

L'intégration sensorielle

Nos sept sens envoient en continu des informations à notre cerveau qui les reçoit, les traite et y répond de manière adaptée par des gestes, des comportements, des émotions.

Ce processus s'appelle **l'intégration sensorielle**.

Il correspond à la capacité de sentir, de comprendre et d'organiser les informations sensorielles provenant de notre corps et de notre environnement. Une bonne réception, modulation et intégration des informations sensorielles sont nécessaires pour qu'un enfant se développe harmonieusement.

Pas 5, mais 7 sens !

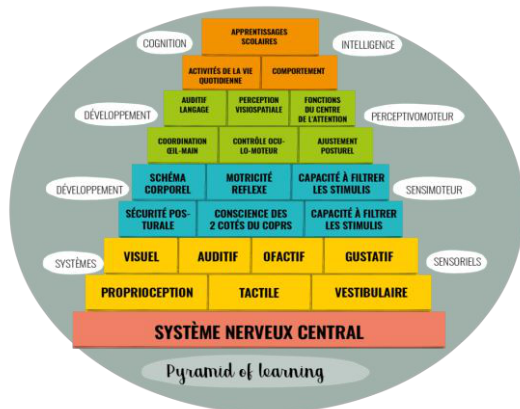
Vous connaissez déjà les 5 sens suivants : la vue, le toucher, l'audition, le sens olfactif, le goût. Mais il en existe 2 autres, méconnus et pourtant tout aussi importants : le sens vestibulaire et le sens proprioceptif.

Le système vestibulaire est le sens du mouvement et de l'équilibre. Le vestibule est un organe sensoriel caché dans l'oreille interne qui détecte les mouvements de la tête et sa position quand le corps bouge. *Le système vestibulaire permet donc de stabiliser la scène visuelle pendant un mouvement et/ou déplacement de la tête et/ ou du corps.*

La proprioception est le sens de la position. *Il renseigne notre cerveau sur l'emplacement des différentes parties de notre corps et sur ce qu'elles sont en train de faire. Ainsi, notre corps s'adapte constamment à notre environnement sans que nous en soyons pleinement conscients. Les récepteurs se situent dans nos muscles, tendons, ligaments... qui nous font sentir la position de chacune des parties de notre corps.*

La base des apprentissages

L'intégration neurosensorielle constitue la base de la pyramide des apprentissages de l'enfant (« Pyramid of learning » de William & Schellenberger). Elle permet le développement du sensori-moteur jusqu'au développement comportemental et cognitif.



Lorsque l'intégration sensorielle ne se fait pas, ou mal, elle peut impacter :

- les comportements de l'enfant,
- ses relations et interactions avec les autres,
- sa capacité d'apprentissage,
- son autonomie,
- ses activités de loisirs

Quand nous avons la capacité de traiter de manière adéquate les stimuli sensoriels, notre système nerveux les contrôle. Nous nous sentons « juste bien ». Dans cet état de « juste bien-être », nous sommes calmes, éveillés, concentrés, prêts à travailler et à apprendre.

J'ai des particularités sensorielles

Je n'aime pas que l'on me brosse les cheveux

Je n'aime pas les lumières trop vives qui « m'agressent »

Je suis très sensible aux bruits... forts ou faibles

Je ne supporte pas la texture de certains aliments

Je ne supporte pas d'avoir les mains sales

J'aime porter les choses lourdes

J'ai des difficultés dans ma motricité générale. Faire du vélo ou courir peut être difficile pour moi.

J'adore me balancer et tourner

J'ai du mal à me concentrer sur une tâche

Je ne supporte pas certaines odeurs

J'ai l'habitude de sentir les choses ou les gens en mode « flairage »

Je mâchouille tout ce qui traîne...

J'ai du mal à effectuer des gestes fins comme écrire ou découper

J'aime quand on me serre très fort dans les bras

Je ne supporte pas d'avoir des étiquettes qui me gratouillent.

Je ne ressens pas la douleur comme les autres enfants

Je n'aime pas trop que l'on me câline ou que l'on me chatouille



IDENTIFIER

LES DIFFICULTÉS

D'INTÉGRATION SENSORIELLE

Les troubles de l'intégration sensorielle peuvent s'observer dans les comportements des enfants. Par exemple dans leurs interactions avec les autres, leur développement par rapport à d'autres enfants du même âge, ou encore dans leurs difficultés d'apprentissage.

Voici une liste de comportements pouvant faire supposer des troubles sensoriels. Cette liste, indicative, est non exhaustive et ne saurait suffire à poser un diagnostic. Seul un professionnel sera en mesure de l'établir.

- Bouge tout le temps, ne tient pas en place, gigote.
- A des capacités d'attention et de discrimination limitées.
- Réagit excessivement (colères, cris, excitation) à certaines stimulations de l'environnement (sons, contacts tactiles) ou à l'inverse, ne réagit pas.
- Ne parvient pas à automatiser certaines tâches de la vie quotidienne comme se laver, s'habiller, couper avec des ciseaux, etc.
- A des gestes maladroits (« les objets lui échappent »), tombe souvent.
- A des difficultés d'organisation, perd tout, n'arrive pas à s'organiser dans ses devoirs.
- A des difficultés d'écriture. Écrit très lentement ou a une écriture peu lisible.
- A des difficultés de motricité fine, notamment pour boutonner ses vêtements, faire ses lacets, utiliser des couverts, etc.
- Est très sédentaire et craintif dans les jeux à l'extérieur ou lorsque ses pieds quittent le sol.
- Réagit négativement au toucher, aux différentes textures ou aux tissus.
- Refuse de se salir les mains.
- N'aime pas marcher sur l'herbe pieds nus.
- Réagit avec détresse lors des soins d'hygiène (lorsqu'on le savonne ou lorsqu'il a de l'eau dans les yeux, lors du brossage de dents ou du changement de couche...).
- Présente une intolérance à certaines textures d'aliment.
- A tendance à s'emplir la bouche de manière exagérée.
- A des réactions aversives à certains bruits forts ou soudains.
- Est maladroit, tombe, se cogne.
- Tape des pieds quand il marche.
- A du mal à monter et descendre les escaliers.
- A des difficultés à s'habiller, se déshabiller, se laver « partout ».
- Ne se tient pas de manière adéquate pour pouvoir enfiler son manteau car il ne « sent pas bien son corps ».
- A du mal à doser ses mouvements.
- A des difficultés lors de jeux moteurs comme attraper un ballon à deux mains, coordonner plusieurs mouvements en même temps.
- N'arrive pas à se positionner dans l'espace dans les jeux moteurs collectifs comme le ballon prisonnier.
- A du mal à réaliser des activités qui nécessitent l'utilisation des côtés gauche et droit de son corps (exemples : utiliser des ciseaux, manger avec des couverts).
- N'arrive pas à se tenir debout en s'habillant, perd l'équilibre.