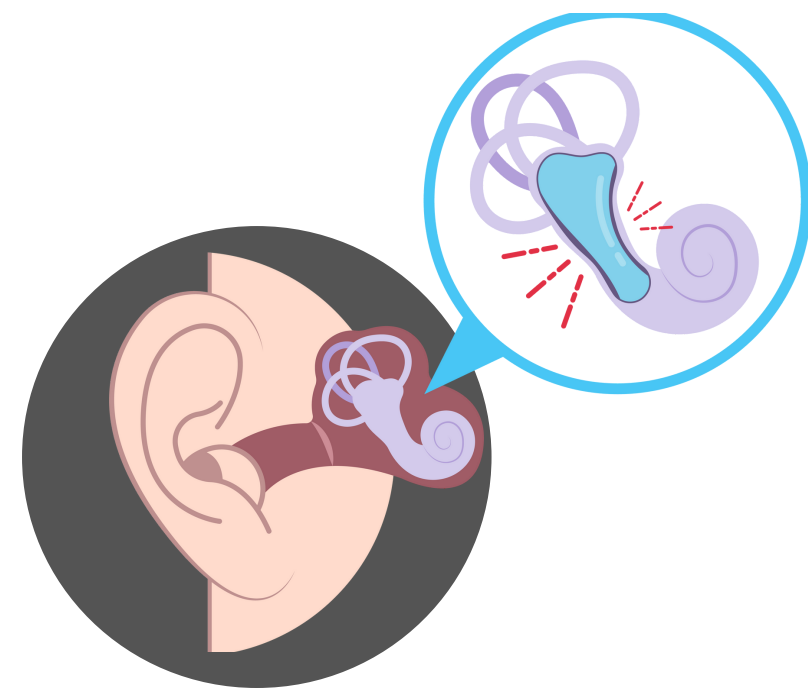


LE SYSTÈME VESTIBULAIRE

dans la classe

Le système vestibulaire

Le système vestibulaire implique des structures dans l'oreille interne qui aident le corps à conserver son équilibre, à maintenir sa posture et à coordonner les mouvements. Ce système est sensible aux mouvements et aux changements de position. Il aide notre cerveau à suivre nos mouvements et notre orientation par rapport aux choses qui nous entourent. Lorsque le système vestibulaire ne fonctionne pas correctement, nous pouvons nous sentir étourdis, instables et avoir des difficultés à garder notre équilibre.



TDA/H et TSA

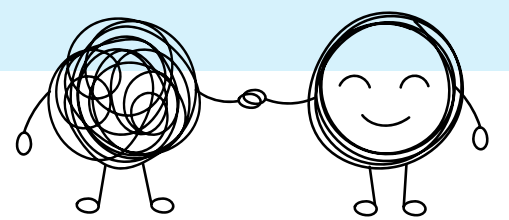
Les données suggèrent que les enfants atteints de troubles du spectre autistique (TSA) et de troubles d'hyperactivité avec déficit de l'attention (TDAH) peuvent être particulièrement sensibles à la stimulation vestibulaire ou à une recherche plus sensorielle que les autres enfants. Ces différences peuvent se présenter comme suit :

- **Sensibilité élevée** : éviter et ne pas aimer les mouvements, ressentir des étourdissements, des vertiges, des nausées causées par des changements de position, présenter une sensibilité à la lumière et au son, des problèmes d'équilibre, de l'anxiété et du mal des transports.
- **Recherche sensorielle** : tendance à tourner, à tourner, à se balancer, à sauter ou à rebondir. Difficulté à rester assis (plus que les autres enfants).



Des aménagements possibles en classe

Parfois, les enfants peuvent être hypersensibles aux stimuli vestibulaires ou rechercher une stimulation supplémentaire. En classe, des aménagements sont possibles.



Sensibilité élevée

Des routines et rituels

Établir et maintenir une routine prévisible, afficher l'emploi du temps visuel, temps collectif décalé

Éviter les déclencheurs

Lumières vives ou clignotantes (ex : photocopieur); sons aigus, forts, stridents, cris; allers-et-venues

Casque anti-bruit

Mettre un casque ou des bouchons d'oreilles pour limiter la gêne auditive

Ralentir

Faire des mouvements plus lents, se relever doucement

Proposer du toucher par pression

Proposer du toucher par pression sur la peau pour "rassembler" le corps (exemple : serrer les doigts de l'enfant un à un pendant un temps de transition)

Aménager un coin répit à part

Cabane, paravent, salle à part



Recherche sensorielle

Coins sensoriels

Chaises pivotantes ou roulantes, planches inclinables, planches d'équilibre, etc.

Pauses en mouvement

Sauter, sauter, tourner, faire l'équilibre, s'étirer, faire des respirations profondes, contracter les muscles

Activités extérieures

Promenades en plein air, parcours d'obstacles, arroser des plantes

Outils sensoriels

Fidgets, balles anti-stress, couvertures lestées, fidgets à mastiquer

Options de sièges

Gros ballons de gym, tabourets oscillants, coussins gonflés et à pictos type Dynair, chaises roulantes

Classe flexible

Bureaux debout, fauteuils poire de lecture, tapis

