

Aide-mémoire milieu de garde : soutenir l'autorégulation de l'enfant

Objectif

Donner à l'éducatrice des **repères rapides** à utiliser en groupe, sans matériel spécialisé.

Signes à observer

TYPE DE SIGNAL	EXEMPLES
Recherche de mouvement ou de pression	Bouscule, saute, grimpe, se colle fort aux autres, cherche à être serré
Évitement	Refuse la balançoire, évite les jeux de contact, semble mal à l'aise en groupe dense
Signes de surcharge	Agitation croissante, opposition, pleurs sans cause apparente, retrait

Stratégies rapides, sans équipement spécial



1

Travail lourd — transporter des livres ou un bac, pousser ou tirer une chaise, faire des « push-up » contre le mur. Ces tâches donnent un input aux muscles et aux articulations, ce qui soutient l'attention et la régulation.



2

Pauses mouvement intégrées à la routine — de courtes pauses programmées pour s'étirer ou bouger, plutôt que d'attendre la crise.



3

Pression profonde rapide — câlin ferme (avec le consentement de l'enfant), presser les mains, envelopper dans une couverture quelques minutes.



4

Avant une transition difficile — retour au calme, rangement, collation : privilégier un mouvement apaisant (bercement, marche lente) plutôt que stimulant (course, saut).



5

Rôle actif — confier une « tâche » à l'enfant : porter le bac de jouets, distribuer le matériel. Cela combine input proprioceptif et sentiment de contribution.

Ce qu'il faut éviter

- Forcer une activité que l'enfant évite activement.
- Interpréter d'emblée un comportement moteur intense comme un problème de comportement plutôt que comme un besoin sensoriel.
- Utiliser ces stratégies comme punition ou comme récompense.

Ces repères sont d'ordre général et ne remplacent pas une évaluation individualisée. Pour un enfant présentant des réactions sensorielles marquées ou persistantes, une consultation en ergothérapie est recommandée.