

Comprendre l'autorégulation sensorielle chez l'enfant



Certains enfants ont besoin de **plus** ou de **moins** de stimulation sensorielle pour rester calmes et disponibles aux apprentissages. Reconnaître ces besoins permet d'ajuster l'environnement plutôt que de corriger le comportement.

Les deux profils à reconnaître

PROFIL 1

En recherche sensorielle

Bouge constamment, touche à tout, aime les sons forts, cherche les câlins serrés ou les chutes.

PROFIL 2

En évitement sensoriel

Dérangé par le bruit, les textures, la lumière; se couvre les oreilles, évite le contact physique.

Stratégies à essayer en milieu de garde

Recherche sensorielle

- Coussin lesté pendant les activités assises
- Pause mouvement entre deux activités
- Ballon thérapeutique ou coussin dynamique
- Tâches motrices : transporter, pousser, tirer

Évitement sensoriel

- Coin calme accessible en tout temps
- Casque antibruit lors des périodes bruyantes
- Prévenir avant un changement sensoriel (musique, lumière)
- Transitions annoncées et prévisibles

À RETENIR

Un enfant n'est jamais « difficile » par choix : son système sensoriel réagit différemment. Ajuster l'environnement aide tout le groupe, pas seulement l'enfant concerné.

Une question sur un enfant de votre groupe ?

Alyssia Bernier, ergothérapeute • La Boîte à Psy

450-704-4441

ergo@boiteapsy.com

www.boiteapsy.com