

L'HYPERRÉACTIVITÉ SENSORIELLE



LE CERVEAU

Lors d'une hyperréactivité sensorielle, le cerveau ne filtre pas suffisamment les informations sensorielles (audition, toucher, vision, odorat, goût) et il devient plus facilement surchargé. Il perçoit donc ces informations comme étant dangereuses ou désagréables, alors qu'elles sont inoffensives pour la majorité des personnes.

LES IMPACTS

L'hyperréactivité sensorielle peut avoir un impact sur les différentes activités de la vie de tous les jours: habillage, alimentation, sommeil, soins d'hygiène, etc.

Plusieurs manifestations sont possibles: diversité alimentaire restreinte, difficultés à s'endormir, tolère difficilement le brossage des cheveux ou des dents, est inconfortable dans certains vêtements, n'aime pas avoir les mains sales, etc.

L'enfant se retrouve donc souvent en état d'hypervigilance, ce qui peut entraîner des réactions comportementales et émotionnelles exagérées.



RÉGULER LE SYSTÈME NERVEUX

Des activités de stimulations proprioceptives sont souvent recommandées par les ergothérapeutes, car elles aident le système nerveux à s'apaiser. L'état d'hypervigilance est donc diminué, ce qui favorise le bien-être de l'enfant.

voir l'infographie sur la proprioception

ADAPTATIONS ET MODIFICATIONS

Il est souvent facilitant d'adapter ou de modifier l'environnement et/ou la tâche.

Voici quelques petites astuces générales:

- **Être compréhensif.** L'hyperréactivité sensorielle n'est pas un caprice. Accueillir l'enfant dans ses particularités est important.
- **Épurer.** Diminuer les différentes stimulations dans l'environnement.
- **Être prévisible.** Avertir l'enfant de la routine, des changements, des transitions. L'utilisation de pictogrammes et d'une minuterie peut être aidant.



Pour plus d'informations:
valerieferronergo.com