

PETITES STRATÉGIES DE RÉGULATION

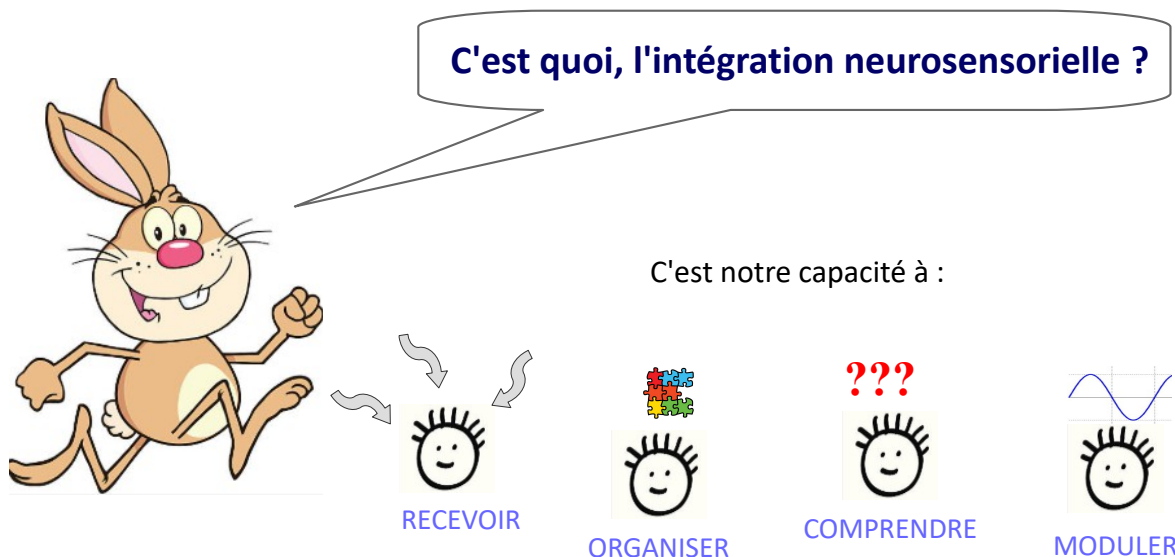
À LA MAISON

STRATÉGIES ADAPTÉES AU CONFINEMENT



LAURA FLAMENT – Ergothérapeute D.E.
Mars 2020

Tout d'abord, pour trouver les bonnes stratégies de régulation, il faut COMPRENDRE



les informations de notre environnement pour y répondre de manière adaptée.

EXEMPLE : Je vais sortir de la piscine.

- Je reçois les informations : ① cheveux mouillés ② chaleur de la pièce ③ pluie ④ vent ⑤ 9°C à l'extérieur.
- J'organise : la chaleur de la pièce ne m'intéresse pas, je met cette information dans un coin de ma tête. Je prends note en revanche qu'il fait froid, qu'il pleut, qu'il y a du vent et que j'ai les cheveux trempés.
- Je comprends et je réagis de manière adaptée : je mets mon pull, un bonnet, un manteau.
- Une fois sorti de la piscine, il ne pleut plus et il y a un grand soleil. J'ai de nouvelles informations : je module, je décide d'enlever mon manteau.

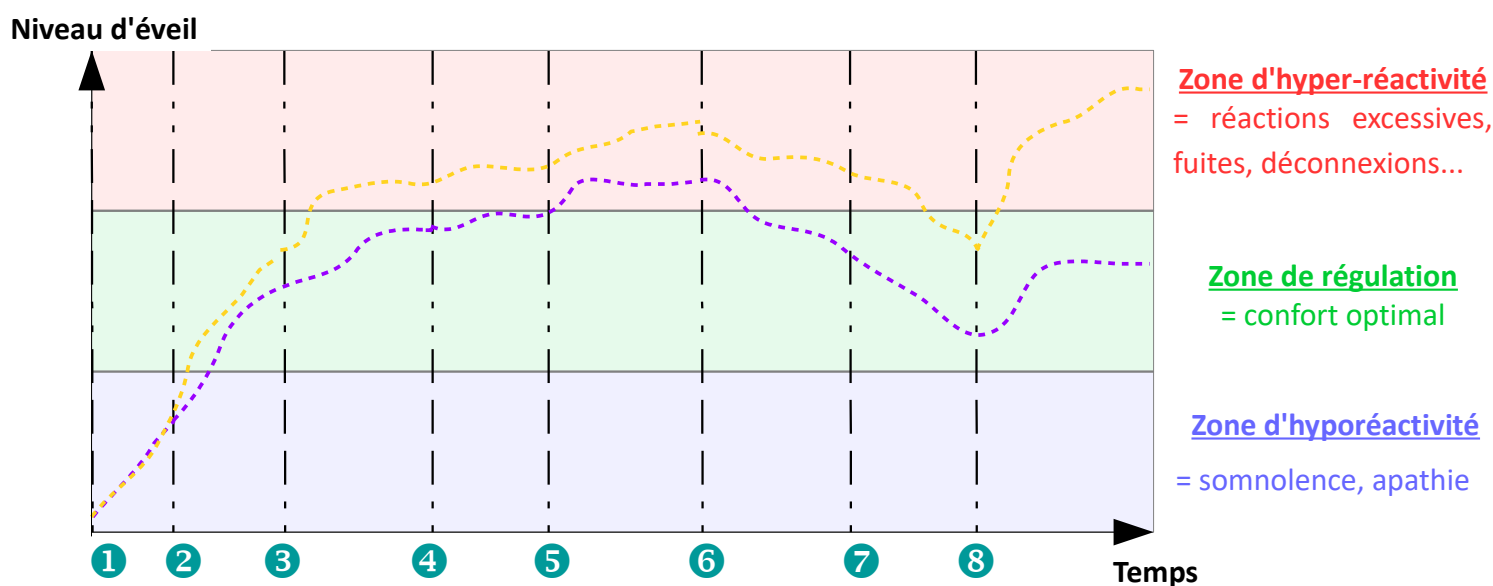
On pratique TOUS l'intégration neurosensorielle dans nos occupations quotidiennes. Certaines personnes ont plus de difficultés à intégrer, trier ou moduler les informations : c'est un trouble de l'intégration neurosensorielle.

Important à savoir : les courbes de niveaux d'éveil

Exemple des courbes de niveau d'éveil, tout au long d'une même journée, d'un enfant ayant une bonne modulation et d'un enfant hyper-réactif :

----- Enfant hyper-réactif (trouble de l'intégration neurosensorielle)

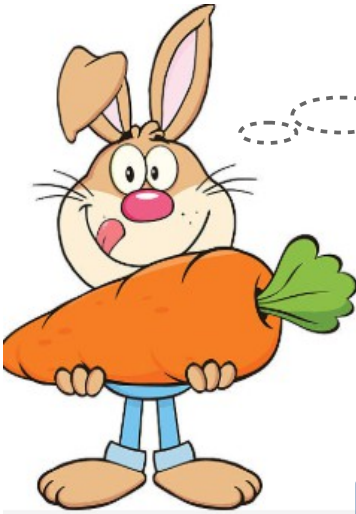
----- Enfant qui module bien les informations sensorielles



- 1 Je me réveille
- 2 Ma petite sœur crie
- 3 Je vais chez le coiffeur
- 4 Jeux dans le jardin avec ma petite sœur
- 5 Frustration = ma petite sœur ne veut pas jouer avec moi
- 6 Je fais des dessins
- 7 Je lis mon livre préféré
- 8 Frustration = j'ai perdu au jeu de société

☞ un enfant hyper-réactif met plus de temps à retrouver sa zone de confort qu'un autre enfant.

POURQUOI C'EST ENCORE PLUS DIFFICILE DE SE RÉGULER DANS LE CADRE DU CONFINEMENT ?



Incompréhension de la situation

Moins d'activités en extérieur

Angoisse/anxiété

Changement de l'emploi du temps, donc des routines

**Plus de proximité avec les autres
= plus de stimulations**

**Indisponibilité du parent malgré sa présence
(télétravail)**

**Changement du rôle des parents
(école à la maison)**

Plus de possibilités de frustrations (ex : avant, j'allais prendre le goûter à la boulangerie après l'école...maintenant je n'ai plus droit à ce moment)

Les parents ont aussi leurs besoins sensoriels !



Les stratégies de régulation

Il bouge beaucoup, j'ai l'impression qu'il ne s'en lasse pas. Il pourrait être dangereux pour lui-même et pour les autres

OBJECTIF = trouver l'activité qui pourra combler son besoin de mouvement

- faire des roulades (avant/arrière)
- rouler sur le côté
- sauter sur un trampoline, sur le canapé, sur un lit...
- sur un gros ballon : faire des sauts en position assise, s'allonger sur le ventre et faire rouler le ballon jusqu'aux chevilles
- s'allonger sur le dos (sur ballon ou canapé), pencher la tête en arrière dans le vide
- faire de la planche à roulette, du vélo, de la trottinette
- créer un parcours chez vous avec le balai à franchir en sautant, des roulades, des sauts sur un pied puis sur l'autre, tourner sur la chaise de bureau, ramper sous la table basse
- utiliser le couloir comme corridor moteur avec des cordes à enjamber, un fil d'ariane, etc.
- courir très vite
- faire du saute-mouton, des marches d'animaux



- utiliser la balançoire
- se suspendre au trapèze
- jouer à la tomate, à la brouette
- grimper à la corde, sur une échelle
- marcher sur la pointe des pieds



LAURA FLAMENT – Ergothérapeute D.E.
Mars 2020

Il se tappe, fait des gestes violents, j'ai l'impression que son corps est rempli de colère et de tension

OBJECTIF = stimuler en tension les muscles, articulations, os...



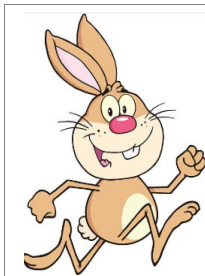
- faire des roulades (eh oui, encore !)
- mâcher de la gomme, manger des aliments croquants ou difficiles à mastiquer
- construire des châteaux avec des vieux annuaires, livres lourds, etc...
- cuisiner : pétrir et rouler la pâte à pain/à biscuit, mélanger les ingrédients...
- transporter et vider le panier à linge, l'étendre sur la corde à linge
- faire rouler un ballon sur le corps de l'enfant en appuyant légèrement
- utiliser des vibrations, faire des massages
- utiliser des objets lestés (! pour les couvertures ne pas dépasser 8% du poids de l'enfant !)
- manipuler des objets offrant de la résistance (balles anti-stress, pâte à modeler...)
- s'enrouler dans un tapis, dans un drap ou une housse de couette
- transporter (pousser, tirer) des objets lourds (ex : pack d'eau, sac de course...) ; pousser son petit frère qui se trouve sur un chariot à roulettes...
- push-up sur le mur
- lancer et attraper un ballon lourd
- faire une course de sacs, batailles d'oreillers, tire à la corde
- pousser les camions dans le sable, pousser son frère ou sa sœur à la balançoire



- batailles amicales (mains à mains ou pieds à pieds sur le dos)
- faire des défis d'imitation de marche d'animaux
- faire des postures de Yoga
- faire du « ménage » (laver, ranger, déplacer...)

LAURA FLAMENT – Ergothérapeute D.E.
Mars 2020

DANS TOUS LES CAS, **EVITER** LES STIMULATIONS TACTILES RÉPÉTÉES ; LES BRUITS TROP FORTS ET TROP FRÉQUENTS (SAUF CONSEIL DE VOTRE ERGOTHÉRAPEUTE)



CES PROPOSITIONS DE STIMULATIONS SENSORIELLES NE DOIVENT PAS ÊTRE PROPOSÉES SUITE À DES COMPORTEMENTS NON ADAPTÉS, CAR L'ENFANT PRENDRAIT CELA COMME UNE RÉCOMPENSE

FAVORISER LA MISE EN PLACE D'UN PLANNING ET DE ROUTINES : VOTRE ERGOTHÉRAPEUTE PEUT VOUS AIDER À TROUVER DES STRATÉGIES SENSORIELLES ADAPTÉES.

Les ressources contenues dans ce livret ne remplacent pas l'avis d'un professionnel de santé, ni les conseils de votre ergothérapeute. Le contenu cible les situations les plus susceptibles d'être rencontrées dans le cadre du confinement (besoins vestibulaires et proprioceptifs). Il répond aux demandes croissantes concernant les troubles du comportement à domicile.

SOURCES UTILISÉES POUR ÉLABORER CE LIVRET

- BABINGTON, Isabelle. L'enfant extraordinaire : comprendre et accompagner les troubles des apprentissages et du comportement chez l'enfant. Editions Eyrolles, 2018
- LEQUINIO, Juliette & JANOT, Gwendoline. 100 idées pour développer l'autonomie des enfants grâce à l'ergothérapie. Editions Tom Pousse, 2019
- ROUGEAU, Valérie. Activités facilitant l'état d'éveil à la maison, 2010
(<http://saintdenis.csp.qc.ca/files/2010/04/Activit%C3%A9s-proprioceptives-maison.pdf>)

Merci à Marie MONGAZON , Solenne CELLERIER, Flora YAHIAOUI, Aurélie PLOTTON et Sonia CHAHDI, ergothérapeutes D.E., pour leurs relectures et leurs suggestions.

**LAURA FLAMENT – Ergothérapeute D.E.
Mars 2020**