

Les huit systèmes sensoriels

Système	Localisation	Fonction	Hyporéactivité	Hyperréactivité	Exemples de diète sensorielle ou d'activités sensorielles faciles
Auditif (Oïe)	Oreille interne stimulée par les ondes sonores	Apporte des informations sur les sons environnants	<ul style="list-style-type: none"> _ cogne des objets _ crie au lieu de parler _ fait tout le temps du bruit _ donne l'impression qu'il ou elle ne vous écoute pas 	<ul style="list-style-type: none"> _ évite des sons spécifiques et se couvre parfois les oreilles _ n'aime pas la foule _ incapable de bloquer les sons extérieurs _ sursaute facilement à cause des bruits _ éprouve des difficultés d'attention 	<p>Proposer des bouchons d'oreille ou un casque antibruit</p> <p>Utiliser des scénarios sociaux pour aider l'enfant à anticiper les sons potentiellement nuisibles autour de lui</p> <p>Utiliser de la musique calme et apaisante si besoin</p> <p>Essayer de chanter ou de chuchoter les instructions</p>
Total auditif			Total hyporéactivité =	Total hyperréactivité =	
Visuel (Vue)	Rétine stimulée par la lumière	Apporte des informations visuelles	<ul style="list-style-type: none"> _ difficulté à trouver des objets dans un environnement stimulant visuellement _ fasciné par les jeux visuels _ ne remarque pas les gens qui rentrent dans la pièce 	<ul style="list-style-type: none"> _ se couvre souvent les yeux, les plisse, ou les frotte _ couvre une partie de la page en lisant _ regarde les gens quand ils bougent à proximité 	<p>Utiliser des supports visuels (ex : calendriers visuels)</p> <p>Enlever les informations visuelles parasites</p> <p>En cas de sous-réactivité, introduire des jouets visuels : bâtons de pluie, bulles ou objets pailletés</p> <p>Ajuster ou baisser les lumières ou proposez des lunettes de soleil</p>
Total visuel			Total hyporéactivité =	Total hyperréactivité =	
Tactile (Toucher)	La densité des cellules sensorielles varie partout sur le corps	Apporte des informations sur l'environnement et les qualités des objets	<ul style="list-style-type: none"> _ peu de réaction à la douleur _ recherche une forte pression en se pressant contre les autres _ cherche à se jeter contre les autres _ apprécie les vêtements lourds et serrés _ touche les gens et les objets au point d'irriter les autres 	<ul style="list-style-type: none"> _ fuit le contact physique _ n'aime pas certains types de tissus et évite de se salir _ éprouve des difficultés à se tenir en ligne ou à proximité d'autres _ éprouve des difficultés avec son hygiène personnelle _ éprouve des difficultés avec les transitions 	<p>Massages / câlins vigoureux</p> <p>Le jeu du sandwich (jouer à empiler des coussins sur soi)</p> <p>S'asseoir sur des fauteuils à billes</p> <p>Équipement lesté (serpentins, vestes, coussins à poser sur les genoux)</p> <p>Essayer différents types de vêtements (ex : vêtements en tissu extensible plus ou moins ajusté)</p> <p>Introduire des jouets de différentes textures, des objets à manipuler (<i>stim toys</i>)</p>
Total tactile			Total hyporéactivité =	Total hyperréactivité =	

Systeme	Localisation	Fonction	Hyporéactivité	Hyperréactivité	Exemples de diète sensorielle ou d'activités sensorielles faciles
Olfactif (Odorat)	Récepteurs chimiques situés dans le nez, étroitement associés au système gustatif (ou goût) ainsi qu'aux parties émotionnelles du cerveau	Apporte des informations sur les différents types d'odeurs. Donne des informations sur les saveurs des aliments	<ul style="list-style-type: none"> _ se sent ou sent les autres _ sent les aliments ou les objets _ cherche des odeurs et des goûts forts _ sent les choses nouvelles 	<ul style="list-style-type: none"> _ garde une distance avec les autres _ évite la cuisine et les salles de bain _ réagit émotionnellement aux odeurs _ mangeur difficile 	<p>Garder à l'esprit que certains enfants peuvent réagir négativement aux odeurs</p> <p>Utiliser des bougies parfumées, expérimenter avec des lotions parfumées ou des marqueurs parfumés</p> <p>Essayer différentes huiles essentielles pour voir ce qui plaît à la personne</p>
Total olfactif			Total hyporéactivité =	Total hyperréactivité =	
Gustatif (Goût)	Récepteurs chimiques dans la langue, à l'intérieur des joues, sur le palais et dans la gorge	Apporte des informations sur les différents types de goût (sucré, aigre, amer, salé et épicé)	<ul style="list-style-type: none"> _ envies intenses pour certains aliments _ mâche ou lèche des objets non-alimentaires _ porte les objets à la bouche _ peut "empocher" de la nourriture dans les joues 	<ul style="list-style-type: none"> _ goûte avec le bout de la langue _ vomit facilement _ restriction du nombre d'aliments _ très attentif à la texture des aliments 	<p>Expérimenter différentes textures</p> <p>Donner l'alerte pour les aliments aigres, salés ou froids</p> <p>Mastication calmante-résistante (chewing-gum, barres granola, bec de bouteille d'eau) et succion résistante (pailles fantaisie)</p>
Total gustatif			Total hyporéactivité =	Total hyperréactivité =	
Intéroception (Signaux émis par les organes internes)	Intérocepteurs, ou capteurs internes, situés dans tout le corps	Perception de stimuli provenant de l'intérieur du corps (faim, soif, besoin d'aller aux toilettes, etc.)	<ul style="list-style-type: none"> _ seuil de douleur inhabituellement élevé _ faible sensibilité aux signaux de faim ou de soif _ difficulté d'apprentissage pour aller à la toilette _ ne le sait pas quand il est malade ou indisposé 	<ul style="list-style-type: none"> _ seuil de douleur anormalement bas _ très sensible aux changements de température _ se contrarie facilement et ne comprend pas pourquoi 	<p>Utiliser un outil cognitif pour accroître la prise de conscience des états internes du corps (c.-à-d. tableaux d'examen corporel, tableaux de prise de conscience de la faim, etc.)</p>
Total intéroception			Total hyporéactivité =	Total hyperréactivité =	
Vestibulaire (Mouvement et gravité)	L'oreille interne est stimulée par les mouvements de la tête et l'apport des systèmes sensoriels visuel et proprioceptif	Apporte des informations sur l'endroit où se trouve notre corps dans l'espace, y compris la vitesse et la direction du mouvement	<ul style="list-style-type: none"> _ besoin intense de bouger _ toujours en mouvement _ sans peur, souvent en train de grimper, de se cogner, de tomber et de sauter _ se balance / ne peux pas se tenir tranquille sur une chaise 	<ul style="list-style-type: none"> _ évite de trop bouger _ n'aime pas rouler en voiture _ refuse de participer à des activités où les pieds quittent le sol _ évite les équipements de terrain de jeu ou d'être à l'envers 	<p>Envisager une assise souple - s'asseoir sur un coussin favorisant le mouvement, un fauteuil à billes ou sur une chaise berçante</p> <p>Faire des pauses pour se dépenser et bouger</p> <p>Courir, sauter, sauter à la corde, se tenir sur les mains</p> <p>Rouler comme une bûche, faire une course d'obstacles simple</p> <p>Danser sur des chansons avec un rythme rapide</p>
Total vestibulaire			Total hyporéactivité =	Total hyperréactivité =	

Système	Localisation	Fonction	Hyporéactivité	Hyperréactivité	Exemples de diète sensorielle ou d'activités sensorielles faciles
Proprioception (Conscience corporelle)	Muscles et articulations - activés par les contractions musculaires et le mouvement	Apporte des informations sur l'emplacement d'une partie du corps et son mouvement par rapport aux autres parties du corps	_ mauvaise endurance pour les tâches, se fatigue facilement, s'effondre _ doit examiner une partie du corps pour déterminer comment se déplacer, mouvements saccades _ tape fort avec ses pieds en marchant, frappe fort quand il tope dans la main de quelqu'un _ s'accroche au bureau pour se soutenir ou s'affaisse, tombe des chaises _ difficulté à utiliser la force nécessaire pour écrire _ casse facilement les choses	(il est rare d'avoir un système proprioceptif trop réactif)	Promener un animal Porter un sac à dos lourd Faire des pompes contre une chaise ou un mur Tirer à la corde ou sur une bande élastique Prévoir des collations croquantes/à croquer Activités de soufflage (ex : stylos souffleurs) Faire un "sandwich d'enfant" en faisant rouler une balle sur un autre enfant avec une pression modérée
Total proprioception			Total hyporéactivité =	Total hyperréactivité =	

* Si votre enfant présente un certain nombre de caractéristiques sensorielles identifiées par cette liste de contrôle, il peut être utile de consulter un ergothérapeute certifié spécialisé dans la prise en charge des enfants ayant des problèmes de traitement de l'information sensorielle.

Après avoir lu ce document sur les systèmes sensoriels, quels sont, selon vous, les principaux défis à relever pour vous-même ou pour la personne autiste qui vous est chère ?

Quelles stratégies voulez-vous essayer pour vous aider à réagir de manière plus productive ou plus utile ?
