

Comprendre et structurer les **besoins sensoriels** de mon enfant

Guide parent — pourquoi mon enfant a besoin de bouger fort, et comment lui offrir ces occasions au bon moment de la journée.

Pourquoi il cherche à sauter, tourner, se faire serrer

Certains enfants ont besoin de **beaucoup plus de mouvement** que d'autres pour se sentir bien dans leur corps. Sauter, tourner, se balancer, s'enrouler dans une couverture ou demander des câlins très serrés, ce ne sont pas des caprices : c'est une façon très efficace de **se remettre au bon niveau d'énergie**. Le mouvement intense réveille et organise ; la pression ferme sur tout le corps, elle, apaise et rassure. Quand on lui offre ces sensations **avant** qu'il en ait désespérément besoin, il reste plus disponible, plus calme et plus à l'aise.

🕒 Le moment le plus fragile : la fin de journée

En fin d'après-midi et en début de soirée, l'agitation monte souvent d'un cran : l'effet de la médication diminue, la fatigue accumulée s'ajoute, et les demandes de la maison (devoirs, repas, bain, coucher) arrivent toutes en même temps. Ce n'est pas un recul, c'est un **moment prévisible**. Et parce qu'il est prévisible, on peut le préparer : prévoir une **grosse dose de mouvement dès le retour à la maison**, avant les tâches exigeantes, plutôt que d'attendre que ça déborde.

Des stratégies à installer dans la routine

1 Pauses de mouvement planifiées

Courtes (5 à 10 minutes) et **à heures fixes** : au retour de l'école, avant les devoirs, entre deux tâches. Trampoline, course dans la cour, sauts, danse, monter-descendre l'escalier. On n'attend pas la crise pour bouger.

2 Pression profonde

S'enrouler serré dans une couverture, se glisser entre deux gros coussins, se faire presser fermement les épaules, les bras et les jambes. Toujours **à sa demande** et à l'intensité qu'il choisit.

3 Câlins serrés « à la commande »

Un câlin ferme de 10 à 20 secondes, en le laissant décider quand serrer et quand relâcher. Se donner un **mot-code** (« gros câlin d'ours ») pour qu'il puisse le réclamer lui-même, sans devoir expliquer.

4 Jeux de poussée et de traction

Pousser le panier d'épicerie ou un gros coussin contre le mur, tirer sur une corde, transporter le bac à recyclage, passer le balai, faire la « brouette ». Les muscles qui travaillent fort sont ce qui calme le plus durablement.

🗨 L'outil visuel des émotions et les moments d'échange

L'outil visuel de gestion des émotions fonctionne surtout par la **constance** : affiché au même endroit, utilisé chaque jour, y compris dans les bons moments. Y revenir même brièvement vaut mieux qu'un usage intense puis abandonné.

Prévoir aussi de **courts moments d'échange réguliers** — 5 minutes au coucher, dans l'auto, pendant une marche — pour nommer ensemble ce qu'il a vécu dans sa journée : ce qui a été difficile, ce qui a aidé. Mettre des mots sur les émotions, hors du moment de tension, c'est ce qui rend l'outil visuel utile quand la tension revient.

À noter : ce contenu est de nature générale et éducative. Il ne remplace pas une évaluation individualisée réalisée par un professionnel, et les stratégies proposées gagnent à être ajustées au profil et au milieu de vie de votre enfant.