

NO ENFANTS
SONT
EXTRAORDINAIRES

LUDOVIC DELANNOY
ERGOTHÉRAPEUTE



J'AIDE MON ENFANT HYPERSENSIBLE



TOUTES LES NOTIONS
POUR COMPRENDRE
LES TROUBLES DE LA
SENSORIALITÉ

UNE APPROCHE
PAR ACTIVITÉ DU
QUOTIDIEN POUR
ACCOMPAGNER
VOTRE ENFANT

40 JEUX SIMPLES
ET RIGOLOS
POUR L'AIDER
À SE RÉGULER

Hatier
parents

LUDOVIC DELANNOY

J'AIDE MON ENFANT HYPERSENSIBLE

ILLUSTRATIONS:

AURÉLIA-STÉPHANIE BERTRAND



Au travers de ces quelques lignes, je tiens tout d'abord à remercier les enfants et les familles extraordinaires pour leur confiance qu'ils me témoignent chaque jour. Ce livre est fait pour eux.

Merci à ma première relectrice, ma femme Camille, pour sa bienveillance inébranlable et pour sa patience de chaque instant. Merci à mes petits cobayes, Simon et Constance, qui ont eu la gentillesse et le plaisir de tester en avant-première les activités proposées. Merci également à toute l'équipe d'ergothérapeutes qui m'entourent chaque jour, ils sont une source inépuisable d'inspiration.

Enfin, merci à Caroline mon editrice, pour ses précieux conseils et ses encouragements tout au long de l'écriture de cet ouvrage.

Ludovic Delannoy

© Hatier 8, rue d'Assas 75006 Paris

Direction : Rachel Duc

Responsable éditoriale : Caroline Terral

L'éditeur remercie Amédine Sèdes pour son aide précieuse.

Directeur artistique : Nicolas Vallet

Couverture et mise en page : Aurélia-Stéphanie Bertrand

Chef de studio : Karine Alary

Fabrication : Cécile Labarthe

SOMMAIRE

INTRODUCTION	4
PARTIE 1:	12
LES ACTIVITÉS DU QUOTIDIEN	
Les activités	34
PARTIE 2:	62
LES ACTIVITÉS DE LOISIRS	
Les activités	76
PARTIE 3:	94
LES ACTIVITÉS SCOLAIRES	
Les activités	110

INTRODUCTION

Dès le début de mon exercice en tant qu'ergothérapeute, j'ai rapidement rencontré des enfants présentant de grandes difficultés dans leur quotidien. Qu'ils aient des problèmes de motricité, qu'ils soient timides ou à l'inverse toujours en mouvement, ces enfants avaient tous des difficultés d'ordre sensoriel.

Les symptômes de ce trouble peuvent apparaître dès la petite enfance. Cela se traduira souvent par des comportements envahissants que l'on ne peut expliquer (pleurs incessants, trouble du sommeil, difficultés d'alimentation).

Lorsque votre enfant va grandir, ces symptômes seront plus visibles et auront surtout un impact plus important sur ses occupations. Que ce soit le contact des vêtements lors de l'habillage, la tolérance à certains aliments lors du repas ou la gestion de l'équilibre lors des activités de jeux, toutes ces difficultés peuvent être d'ordre sensoriel. Bien entendu ce ne sont que des exemples, et les signes varient beaucoup selon les enfants et les situations.

Si vous avez le sentiment que votre enfant rencontre ce type de difficultés, n'hésitez pas à consulter votre médecin traitant ou un ergothérapeute. Je vous encourage également à être à l'écoute des enseignants et des professionnels de l'enfance qui sont des partenaires qui pourront vous conseiller et vous aiguiller.

Cet ouvrage vous apportera quelques notions afin de mieux comprendre les difficultés de votre enfant. Il n'a pas pour vocation de se substituer à une consultation médicale ou à des séances en cabinet. Son but est de vous donner des éléments de réponse, mais également des astuces et des activités à faire avec votre enfant, qu'il soit diagnostiqué ou pas. L'objectif étant d'accompagner le développement du processus sensoriel de votre enfant, de dépasser ses difficultés du quotidien et de développer son autonomie. Avant de commencer les activités, divisées en 3 grandes parties, je vous recommande de lire cette première partie introductive pour mieux comprendre le trouble et ses symptômes et ainsi mieux cerner les besoins de votre enfant.

Bonne lecture !

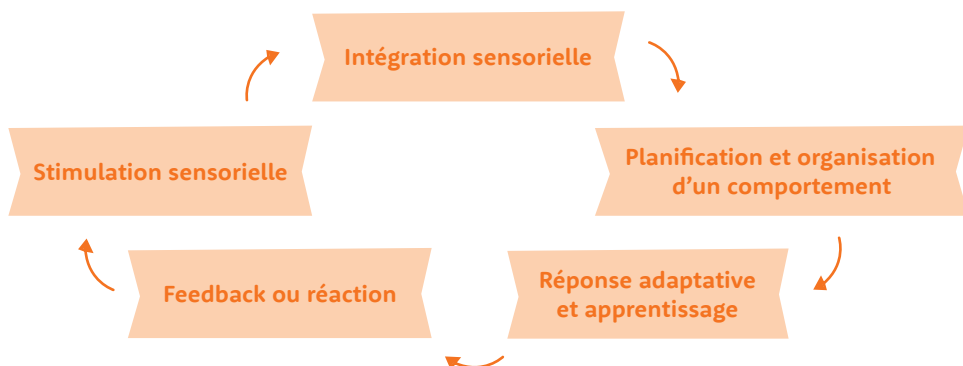
LES DIFFICULTÉS SENSORIELLES ? L'INTÉGRATION SENSORIELLE ? UN PEU DE VOCABULAIRE

Les notions de sensorialité ou de sens sont très larges et peuvent renvoyer à des théories très différentes. Dans cet ouvrage, nous allons nous concentrer sur la théorie de l'intégration sensorielle telle que l'avait décrite Jean Ayres dans les années 70. Jean Ayres est une ergothérapeute américaine qui a accompagné un très grand nombre d'enfants en s'interrogeant sur le lien entre les difficultés de comportement observées au quotidien et un éventuel dysfonctionnement du traitement de l'information sensorielle par le système nerveux. Elle a ainsi construit les principes de l'accompagnement en intégration sensorielle à partir de cette hypothèse et a observé une amélioration du comportement des enfants.

Aujourd'hui, lorsqu'un enfant rencontre des difficultés sensorielles, les professionnels peuvent ainsi parler de trouble d'intégration sensorielle, de trouble du processus sensoriel ou même plus simplement de trouble sensoriel. Ces termes, bien que différents, font référence aux mêmes difficultés.

Le processus d'intégration sensorielle

Voici un petit schéma qui synthétise le fonctionnement de l'apprentissage au travers de l'intégration sensorielle.



À sa lecture, nous pouvons constater que l'intégration sensorielle est un processus très complexe et qu'au plus les stimulations sensorielles sont nombreuses et précises, au plus la réponse et le comportement seront efficaces.

Les différents canaux sensoriels

Quels sont les canaux sensoriels qui sont stimulés ?

Il y a bien entendu les sens les plus connus tels que l'odorat, le goût, la vue et l'ouïe. Mais l'approche d'intégration sensorielle va plus loin et s'intéresse à d'autres :

♦ **Le tactile**, qui fournit des informations sur le toucher grâce au contact avec la peau.

♦ **La proprioception**, qui fournit des informations sur la position des différentes parties de notre corps dans l'espace et qui nous renseignent également sur les mouvements de notre corps, ainsi que sur la force que nous mettons dans nos gestes.

♦ **Le vestibulaire**, qui est directement lié à l'oreille interne et nous fournit les informations sur la position de notre tête dans l'espace, sur les mouvements de notre corps et sur notre équilibre.

Tous ces sens fonctionnent ensemble de manière souvent continue.

Les deux processus d'intégration sensorielle

La modulation est un processus qui régule les informations sensorielles au niveau cérébral. Ce mécanisme a pour rôle de nous mettre en alerte face au danger : un bruit, un déséquilibre, une texture inconnue... C'est également sur cette compétence que reposent les processus d'inhibition (ignorer certains sti-

muli) ou d'habituation (ne plus tenir compte de certains stimuli une fois connu). Sans ces mécanismes, nous serions constamment distraits et incapables d'apprentissages.

La discrimination est une capacité à faire la différence entre les différents stimuli sensoriels. Cela nous permet de percevoir la qualité des stimulations, les similitudes ou les différences. La discrimination suit donc logiquement la modulation bien qu'il est difficile de hiérarchiser, car ces processus interviennent souvent ensemble et de manière harmonieuse. Au fur et à mesure des apprentissages et de la vie, la discrimination prendra le pas sur la modulation.

Un outil indispensable pour apprendre et se protéger

L'intégration et le traitement de l'information sensorielle vont donc permettre à l'enfant d'organiser et **de mettre en place une réaction motrice ou émotionnelle** afin d'agir sur son environnement. En fonction de sa réussite et de la réponse de l'environnement, cela aboutira à un **apprentissage**. Toutefois, l'enfant va devoir constamment se réguler et s'ajuster.

Prenons un exemple pour illustrer ces notions. Imaginez un enfant qui joue au football. Lors de cette activité, il va se retrouver envahi de stimuli sensoriels : le contact des vêtements sur sa peau, le vent sur son visage, le reflet du soleil...

autant de stimuli que l'enfant va devoir inhiber afin de se concentrer sur son jeu. Lors de l'activité, il va aussi devoir anticiper les trajectoires et les placements des autres joueurs, il lui faudra gérer sa course et la force qu'il va mettre dans le

ballon lorsqu'il frappera dedans. Toutes ces actions vont faire intervenir une grande partie des canaux sensoriels, forcer l'enfant à constamment adapter ses comportements et ainsi aboutir à une plus grande maîtrise de son jeu.

Le trouble du processus d'intégration sensorielle

Précédemment, vous avez pu observer le fonctionnement attendu du système sensoriel. Mais que se passe-t-il lorsque celui-ci est perturbé? Plusieurs classifications existent, et nous allons évoquer 2 types de troubles:

Le trouble de la modulation sensorielle

Il implique une difficulté ou une incapacité à gérer le flux d'informations sensorielles reçues de l'environnement. L'enfant ne filtre plus correctement les informations, son attention est continuellement détournée par toutes sortes de stimuli et cela modifiera son état de vigilance. Cela aboutira à ce que l'on appelle **des hypersensibilités ou des hyposensibilités**.

Si le mécanisme de modulation était un barrage, celui-ci devrait gérer continuellement l'afflux d'eau passant par lui.

♦ **L'enfant hypersensible** aura tendance à laisser passer beaucoup trop d'eau et donc beaucoup trop d'afflux sensoriels, ce qui entraînera une réponse souvent inadaptée.

♦ **L'enfant hyposensible**, à l'inverse, ne laissera pas passer assez d'eau ce qui entraînera également une réponse non adaptée à ce qui est attendu.

Vous verrez que dans cet ouvrage, je vais parler d'hyper-réactivité ou d'hypo-réactivité. J'utilise ces termes afin de ne pas confondre l'hypersensibilité « psychologique » avec l'hypersensibilité liée à un trouble sensoriel.

Le trouble de la discrimination sensorielle

Le trouble de la discrimination sensorielle va plutôt toucher **la capacité de traitement de l'information** afin de savoir « quoi faire » des stimuli reçus. Cela aboutira souvent à des difficultés plus motrices et même praxiques.

Ces différents troubles peuvent toucher plusieurs composantes sensorielles, et surtout, ils ne sont pas uniformes entre eux et dans le temps. En effet, notre état de vigilance, notre « sensibilité » varie tout au long de la vie et même en une journée.

Nous pouvons tous présenter des hypersensibilités ou des hyposensibilités sans que cela ait un impact important sur la qualité de celle-ci. Par exemple, quelqu'un qui « n'est pas du matin » pourrait être qualifié d'hypersensible, car il ne va pas

supporter le bruit tant qu'il ne s'est pas autorégulé et agira parfois de manière non adaptée. Cela montre également que la fatigue et le stress peuvent avoir un impact sur notre gestion des informations sensorielles de notre environnement.

REPÉRER ET DIAGNOSTIQUER LES TROUBLES DU PROCESSUS SENSORIEL

Repérer les premiers symptômes est très important car cela vous conduira à consulter et si nécessaire à mettre en place un accompagnement thérapeutique. Soyez à l'écoute des professionnels de l'enfance qui entourent votre enfant, mais surtout faites confiance à vos ressentis, ils sont souvent le meilleur indicateur.

Comment repérer le trouble ?

Ici il va falloir être attentif au comportement de l'enfant. En effet, dans le cadre d'un trouble sensoriel, votre enfant pourra présenter des attitudes qui ne semblent pas adaptées ou attendues par rapport aux situations qu'il rencontre. Ces comportements sont souvent très envahissants et auront un impact sur son quotidien, le vôtre, mais aussi sur son développement sensorimoteur. Voici quelques indices symptomatiques :

♦ **Votre enfant ne supporte pas d'être sale ?** Il se frotte les mains dès qu'il touche quelque chose ou il refuse même d'y toucher ? Il présente certaines maladroitness ? Il touche du bout des doigts ?

♦ **Votre enfant ne parvient pas à s'asseoir sur un temps long ?** Il bouge tout le temps ? Il adapte

constamment sa posture ou il prend des postures improbables ? Il ne parvient pas à s'arrêter de sauter ou courir lorsqu'on lui demande ?

♦ **Votre enfant ne joue pas beaucoup avec les autres ?** Il n'aime pas les aires de jeux ? Il s'agrippe aux murs ou à votre main lorsqu'il se déplace ou descend d'un trottoir ? Il marche d'une manière étrange ?