



Le coin des parents

L'intégration sensorielle : une paire de lunettes à considérer pour mieux comprendre les besoins et les particularités des enfants

Marie-Lyne Benoit¹

Dans cet article, nous explorerons ce qu'est l'intégration sensorielle en plus de proposer quelques pistes d'accompagnement sensoriel pour mieux vous aider à intervenir auprès de votre enfant.

L'intégration sensorielle

Cette approche, développée par Dre Jean Ayres (Shelly et al., 2019), ergothérapeute américaine, réfère au processus neurologique qui permet à une personne d'interpréter les différentes informations provenant de ses sens afin de réagir adéquatement aux demandes de son environnement. Ainsi, les informations sont captées par les différents sens, puis véhiculées dans le système nerveux qui va déterminer l'importance qu'il donne à ces informations et orienter les réactions en conséquence.

Les sens impliqués dans l'intégration sensorielle sont la vision, l'audition, l'olfaction, le goût, le toucher, le système vestibulaire (gère les informations liées à la position de la tête et du corps dans l'espace), la proprioception (permet de sentir la position des différentes parties du corps dans l'espace sans les regarder) et l'intéroception (perception des sensations à l'intérieur du corps : envie (urine, selles), faim, soif, température, douleur).

Afin de mieux illustrer le processus d'intégration sensorielle, vous pouvez imaginer que chaque sens est un thermostat. Chaque thermostat peut être programmé pour répondre adéquatement aux stimuli de l'environnement ou encore, être programmé très/trop réactif (hyper réactivité) ou pas assez réactif (hypo réactivité) aux divers stimuli. Cela explique, par exemple, qu'un jeune puisse être hyper réactif aux sons (audition), mais être en recherche de mouvements (proprioception, vestibulaire). Cela met également en lumière que votre jeune n'a pas de contrôle sur la programmation de ses thermostats et subit les conséquences du traitement neurologique des informations sensorielles qu'il reçoit.

Les déficits d'intégration sensorielle

Des troubles ou déficits du processus d'intégration sensorielle peuvent se manifester par des signes d'hypo ou d'hyper réactivité sensorielle.

Reconnaître des signes d'hypo réactivité

Les enfants présentant une hypo réactivité peuvent :

- Sembler léthargiques ;
- Être sédentaires ;
- Être sans motivation ;
- Ne pas réagir aux changements de température ou à la douleur ;
- Ne pas détecter la majorité des stimuli environnants ;
- Paraître « dans la lune ».

Sur le plan sensoriel, c'est comme si ces enfants tombaient en « veille » et demeureraient dans cet état, comme un écran d'ordinateur qui se met en mode veille.

D'autres peuvent :

- Être en constante recherche de stimulations sensorielles ;
- Porter beaucoup les objets à la bouche ;
- Faire du bruit ;
- Toucher à tout ce qui est à leur portée ;
- Être impulsifs.

Sur le plan sensoriel, c'est comme si ces enfants avaient un écran d'ordinateur en veille et qu'ils bougeaient intensément la souris de leur ordinateur pour « réactiver » leur écran, mais que celui-ci se remet-



tait ensuite rapidement en veille et qu'ils devaient le réactiver continuellement en bougeant la souris (manifestations de recherche sensorielle).

Reconnaître des signes d'hyper réactivité

Pour les enfants qui ont ce profil sensoriel, c'est comme si des « pop-up » apparaissaient constamment à leur écran d'ordinateur les dérangeant et détournant leur disponibilité et leur attention-concentration de ce qui est attendu d'eux.

Les enfants souffrant d'hyper réactivité peuvent :

- Avoir des réactions aversives démesurées aux stimuli ;
- Être dérangés par des situations inattendues ;
- Présenter des difficultés à rester calmes et attentifs.

À noter

Selon une étude réalisée au milieu des années 2000 (Miller, 2006), 60 % des enfants Américains ayant un trouble du déficit de l'attention (TDA/TDAH) présentent aussi des difficultés sensorielles et 22 % des enfants de la population présentent uniquement un trouble du traitement de l'information sensorielle. Dans ce contexte, offrir des stratégies sensorielles aux enfants peut donc permettre d'optimiser leur fonctionnement au quotidien (Côté, 2016).

1. Ergothérapeute, Enoya - Clinique privée pour les enfants, adolescents et leur famille.

Pistes d'accompagnement

Identifier le profil sensoriel de votre enfant ou la tendance qui se dessine pour chacun de ses « thermostats sensoriels » est la première étape pour pouvoir mieux l'accompagner. Si vous pouvez adapter l'environnement afin de diminuer les sources d'inconfort sensoriel en présence d'hyper réactivité (p. ex., réduire la lumière provenant de néons, les sons ambiants), augmenter certains types de stimuli pour accroître l'éveil en cas d'hypo réactivité (p. ex., température fraîche de la pièce, luminosité plus grande, odeur ambiante vivifiante) et offrir plus de stimulations proprioceptives à votre enfant en recherche sensorielle, cela devrait contribuer à ramener son niveau d'éveil dans une zone optimale ou à l'y maintenir.

Les ergothérapeutes utilisent différentes stratégies pour aider les enfants à mieux intégrer les informations sensorielles afin de demeurer dans un niveau d'éveil optimal. Les interventions peuvent être universelles, ciblées ou spécifiques à chaque profil sensoriel. Cette section présente des interventions universelles bénéfiques pour tous les enfants.

À quel moment ?

L'utilisation d'activités sensori-motrices prévues à l'horaire peut aider tous les enfants à mieux répondre à leurs besoins sensoriels. Le tableau 1 en présente quelques exemples.

Des activités pour tous

La proprioception a un effet calmant et organisant. Les stimulations proprioceptives peuvent donc aider tous les enfants, peu importe leur profil sensoriel. De ce fait, elles contribueront à diminuer les inconforts sensoriels pour les hyper réactifs, à augmenter le niveau d'éveil pour les hypo réactif et à maintenir le niveau d'éveil des enfants en recherche sensorielle à un niveau optimal, ce qui a comme effet de diminuer les comportements de recherche sensorielle. Les activités proprioceptives peuvent être actives (le jeune effectue des contractions musculaires) ou passives (il reçoit des stimulations via une modalité sensorielle). Le tableau 2 en présente quelques exemples.

Tableau 1
Exemples d'activités sensori-motrices

Dirigé	Transition	Avant une activité	Au besoin
À un moment prévu dans l'horaire et fixé d'avance par le parent (p. ex. avant de déjeuner le matin)	Entre deux activités dans la routine (p. ex., au retour de l'école, avant le souper).	Avant d'amorcer une activité assise à la table (p. ex., étude-devoirs, repas).	Lors d'une baisse de disponibilité de l'enfant, avant une activité ou un moment de défi (p. ex. avant l'habillage).

Tableau 2
Exemples d'activités proprioceptives

Actives	Passives
<ul style="list-style-type: none">• Marche de l'araignée.• Pompe (pushup) /popcorn sur la chaise.• Prendre et maintenir la position du sphinx couché sur le ventre au sol, en appui sur les avant-bras.• Étirer un élastique avec ses bras ou ses jambes.	<ul style="list-style-type: none">• Toutou lourd.• Utilisation d'un « disco sit » sur la chaise.• Catalogne ou veste lestée.• Recevoir un massage avec pression profonde.



Ces pistes sont des idées d'activités pour vous aider à supporter votre enfant qui présente des particularités sensorielles. En cas de difficultés importantes ou de défis qui persistent dans le temps, consulter un ergothérapeute pour enfants pourrait permettre de normaliser le processus d'intégration sensorielle de votre jeune (reprogrammer ses thermostats sensoriels afin qu'ils traitent adéquatement les différentes informations sensorielles).

Conclusion

L'intégration sensorielle est « une paire de lunettes » à considérer pour mieux comprendre les besoins et les particularités des enfants. Les ergothérapeutes, en tant que professionnels spécialisés dans ce domaine, jouent un rôle essentiel dans la prise en charge et l'accompagnement des enfants rencontrant des difficultés sensorielles. Grâce à des interventions adap-

tées, ils contribuent à soutenir le développement global de l'enfant et à favoriser son bien-être dans son environnement quotidien. ■

Mots-clés : intégration sensorielle, proprioception, hyperactivité, hyper réactivité, recherche sensorielle, ergothérapie.

Références

Côté, S. (2016). *Favoriser l'attention par des stratégies sensorielles*. Chenelière Éducation.

Lane, S. J., Mailloux, Z., Schoen, S., Bundy, A., May-Benson, T. A., Parham, L. D., Smith Roley S. et Schaaf, R. C. (2019). Neural foundations of Ayres Sensory Integration. *Brain Sciences*, 9(7), 153. <https://doi.org/10.3390/brainsci9070153>

Miller, L. J. (2014). *Sensational Kids*. Perigee-Penguin Group.

CONSULTATIONS

GRATUITES ET CONFIDENTIELLES

Pour tout ce qui touche **l'éducation** et la **relation parents-enfants**, nos intervenantes psychosociales sont là pour vous. Notre approche est sans jugement.

N'hésitez pas à nous contacter.

Téléphone, courriel, clavardage
Du lundi au vendredi de 8 h à 17 h

(514) 525-2573 | 1 (866) 329-4223
consultation@premiereressource.com



premiereressource.com

