

La salle de classe sensibilisée aux entrées sensorielles

En tout temps, il y a un afflux constant d'informations sensorielles sollicitant les 8 sens :

- Les 5 sens recueillant de l'information de l'extérieur du corps : la vision, le toucher, l'audition, la gustation et l'olfaction.
- Le 3 sens recueillant de l'information de l'intérieur du corps :
 - Le système **proprioceptif** nous permet de percevoir et gérer la position et le mouvement des parties de notre corps dans l'espace.
 - Le système **vestibulaire** nous permet de percevoir et gérer le mouvement, la vitesse et l'équilibre de notre corps.
 - Le système **intéroceptif** nous permet de percevoir et gérer l'état de nos organes internes.
- L'information de l'environnement extérieur ou intérieur du corps est transmise au cerveau pour être traitée. Le **seuil** de chaque personne pour chaque expérience est unique, ce qui crée les différences observables ou ressenties des préférences ou sensibilités sensorielles.

Conseils pratiques pour partir du bon pied

- Prendre un moment pour s'asseoir dans la salle de classe vide, sans dérangement. **Réfléchir aux entrées sensorielles des différents sens**, un à la fois dans la mesure du possible. Que pourrait-on améliorer, réduire ou augmenter pour réduire la surcharge sensorielle? Est-ce que les visuels sont utiles, en ordre et faciles à décoder pour trouver l'information clé? Refaire l'activité dans une variété de moments de la journée.
- Assurer des **pauses mouvements** fréquentes pendant la journée ; avant et après les tâches plus exigeantes et même tissées dans les leçons.
- Retrouver des moments pour le **retour au calme** (p.ex. respiration profonde, fermer les yeux, etc.).
- À l'aide de la liste de vérification ci-dessous, identifier ce qu'il y a déjà en place et ce qui pourrait être fait pour rendre votre salle de classe aussi conviviale que possible.



Liste de vérification

<p>Vision</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Minimiser, désencombrer, organiser et regrouper le matériel visuel sur les murs et les étagères, en particulier dans les zones d'enseignement. <input type="checkbox"/> Fournir des copies de taille individuelle des outils généralement affichés sur les murs (p.ex. référentiel alphabétique ou de chiffres, etc.) et les placer sur les pupitres avec du ruban adhésif ou même à l'intérieur d'un cahier. <input type="checkbox"/> Créer une galerie d'art qui regroupe des articles semblables; simplement, avec goût et par couleurs. <input type="checkbox"/> Créer un coin d'étude/calme avec le moins de distractions visuelles/auditives possibles. <input type="checkbox"/> Placer les enfants plus sensibles aux distractions visuelles loin des zones de circulation des autres élèves.
<p>Lumière</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ajuster l'éclairage tout au long de la journée en fonction des besoins de la classe. <input type="checkbox"/> Maximiser l'éclairage naturel, minimiser le soleil direct dans le visage des enfants. <input type="checkbox"/> Installer des filtres de lumière fluorescente dans la classe, p. ex. OctoLights.
<p>Audition</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Réduire le bruit excessif, p. ex. placer des balles de tennis sur les pattes de chaises et de table, utiliser une application de monitoring du niveau de son dans la classe lors de travail de groupe (p. ex. l'application Too Noisy), etc. <input type="checkbox"/> Donner accès à des coquilles insonorisantes. <input type="checkbox"/> Placer les enfants plus sensibles au son loin des haut-parleurs, de l'intercom, des systèmes de chauffage/refroidissement et des électroniques bruyants.
<p>Options de stations de travail et sièges alternatifs</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Offrir l'accès aux options de stations de travail alternatives qui sont naturellement disponibles dans les salles de classe, des surfaces de travail debout (table haute, comptoir ou le rebord de fenêtre offre cette option), assis au tapis/par terre, couché sur le ventre au tapis/par terre, couché sur le dos avec la page de travail collée sous la table/pupitre, debout devant un mur/tableau/fenêtre/chevalet ou autres surfaces verticales. <input type="checkbox"/> Si l'accès le permet, offrir des sièges alternatifs tels que des tabourets oscillants, des chaises berçantes, des coussins d'air, des fauteuils poire « bean bag chair », des chaises ballon, etc. <input type="checkbox"/> S'assurer que les enfants savent que ces alternatives sont disponibles à n'importe quel moment durant les leçons et les périodes de travail, au courant de la journée, sans devoir demander permission spéciale, lorsque le besoin se présente.
<p>Odorat</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Utiliser des nettoyants non-parfumés dans la salle de classe et l'école. <input type="checkbox"/> Éviter de porter du parfum et d'utiliser des produits d'hygiène personnelle parfumés. <input type="checkbox"/> Minimiser les odeurs fortes et persistantes de nourriture.
<p>Toucher</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Inclure une composante tactile aux centres d'activités. <input type="checkbox"/> Assurer l'accès aux objets à triturer (« fidget ») pour l'ensemble de la classe. <input type="checkbox"/> Offrir l'accès à de petits articles lourds (p. ex. coussin sur cuisses ou épaules).
<p>Proprioception & Vestibulaire</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Encourager les activités que les enfants peuvent faire eux-mêmes qui sollicitent une contraction et un relâchement musculaire (p. ex. yoga, lancer/attraper un ballon, faire des étirements, faire des pompes assises/debout contre un mur/par terre, se donner une caresse forte, se rouler le corps par terre, etc.) <input type="checkbox"/> Intégrer des pauses mouvements au courant de la journée avec des activités d'équilibre, de coordination (p. ex. jeux avec un ballon), de sauts, de culbutes, de rotations sur place, de force (tirer/pousser) contre une surface/un objet lourd, de marches d'animaux, etc. <input type="checkbox"/> Offrir des outils et stratégies pour la pression profonde (p. ex. caresse de soi forte, pousser sur la tête avec les doigts entrelacés, des petits articles lourds, etc.)



Autres considérations sensorielles




Annexe I : Liste d'items et/ou d'équipements sensoriels

Les images sont des hyperliens vers les sites web de fournisseurs pour fins d'information seulement. Les articles peuvent être retrouvés chez maintes fournisseurs et aucun n'est cautionné par les ergothérapeutes qui ont préparé cette fiche.




IMPORTANT : *L'enfant doit toujours donner son consentement pour utiliser un item ou un équipement sensoriel, cela ne doit jamais être une conséquence ni une punition.*

Bien informer les enfants sur l'utilité des items sensoriels dans la salle de classe. Ces articles ne sont pas des jouets, mais plutôt des outils pour optimiser la disponibilité de l'enfant à l'apprentissage.

Sièges actifs : Les sièges actifs permettent aux enfants de bouger et de s'ajuster tout en assurant une position de travail adéquate pour la productivité. Ils favorisent l'attention et la concentration.

Tabouret oscillant (hokki stool) (156\$)		Le tabouret oscillant permet à l'enfant d'incorporer le mouvement à sa position assise tout en s'engageant dans le processus d'apprentissage, sans perturber les enfants autour de lui. Les tabourets oscillants permettent un mouvement gauche-droite, avant-arrière et circulaire renforçant une bonne posture. Il en existe maintenant à hauteur ajustable.
Chaise ballon (185\$) Ballon classique (27\$) Base pour ballon (26\$)		Les ballons ont des bénéfices sur le tonus musculaire et la posture. Il est important de garder en tête une position assise saine; un dos droit, un angle de 90 degrés des hanches et genoux, les pieds posés sur le sol et les coudes posés sur la surface de travail. Ainsi, la taille du ballon doit refléter la taille de l'enfant afin d'assurer une bonne posture.
Chaise « cantilever » (120-220\$)		La chaise « cantilever » permet un mouvement avant-arrière en favorisant une posture fonctionnelle. Le mouvement proportionnel au poids de l'enfant et la base stable assurent la sécurité de l'enfant.


Coussins d'air ou vibrants : Les coussins d'air ou vibrants sont des solutions de sièges actifs plus abordables avec un avantage supplémentaire : la polyvalence. Les coussins peuvent être facilement transportés au sol/tapis, ou tout autre endroit dans la salle de classe, ainsi que dans un autre local.

Movin'sit (40\$)		Ce coussin gonflable permet le mouvement et encourage une bonne posture assise. Le coussin peut aussi être utilisé assis ou à genoux sur le sol pour travailler l'équilibre et la stabilité du corps.
Coussin en angle (15\$)		Ce coussin avec rembourrage en mousse améliore le positionnement du bassin en position assise afin d'optimiser la posture. Avec moins d'attention requise pour le maintien de la posture, on libère l'attention de l'enfant pour ses apprentissages. (Vendu comme coussin de maternité, mais idéal en grandeur, matériel et prix comme coussin sur chaise.)
Coussin vibrant (40\$)		Ce coussin léger offre une douce vibration lorsque les enfants y sont assis. Ils peuvent aussi être serrés dans les bras ou placés derrière le dos. Une entrée sensorielle de vibration sous les pieds peut aussi être bénéfique. La vibration peut détendre, relaxer et apaiser le corps.



Articles lourds (lestés) : Les articles lourds offrent une entrée de pression profonde qui a un effet calmant sur le corps pour plusieurs enfants.

Il faut toujours suivre les précautions suivantes : L'utilisation maximale par période de 15 à 20 minutes pour faciliter le repos et/ou la concentration. Il est important que les articles lourds ne dépassent pas 10% du poids de l'enfant. Les couvertures ou vêtements lourds (p. ex. vestes) ne sont **pas** recommandés pour l'utilisation libre en salle de classe et doivent être prescrits et surveillés par un(e) ergothérapeute autorisé(e).

Coussin lourd en forme d'animaux (13-50\$)		Le coussin lourd peut être placé sur les épaules ou sur les cuisses de l'enfant pour une sensation d'apaisement globale ce qui peut l'aider à se concentrer.
--	---	--



Objets à triturer (« fidgets ») : Les objets tactiles à triturer peuvent aider les enfants à améliorer leur concentration et leur attention à la tâche. Pour bien choisir un objet tactile, il doit être simple, sans un « but » à atteindre. Il ne requiert pas l'attention ni la vision de l'enfant. Afin de trouver un objet tactile approprié à l'enfant, il faut parfois faire un processus d'essai-erreur pour trouver ce qui lui convient le mieux. Voir [la vidéo informative du CÉNO](#).

Exemples :



- Cure-pipe, pompon, ou autre matériel simple
- Bande de velcro collée sous un pupitre
- Balle antistress (fait maison ou achetée), « koosh ball », etc.
- Embout amovible pour crayon
- Masseur de doigt « fidget for your digits » (fdmt.ca)



Proprioception/vestibulaire : Les activités de proprioception et vestibulaires utilisant le poids du corps même sont à préconiser pour les élèves qui ne reçoivent pas les services directs de l'ergothérapeute.

Rouleau (15\$)		Permet à l'enfant de se placer une pression profonde sur le corps en roulant le rouleau sur lui, ou en se roulant par-dessus lui-même.
Balançoires		Le mouvement de va et vient est calmant pour certaines personnes, tandis que le mouvement circulaire augmente le niveau de vigilance pour d'autres. La sensation de traction et de relâchement de la gravité sur le corps offre une expérience sensorielle intéressante aussi.

Oro-moteur : Certaines personnes ont un besoin accru de stimulation orale. Elles peuvent ressentir le besoin de mâchouiller, chiquer, etc. Pour les appuyer, il s'agit de s'assurer qu'ils restent en sécurité et ont accès à des outils appropriés.

Mâchouilles (10-30\$)		À préconiser au lieu de mâchouiller/mordiller les crayons, stylos, vêtements, etc. Offrir à l'enfant en tout temps et faire des rappels, au besoin.
Bouteilles d'eau à succion (10-20\$)		Pincer les lèvres en créant de la succion pour réussir à boire d'une bouteille d'eau à paille ou en soufflant par l'entremise d'une paille, etc. a un effet calmant chez maintes personnes. C'est une façon très discrète de rajouter un outil calmant dans le quotidien des enfants.



Visuel : L'afflux d'information par les yeux peut avoir un grand impact sur l'enfant, que ce soit de contribuer à sa régulation ascendante ou descendante.

- Panneaux pour lumière fluorescente : réduisent l'éblouissement
- Lampe à lave : effet calmant et crée une ambiance relaxe
- Bouteille sensorielle : effet calmant
- Aide visuelle pour les temps de jeu et transitions



Endroit calme : Une salle de classe est un endroit bruyant, visuellement épuisant et sur-stimulant pour plusieurs enfants, surtout les enfants ayant des particularités sensorielles. Ainsi, il est important d'avoir un coin calme désigné et accessible. Voir [la vidéo informative du CÉNO](#) et [celle de Josiane Caron Santha, ergothérapeute](#).

Exemples :

- Tente avec matelas et oreillers
- Musique douce/nature avec écouteurs
- Coquilles insonorisantes
- Fauteuil poire (*bean bag chair*) : fournit un apport sensoriel proprioceptif exceptionnel favorisant la conscience corporelle et aide à organiser le cerveau pour la concentration et l'attention



Autres conseils

- L'utilité d'un outil sensoriel n'est jamais garantie. Les impacts peuvent différer d'un enfant à l'autre et même auprès d'un même enfant selon l'activité, le moment de la journée, l'état de l'enfant et l'environnement. Une approche de flexibilité, de compréhension, d'esprit ouvert et d'essai-erreur sera gagnante pour l'enfant et l'adulte qui l'accompagne.
- À la place de suggérer à voix haute l'utilisation d'un outil sensoriel à un enfant en particulier, le rendre disponible à l'ensemble de la classe afin que l'enfant ne se sente pas ciblé et associe un sentiment négatif à la stratégie/l'outil. Vous pouvez toujours vous entendre avec l'enfant sur un geste/signe discret si vous aimeriez lui suggérer une stratégie ou un outil.
- Prendre connaissance de [la fiche informative au sujet des vestes et couvertures lourdes du CÉNO](#).
- L'utilisation des outils sensoriels doit toujours être réalisée sous la supervision d'un adulte attentif et compétent.
- Il est conseillé d'avoir une analyse des besoins sensoriels de l'enfant par un ergothérapeute compétent au niveau du développement de l'enfant et de l'impact fonctionnel des outils sensoriels sur le fonctionnement avant de procurer un outil à un enfant.

Pour obtenir plus de renseignements, n'hésitez pas de communiquer avec l'ergothérapeute du CÉNO

Références:

FDMT (2019). <https://www.fdm.ca/en>
La Place des Enfants (n.d.). Guide sur les stratégies sensorielles et d'autorégulation.
Santha, J.C., (2019). Des outils sensoriels avec du potentiel.
The MEHRIT Centre (2018). Self-Reg School Toolkits.
Positive Steps OT (2022). The Other Two Senses.