

Ce document a été produit par les agents des services régionaux de soutien et d'expertise spécialisés en déficience motrice et organique afin de répondre à plusieurs questionnements des milieux scolaires relativement à la pertinence et l'utilisation d'outils sensoriels individuels par certains élèves, notamment ceux ayant des besoins particuliers.

Bien qu'ils n'aient pas nécessairement été recommandés par un professionnel (ergothérapeute, psychologue, orthophoniste, psychoéducateur, médecin ou autres), force est de constater qu'ils sont présents dans plusieurs écoles. Devant la promotion et l'accessibilité croissantes de ceux-ci, les demandes pour l'achat de divers outils ont augmenté sans que ceux-ci répondent réellement aux besoins des élèves.

Ce guide propose donc des balises qui permettent de soutenir les intervenants scolaires et les partenaires dans la prise de décision au regard de l'achat, de la pertinence et de l'utilisation desdits outils en milieu scolaire.

L'AUTORÉGULATION ET L'OUTIL SENSORIEL

Dans le présent document, l'autorégulation se définit comme étant la capacité d'atteindre et de maintenir un niveau d'éveil optimal pour effectuer une tâche ou pour présenter un comportement adéquat dans la vie quotidienne. Certains élèves peuvent présenter de la difficulté à s'autoréguler en raison de difficultés au plan sensoriel. Ils éprouvent de la difficulté à interpréter l'information perçue par leurs sens. Ils réagissent aux stimuli sensoriels de différentes façons (parfois trop ou pas assez) au cours de la journée et selon les contextes.

En milieu scolaire, la présence de difficultés de régulation sensorielle peut se manifester, entre autres, par : la gestion des émotions, la gestion du comportement, le maintien du niveau d'attention et de concentration et la planification et l'exécution des tâches scolaires.

Les outils sensoriels réfèrent aux nombreux objets qui, sur le marché, sont commercialisés comme ayant un effet perçu par le système nerveux central par le biais des sept sens (toucher, vue, ouïe, odorat, goût, vestibulaire, proprioceptif), et qui sont susceptibles, en théorie, de permettre une meilleure autorégulation au plan sensoriel (concepts originalement proposés par la théorie de Ayres, 1979). Malgré de nombreuses études, les preuves d'efficacité des interventions basées sur l'utilisation d'un outil sensoriel permettant d'améliorer le fonctionnement de l'élève sont insuffisantes (Case-Smith et coll., 2015 ; Yunus, Liu, Bissett et Penkala, 2015). Ainsi, la majorité des études ne révèle pas suffisamment de preuves scientifiques pour recommander l'utilisation d'un outil sensoriel comme les ballons d'exercices, les coussins d'air, les vestes lestées ou autres pour augmenter la participation d'un élève en classe (Case-Smith et coll., 2015 ; Umeda et Deitz, 2011 ; Collins et Dworkin, 2011 ; Bagatell et coll., 2010) ou pour diminuer les comportements mésadaptés (Collins et Dworkin, 2011; Cox et coll., 2009; Davis et coll., 2013 ; Stephenson et Carter, 2009). Également, peu de règles d'utilisation et d'avertissement concernant les normes de sécurité sont indiqués sur les produits pour informer le consommateur.

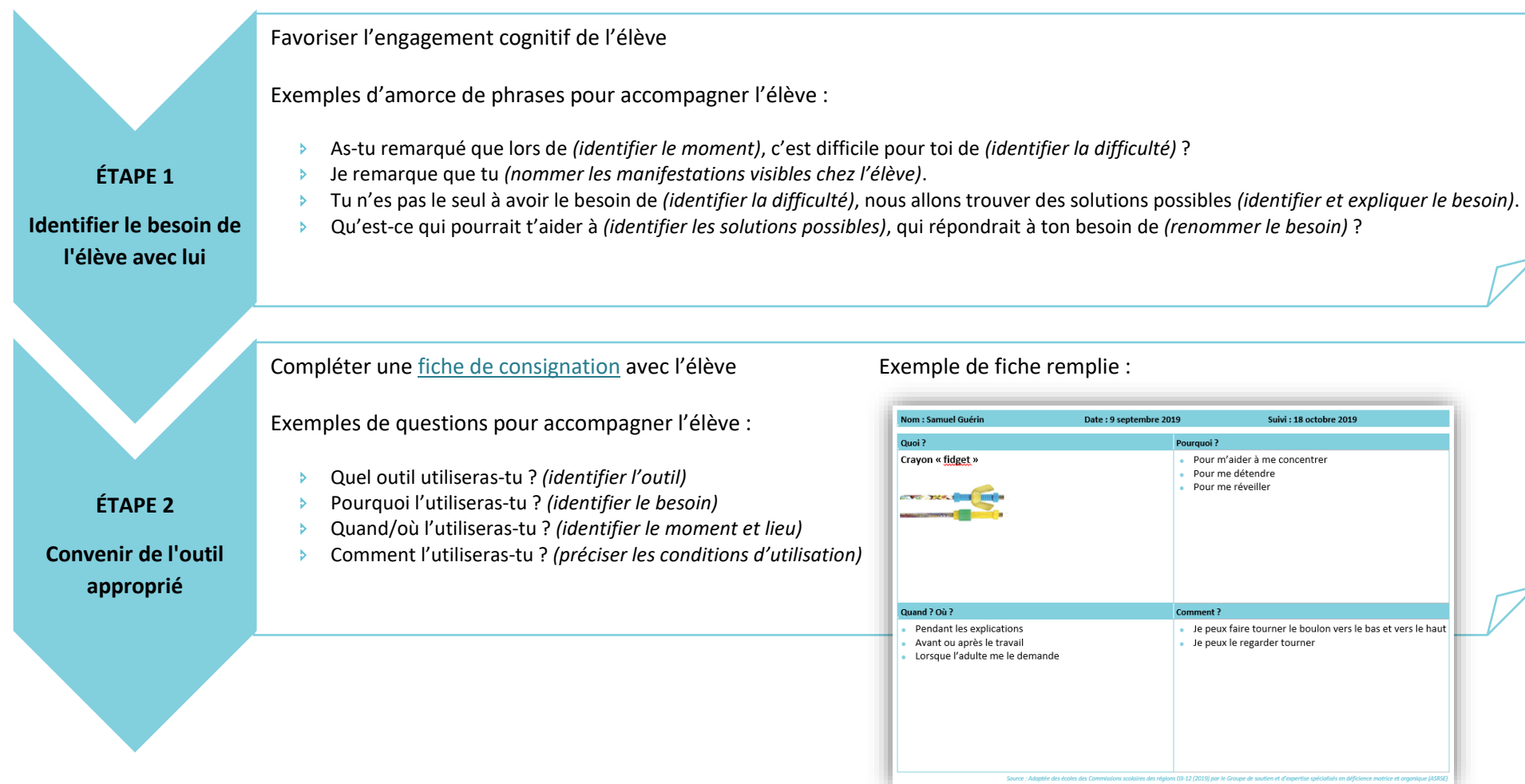
PRÉVENIR EN INTERVENANT SUR L'ENVIRONNEMENT

Avant même de procéder à l'achat et l'essai d'outils sensoriels, il est possible de diminuer les stimulations sensorielles en adaptant l'environnement physique de la classe. La fiche 1, [Aménager l'environnement pour réduire la stimulation sensorielle](#), donne de nombreuses pistes à cet effet. Ces actions de prévention universelle aident souvent plusieurs élèves et peuvent permettre à l'élève qui présente des particularités au plan sensoriel de mieux fonctionner, sans autres actions.

DÉMARCHE MÉTACOGNITIVE POUR FAVORISER L'UTILISATION ÉCLAIRÉE D'UN OUTIL SENSORIEL

La motivation et l'implication de l'élève dans ce processus sont des éléments importants à considérer. Il doit comprendre les difficultés qu'il rencontre et les impacts de celles-ci, s'engager dans la recherche de solutions avec l'intervenant et accepter l'essai de l'outil. Pour ce faire, l'introduction d'un outil sensoriel doit être expliquée, planifiée et accompagnée, ceci dans le respect de ses caractéristiques personnelles et de ses capacités.

Une fois l'outil choisi, un enseignement explicite devra être fait et une période d'essai convenue. Il sera essentiel de définir avec l'élève des critères d'efficacité pour évaluer si l'outil l'aide ou non. Cela permettra également de rendre clair à l'élève l'objectif qu'il doit atteindre en comportements observables. Voici les étapes de la démarche métacognitive à suivre :



ÉTAPE 3

Identifier des critères pour mesurer l'efficacité de l'outil

Déterminer la durée de la période d'essai

Exemples d'amorce de phrases ou de questions pour accompagner l'élève dans l'identification des comportements attendus :

- Qu'est-ce qui serait une amélioration acceptable ?
- Quels changements verra-t-on lorsque tu utiliseras l'outil ?

Exemple possible : Tu écoutes les explications de groupe en utilisant ton outil, tes yeux me regardent, tu lis ce que j'écris au tableau, tu réponds aux questions que je pose.
Exemple possible : Tu utilises le banc oscillant lors des lectures silencieuses, tu lis 20 minutes de façon concentrée sans déranger tes voisins.

ÉTAPE 4

Mettre en place l'utilisation de l'outil

Soutenir, sans oublier d'estomper le soutien

Soutien de l'intervenant intensif et essentiel pour identifier les contextes d'utilisation de l'outil (quand), rappeler à l'élève pourquoi et comment utiliser l'outil (fiche).

Estompage du soutien, rappels moins fréquents des règles d'utilisation et du quand l'utiliser. Renforcer positivement l'utilisation autonome.

Utilisation autonome de l'outil proposé. Évaluation de l'efficacité par l'intervenant et l'élève.

ÉTAPE 5

Évaluer l'efficacité de l'outil

Faire un retour sur les critères d'efficacité individuellement avec l'élève

Exemples d'amorce de phrases ou de questions pour accompagner l'élève :

- Nous avons convenu que si l'outil t'aidait, nous pourrions voir lors de (*nommer le moment*) que (*critères d'efficacité*).
- Selon toi, est-ce que cela t'a aidé?
- Moi, j'ai observé que (*nommer les manifestations observées chez l'élève*).

Si cet outil n'est pas le bon ou ne s'est pas avéré efficace, [recommencer la démarche](#) et réfléchir à l'utilisation d'un autre outil. Dans le cas contraire, il serait pertinent de partager vos constats avec les autres intervenants et les parents puisque l'outil pourrait également être efficace, pour l'élève, dans un autre contexte.

MISES EN GARDE GÉNÉRALES LORS DE L'UTILISATION D'UN OUTIL SENSORIEL

Bien que les études ne s'entendent pas quant à l'efficacité des outils sensoriels, certaines balises s'imposent, s'il y a utilisation, afin d'assurer la sécurité des élèves :

- Réfléchissez en équipe collaborative (ergothérapeute, psychologue, orthophoniste, psychoéducateur, médecin ou autres) (s'il y a lieu, tenir compte des recommandations des partenaires) et travaillez ensemble pour le choix et la mise en place d'un outil auprès d'un élève.
- Assurez-vous que l'objet choisi est conçu pour répondre au besoin identifié et qu'il est conforme aux normes de sécurité.
- Assurez-vous que l'élève ne présente pas de condition médicale qui serait contre-indiquée pour l'utilisation de certains outils (ex. épilepsie).
- Assurez-vous d'obtenir le consentement de l'élève et de ses parents (ou tuteur) avant l'utilisation d'un outil sensoriel à l'école.
- Choisissez avec prudence les termes utilisés pour définir la problématique de l'élève (éviter les tournures médicales comme « Pierre est hypersensible » et autres), décrivez plutôt les comportements et les faits afin de bien identifier ses besoins.
- Rappelez-vous qu'il n'existe pas de « produits miracles » ni de « recettes sensorielles » pour tel ou tel élève.
- Souvenez-vous que le système sensoriel est complexe et variable d'un élève à l'autre, d'un moment à l'autre de la journée, et selon l'environnement dans lequel l'élève se trouve.
- Souvenez-vous que les outils ne sont pas transférables d'un élève à l'autre. Chaque élève est unique.
- Réévaluez l'utilisation et l'efficacité des outils de façon hebdomadaire.
- Assurez-vous que l'élève utilise l'outil avec prudence. Les [fiches 3 à 13](#) présentent les [mises en garde spécifiques](#) quant à l'utilisation des différents outils.
- Surveillez en tout temps les réactions de l'élève (ex. pâleur, rougeur, transpiration abondante, respiration difficile, haut-le-cœur, mouvements rapides des yeux, etc.). *Ces réactions sont rares, mais si l'une d'elles se manifeste, cessez immédiatement d'utiliser l'outil et communiquez avec Info-Santé.*

RÉFÉRENCES

Ayres, J. (1979). *Sensory Integration and the Child*, Los Angeles: Western Psychological Services.

Bagatell, N., Mirigliani, G., Patterson, C., Reyes, Y., & Test, L. (2010). Effectiveness of therapy ball chairs on classroom participation in children with autism spectrum disorders. *American Journal of Occupational Therapy*, 64, 895–903.

Case-Smith, J., Fristad, M. A., & Weaver, L. L. (2015). A systematic review of sensory processing interventions for children with autism spectrum disorders. *Autism*, 19(2), 133–148.

Collins, A., & Dworkin, R. J. (2011). Pilot study of the effectiveness of weighted vests. *American Journal of Occupational Therapy*, 65, 688–694. <http://dx.doi.org/10.5014/ajot.2011.000596>

CIUSSS Capitale nationale (2013). *Comprendre l'intégration sensorielle*. Institut de réadaptation en déficience physique de Québec. https://www.ciusss-capitalenationale.gouv.qc.ca/sites/default/files/brochcomprendreintegrationsensoriellebasseres_0.pdf

Côté, S. (2020). *150 ergotruc pour la classe : conseils et activités pour favoriser le développement moteur, sensoriel et cognitif, 4 à 10 ans*. Montréal : Chenelière Éducation.

Cox, A. L., Gast, D. L., Luscre, D., & Ayres, K. M. (2009). The effects of weighted vests on appropriate in-seat behaviors of elementary-age students with autism and severe to profound intellectual disabilities. *Focus on Autism and Other Developmental Disabilities*, 24, 17–26.

Davis, T. N., Dacus, S., Strickland, E., Copeland, D., Chan, J. M., Blenden, K., Scalzo, R., Osborn, S., Wells, K., Christian, K. (2013). The effects of a weighted vest on aggressive and self-injurious behavior in a child with autism. *Developmental Neurorehabilitation*, 16(3), 210–215. <https://doi.org/10.3109/17518423.2012.753955>

Martini, R., Cramm, H., Egan, M. & Sikora, L. (2016). Scoping Review of Self-Regulation: What Are Occupational Therapists Talking About? *American Journal of Occupational Therapy*, 70(6). <https://dx.doi.org/10.5014/ajot.2016.020362>

Massé, L. et Verret (2017). *Gérer ses émotions et s'affirmer positivement*. Montréal : Chenelière Éducation.

Noel, B. et S.C. Cartier (2016), *De la métacognition à l'apprentissage autorégulé*. De Boeck Supérieur.

Pfeiffer, B., Clark, F. G. & Arbesman, M. (2017). Effectiveness of Cognitive and Occupation-Based Interventions for Children with Challenges in Sensory Processing and Integration: A Systematic Review. *American Journal of Occupational Therapy*, 72(1). <https://dx.doi.org/10.5014/ajot.2018.028233>

Stephenson, J., & Carter, M. (2009). The use of weighted vests with children with autism spectrum disorders and other disabilities. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 39(1), 105–114. <https://doi.org/10.1007/s10803-008-0605-3>

Umeda, C., & Deitz, J. (2011). Effects of therapy cushions on classroom behaviors of children with autism spectrum disorder. *American Journal of Occupational Therapy*, 65, 152–159. <https://doi.org/10.5014/ajot.2011.000760>

Yunus, F. W., Liu, K. P., Bissett, M., & Penkala, S. (2015). Sensory-Based Intervention for Children with Behavioral Problems: A Systematic Review. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 45(11), 3565–3579. <https://doi.org/10.1007/s10803-015-2503-9>

Aménager l'environnement pour réduire la stimulation sensorielle

Exemples de stratégies

- Adapter les espaces et routines de manière à ce que les élèves évitent les endroits bondés ou les situations qu'ils trouvent insupportables ou stressantes.
- Choisir des routines qui minimisent la stimulation sensorielle. Cela comprend les routines qui débutent et finissent la journée, l'utilisation des toilettes et les périodes de repos.
- Permettre aux élèves sensibles de se placer au début ou à la fin d'une file, où il y a moins de distractions sensorielles provenant des autres.
- Tracer sur le plancher des lignes que les élèves pourront suivre lorsqu'ils se mettent en rang dans la salle de classe.
- Poser du ruban-cache de couleur sur le plancher autour du pupitre des élèves afin de les aider à délimiter leur espace par rapport aux autres.
- Prévoir un espace tranquille pour les périodes de repos. Cet espace désigné peut servir d'endroit où les élèves peuvent s'organiser ou se calmer.
- Prévoir des activités plus calmes après des activités intenses. Par exemple, prévoir une activité de lecture silencieuse après la pause du midi.
- Réduire la stimulation auditive en minimisant les bruits intenses.
- Prêter attention aux élèves qui sont excessivement sensibles aux bruits intenses ou aux foules. Les avertir de l'approche d'activités comme les exercices d'incendie.
- Garder les groupes de travail petits et accommoder les élèves qui doivent travailler seuls.
- Déterminer la place du bureau de l'élève à un endroit qui n'est pas très passant et qui est loin des sources de bruit.
- Prévoir des cabines d'enseignement ou des cloisons afin d'offrir à chaque élève des aires de travail où il y a moins de distractions.
- Réduire la stimulation visuelle en minimisant l'éclairage intense, le nombre d'affiches sur les murs, en ne laissant que quelques objets sur les tables ou les comptoirs. Limiter le plus possible le nombre de mobiles ou d'objets suspendus.
- Se placer à un endroit où l'arrière-plan est uni pour donner des leçons orales. Un arrière-plan sans ornement dérange moins visuellement et les élèves peuvent se concentrer davantage et écouter plus attentivement les leçons.
- Surveiller les élèves de près pour détecter la stimulation excessive durant les cours d'éducation physique ou les rassemblements. Lorsque c'est nécessaire, faire les adaptations qui s'imposent ou offrir des activités de rechange.
- Établir des lignes de démarcation physique sur le terrain de jeu et encourager les élèves à jouer à l'intérieur de certains espaces durant la récréation.

Source : Adapté de SRSE en adaptation scolaire 03-12 et CS de la Beauce-Etchemin (adapté du chapitre 5 de « Enseigner aux élèves un ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale », Alberta Éducation 2006 par Nancy Labrecque, ergothérapeute CSBE et Dominique Labrecque, ressource régionale DMO)

TABLE DES OUTILS SENSORIELS RÉPERTORIÉS

Pour faciliter la recherche, vous n'avez qu'à cliquer sur l'outil pour accéder à la fiche présentant les exemples d'éléments pour soutenir la rédaction de fiche de consignation de l'élève.

STIMULATION AUDITIVE

[Bouchons d'oreilles \(fiche 3\)](#)

[Coquilles insonorisantes \(fiche 3\)](#)

STIMULATION PROPRIOCEPTIVE

[Animal lourd \(fiche 4\)](#)

[Bandes rebond/élastiques pour le bureau \(fiche 6\)](#)

[Bandes rebond/élastiques sous la chaise \(fiche 6\)](#)

[Couverture lestée \(lourde\) \(fiche 4\)](#)

[Mâchouille \(fiche 5\)](#)

[Pédalier \(fiche 6\)](#)

[Veste lestée \(lourde\) \(fiche 4\)](#)

STIMULATION PROPRIOCEPTIVE ET VESTIBULAIRE

[Ballon avec anneau de stabilité \(fiche 7\)](#)

[Ballon avec pattes \(fiche 7\)](#)

[Ballon chaise \(fiche 7\)](#)

[Disco'sit \(coussin d'air\) \(fiche 8\)](#)

[Movin'sit \(coussin d'air\) \(fiche 8\)](#)

[Tabouret oscillant \(fiche 7\)](#)

STIMULATION TACTILE

[Balle antistress \(fiche 10\)](#)

[Boink \(fiche 9\)](#)

[Casse-tête en bois \(fiche 9\)](#)

[Fidget \(fiche 9\)](#)

[Hand grip \(fiche 10\)](#)

[Masseur pour les doigts \(fiche 9\)](#)

[Œuf \(fiche 10\)](#)

[Pâte thérapeutique \(fiche 10\)](#)

[Rondelle antistress \(fiche 10\)](#)

[Tangle \(fiche 9\)](#)

STIMULATION VESTIBULAIRE

[Chaise berçante \(fiche 11\)](#)

[Chaise hamac \(fiche 12\)](#)

[Siège coquille berçant \(fiche 11\)](#)

STIMULATION VISUELLE

[Balle Astérix \(fiche 13\)](#)

[Balle Neutron \(fiche 13\)](#)

Exemples d'éléments pour soutenir la rédaction de fiche de consignation — Stimulation auditive

Nom de l'élève :		Date :	Suivi :
Quoi ?		Pourquoi ?	
Protections antibruit Coquilles insonorisantes Bouchons d'oreilles  		• Diminuer les bruits dérangeants qui me fatiguent • Pour m'aider à me concentrer •	
Quand ? Où ?		Comment ?	
• À l'heure du diner, au service de garde •		• Je prends mes bouchons ou mes coquilles et je les mets en arrivant à la salle des dineurs • Je les enlève avant d'aller dehors et je les range •	

Source : Groupe de soutien et d'expertise spécialisés en déficience motrice et organique (ASRSE)

Mises en garde spécifiques

L'utilisation de coquilles antibruit ou bouchons d'oreille :

- L'utilisation n'est pas recommandée pour tous les élèves.
- Seul un professionnel (orthophoniste et audiologiste, psychologue ou neuropsychologue, psychoéducateur, ergothérapeute, médecin traitant, etc.) peut recommander l'utilisation de coquilles antibruit.
- Vérifiez que cette mesure est inscrite au plan d'intervention de l'élève.
- Assurez-vous que la protection auditive est adaptée à l'élève, qu'elle est légère et confortable (elle ne doit pas frotter ou serrer la tête).
- Utilisez la protection pour des périodes courtes et ciblées (15 minutes/heure maximum).
- Mettez en place des mesures d'hygiène.

Références

OOAQ : [Les coquilles antibruit](#)



RETOUR À
LA TABLE
DES OUTILS

Exemples d'éléments pour soutenir la rédaction de fiche de consignation — Stimulation proprioceptive

Nom de l'élève :		Date :	Suivi :
Quoi ?		Pourquoi ?	
Objets lourds (ex. animal lourd, couverture lourde, veste lestée) 		• Pour m'aider à me calmer • Pour m'aider à me concentrer • Pour me détendre •	
Quand ? Où ?		Comment ?	
• Pendant les explications • Durant le travail • Lorsque l'adulte me le demande •		• J'écoute les directives de sécurité •	

Source : Groupe de soutien et d'expertise spécialisés en déficience motrice et organique (ASRSE)

Mises en garde spécifiques

Utilisation de matériel lesté (lourd) ou proprioceptif :

- L'utilisation de matériel lesté doit être balisée par la recommandation d'un professionnel et un plan d'intervention.
- Tenez compte des contre-indications propres à l'élève (ex. : épilepsie, problèmes respiratoires, circulatoires ou cardiaques, hypotonie).
- La durée maximale d'utilisation suggérée est d'environ 15-20 minutes consécutives, selon l'endurance de l'élève et selon les recommandations.
- Soyez attentif au fait que ces objets peuvent devenir une distraction pour l'élève au lieu de l'apaiser (ex. animal lourd).

COUVERTURE LESTÉE (LOURDE) :

- Assurez-vous, en tout temps, que la tête de l'élève n'est jamais recouverte, que ses signes vitaux sont toujours observables, qu'il n'est jamais enroulé dans celle-ci et qu'il n'est jamais laissé sans surveillance. L'élève doit pouvoir sortir facilement de l'objet.
- Celle-ci ne doit pas être utilisée comme mesure de contention ou mesure punitive.
- Le poids maximal recommandé doit tenir compte de la constitution physique de l'élève et ne doit dépasser, en aucun cas, 10 % du poids de l'élève.
- Il est recommandé que les intervenants appelés à utiliser la couverture lestée (lourde) soient formés, et ce, annuellement.
- L'utilisation doit être réévaluée périodiquement quant à son efficacité et à son poids.

Références

CLIPP & INESSS (2011). *L'utilisation des couvertures, des vestes et autres objets lestés auprès des enfants*. Montréal, Québec. Repéré à https://www.oeq.org/DATA/NORME/27~v~couvertur-lestees_addenda_dec11.pdf

Côté, S. (2020). *150 ergotrucs pour la classe : conseils et activités pour favoriser le développement moteur, sensoriel et cognitif, 4 à 10 ans*. Chenelière Éducation.

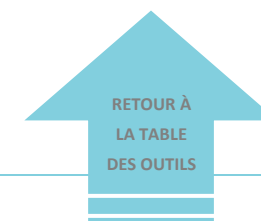
Côté, S. (2016), *Favoriser l'attention par des stratégies sensorielles*, Chenelière Éducation.

ETMIS (2010). *Couvertures et vestes lestées : sécurité, efficacité et enjeux de leur utilisation dans différents cadres d'intervention*. Rapport préparé par Sylvie Beauchamp ; 6 (5) : 1-53. Repéré à https://www.inesss.qc.ca/fileadmin/doc/AETMIS/Rapports/ServicesSociaux/ETMIS2010_Vol6_No5.pdf

Kit planet : [Couverture lestée \(lourde\)](#)

Kit planet : [Veste lestée \(lourde\)](#)

UQTR : [Objets lestés \(lourds\)](#)



Exemples d'éléments pour soutenir la rédaction de fiche de consignation — Stimulation proprioceptive

Nom de l'élève :		Date :		Suivi :	
Quoi ?			Pourquoi ?		
Objets à mâchouiller (ex. embout à crayon, collier, bracelet) 			• Pour m'aider à me concentrer • Pour me réveiller •		
Quand ? Où ?			Comment ?		
• Pendant les explications • Pendant le travail • Lorsque je me sens stressé • Lorsque l'adulte me le dit •			• Je mâche l'objet • Je le fais discrètement •		

Source : Adaptée des écoles des Commissions scolaires des régions 03-12 (2019) par le Groupe de soutien et d'expertise spécialisés en déficience motrice et organique (ASRSE)

Mises en garde spécifiques

L'utilisation d'objets à mâchouiller :

- Vérifiez auprès des parents s'ils ont validé avec leur dentiste la possibilité ou non d'utiliser un tel objet.
- Assurez-vous que l'objet est toujours en bon état et propre (usage personnel uniquement).
- Assurez-vous que l'élève utilise l'objet de façon adéquate et en respectant les règles d'hygiène.
- Assurez-vous de toujours avoir une supervision étroite de l'élève lors de son utilisation.
- Assurez-vous de toujours avoir l'objet en vue afin d'éviter que l'élève l'introduise complètement dans sa bouche (risque d'étouffement).
- Soyez attentif au fait que ces objets peuvent devenir une distraction pour l'élève au lieu de l'apaiser.



RETOUR À
LA TABLE
DES OUTILS

Exemples d'éléments pour soutenir la rédaction de fiche de consignation — Stimulation proprioceptive

Nom de l'élève :		Date :	Suivi :
Quoi ?		Pourquoi ?	
Pédalier Bandes rebond/élastiques pour le bureau Bandes rebond/élastiques sous la chaise 		• Pour m'aider à me concentrer • Pour me réveiller •	
Quand ? Où ?		Comment ?	
• Pendant les explications • Avant ou après le travail • Lorsque l'adulte me le demande • Quand j'ai besoin de bouger •		• Je place mes pieds sous les bandes des pédales • Je pousse avec mes jambes pour faire tourner les pédales • Je fais attention de ne pas faire trop de bruit (pédalier ou bandes rebond) •	

Source : Adaptée des écoles des Commissions scolaires des régions 03-12 (2019) par le Groupe de soutien et d'expertise spécialisés en déficience motrice et organique (ASRSE)

Mises en garde spécifiques

- Assurez-vous que les pieds sont bien appuyés sous les bandes ou sur les pédales.
- Soyez attentif au fait que ces objets peuvent devenir une distraction pour l'élève au lieu de l'apaiser.



Exemples d'éléments pour soutenir la rédaction de fiche de consignation — Stimulation proprioceptive et vestibulaire

Nom de l'élève :		Date :	Suivi :
Quoi ?		Pourquoi ?	
Ballon chaise Ballon avec pattes Ballon avec anneau de stabilité Tabouret oscillant 		• Pour m'aider à me concentrer • Pour que je bouge sans déranger • Pour me réveiller •	
Quand ? Où ?		Comment ?	
• Pendant les explications • Pendant le travail • Lorsque l'adulte me le dit • Quand j'ai besoin de bouger •		• Je peux remplacer ma chaise par le ballon ou le tabouret • Je m'assois dessus calmement • Je place mes pieds bien appuyés au sol • Je peux bouger de gauche à droite • Je peux bouger vers l'avant et vers l'arrière • Je prends appui pour éviter de tomber quand je m'assois ou me relève •	

Source : Adaptée des écoles des Commissions scolaires des régions 03-12 (2019) par le Groupe de soutien et d'expertise spécialisés en déficience motrice et organique (ASRSE)

Mises en garde spécifiques

L'utilisation d'un ballon chaise ou tabouret :

- Assurez-vous de choisir la bonne grandeur selon la taille de l'élève. Les pieds de l'élève doivent être constamment en appui au sol afin de maintenir la stabilité.
- Vérifiez régulièrement la pression du ballon pour s'assurer de sa stabilité.
- La durée maximale d'utilisation suggérée est d'environ 15-20 minutes consécutives, selon l'endurance de l'élève. Une période plus longue peut causer une fatigue et des douleurs musculaires ce qui amènerait l'élève à adopter une posture inadéquate (asymétrique), pouvant causer des difficultés de concentration et à plus long terme, des déformations permanentes à la colonne vertébrale.
- Assurez-vous que l'élève prend appui pour éviter de tomber quand il s'assoit ou se relève.

Références

Côté, S. (2020). *150 ergotrucs pour la classe : conseils et activités pour favoriser le développement moteur, sensoriel et cognitif, 4 à 10 ans*. Chenelière Éducation.

Côté, S. (2016). *Favoriser l'attention par des stratégies sensorielles*. Chenelière Éducation.

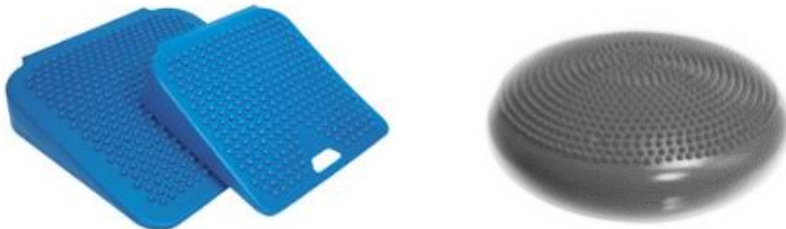
Kit planet : [Chaise ballon](#)

UQTR : [Ballons d'exercice](#)



RETOUR À
LA TABLE
DES OUTILS

Exemples d'éléments pour soutenir la rédaction de fiche de consignation — Stimulation proprioceptive et vestibulaire

Nom de l'élève :		Date :	Suivi :
Quoi ?		Pourquoi ?	
Coussins d'air (de type Movin'Sit ou dsico Sit) 		• Pour m'aider à me concentrer • Pour aider à ma posture •	
Quand ? Où ?		Comment ?	
• Pendant les explications • Pendant le travail • Lorsque j'ai besoin de bouger • Pour m'aider à me concentrer •		• Je place le coussin sur ma chaise ou par terre • Je bouge calmement •	

Source : Adaptée des écoles des Commissions scolaires des régions 03-12 (2019) par le Groupe de soutien et d'expertise spécialisés en déficience motrice et organique (ASRSE)

Mises en garde spécifiques

L'utilisation d'un coussin d'air (il existe plusieurs modèles et différentes tailles) :

- Assurez-vous que l'élève maintienne une position adéquate et stable au bureau lorsqu'il est assis sur un coussin, c'est-à-dire que ses deux pieds doivent être à plat au sol et que la hauteur de son mobilier doit être au maximum 5 cm au-dessus de son coude plié à 90 degrés.
- Assurez-vous de choisir une taille de coussin adaptée à l'élève (dimension enfant versus adulte).
- Vérifiez régulièrement la pression du coussin. Ajustez le gonflage selon la tolérance de l'élève (moins gonflé pour une meilleure stabilité ou gonflé à la moitié pour permettre à l'élève de bouger). Un coussin trop gonflé est plus instable.
- La durée maximale d'utilisation suggérée est d'environ 15-20 minutes consécutives, selon l'endurance de l'élève. Une période plus longue peut causer une fatigue et des douleurs musculaires ce qui amènerait l'élève à adopter une posture inadéquate (asymétrique), pouvant causer des difficultés de concentration et à plus long terme, des déformations possibles à la colonne vertébrale.

Références

Côté, S. (2020). *150 ergotrucs pour la classe : conseils et activités pour favoriser le développement moteur, sensoriel et cognitif, 4 à 10 ans*. Chenelière Éducation.

Côté, S. (2016). *Favoriser l'attention par des stratégies sensorielles*, Chenelière Éducation.

Kit planet : [Coussin d'air](#)

Pfeiffer, B., Henry, A., Miller, S., & Witherell, S. (2008). *The effectiveness of Disc 'O' Sit cushions on attention to task in second grade students with attention difficulties*. American Journal of Occupational Therapy, 62(3), 274–281.

UQTR : [Coussin d'air](#)



Exemples d'éléments pour soutenir la rédaction de fiche de consignation — Stimulation tactile

Nom de l'élève :		Date :	Suivi :
Quoi ?		Pourquoi ?	
Objets à manipuler (ex. crayon « fidget », tangle, casse-tête en bois, « boink », masseur pour les doigts) 		• Pour m'aider à me concentrer • Pour me détendre • Pour me réveiller •	
Quand ? Où ?		Comment ?	
• Pendant les explications • Avant ou après le travail • Lorsque l'adulte me le demande •		• Je peux faire tourner le boulon vers le bas et vers le haut • Je peux le regarder tourner • • Je peux tourner les blocs • Je peux empiler les blocs • Je peux assembler les blocs • • Je ne peux pas tirer, enlever les pièces •	

Source : Adaptée des écoles des Commissions scolaires des régions 03-12 (2019) par le Groupe de soutien et d'expertise spécialisés en déficience motrice et organique (ASRSE)

Mises en garde spécifiques

L'utilisation d'objets à manipuler :

- Soyez attentif au fait que ces objets peuvent devenir une distraction pour l'élève au lieu de l'apaiser.
- Assurez-vous que les outils sont toujours en bon état.
- Assurez-vous que l'élève ne les porte pas à sa bouche (risque d'étouffement).



Exemples d'éléments pour soutenir la rédaction de fiche de consignation — Stimulation tactile

Nom de l'élève :		Date :	Suivi :
Quoi ?		Pourquoi ?	
Objets à presser/serrer (ex. rondelle antistress, œuf, pâte thérapeutique, « Hand grip », balle antistress) 		• Pour m'aider à me concentrer • Pour me détendre • Pour me réveiller •	
Quand ? Où ?		Comment ?	
• Pendant les explications • Avant ou après le travail • Pendant que je travaille • Lorsque l'adulte me le dit •		• Je peux la manipuler dans une main • Je peux la manipuler à deux mains • • Je peux faire une boule • Je peux l'étirer • Je peux la tortiller • • Je le serre dans une main • Je le serre à deux mains • Je fais attention de ne pas trop faire de bruit avec •	

Source : Adaptée des écoles des Commissions scolaires des régions 03-12 (2019) par le Groupe de soutien et d'expertise spécialisés en déficience motrice et organique (ASRSE)

Mises en garde spécifiques

Utilisation de stimulations tactiles :

- Soyez attentif au fait que ces objets peuvent devenir une distraction pour l'élève au lieu de l'apaiser.
- Assurez-vous que l'outil est toujours en bon état.
- Assurez-vous que l'élève ne les porte pas à sa bouche (risque d'étouffement).



Exemples d'éléments pour soutenir la rédaction de fiche de consignation — Stimulation vestibulaire

Nom de l'élève :

Date :

Suivi :

Quoi ?

Chaise berçante
Siège coquille berçant



Pourquoi ?

- Pour me détendre
- Pour m'aider à me concentrer
-

Quand ? Où ?

- Pendant les explications
- Avant ou après le travail
- Lorsque je me sens stressé
- Pendant le répit
- Lorsque j'ai besoin de bouger
- Lorsque l'adulte me le dit
-

Comment ?

- Je peux me balancer vite ou lentement
- Je fais le moins de bruit possible
- Je me balance calmement
-

Source : Adaptée des écoles des Commissions scolaires des régions 03-12 (2019) par le Groupe de soutien et d'expertise spécialisés en déficience motrice et organique (ASRSE)

Mises en garde spécifiques

L'utilisation d'une chaise berçante :

- Assurez-vous que la chaise est toujours en bon état.
- Assurez-vous de choisir la bonne grandeur de chaise selon la taille de l'élève. Le dos et la tête, s'il y a lieu, doivent être bien appuyés au dossier de la chaise.
- Assurez-vous de toujours avoir l'élève en vue pour superviser l'utilisation.
- Assurez-vous que l'élève se berce de façon sécuritaire pour éviter une chute.



Exemples d'éléments pour soutenir la rédaction de fiche de consignation — Stimulation vestibulaire

Nom de l'élève :

Date :

Suivi :

Quoi ?

Chaise hamac



Pourquoi ?

- Pour me détendre
- Pour me calmer
-

Quand ? Où ?

- Je suis fatigué
- J'ai besoin d'une pause
- Lorsque l'adulte me le dit
-

Comment ?

- J'enlève mes souliers
- Je m'assois calmement
- Je peux me balancer lentement
-

Source : Adaptée des écoles des Commissions scolaires des régions 03-12 (2019) par le Groupe de soutien et d'expertise spécialisés en déficience motrice et organique (ASRSE)

Mises en garde spécifiques

L'utilisation de la chaise hamac :

- Assurez-vous que la chaise hamac est toujours en bon état.
- Assurez-vous que le système d'ancrage au plafond répond aux normes de sécurité (voir les règles du fabricant et auprès des ressources matérielles de votre organisation pour l'installation sécuritaire).
- Respectez la capacité de charge (poids) maximale pour l'utilisation de la chaise hamac en particulier (voir les règles du fabricant).
- Déposez une protection (ex. un matelas) à proximité de la chaise hamac, cela est fortement recommandé pour assurer la sécurité en cas de chute.
- Assurez-vous que l'élève est toujours assis dans la chaise hamac, il ne doit pas se tenir debout ni s'agenouiller.
- Assurez-vous de toujours avoir une supervision étroite (et visuelle) de l'élève pour minimiser le risque de chute.
- Assurez-vous que l'élève se balance de façon sécuritaire pour minimiser le risque de chute.



RETOUR À
LA TABLE
DES OUTILS

Exemples d'éléments pour soutenir la rédaction de fiche de consignation — Stimulation visuelle

Nom :		Date :		Suivi :	
Quoi ?			Pourquoi ?		
Balle Astérix (lumineuse) Balle Neutron (clignotante) 			• Pour m’aider à me concentrer • Pour me détendre • Pour me réveiller •		
Quand ? Où ?			Comment ?		
• Pendant les explications • Avant ou après le travail • Pendant que je travaille • Lorsque l’adulte me le dit •			• Je peux la laisser sur mon bureau • Je peux la manipuler dans une main • Je peux la manipuler à deux mains •		

Source : Adaptée des écoles des Commissions scolaires des régions 03-12 (2019) par le Groupe de soutien et d'expertise spécialisés en déficience motrice et organique (ASRSE)

Mises en garde spécifiques

Utilisation de stimulations visuelles :

- Certaines stimulations visuelles sont contre-indiquées (mouvements rotatoires et stimulations visuelles) pour certains types d'épilepsie.
- Soyez attentif au fait que ces objets peuvent devenir une distraction pour l'élève au lieu de l'apaiser.

