Voir « Appliquer l'approche BEST à la maison » dans les ressources!



Pour quelques exemples, voir « Régime sensoriel à domicile » dans les ressources

AutismONTARIO

Using the BEST Approach at Home

→ Created by Moira Peña, Occupational Therapist

B Body Strategies

- How does my child's body show signs of sensory hyper-reactivity, hypo-reactivity, or seeking?
- What activities does my child naturally **seek out** or **enjoy**? Consider the "power" senses:
 - Vestibular (dancing, jumping, spinning, stretches)
 - Proprioception (lifting, pushing, pulling, resistance type and "heavy work activities")
 - Deep Touch Pressure (bear hugs, massage)
- What **leisure activities** that engage the power senses might my child enjoy? (e.g., swimming, martial arts, biking, safe trampoline jumping, rock climbing, bowling)

E Emotional Strategies

- When my child is struggling, can I **pause** and ask: "What might they be trying to communicate?"
- What am I already doing that helps **co-regulate** my child during stressful moments?
- How might my own emotional state influence my child's emotions? Am I **co-regulating** or **co-escalating**?
- What strategies can I **model** to help co-regulate my child? (e.g., deep breathing, taking a sensory break, using positive self-talk or script)

S Sensory Strategies

- Which **sensory inputs** (lights, sounds, textures, smells) are **soothing** or **overwhelming** for my child?
- How can I create a **sensory-friendly space** at home?
 - Ideas: quiet nook, cozy corner; soft lighting, noise-cancelling headphones
- Are there predictable times when **sensory overload** is more likely? (e.g., after school, busy environments, family gatherings)
- How can I **advocate** for my child's sensory needs with teachers, family, and community?
- Am I staying **curious** and open to learning about my child's sensory needs and preferences?

T Thinking Strategies

- What **visual supports** (schedules, charts, timers) help my child feel more **secure**?
- Which **daily routines** could benefit from added **structure** or **predictability**?
- How can I **prepare** my child for upcoming **events** or **transitions**?

 **Reminder:** Remain curious about your child's sensory needs and preferences. Notice what you are already doing to help co-regulate your child and do more of that! Be open to trying new strategies and adapting as you learn what works best for your family.

AutismONTARIO

Sensory Diet at Home

→ Using the BEST (Body, Emotional, Sensory, and Thinking) Strategies Framework

Sensory processing is how we receive, interpret, and respond to information from our body and environment. Most autistic individuals experience differences in sensory processing, which can bring both strengths and challenges. These differences can significantly impact a child's participation in daily tasks and routines at home.

What is a Sensory Diet?

A sensory diet is a personalized plan of activities, sensory inputs, and environment adjustments designed to help a person stay focused, regulated, and comfortable throughout the day. Just as a food diet supports physical health, a sensory diet promotes emotional regulation and sensory well-being. Often developed with an occupational therapist, a sensory diet includes all 8 sensory systems: tactile, gustatory, olfactory, auditory, visual, vestibular, proprioceptive, and interoceptive.

Goals of a Sensory Diet

- ✓ Understand why certain behaviours occur
- ✓ Identify which sensory input support self-regulation
- ✓ Adjust the environment to match the person's sensory profile
- ✓ Support motor planning, strength, and endurance
- ✓ Improve quality of life for the person – and their family!

Getting Started with a Sensory Diet

- **Be proactive:** The goal is to prevent challenging or interfering behaviours before they arise.
- **Create a sensory-friendly environment:** Set up spaces for success.
- **Strategically embed activities into your day:** Try one selected activity 1-2 minutes before and after a challenging transition.
- **Track what works:** Keep a record of which activities are helpful and repeat as needed.
- **Practice in calm states:** Introduce and practice activities when your child is happy and regulated.
- **Prioritize your relationships:** If your child resists, honour their feelings and try something else.
- **Be observant:** If you see signs of distress or discomfort, stop and reflect on what you've learned about your child.

Le cadre stratégique « BEST »



Voir « Appliquer l'approche BEST à la maison » dans les ressources!

★ En jouant avec les enfants

★ Changer les règles!

- **B** pour **Body (corps)**
- **E** pour **Emotional (Émotion)**
- **S** pour **Sensory (Sens)**
- **T** pour **Thinking (Réflexion)**

★ Favoriser d'abord les relations

★ Honorer le consentement

★ Modèle de solutions proactives

Régime sensoriel pour soutenir les transitions matinales

Profil sensoriel : Hyperréactivité

B is for Body: Use the body to calm the senses

Proprioceptive Input

- Tug-of-war resistance activity to support child getting out of bed
- “Bumming” down the stairs
- Animal walks (crab, bear) to the kitchen table
- Carrying a weighted sensory tool (weighted stuffy, weighted ball) out the door
- Wearing a heavier backpack
- “High fives” out the door

Vestibular Input

- Using a wobble cushion at the kitchen table
- Gentle bouncing on a therapy ball
- Side-to-side balance board activity
- Having child move from different corners of room to complete dressing sequence

Tactile

- “Squishing with pillows” as a wake-up activity
- Trying tighter or compression clothing
- Use fidget tools before and after transitions

E is for Emotional: Self Check-In

“How can I model staying calm and connected to my child?”

S is for Sensory: Change the environment, not the child!

- Noise-cancelling headphones
- Fidget tools
- Adjust auditory input
- Adjust the lights

T is for Thinking: Add predictability through visuals

- Take pictures of steps in morning routine, including sensory activities and include in visual schedule.
- Choose visuals that are most accessible to your child (photos, icons, objects, etc.).

Régime sensoriel pour le brossage des dents

Profil sensoriel : Hyporéactivité



Pour quelques exemples, voir « Régime sensoriel à domicile » dans les ressources

B is for Body: Use the body to prime the senses

Before Brushing

Proprioceptive Input

- Crunchy foods (carrots, apples, pretzels with intense flavours).
- Chew tubes or chewable necklaces.
- Sucking liquid through a straw.

Vestibular Input

- Marching or stomping with feet on floor when walking to bathroom.
- Safe jumping on mini-trampoline.
- Fun dance moves to the bathroom.

During Brushing

- If child enjoys, brush tongue and inner cheeks to stimulate oral awareness.

After Brushing

Tactile

- If child accepts, firm wiping of mouth with towel

E is for Emotional: Self Check-In

“How can I model staying calm and connected to my child?”

S is for Sensory: Change the environment, not the child!

- Try an electric or vibrating toothbrush.
- Offer flavoured toothpaste (mint or cinnamon if tolerated).
- Make bathroom environment more inviting: consider preferred room and water temperature, lighting, songs, fun stickers, or anything else related to special interests, etc.

T is for Thinking: Add predictability through visuals

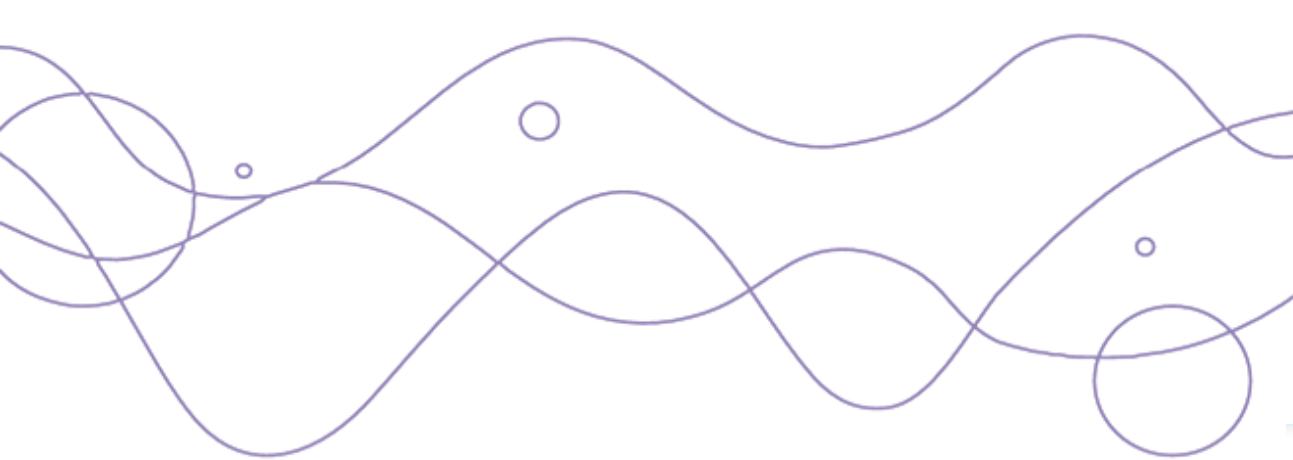
- Take photos of toothbrushing steps and arrange in a visual schedule or sequence.
- Use visuals that are most accessible to your child (photos, icons, objects, etc.).

Résumé : Stratégies sensoriellement conviviales pour la maison

- Devenir un « détective sensoriel »
 - Pensez aux expériences sensorielles que la personne autiste peut rechercher ou peut essayer d'éviter; réfléchissez à son profil sensoriel!
- Valider les sentiments
 - L'apport sensoriel PEUT être perçu comme douloureux, et la douleur peut persister!
- Créer un régime sensoriel qui aidera à combler les besoins sensoriels de votre enfant, en utilisant le cadre BEST pour vous guider.

Résumé : Stratégies sensoriellement conviviales pour la maison

- Commencer par les « super-sens » (vestibulaire, proprioception et toucher à pression profonde), puis en ajouter d'autres!
- Aménager à faible coût des espaces sensoriels dans votre maison
 - Préparez-vous à l'avance à des expériences qui risquent de surcharger les sens en créant des troussees sensorielles.
- La corégulation est essentielle
 - Ayez conscience de vos réactions (comme parent, partenaire ou personne de soutien) car elles peuvent exacerber l'expérience de débordement sensoriel de la personne autiste.
- Acceptez les échecs productifs!
 - Les êtres humains sont complexes, et vous aurez peut-être besoin d'aide - si vous le pouvez, demandez une évaluation et le soutien d'un.e ergothérapeute, et élaborer conjointement un régime sensoriel personnalisé qui répondra le mieux possible aux besoins sensoriels de votre enfant.



Pour nous contacter

Téléphone : 416-246-9592

Sans frais : 1-800-472-7789

www.autismontario.com



@ [autismontarioprovincial](#) / [autismeontarioprovincial](#)



@ [autismontario](#)



@ [autismONT](#)



linkedin.com/company/autism-Ontario



youtube.com/user/autismontario



Références

- Ben-Sasson, A., Carter, A. S., et Briggs-Gowan, M. J. (2009). Sensory over-responsivity in elementary school: prevalence and social-emotional correlates. *Journal of abnormal child psychology*, 37(5), 705-716.
- Bremer, E., Crozier, M., et Lloyd, M. (2016). A systematic review of the behavioural outcomes following exercise interventions for children and youth with autism spectrum disorder. *Autism*, 20(8), 899-915.
- Crane, L., Goddard, L., et Pring, L. (2009). Sensory processing in adults with autism spectrum disorders. *Autism*, 13(3), 215-228.
- MacLennan, K., O'Brien, S., et Tavassoli, T. (2022). In our own words: The complex sensory experiences of autistic adults. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 52(7), 3061-3075.
- Patten Koenig, K., et Hough Williams, L. (2017). Characterization and utilization of preferred interests: A survey of adults on the autism spectrum. *Occupational Therapy in Mental Health*, 33(2), 129-140.
- Peña, M., Ng, Y., Ripat, J., et Anagnostou, E. (2021). Brief report: parent perspectives on sensory-based interventions for children with autism spectrum disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 51(6), 2109-2114.
- Restall, G. J., et Egan, M. Y. (2021). Collaborative relationship-focused occupational therapy: Evolving lexicon and practice. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 88(3), 220-230.
- Reynolds, S., et Lane, S. J. (2008). Diagnostic validity of sensory over-responsivity: A review of the literature and case reports. *Journal of autism and developmental disorders*, 38(3), 516-529.
- Reynolds, S., Glennon, T. J., Ausderau, K., Bendixen, R. M., Kuhaneck, H. M., Pfeiffer, B., ..et Bodison, S. C. (2017). Using a multifaceted approach to working with children who have differences in sensory processing and integration. *American Journal of Occupational Therapy*, 71(2), 7102360010p1-7102360010p10
- Robertson, A. E., et David R Simmons, R. (2015). The sensory experiences of adults with autism spectrum disorder: A qualitative analysis. *Perception*, 44(5), 569-586. <https://doi.org/10.1068/p7833>
- Tomchek, S. D., Huebner, R. A., et Dunn, W. (2014). Patterns of sensory processing in children with an autism spectrum disorder. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 8(9), 1214-1224.
- Weissman-Fogel, I., Granovsky, Y., et Bar-Shalita, T. (2018). Sensory Over-Responsiveness among Healthy Subjects is Associated with a Pronociceptive State. *Pain practice : the official journal of World Institute of Pain*, 18(4), 473-486. <https://doi.org/10.1111/papr.12619>
- Welch, C., Polatajko, H., Rigby, P., & Fitch, M. (2019). Autism inside out: lessons from the memoirs of three minimally verbal youths. *Disability and rehabilitation*, 41(19), 2308-2316.