

# Les objets sensoriels

Les objets sensoriels sont des outils qui ont le potentiel d'améliorer l'attention et la concentration. Ils peuvent aider toute personne, petite ou grande, à s'autoréguler et à être disposée à la tâche.



## Manipuler pour se concentrer

Il s'agit d'essayer et d'explorer les objets sensoriels afin de déterminer si c'est une stratégie efficace pour vos besoins!

## OBJETS TYPIQUES ET DISCRETS

Un stylo, un crayon, une efface, un élastique, un trombone, une pince relieuse, un bâton de popsicle, un bout de papier dans une main ou même une bande de velcro adhésive (rude) fixée sous le pupitre peuvent servir d'objets sensoriels discrets pour les personnes qui préfèrent cette approche. Certains vont tourner leurs cheveux autour de leur doigt ou même triturer la couture de leurs vêtements. L'important, c'est que ça fonctionne pour la personne qui s'en sert.



MASSEUR POUR LE DOIGT

Un anneau de fils pliés unique qui masse doucement les doigts. Cet objet est silencieux et discret pendant son utilisation.



BALLE ANTISTRESS

C'est un objet de caoutchouc ou de mousse sous forme de balle malléable. Elle peut aussi être facilement fabriquée à la maison en remplissant une ballonne de farine, de riz, de sable ou même de dentifrice.



PAPIER ET CRAYON

Le papier et le crayon sont deux outils que plusieurs utilisent pour demeurer attentifs. Il s'agit de prendre une feuille de papier, un crayon et de griffonner!



TANGLE

Le tangle est fait de petites pièces de plastiques de couleurs vives qui se relient les unes aux autres. Certaines se vendent avec des options de textures variées.



CUBE RUBIK

Le cube rubik est un casse-tête géométrique en trois dimensions. Les cubes de chaque face chacune peuvent se déplacer de façon linéaire. Si le but n'est pas de résoudre le casse-tête, sa manipulation aléatoire peut occuper les mains et aider à maintenir l'attention..



CURE-PIPE

Le cure-pipe est un accessoire souvent utilisé pour faire des bricolages. Il est composé d'un morceau de fil métallique flexible entouré de petites fibres de tissu.

Il peut être tordu de différentes façons et sans faire de bruit. C'est un outil texturé qui garde les mains occupées tout en ayant un effet apaisant.



**\*\*\*Pour commander des objets sensoriels, consultez avec votre direction pour une liste de fournisseurs disponibles.\*\*\***



***L'utilité d'un outil sensoriel n'est jamais garantie.***

***Les impacts peuvent différer selon la personne, l'activité, le moment de la journée et l'environnement.***