

# Ce qu'il FAUT SAVOIR

## Les troubles du traitement sensoriel chez les enfants et les adolescents Feuille de renseignements à l'intention des parents et des soignants



### Sylvain, un garçon sensible

Sylvain est un garçon de 9 ans que tout bouleverse. Chaque jour est un nouveau défi pour lui et ses parents. Les repas sont difficiles parce qu'il y a bien des choses qu'il n'aime pas. Il lui faut beaucoup de temps pour s'habiller parce qu'il est incapable de tolérer les coutures sur ses vêtements. Alors, quand ses parents trouvent des vêtements qu'il aime, ils en achètent plusieurs à la fois. À l'école, il a de la difficulté à être attentif et à rester tranquille. Si des camarades s'approchent trop de lui ou le touchent par mégarde, il se fâche ou se met à pleurer. Au coucher, ses parents sont épuisés à force d'essayer de le convaincre de se brosser les dents et de se laver le visage. Sylvain a déjà consulté de nombreux professionnels de la santé, mais cela n'a rien donné. Alors, qu'est-ce qui ne va pas? Est-ce qu'il le fait exprès? Est-ce la faute de ses parents? Est-ce autre chose?

### Qu'est-ce que le traitement sensoriel?

Nous captions continuellement des informations par l'entremise des yeux, des oreilles, du corps et de la peau. Ces informations s'appellent des « stimuli sensoriels ». Nos nerfs les acheminent au cerveau, qui les interprète.

Par exemple, pendant que vous lisez ceci, vous interprétez des stimuli sensoriels :

- stimuli **visuels** : les mots que vous lisez;
- stimuli **auditifs** : les bruits de fond que vous essayez de ne pas remarquer en lisant;
- stimuli **tactiles** : la sensation du papier, du siège sur lequel vous êtes assis et des vêtements que vous portez;
- stimuli **olfactifs** : l'odeur du dîner qui est en train de cuire ou du parfum que vous portez;
- stimuli **gustatifs** : la gomme à la menthe que vous mâchez;
- stimuli liés au **mouvement** : ces stimuli comportent deux éléments : la perception de notre position dans l'espace (proprioception) et la perception de la gravité (sens statique). Ce pourrait être, pendant que vous lisez, la sensation que vous donne le fait de vous appuyer sur vos bras ou de taper du pied.

Tous nos sens travaillent ensemble pour que nous puissions nous adonner à nos activités quotidiennes. Ainsi, quand nous montons dans la baignoire, nous utilisons notre perception du mouvement et les stimuli tactiles et visuels. Tout cela se fait sans qu'on y pense. Lorsque le traitement des stimuli sensoriels se fait bien, nos nerfs et notre cerveau gèrent ces stimuli sans effort de notre part. Nous nous sentons bien : calmes, alertes, concentrés et prêts à apprendre, à travailler ou à jouer.

**Hypersensibilité** : État d'une personne qui est plus sensible que la plupart des gens.

**Coordination motrice** : Capacité de nombreux muscles à travailler ensemble pour accomplir une tâche (comme faire du vélo).

**Système nerveux** : Comprend le cerveau, la moelle épinière et les nerfs. Il régit les sens, les mouvements et la pensée.

**Autorégulation** : Capacité de maintenir un bon niveau de vigilance pour accomplir une tâche.

**Stimuli sensoriels** : Informations captées par les sens.

## Que sont les troubles du traitement sensoriel?

Les choses qui font qu'on se sent « bien » varient selon la personne. Certains aiment la tranquillité; d'autres préfèrent un peu de bruit ou d'activité pour ne pas s'ennuyer. Souvent, cela dépend de ce que l'on est en train de faire. Les enfants et les adolescents qui ont des troubles du traitement sensoriel ont de la difficulté à interpréter l'information perçue par leurs sens (leur cerveau les interprète mal). Pour cette raison, ils réagissent parfois trop ou pas assez aux sensations qu'ils perçoivent, et ils ont de la difficulté à maintenir le bon niveau de vigilance pour accomplir la tâche à faire (autorégulation).

Les troubles du traitement sensoriel peuvent survenir seuls ou avec d'autres troubles tels que :

- le trouble d'hyperactivité avec déficit de l'attention (THADA);
- les troubles du développement;
- les troubles d'apprentissage;
- les troubles du spectre autistique (TSA).

### Quelques mots sur le diagnostic...

À l'heure actuelle, peu de médecins connaissent les troubles du traitement sensoriel. Des professionnels de la santé mentale cherchent à les faire reconnaître comme un état qui porterait le nom de « dysfonction du traitement de l'information sensorielle et d'autorégulation ». Cependant, il faut mener d'autres études avant de créer un diagnostic officiel pour les troubles du traitement sensoriel.

## Voici certains types courants de troubles du traitement sensoriel:

### 1 Hypersensibilité sensorielle (sensibilité exagérée)

Les enfants ayant une hypersensibilité sensorielle ont un système nerveux qui perçoit les choses trop facilement ou intensément. Ils peuvent se sentir submergés par une foule d'informations sensorielles. **Pour ces enfants, tout est trop fort, trop vite ou trop brillant.**

#### Combat, fuite ou apathie

Lorsque les enfants sont submergés par les stimuli sensoriels, ils peuvent réagir de trois façons:

**Combat** ils deviennent irritables, se fâchent, se mettent en colère ou font une crise de rage.

**Fuite** ils deviennent nerveux, anxieux; ils ressentent de la panique ou s'enfuient pour éviter la situation.

**Apathie** ils sont si dépassés qu'ils cessent toute activité; il peut leur arriver de ne pas pouvoir parler ni bouger pendant un certain temps.

### Problèmes de coordination motrice

Les troubles du traitement sensoriel peuvent aussi causer des problèmes de coordination motrice. Par exemple, l'enfant peut avoir une prise faible parce que son sens du toucher n'envoie pas la bonne information au cerveau. Pour cette raison, il pourrait avoir de la difficulté à serrer les objets suffisamment ou à mettre les doigts au bon endroit.

Cela explique pourquoi de nombreux enfants ayant des troubles du traitement sensoriel semblent maladroits. Ils peuvent aussi avoir de la difficulté à utiliser les escaliers, à patiner ou à faire du vélo.

## Les types d'hypersensibilité sensorielle :

**Tactile (toucher) :** Ces enfants sont facilement submergés par les sensations tactiles, par exemple :



- les étiquettes sur les vêtements;
- les aliments dont la texture est trop molle ou croustillante (ces enfants peuvent devenir difficiles pour ce qui est de la nourriture);
- les gens qui les touchent, surtout quand c'est inattendu.

**Visuelle :** Les enfants ayant une hypersensibilité visuelle ont tendance à être trop stimulés par :



- l'éclairage fluorescent ou intense;
- les endroits où il y a beaucoup de stimulation visuelle : salles de classe occupées, centres commerciaux ou foires.

**Statique :** Les enfants ayant ce type d'hypersensibilité ressentent les mouvements trop intensément et ont l'impression que les choses « vont trop vite ». Ainsi :



- ils sont souvent malades en voiture;
- ils craignent les activités où ils n'ont pas les deux pieds sur le sol (monter dans une échelle ou dans un manège).

**Auditive :** Ces enfants sont souvent incommodés par le bruit :



- qu'émettent les appareils ménagers (comme les aspirateurs et les tondeuses);
- qu'ils entendent dans les autobus scolaires bondés;
- qu'il y a en classe ou dans les assemblées d'élèves.

Il arrive parfois à ces enfants de **faire eux-mêmes** du bruit pour camoufler les bruits qui les dérangent.

## 2

### Recherche de stimuli

Certains enfants veulent **plus** de stimuli sensoriels. Ils semblent avoir un besoin insatiable de stimulation. Par exemple, ils peuvent :

- rechercher une stimulation par le mouvement en se berçant;
- se donner une stimulation orale en mâchant leur chemise.

Ceux qui ne peuvent répondre à leurs besoins sensoriels disent parfois s'ennuyer.

## 3

### Hyposensibilité sensorielle (manque de sensibilité sensorielle)

Les enfants qui ont une hyposensibilité sensorielle sont calmes et passifs. Ils semblent n'avoir aucune énergie ni motivation dans leurs activités quotidiennes. Pour se sentir bien et être disposés à travailler ou à apprendre, ces enfants ont besoin de bien plus de stimuli sensoriels. Pour eux, il sera plus facile de se concentrer sur le travail scolaire s'ils :

- font un peu d'exercice avant de s'asseoir à leur pupitre et de travailler;
- peuvent faire beaucoup d'activités d'apprentissage actives et pratiques.

N'oubliez pas que les enfants peuvent présenter différentes hypersensibilités et hyposensibilités sensorielles. Par exemple, un enfant peut être sensible au toucher, mais rechercher plus de stimuli statiques (mouvement). Leur situation peut également changer du jour au lendemain. Ainsi, un enfant peut être très sensible un jour et indifférent aux mêmes situations le lendemain.

## Nous pensons que notre enfant a des troubles du traitement sensoriel. Que faire?

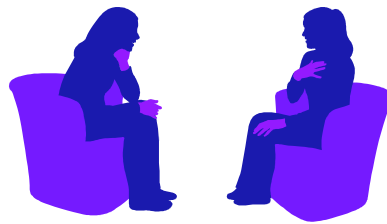
Prenez rendez-vous avec votre médecin de famille (ou votre pédiatre) pour un examen. N'oubliez pas que de nombreux médecins ne connaissent pas les troubles du traitement sensoriel.

Ensuite, faites évaluer votre enfant par un ergothérapeute, qui vous demandera des précisions sur :

le développement et la perception sensorielle de votre enfant

ses symptômes et son fonctionnement actuel

les conséquences des problèmes de traitement sensoriel sur les activités quotidiennes de votre enfant



L'ergothérapeute pourrait aussi :

- observer comment votre enfant bouge et réagit aux stimuli sensoriels;
- lui faire subir des tests.

## Où obtenir de l'aide

Localiser un ergothérapeute



- **Ergothérapeutes en cabinet privé** : Certains ergothérapeutes travaillent dans leur propre clinique individuelle ou de groupe. Adressez-vous à la Société ontarienne des ergothérapeutes ([www.osot.on.ca](http://www.osot.on.ca)) pour une liste de ceux qui ont un cabinet privé.
- **Conseils scolaires** : Il pourrait être possible pour votre enfant de consulter un ergothérapeute par l'entremise de son école (les services seraient fournis par le centre d'accès aux soins communautaires local). Renseignez-vous auprès des responsables de votre école.
- **Hôpitaux** : Il pourrait être possible de consulter un ergothérapeute par l'entremise d'un hôpital tel que le CHEO ou le Centre de traitement pour enfants d'Ottawa (CTEO). Parlez-en au médecin de votre enfant.

Pour obtenir des renseignements à jour sur les ressources qui sont à votre disposition, y compris sur les ergothérapeutes en cabinet privé, allez à [www.esantementale.ca](http://www.esantementale.ca) et cherchez « troubles du traitement sensoriel ».

# Comment venir en aide aux enfants et aux adolescents ayant des troubles du traitement sensoriel

Les enfants qui ont des troubles du traitement sensoriel ont des problèmes d'« autorégulation », ce qui veut dire qu'ils ont de la difficulté à adopter le niveau de vigilance qui convient à leurs activités.

Les ergothérapeutes Mary Sue Williams et Sherry Shellenberger décrivent trois niveaux de vigilance dans leur ouvrage *How Does Your Engine Run® A Leader's Guide to the Alert Program® for Self-Regulation* (1996).

1	2	3
<p align="center"><b>Sous-stimulé</b></p>	<p align="center"><b>Adéquatement stimulé</b></p>	<p align="center"><b>Surstimulé</b></p>
<p>Somnolent, léthargique, sans entrain, distrait; a de la difficulté à se concentrer.</p>	<p>Calme, alerte et concentré. Prêt à jouer et à apprendre.</p>	<p>Hyperactif, surexcité, colérique, inquiet, impossible à maîtriser; a de la difficulté à se concentrer.</p>
		
<p align="center">Au ralenti : « son moteur tourne trop lentement »</p>	<p align="center">« son moteur tourne à la bonne vitesse »</p>	<p align="center">Dépassé : « son moteur tourne trop vite »</p>
<p>Un enfant sous-stimulé a besoin de plus de stimuli sensoriels pour se sentir bien, c'est-à-dire adéquatement stimulé. Par exemple, il pourrait avoir besoin de :</p>	<p>Un enfant adéquatement stimulé reçoit une quantité idéale de stimuli sensoriels.</p>	<p>Un enfant surstimulé reçoit trop de stimuli sensoriels. Il faut donc réduire ces stimuli, ou l'exposer à des stimuli apaisants.</p>
<p><b>Que faire?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• plus de mouvement;</li> <li>• plus de sons;</li> <li>• plus de sensations tactiles.</li> </ul>	<p align="center"><b>Que faire?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Continuer de faire la même chose</li> </ul>	<p>Ainsi, pour se sentir bien, un enfant surstimulé a besoin de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• moins de mouvement;</li> <li>• moins de sons;</li> <li>• moins de sensations tactiles (ou de recevoir des sensations plus apaisantes).</li> </ul>
<p align="center"><b>Que faire?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Accroître les stimuli sensoriels</li> <li>• Adopter des techniques apaisantes</li> </ul>		<p align="center"><b>Que faire?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Réduire les stimuli sensoriels</li> <li>• Adopter des techniques apaisantes</li> </ul>

Un ergothérapeute peut aider votre enfant à apprendre comment s'« autoréguler ». En effet, les enfants et les adolescents peuvent apprendre à reconnaître les situations où ils sont sous-stimulés, adéquatement stimulés ou surstimulés, et à agir de façon appropriée. Les programmes destinés aux enfants et aux adolescents ayant des problèmes liés au traitement sensoriel comprennent souvent les éléments suivants :

## Moyens d'adapter l'environnement de l'enfant, par exemple :

- réserver à un enfant sensible au bruit une place à un endroit plus tranquille de la classe;
- enlever les étiquettes des vêtements d'un enfant sensible au toucher;
- apprendre à reconnaître les signes de surstimulation pour donner à l'enfant un endroit apaisant où il pourra se calmer.

## Interactions suggérées

Par exemple, adopter une approche multisensorielle pour un enfant qui a besoin de plus de stimuli sensoriels pour se concentrer :

- parler, chanter ou jouer de la musique;
- utiliser des illustrations ou laisser l'enfant dessiner;
- donner à l'enfant du matériel de manipulation comme une balle antistress ou de la pâte à modeler.

## Activités apaisantes ou stimulantes régulières

Des activités apaisantes ou stimulantes régulières peuvent être ajoutées aux activités quotidiennes de l'enfant pour l'aider à se sentir bien; par exemple :

- sauter sur une minitrampoline pour se réveiller le matin;
- faire de la musculation pour se détendre avant d'aller chez le dentiste.

## Précisions sur les sensibilités sensorielles et les stratégies à adopter

La présente section contient des renseignements plus détaillés sur les différents types de sensibilité sensorielle et sur les manières de venir en aide à l'enfant.

### Hypersensibilité auditive

*« C'est comme si je portais un appareil auditif avec le volume réglé au maximum. Il est impossible pour un élève de se concentrer en classe s'il est bombardé de bruits qui lui cassent la tête comme un réacteur d'avion. » Temple Grandin, Ph.D.*

### Les enfants ayant une hypersensibilité auditive :

- sont facilement désemparés par des bruits intenses;
- compensent parfois en faisant du bruit pour masquer les bruits ambiants (p. ex., ils marmonnent dans une foule);
- se couvrent parfois les oreilles ou ont une réaction de « combat » (colère) ou de « fuite » (peur, renfermement) en cas de bruit intense.

### Ce que vous pouvez faire :

- Réduisez le bruit ambiant. Abaissez le volume de la radio, de la télévision et de l'ordinateur. Changez l'aménagement de la chambre de votre enfant pour qu'elle soit plus calme.
- Attendez que votre enfant soit absent pour faire des activités bruyantes, par exemple, passer l'aspirateur ou tondre le gazon, ou avertissez-le à l'avance.
- Laissez votre enfant se servir de bouchons d'oreille ou de dispositifs semblables au besoin.
- Laissez votre enfant écouter de la musique avec un lecteur de mp3 (dont il peut régler le volume) pour camoufler le bruit ambiant.

- Si votre enfant a de la difficulté à dormir, utilisez une source de « bruit blanc » (bruit uniforme comme le bruit d'un ventilateur) ou faites jouer de la musique de fond.

### À l'école :

- Asseyez l'élève loin des sources de bruit (comme la porte de la salle de classe).
- Dans l'autobus, laissez l'élève porter des bouchons d'oreille ou des écouteurs pour écouter de la musique. Certains conseils scolaires transportent aussi les élèves en camionnette.
- Réservez un endroit tranquille où l'élève pourra se détendre quand il se sent submergé.
- Avertissez l'enfant à l'avance s'il doit y avoir un test du système d'alarme-incendie ou un exercice d'incendie.
- Offrez à l'enfant un endroit calme lors des assemblées scolaires.

## Hypersensibilité tactile

### Les enfants ayant une hypersensibilité tactile :

- ont de la difficulté à supporter les contacts inattendus, même légers (par exemple, une personne qui les frôle);
- refusent parfois qu'on les touche;
- ont besoin de plus d'espace personnel, d'une plus grande distance par rapport aux autres;
- ont parfois de la difficulté à l'école quand il faut se mettre en cercle, dans les files d'attente ou dans les endroits bondés comme les couloirs et les autobus;
- trouvent pénibles certains vêtements comme les chapeaux et les gants; les parents qui trouvent des vêtements que leur enfant aime en achètent souvent plusieurs à la fois;
- n'aiment pas se laver la tête et le visage et se brosser les dents;
- n'aiment pas la texture de certains aliments, et sont parfois difficiles pour ce qui est de la nourriture.

### Ce que vous pouvez faire :

- Pratiquez le toucher profond, qui peut être apaisant.

### À l'école, il est utile que l'enfant :

- porte une veste lourde;
- porte un sac à dos (représentant idéalement 10 % de son poids corporel); un adulte devrait rappeler à l'élève de le porter quand il se sent stressé (p. ex., lors des transitions);
- ait l'occasion de transporter des objets, comme des livres;
- puisse s'exercer les muscles en effaçant le tableau, en nettoyant les pupitres ou en utilisant des structures de jeux;
- dispose d'un plan élaboré avec un ergothérapeute pour éviter qu'on le touche par mégarde;
- puisse éviter les situations où on pourrait le toucher par inadvertance, par exemple, en le plaçant au premier ou au dernier rang dans une file;
- ait plus d'espace personnel;
- sache à l'avance qu'on va le toucher;
- soit autorisé à mâcher de la gomme, qui procure une sensation de pression profonde qui représente une stimulation orale apaisante; des études ont démontré que mâcher de la gomme est propice à l'apprentissage, et il serait donc utile que les écoles laissent les élèves en mâcher;
- ait d'autres moyens de stimulation orale s'il ne peut mâcher de la gomme; par exemple, mâcher des pailles, des tubes de plastique ou de la glace; manger de la réglisse, des raisins secs ou du maïs soufflé; boire de l'eau en bouteille.

#### Comment pratiquer le toucher profond :

- Donnez un massage
- Mettez un animal de compagnie sur les genoux de votre enfant
- Installez-vous l'un contre l'autre sur le divan



## Hypersensibilité orale

Cette forme d'hypersensibilité tactile fait intervenir la bouche.

### Les enfants ayant une hypersensibilité orale :

- n'aiment pas la texture de certains aliments;
- évitent les nouveaux aliments aux couleurs, textures ou saveurs inconnues;
- évitent les aliments ayant plusieurs textures différentes, par exemple, les aliments mous avec des éléments plus fermes, comme le spaghetti avec boulettes de viande, et les ragoûts contenant de la viande et des légumes en morceaux;
- sont parfois difficiles en ce qui a trait à la nourriture, et mangent très peu de choses;
- aiment parfois que leurs aliments et leurs boissons soient servis à une température très précise;
- préfèrent manger séparément les différents aliments qui sont dans leur assiette (par exemple, toute la viande, puis toutes les pommes de terre, et enfin tous les petits pois).

### Ce que vous pouvez faire :

- Si les habitudes alimentaires de votre enfant vous préoccupent, parlez-en à votre médecin.
- Consultez un ergothérapeute qui enseigne le programme de désensibilisation orale de Wilbarger.
- Respectez les préférences de votre enfant pour ce qui est des textures des aliments.
- Si vous servez de nouveaux aliments, faites-le progressivement.
- Laissez les enfants mâcher de la gomme à l'école. Cela leur procure une stimulation orale apaisante, et des études ont démontré que mâcher de la gomme peut aussi être propice à l'apprentissage.
- Prévoyez d'autres moyens de stimulation orale si l'enfant ne peut mâcher de la gomme; par exemple, mâcher des pailles, des tubes de plastique ou de la glace; manger des raisins secs ou du maïs soufflé; boire de l'eau en bouteille.

## Recherche de mouvement

### Les enfants qui ont besoin de plus de mouvement pour se sentir bien :

- sont toujours actifs;
- tendent à se sentir mieux quand ils peuvent bouger ou s'agiter;
- peuvent sembler nerveux et agités à l'école.

### À l'école, il est utile que l'enfant :

- puisse bouger le plus possible (aller aux toilettes, travailler debout, faire des courses pour l'enseignant ou effacer le tableau);
- alterne entre les activités de réflexion et les activités comportant des mouvements :
  1. de 10 à 20 minutes d'activités de réflexion, puis
  2. de deux à cinq minutes d'activité physique (saut avec écart, balle antistress, pompes contre un mur);
- puisse se livrer à des activités qui allient le mouvement et la réflexion (par exemple, aller dans un tunnel récupérer ce dont il a besoin pour accomplir sa tâche de l'autre côté);
- prenne place sur un siège spécial qui lui permet de se lever et de se déplacer facilement (comme un siège-ballon ou un coussin « moven'sit »);
- puisse utiliser des accessoires pour les mains en classe (balles antistress); ces accessoires doivent être utilisés correctement, et il faut donc établir des règles (interdire de les lancer ou de distraire les autres élèves).



**Photo.** Chaises-ballons dans une salle de classe.



Photo reproduite avec l'aimable autorisation du Hamilton-Wentworth District School Board.

## Hypersensibilité statique (mouvement)

### Les enfants qui sont trop sensibles au mouvement :

- trouvent que certains mouvements sont pénibles ou les évitent;
- peuvent être incommodés par un type de mouvement, par exemple, de haut en bas, mais pas par un mouvement de va-et-vient;
- n'aiment pas faire de promenades en voiture ou y sont souvent malades;
- évitent les manèges ou les balançoires;
- se sentent parfois anxieux lorsqu'il y a beaucoup de mouvement ou lorsque leurs pieds quittent le sol;
- ont parfois peur des ascenseurs;
- semblent manquer de coordination;
- ont parfois de la difficulté à acquérir des aptitudes qui nécessitent une synchronisation et à accomplir des tâches dans un ordre précis;
- ont parfois peur des hauteurs.

### Ce que vous pouvez faire :

- Limitez les mouvements pénibles;
- Initiez l'enfant lentement et en toute sécurité à de nouveaux mouvements;
- Montrez à l'enfant comment se détendre.

## Hypersensibilité visuelle

### Les enfants qui ont une hypersensibilité visuelle :

- sont souvent distraits dans les endroits où il y a beaucoup de stimulation visuelle (lumière artificielle, beaucoup de gens);
- sont souvent distraits lorsqu'ils accomplissent des tâches visuelles, comme lire;
- se sentent facilement dépassés par des images colorées ou complexes;
- trouvent pénibles les pupitres et pièces en désordre (en raison de la pollution « visuelle »);
- trouvent parfois difficile de regarder les gens dans les yeux;
- préfèrent un éclairage faible;
- se fatiguent rapidement ou deviennent irritables quand ils accomplissent des tâches complexes sur le plan visuel;
- peuvent loucher, se frotter les yeux ou avoir mal à la tête quand ils lisent, sans avoir besoin de lunettes;
- n'aiment pas l'éclairage fluorescent.

## À l'école, il est utile :

- de réduire la stimulation visuelle (par exemple, ne placez pas l'élève près d'une fenêtre ou d'une porte, ou à l'arrière de la classe);
- d'encourager l'élève à libérer son pupitre, et à ne sortir que les articles dont il a besoin;
- d'utiliser un éclairage naturel dans la mesure du possible; l'éclairage fluorescent est particulièrement pénible pour ces enfants, et il émet parfois un grondement gênant;
- de placer l'enfant loin des fenêtres, au cas où il serait sensible à la lumière directe du soleil;
- d'aménager si possible un coin apaisant à éclairage réduit;
- de fournir une surface d'écriture ou de lecture inclinée (comme un secrétaire portatif sous lequel on met des livres); l'élève peut ainsi lire à angle droit, et non de façon inclinée, ce qui améliore aussi sa posture;
- de prévoir des pauses fréquentes;
- d'éviter la pollution visuelle au tableau.

## Pour obtenir de l'aide dans l'Est de l'Ontario

En situation de crise? Ligne de crise pour enfants, jeunes et familles de l'Est de l'Ontario au 613 260-2360 ou, sans frais, au 1 877 377-7775.

Allez à [www.esantementale.ca](http://www.esantementale.ca) et cherchez « troubles du traitement sensoriel » pour obtenir des renseignements sur les ressources locales.



## Pour obtenir de l'aide à Ottawa

- L'Association canadienne des ergothérapeutes propose sur son site Web un moteur de recherche qui permet de trouver un ergothérapeute. Adresse : 1125, promenade du Colonel By, bureau 3400, Ottawa (Ontario) K1S 5R1. Tél. : 1 800 434-2268  
Site Web : [www.otworks.ca/otfinder\\_FR.cfm](http://www.otworks.ca/otfinder_FR.cfm)
- Communicare Therapy, 2280, boul. St-Laurent, bureau 106, Ottawa (Ontario) K1G 4K1. Tél. : 613 738-2871
- Swanson & Associates, ergothérapeutes, 613 260-1935  
Site Web : [www.swansonot.com](http://www.swansonot.com)

## Renseignements

### Sites Web

- The Sensory Processing Disorder (SPD) Foundation, [www.SPDFoundation.net](http://www.SPDFoundation.net)
- SPD Canada, [www.spdCanada.org](http://www.spdCanada.org)
- The Alert Program® for Self Regulation, [www.alertprogram.com](http://www.alertprogram.com)

### Livres

- *How Does Your Engine Run?® A leader's guide to the Alert Program® for self-regulation*, de Mary Sue Williams et Sherry Shellenberger
- *Sensational Kids: Hope and Help for Children with Sensory Processing Disorders*, de Lucy Jane Miller
- *Building Bridges through Sensory Integration, Second Edition*, d'Ellen Yack, Shirley Sutton et Paula Aquilla
- *The Out of Sync Child*, de Carol Kranowitz

### Produits favorisant la régulation sensorielle

De nombreuses entreprises vendent des produits (couvertures ou vestes lourdes, sièges-ballons) qui peuvent aider l'enfant ayant des troubles sensoriels. Même si vous n'achetez rien, ces sites Web peuvent vous donner de bonnes idées.

- Fdmt est un détaillant canadien de Montréal. [www.fdmt.ca](http://www.fdmt.ca)
- Abilitations est un autre détaillant canadien. [www.abilitations.ca](http://www.abilitations.ca)

## Auteurs

Rédigé par le Comité d'information sur la santé mentale du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario (CHEO), un groupe interdisciplinaire spécialisé dans la psychiatrie, la psychologie, les soins aux enfants et aux adolescents, le travail social, les soins infirmiers et l'ergothérapie.

### Remerciements à :

D<sup>re</sup> Lucy Jane Miller, Ph.D., OTR, directrice générale et fondatrice de la SPD Foundation

[www.SPDFoundation.net](http://www.SPDFoundation.net)

Lori Fankhanel, présidente, SPD Canada, [www.SPDCanada.org](http://www.SPDCanada.org)



**Licence :** Assujetti à une licence Creative Commons. Vous pouvez communiquer, reproduire et distribuer le présent document en entier, sans le modifier, mais vous ne pouvez l'utiliser à des fins commerciales. Adressez-vous au comité d'information sur la santé mentale si vous voulez l'adapter à votre collectivité!  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ca/>



**Avertissement :** Les renseignements contenus dans le présent document ne s'appliquent pas nécessairement à votre enfant. Votre fournisseur de soins de santé représente la meilleure source de renseignements sur la santé de votre enfant.

### Ouvrages de référence

Williams, M.S., et S. Shellenberger. 1996. *How Does Your Engine Run? ® A leader's guide to the Alert Program® for self-regulation*, Albuquerque (Nouveau-Mexique), Therapy Works, Inc.

Bundy, A.C., Lane, S.J. et E.A. Murray. 2002. *Sensory Integration: Theory and Practice*, Philadelphie, F.A. Davis Company.

Yack, E., Sutton, S. et P. Aquilla. 2003. *Building Bridges through Sensory Integration, Second Edition*, Arlington (Texas), Future Horizons, Inc.