

Appliquer l'approche « BEST » à la maison

→ Créé par Moira Peña, ergothérapeute

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

B Stratégies corporelles

- Comment le corps de mon enfant manifeste-t-il des signes d'hyperréactivité, d'hyporéactivité ou de recherche sensorielle?
- Quelles activités est-ce que mon enfant **recherche** ou **apprécie** naturellement? Tenez compte des « super-sens » :
 - **Vestibulaire** (danser, sauter, tourner sur soi, s'étirer)
 - **Proprioception** (soulever, pousser, tirer, activités de résistance et de « travail lourd »)
 - **Toucher à pression profonde** (très forts câlins, massages)
- Quelles **activités de loisirs** qui sollicitent les super-sens mon enfant pourrait-il.elle apprécier? (p. ex. natation, arts martiaux, vélo, trampoline en toute sécurité, escalade, quilles).

E Stratégies émotionnelles

- Quand mon enfant éprouve des difficultés, est-ce que je peux **faire une pause** et me demander : « Qu'est-ce qu'il.elle peut essayer de communiquer? »
- Qu'est-ce que je fais déjà qui aide à **coréguler** mon enfant pendant les moments stressants?
- Comment mon propre état émotionnel peut-il influencer les émotions de mon enfant? Est-ce que je fais de la **corégulation** ou de la **co-amplification**?
- Quelles stratégies puis-je **modeler** pour aider à coréguler mon enfant? (p. ex. respiration profonde, pause sensorielle, dialogue intérieur ou script positif)

S Stratégies sensorielles

- Quels **apports sensoriels** (lumières, sons, textures, odeurs) sont **apaisants** ou **accablants** pour mon enfant?
- Comment puis-je créer à la maison un espace **sensoriellement convivial**? (Idées : alcôve tranquille, coin douillet, éclairage tamisé, casque antibruit)
- Y a-t-il des moments prévisibles où la **surcharge sensorielle** est plus susceptible de se produire? (p. ex. après l'école, dans des environnements animés, les réunions de famille)
- Comment puis-je **faire valoir** les besoins sensoriels de mon enfant auprès du personnel enseignant, de la famille et de la communauté?
- Est-ce que j'ai de la **curiosité** et un désir d'apprendre face aux préférences et besoins sensoriels de mon enfant?

T Stratégies de réflexion

- Quels **appuis visuels** (horaires, tableaux, minuteries) aident mon enfant à se sentir plus en **sécurité**?
- Quelles **routines quotidiennes** pourraient bénéficier d'une meilleure **structure** ou d'une plus grande **prévisibilité**?
- Comment puis-je **préparer** mon enfant aux **événements** ou aux **transitions** à venir?



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 découvrez ce qui fonctionne le mieux pour votre famille.