

La revue internationale pour les professionnels de soutien direct

Création de jardins, de salles et de troussees sensorielles : Amélioration du bien-être, développement des stratégies d'adaptation et réduction du comportement difficile par l'engagement sensoriel

Par : Corene Jonat

Quand nous nous penchons sur la question de la qualité de la vie des personnes ayant une déficience intellectuelle, et particulièrement de celles qui ont un comportement difficile, il est important d'examiner le rôle de l'engagement sensoriel dans une approche biopsychosociale globale. Cela peut aider au développement des stratégies d'adaptation et à l'amélioration du bien-être dans le quotidien des personnes que nous soutenons. Cet article met en évidence des stratégies créatives pour développer l'engagement sensoriel dans vos espaces extérieurs et intérieurs.

L'engagement sensoriel peut être essentiel à l'accroissement du bien-être, à la maîtrise des émotions, au développement de la fonction cognitive, à l'amélioration de la santé, des interactions sociales, de la communication ainsi que de l'exploration. Toutes nos expériences se produisent alors que nous utilisons nos sens, nous offrant par le fait même des renseignements sur nous-mêmes, sur notre environnement et sur nos relations.

Éditeurs: Dave Hingsburger, M .Ed.
Angie Nethercott, M.A.

Le corps a plusieurs sens qui contrôlent la façon dont nous interagissons et communiquons avec le monde autour de nous. Notre corps obtient des renseignements en utilisant l'ouïe, la vue, le toucher, le goût, l'odorat, le système vestibulaire et la proprioception pour nous aider à déterminer si nous sommes en sécurité et si nous pouvons faire confiance à notre environnement. Ces renseignements contrôlent alors nos pensées, nos sentiments et nos comportements. Quand nous engageons les sens, nous développons davantage de moyens d'extraire des renseignements des centres d'apprentissage de notre cerveau afin de promouvoir les relations et le bien-être et de réduire les comportements difficiles.

Le développement de moyens de communication par l'engagement sensoriel accru a révélé une diminution de la solitude, des comportements difficiles et des symptômes de maladie mentale, y compris l'anxiété et la dépression. L'engagement sensoriel est l'une des plus importantes stratégies psychologiques positives utilisées pour rehausser le sentiment de motivation, d'affinité et de détermination d'une personne. Sans cela, la santé – tant physique que psychologique – risque de se détériorer.



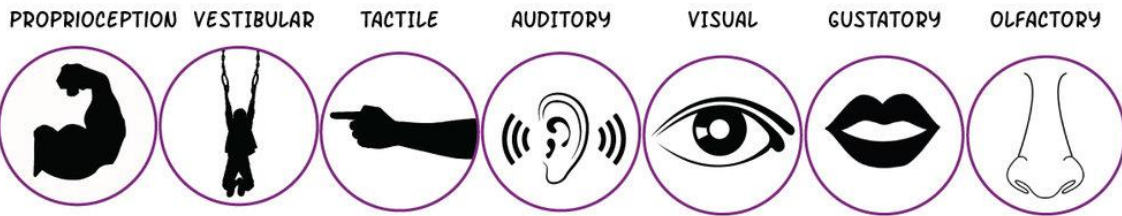
Hands | Mains

TheFamilyHelpNetwork.ca
LeReseaudaideauxfamilles.ca



LES SEPT SYSTÈMES SENSORIELS

THE SEVEN SENSORY SYSTEMS



proprioceptif vestibulaire tactile auditif visuel gustatif olfactif

Sens visuel (vue) : La vue est le principal système de collecte de données des humains; nous acquérons incidemment 80 à 85% de notre apprentissage par notre sens visuel. Si le sens visuel est déficient, sur le plan physique ou perceptif, les autres sens n'ont pas de système de contrôle pour assurer un développement harmonieux.

Sens tactile (toucher) : Le sens du toucher offre de la pression, une touche légère, du chatouillement et des sensations de douleur et de température.

Sens gustatif (goût) : Il y a quatre saveurs de base : sucrée, salée, acide et amère.

Sens olfactif (odorat) : Le sens de l'odorat est le sens le plus sous-utilisé et, cependant, il est 10 000 fois plus sensible que le goût.

Sens auditif (ouïe) : Les sons sont des vibrations qui voyagent par l'air ou par un autre moyen et qui peuvent être entendues lorsqu'elles atteignent l'oreille d'une personne, offrant une impression auditive ou ton.

Proprioception : On fait aussi référence au sens de proprioception comme étant notre *sens de position du corps* ou la conscience d'où notre corps se situe dans l'espace (c.-à-d. le degré de force à utiliser ainsi que les renseignements des muscles et des articulations et la pression profonde). Ce sens fournit des renseignements à notre système nerveux central de l'intérieur de notre corps. La proprioception fonctionne en parallèle avec notre sens vestibulaire.

Sens vestibulaire : Notre sens vestibulaire est notre *sens du mouvement* et est étroitement lié à notre sens visuel et proprioceptif. Il comprend des parties de l'oreille interne et du cerveau qui traitent les renseignements sensoriels concernant le contrôle de l'équilibre et des mouvements des yeux ainsi que la conscience des mouvements de la tête dans l'espace, la rapidité, la direction et le lien avec la gravité.

Il y a de nombreuses façons de développer l'engagement sensoriel dans la vie d'une personne, y compris l'exploration des environnements intérieurs et extérieurs par des jardins **sensoriels** et des **salles et trousseaux sensorielles**.

Jardins sensoriels : Planification et suggestions

Tous les jardins font appel aux sens de nombreuses façons. Être à l'extérieur dans l'environnement naturel stimule la communication avec le système nerveux du corps pour apaiser et réguler. Considérez ce qui suit lors de la création de votre propre jardin sensoriel :

1. Décidez de l'endroit et de la dimension de votre jardin. Commencez modestement afin que ce soit réalisable et moins susceptible d'être considéré comme une corvée. Si l'espace est limité, même une jardinière peut être bénéfique.
2. Créez un plan approximatif sur le sol avec de la peinture à la chaux ou une ébauche en traits crayonnés. Dressez un plan, planifiez et choisissez des endroits d'intérêts sensoriels dans votre jardin en utilisant diverses plantes qui stimulent différents sens comme mentionné dans les suggestions fondées sur le sensoriel offertes ci-dessous. Remarque : Adaptez l'espace pour toute taille adulte des plantes.
3. Intégrez des éléments de matériaux inertes tels que des sentiers, des pierres de gué, des fontaines d'eau, des mangeoires à oiseaux, des pots et de l'art paysager qui peuvent être touchés, manipulés et utilisés comme guides vers le prochain lieu d'exploration. Offrez une histoire sensorielle à l'aide d'expériences visuelles et tactiles.
4. Commencez à planter. Vous pouvez commencer modestement, selon votre budget et ajouter un peu plus de plantes chaque année.
5. Une fois terminé, établissez des protocoles de sécurité quand les personnes explorent le jardin. L'exploration sensorielle exige de l'aide pour identifier ce qui peut être touché et goûté sans danger.



Vue : Ajoutez de l'intérêt visuel en utilisant des plantes avec différentes habitudes qui rampent, grimpent, traînent, sous forme de buisson ou qui tiennent debout, avec un feuillage, des couleurs d'écorce et des horaires de floraison différents pour offrir un aspect visuel attrayant. Ajoutez des expériences artistiques interactives en accrochant une toile qui peut être peinte en groupe. Construisez des pavillons couverts colorés, des bancs, des sculptures de papillons, d'oiseaux, de lapins, de grenouilles, etc. Considérez des choses qu'une personne aime déjà.

Ouïe : Pour stimuler l'ouïe, choisissez des plantes qui font du bruit quand le vent passe à travers elles, comme des tiges de bambou. Des buissons qui perdent leurs feuilles à l'automne

produisent un son de crissement amusant sous les pieds et offrent des occasions d'exploration. Vous pouvez également inclure des plantes qui encouragent la faune. Le chèvrefeuille, les tulipes, les arbres à papillon encouragent tous le bourdonnement des abeilles, le chant des cigales et le vol rapide des colibris. Incluez de l'art paysager qui fait du bruit, tel que des carillons éoliens, des moulins à vent, des cloches, des horloges, etc.

Toucher : Toutes les plantes fournissent de la texture à leur manière – de la sensation douce d'une oreille d'ours au toucher frais de la mousse. Il est possible d'intégrer plusieurs textures dans le jardin. Ne plantez rien qui puisse être dangereux tel que des rosiers ou des agaves épineux. Incluez de l'art paysager qui fournit un intérêt doux et dur au paysage environnant du jardin tel que des cailloux, des pierres de gué texturées, des tissus colorés, des drapeaux, des petites figurines (grenouilles, animaux, poissons, fleurs en plastique, balles de tennis, chapeaux, petites figurines attachées aux clôtures de métal et de bois existantes, aux murs ou au sol). Créez des aires d'eau et d'art pour donner l'occasion de participer à de la peinture avec les doigts, à du jeu dans le sable ou à du jeu d'eau/de bulles. Des bains tourbillons, piscines pour nager et étangs avec poissons fournissent également des expériences tactiles.

Odorat : De nombreux jardins sensoriels sont pleins d'odeurs qui suscitent une large gamme d'émotions. Des plantes très aromatiques telles que les gardénias, le chèvrefeuille, les fines herbes et les épices fournissent de vastes possibilités de stimulation et d'exploration qui offrent de l'information aux sens.

Goût : Des fruits, légumes, fines herbes et épices comestibles plantés dans un jardin sensoriel permettent aux visiteurs la possibilité de découvrir leurs papilles gustatives et d'accumuler des expériences de cuisine avec les légumes que vous cultivez ensemble. Il est possible de développer de la gentillesse, de l'empathie et de la détermination en s'occupant d'autres choses telles que la culture des plantes et des légumes.

Systèmes proprioceptif et vestibulaire : Des balançoires, des drapeaux, des hamacs, des vélos stationnaires fixés sous des abris, des pavillons ou des tentes. Des glissoires, des motifs de méditation Zen peints ou tracés avec des pierres ou peints sur l'herbe pour encourager le mouvement. Offrez des aires d'activité sous des endroits ombragés qui favorisent le mouvement communautaire et l'amitié tels que jeux d'eau, jeux dans le sable, création artistique, exercices avec des ballons, sports ou tennis de table (ping-pong).

Salles/postes sensoriels : Planification et suggestions

Offrir des salles ou postes à l'intérieur dédiés à la stimulation sensorielle et à des activités apaisantes fournit de la communication au système nerveux du corps pour calmer et favoriser la régulation. Considérez ce qui suit lors de la création d'une salle sensorielle :

1. Choisissez l'endroit et la grandeur de la salle ou du poste sensoriel. Soit vous réservez une salle, soit vous offrez des postes de stimulation sensorielle (adaptés à un sens précis) dans plusieurs salles.
2. Planifiez des aires d'intérêt sensoriel en utilisant les suggestions mentionnées ci-dessous parmi lesquelles vous choisirez.
3. Intégrez des couleurs, des formes et des textures qui distinguent les différents postes pour explorer et engager les sens. Enjolivez les murs existants avec des articles colorés tel que

décrit ci-dessous pour identifier chaque endroit sensoriel et offrir de nouveaux renseignements et possibilités d'exploration.

4. Choisissez vos suggestions selon chaque sens et ajoutez-les aux endroits que vous avez sélectionnés.
5. Alternez les activités chaque semaine pour développer et maintenir l'intérêt dans les espaces intérieurs.
6. Faites en sorte d'assurer la sécurité avant de vous engager dans la salle ou le poste sensoriel. L'exploration sensorielle nécessite des soutiens fonctionnels et aide à identifier et à maintenir les limites pour toucher, sentir et goûter sans danger.

Prévoyez les séances d'engagement sensoriel à intervalles réguliers pour encourager la routine et la structure. Il peut être difficile pour les personnes qui ont des sensibilités sensorielles d'essayer des choses nouvelles. L'intégration de nouvelles expériences dans la routine et la structure peut réduire l'anxiété ressentie et accroître la prévisibilité, encourageant ainsi la confiance et la coopération pour explorer et participer. Il serait également utile que les fournisseurs de soins s'impliquent avec les personnes quand elle explorent différentes activités sensorielles. Il peut se passer beaucoup de temps avant qu'une personne ayant des sensibilités sensorielles se sente en sécurité pour s'engager dans une activité. La patience sera importante lorsque vous explorerez de nouvelles choses ensemble.

SALLE SENSORIELLE À DOMICILE



Vue : Ajoutez de la couleur qui évoque des états apaisants ou stimulants. Par exemple, choisissez des couleurs dont la base est le bleu ou le vert pour les murs afin de fournir un espace calme et ajoutez des couleurs plus vives dans les illustrations et les autres accents, tels que des fleurs qui peuvent être changées ou déplacées. Pour les personnes qui ont une déficience visuelle, fournissez des illustrations avec des couleurs vives et intenses ou en noir et blanc. Les photographies qui intègrent des intérêts personnels tels que les animaux, les autos ou les trains peuvent rehausser l'expérience sensorielle. Créez des expériences qui stimulent l'engagement visuel en utilisant :

- Des projections de couleurs, de formes, de paysages, d'océans, de poissons ou d'animaux qui sont reflétés sur le mur ou le plafond, en utilisant une lampe à lave ou des tubes à bulles
- Des guirlandes DEL attachées au plafond, sur le mur ou sur le plancher pour manipuler et se promener à travers les lumières
- Livres et revues visuelles, art, coloriage, tracer des contours de formes
- Faire correspondre des images, couleurs, pions, blocs, assortir tasses/assiettes
- Jeu de fléchettes (balles) avec Velcro (Dartball)

Ouïe: Pour stimuler l'ouïe, fournissez des sons qui offrent des effets énergisants et calmants. Ayez différents styles de musique parmi lesquels choisir et lisez-les sur un lecteur DVD, tourne-disques, cassette, iPod ou ordinateur. Intégrez des sélections que les personnes préfèrent mais ajoutez aussi des sons nouveaux et différents. Participez à des expériences ensemble telles que:

- Jouer du tambour, écouter la radio, des CD, un appareil qui produit des sons, etc.
- Écoutez de la musique apaisante ou stimulante, (p. ex. rock, jazz, blues, classique, chansons d'enfants, chansons d'intérêt)
- Écoutez les bruits des animaux, des oiseaux, les sons de la nature, une histoire sur cassette ou DVD
- Jouez de divers instruments de musique ensemble (p. ex. clavier, cordes de guitare, cloches, bâtons de pluie, ganza (shaker), etc.)
- Jouez à des jeux musicaux utilisant la technique de l'écho (p. ex. chanter, taper du pied, frapper des mains)

Toucher : Pour encourager le toucher, fournissez des textures différentes pour de l'exploration sur les murs, les planchers, dans des activités et des interactions. Soyez conscients et respectueux de l'expérience tactile d'une personne, tant positive que négative. Offrez de la patience quand il y a une attitude défensive tactile. Un léger appui sur la main peut offrir le soutien, la confiance et la sécurité nécessaires quand la personne s'engage dans de nouvelles activités.

- Peinture avec les doigts – utilisez une variété de médiums : mousse à raser, crème fouettée, pudding, Jell-O, etc.
- Des tapis ou des planches texturées accrochés au plancher et au mur. Peut inclure des formes différentes et des matériaux réfléchissants (boutons solidement fixés, tissus mous ou rigides, poignées de porte, fleurs en plastique, formes d'animaux et articles 'fidget' pour manipuler)
- Balles texturées ou lestées pour lancer
- Jeu de sable – pas seulement du sable – macaroni sec, maïs soufflé, riz, fèves, farine, éléments de la nature (feuilles, fleurs séchées), etc.
- Objets cachés dans le sable, le gel coiffant, un pudding, du riz, scellés dans de grands sacs de congélation ou des bacs et jouez à «Pouvez-vous le trouver?» Placez des articles dans le congélateur pour faire connaître les changements de température
- Courts massages du dos et étreintes des mains ou main enserrée entre deux mains (hand sandwich)
- Masseur à rouleaux à billes avec pression ferme, peignes et brosses à cheveux variées
- Livres tactiles, papier bulle, Theraputty, pâte à modeler (Play-dough), Model Magic Fusion, Floam, pâte à modeler faite maison
- Boîte ou sac rempli d'articles offrant des informations tactiles contrastées, telles que balles de types différents, tissus doux, plumes, papier sablé, etc.

Odorat :

- Livres avec des odeurs distinctes, étagère à épices, lotions parfumées
- Bouteilles d'eau ou autres contenants pleins d'odeurs différentes (p. ex. tampons d'ouate avec des huiles essentielles, grains de café, bâtons de cannelle, feuilles de basilic, vanille, cacao, savon, etc.)
- Jeu de devinette 'odorant' où la personne devine l'objet/l'odeur (p. ex. sacs de grains de café, odeurs de nourriture, crayons feutre odorants, échantillons de parfum)
- Utilisez des vaporisateurs avec odeurs stimulantes dans la salle le matin (p. ex. orange, cannelle, romarin, menthe poivrée) et des odeurs apaisantes dans le soirée (e.g., lavande, jasmin, bois de santal, citron) pour communiquer le temps de la journée

Goût :

- Jeu «Devinez le goût». Donnez de petits échantillons d'aliments préférés à identifier
- Goûtez à de petits échantillons de sucré, salé ou acide (ayez des trousses préparées disponibles). Faites de la pâte à biscuits, du pudding, et goûtez et cuisinez ensemble.

Sens vestibulaire : Considérez la sécurité avant de vous engager dans des activités liées au mouvement; consultez une ou un professionnel de la santé (ergothérapeute).

- Siège à suspension à point unique (p. ex. chaise de style hamac ou une balançoire à câlins) qui fournit une pression profonde et un mouvement vestibulaire
- Courtes périodes d'activités de mouvement au cours de la journée
- Un siège de bureau à faire tourner (p. ex. cinq rotations dans chaque direction) ou de courts trajets de mouvement linéaire, bouger sur une chaise oscillante pivotante ou pousser un chariot
- Balle thérapeutique à balancer (avec soutien si nécessaire)
- Vélo d'exercice stationnaire ou tapis roulant
- Minitrampoline muni de barres de sécurité pour la stabilité

Sens proprioceptif :

- Activités qui comprennent le transport de poids plus lourds (p. ex. livres, seaux, sacs de haricots, sacs de sable, piles d'oreillers lourds, etc.)
- Serrer des balles de gel, des balles molles, des balles apaisantes
- Jeu de souque-à-la-corde assis, debout ou à genou, tir au poignet
- Jeux de saute-mouton, embrassades, pousser et tirer un aspirateur, des portes, des boîtes
- Déchirer du papier, remplir des sacs à ordures de journaux, presser du papier-bulles

Trousses sensorielles : Planification et suggestions

Les trousses sensorielles peuvent être utilisées quand une personne s'engage dans des activités quotidiennes à la maison, au programme de jour ou dans la collectivité si nécessaire. Les trousses sensorielles portables permettent que les activités sensorielles soient facilement accessibles pour aider à l'autorégulation quel que soit l'endroit où la personne se trouve.

Considérez ce qui suit lors de la création d'une trousse sensorielle :

1. Utilisez un grand sac de sport ou sac à dos comme entreposage portable pour les activités sensorielles.
2. Amassez des boîtes en plastique et des sacs de congélation de grandeurs différentes appropriés pour ranger des activités diverses. Scellez les sacs de congélation avec du ruban adhésif.

3. Décidez de vos suggestions (référez-vous aux suggestions mentionnées ci-dessus pour la salle ou le poste sensoriel) fondé sur chaque sens. Commencez à les ajouter à votre trousse sensorielle.
4. Alternez les activités régulièrement afin de développer et maintenir un intérêt continu et promouvoir de nouvelles expériences.
5. Assurez-vous de tenir compte de la sécurité lorsque vous vous engagez dans la création d'une trousse sensorielle.

Vue : Tubes à bulles, baguettes scintillantes, lampes de poche, revues, livres, masque pour les yeux, kaleidoscope, boule à neige, petites figurines (animaux, personnes, dinosaures, autos), livres à colorier, jeux (jeu de dames, échelles et serpents, cartes), album photo

Ouïe : Livres audio, oreillettes avec suppression de bruit, petits instruments, cloches, tambours, tambourin, objets qui font du bruit, lecteur MP3 ou lecteur CD

Toucher : Cube de Rubik, casse-têtes en bois ou en métal, artisanat, LEGO, sacs de papier de soie à déchirer, petits morceaux de tissu, toupie, bulles, blocs

Odorat : Autocollants «Grattez-sentez», crayons-feutre parfumés, vaporisateur d'huile essentielle calmante

Goût : Collations appropriées à textures différentes

Sens vestibulaire : Pratiquer des poses de yoga, étirements, marcher, sauter

Sens proprioceptif : Jouets/ballons lestés, mini masseur, balle anti-stress

Les résultats de la création d'expériences d'engagement sensoriel, en consacrant des espaces dans notre environnement pour inclure des **trousses, des postes et des jardins sensoriels**, offrent de l'information nécessaire et de l'intérêt pour notre milieu, non seulement pour les personnes qui vivent avec des handicaps cognitifs et physiques, mais pour tout le monde. Intégrez de l'engagement sensoriel dans vos routines régulières pour aider à la régulation des émotions et des comportements difficiles, réduire le stress et accroître le bien-être global.

Au sujet the l'auteure

Corene Jonat est une conseillère en comportement au Centre de counseling familial de Brant, en tant que membre des Services comportementaux Hamilton Brant, conseillant les adultes ayant une déficience intellectuelle qui vivent dans la collectivité. Elle a plus de dix années d'expérience en matière de facilitation de programmation intégrée de façon sensorielle et d'élaboration de stratégies de soutien comportemental qui offrent des solutions adaptatives, préventives et réactives pour les personnes manifestant des comportements difficiles.

Réponses aux FAQ au sujet de la revue internationale

- 1) Cette revue est destinée à être distribuée à grande échelle; vous n'avez pas besoin de permission pour la transférer. Vous avez cependant besoin de permission pour la publier dans un bulletin d'information ou un magazine.
- 2) Vous pouvez vous abonner en faisant parvenir un courriel à dhingsburger@vitacls.org
- 3) Nous acceptons les soumissions. Envoyez les idées d'articles par courriel à l'adresse ci-dessus ou à anethercott@handstfhn.ca
- 4) Nous apprécions la rétroaction sur tout article qui apparaît ici.

