

Aider mon enfant à se réguler sur le plan vestibulaire et proprioceptif

Guide parent, 2 à 4 ans — des occasions de mouvement et de pression profonde intégrées au jeu et à la routine.

Principe de base

La proprioception aide l'enfant à se sentir **ancré**, à savoir où il est et ce qu'il fait. Le système vestibulaire, lui, contribue à la conscience corporelle, à la posture, au tonus musculaire et au sentiment de sécurité gravitationnelle. Offrir **régulièrement** des occasions d'entrées vestibulaires et proprioceptives, intégrées au jeu, soutient la régulation générale de l'enfant.

Mouvement linéaire

BERCER, REBONDIR — PLUTÔT APAISANT

Va-et-vient réguliers et prévisibles : ils aident habituellement l'enfant à redescendre en intensité.

Mouvement rotatoire

TOURNER — PLUTÔT STIMULANT

Observer la réaction *après* l'activité : est-ce qu'elle aide l'enfant à se réguler, ou l'amène-t-elle à un éveil trop élevé ?

Idées par moment de la routine

MOMENT	IDÉES D'ACTIVITÉS
Réveil / mise en train	Bercer dans les bras, sauts doux sur place, « brouette »
Avant une tâche exigeante (habillage, repas)	Pousser ou tirer un objet lourd, porter un sac, presser fort les mains
Moment de grande énergie	Sauter sur un matelas, ramper dans un tunnel, « écrasement » doux avec des coussins
Retour au calme (sieste, coucher)	Bercement lent, câlins fermes, enroulement dans une couverture (« hot-dog »), pression profonde
Transport / déplacement	Portage, marche rapide, transporter un petit sac

Laisser l'enfant mener le jeu

Impliquer l'enfant dans la mise en place des activités et le laisser **diriger et développer ses idées** autant que possible : le jeu doit rester la priorité.

Points de vigilance

Commencer près du sol

Un enfant sensible sur le plan vestibulaire peut être anxieux dès que ses pieds quittent le sol : y aller progressivement.

Si l'enfant est suractif

L'encourager à arrêter, puis proposer une entrée proprioceptive calmante — pression profonde, câlin ferme.

Toujours superviser

Surtout les activités impliquant de la hauteur, du balancement ou des objets lourds.

Lire les signaux non verbaux

Arrêter dès que l'enfant exprime peur ou malaise, même sans mots : retrait, pleurs, raidissement.

Ce guide propose des pistes générales. Chaque enfant a un profil sensoriel qui lui est propre ; un ergothérapeute peut personnaliser ces stratégies.