

## Développement de l'intégration sensorielle

### TRUCS EN VRAC

Dressez votre propre portrait sensoriel, et par la suite celui de votre enfant. Par la suite comparez vos portraits en regardant les différences

Quand votre enfant vous partage une sensation (c'est chaud, c'est froid, ça pique, etc.) ne le contredisez pas. Il vous partage sa vision du monde

Gardez en tête qu'il n'y a pas de « bonnes » ou « mauvaises » informations sensorielles

Le processus de l'intégration sensorielle est influencé par l'état général de votre enfant (faim, fatigue, maladie etc.)

Respectez les sens de votre enfant. Ne le forcez pas à toucher, sentir, goûter etc.

Si vous pensez que votre enfant vit une difficulté liée avec l'intégration sensorielle, consultez un ergothérapeute. Il saura l'évaluer et vous proposer des stratégies pour l'aider

### Qu'est-ce que le développement de l'intégration sensoriel

Vous connaissez sûrement déjà les 5 sens : l'odorat, la vue, l'ouïe, le goût et le toucher. À ceux-ci s'ajoutent aussi la proprioception (muscles, ligaments et os qui nous font ressentir notre position dans l'espace) et le système vestibulaire (récepteurs situés dans l'oreille interne qui captent la direction et la vitesse des mouvements et des déplacements).

L'intégration sensorielle est le processus qui nous permet de comprendre notre monde. Les sens captent l'information et la transmettent au cerveau. Le cerveau analyse et traite cette information. Le corps produit ensuite une réaction (geste, comportement, etc.) Pour la plupart des gens, cette intégration se fait de manière automatique, inconsciente et sans effort. Pour certains, cependant, ce processus est inefficace et exige des efforts et de l'attention.

Pour chaque sens, nous avons une sensibilité personnelle qui se situe entre l'hyperréactivité (se sentir agressé par le stimuli) et l'hyporéactivité (ne rien sentir).

---

*« Les sens reçoivent constamment des messages du milieu environnant. Un problème dans l'interprétation de ces messages peut donc être très déroutant au quotidien. Pour bien interagir avec le monde, vous devez pouvoir ajuster votre niveau d'activité et votre niveau d'éveil aux différents stimuli. Vous devez aussi être en mesure de distinguer les stimulus auxquels vous allez porter attention de ceux que vous allez inconsciemment ignorer. » – Geneviève Cloutier-Mongeau, ergothérapeute*

---

### Quel est l'impact sur le développement global de mon enfant

La façon dont votre enfant perçoit son environnement et y réagit affecte sa disponibilité face aux apprentissages. Pour se développer sainement, votre enfant doit être en harmonie avec son environnement. S'il est affecté par le bruit, la température, les textures ou tout autre source de stimuli, il passera donc plus de temps à tenter de s'apaiser qu'à vivre des expériences d'apprentissage. Un enfant de profil plus hyporéactif sera en constante recherche de sensations fortes et ne sera non plus capable de se concentrer.

Si vous et votre enfant n'interprétez pas le monde de la même façon, il y a un risque accru de tension et de conflit entre vous. Il est possible que vous ayez l'impression que votre enfant soit capricieux, qu'il se fâche pour un rien, qu'il soit trop sensible, et même qu'il exagère pour avoir votre attention. Selon la façon dont son cerveau analyse les stimuli, il éprouve réellement des sensations inconfortables, pouvant aller jusqu'à la douleur. De plus, comme l'enfant a peu de pouvoir sur son environnement, il est souvent impuissant face à la situation. Il en résultera donc des crises, des pleurs et des comportements extériorisés (se mordre, se cogner la tête etc.). La prévention est donc de mise pour le bien-être de tous.



#### Référence :

Comprendre l'intégration sensorielle, IRDPQ, 2013  
Intégration sensorielle, actualités ergothérapeutiques, volume 11.5, Nancy Pollock  
[www.irdpq.qc.ca/](http://www.irdpq.qc.ca/)

L'intégration sensorielle : quand nos sens se désorganisent, Geneviève Cloutier-Mongeau