

# Le profil Sensoriel de mon enfant

Chaque enfant est unique et a son propre profil sensoriel.

Le profil sensoriel de chacun n'est pas fixe, il fluctue en fonction du contexte, de l'état émotionnel et mental, du moment de la journée, de la fatigue, de l'état de santé etc.

Ce qui va fonctionner pour un enfant, ne fonctionnera pas forcément pour un autre, de même que ce qui fonctionne à un moment donné, peut ne pas fonctionner à un autre moment.

Cet outil va vous permettre de définir les hyper ou hypo-sensibilités de votre enfant afin d'aménager son environnement.

En effectuant une observation fréquente sur les sensibilités sensorielles de votre enfant, vous l'aidez à s'épanouir sereinement, à comprendre rapidement les situations qui dérapent et à anticiper les contextes particuliers.

Il ne s'agit là que de conseils, pensés pour adapter l'environnement de votre enfant.

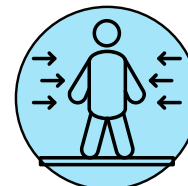
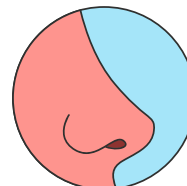
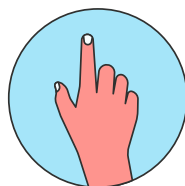
Ces idées doivent être adaptés à votre enfant, à son environnement mais aussi à son évolution, puisque son profil va évoluer.

L'idée de ce profil est de vous permettre de régulièrement faire le point sur les sensibilités de votre enfant, afin d'adapter son quotidien à ses besoins.

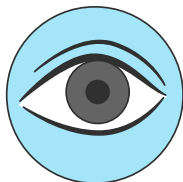


L'hypersensorialité est une hyper-réactivité à un ou plusieurs stimuli sensoriels, entraînant une sur-stimulation, tandis que l'hyposensorialité est une sous-réactivité où l'enfant va avoir besoin d'une stimulation plus intense car il ne répond que faiblement ou pas du tout aux stimuli sensoriels habituels.

- L'hypersensorialité par une réponse sensorielle amplifiée avec une sensibilité accrue aux stimuli se manifeste par :
  - Visuelle : Gêne ou douleur causée par la lumière vive, ou la capacité de voir beaucoup de détails.
  - Auditive : Difficulté à supporter les bruits forts ou multiples.
  - Tactile : Aversion au contact physique, à certains tissus ou textures.
  - Olfactive : Répulsion pour certaines odeurs.
  - Gustative : Répulsion pour les goûts ou les textures de certains aliments.
  - Proprioception : Manque de conscience de la position et des mouvements de son corps ainsi que des sensations corporelles (faim, soif), ou difficulté à ressentir la douleur, le chaud ou le froid.
  - Vestibulaire : Aversion aux mouvements et à l'équilibre.
- L'hyposensorialité avec un seuil de perception sensorielle élevé, où l'enfant aura besoin d'une stimulation plus forte pour ressentir quelque chose, se manifeste par :
  - Visuelle : Besoin de lumière vive, de couleurs intenses pour être stimulé
  - Auditive : Recherche de sons anormalement fort ou aigus.
  - Tactile : Recherche active de sensations fortes (touché rugueux, rêche ou piquant)
  - Olfactif : Besoin de sentir des odeurs fortes, appréciées, de sentir ses propres odeurs corporelles ou celles des autres.
  - Gustatif : Recherche de goûts particuliers, peu commun (épicé, aigre, acide)
  - Proprioception : Recherches de pressions profondes, d'objets lourds à porter.
  - Vestibulaire : Recherche active de sensations fortes, comme des mouvements répétitifs (se balancer, tourner).



NEURO CAP

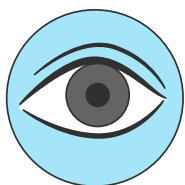


# La vision

## Perception et traitement des images

| LA VISION                                                                                                                                               |    |   |   |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|---|-----|
| Hyper-Hyposensibilité (H+/H-) Sensibilité douloureuse (S) Fascination (F)<br>Fluctuation Perceptive (FP) Vulnérabilité à la surcharge sensorielle (VSS) |    |   |   |     |
|                                                                                                                                                         | EV | V | F | NSP |
| Observe constamment les particules minuscules, ramasse des fragments de tissus (peluches). H+                                                           |    |   |   |     |
| Déteste les lumières vives. H+                                                                                                                          |    |   |   |     |
| Est effrayé(e) par les éclairages violents, les flash lumineux, la foudre etc. H+                                                                       |    |   |   |     |
| Regard dirigé vers le bas la plupart du temps. H+                                                                                                       |    |   |   |     |
| Couvre ses yeux, les ferme ou louche face à la lumière. H+                                                                                              |    |   |   |     |
| Est attiré(e) par les lumières. H-                                                                                                                      |    |   |   |     |
| Regarde intensément les objets et les personnes. H-                                                                                                     |    |   |   |     |
| Bouge ses doigts ou des objets devant ses yeux. H-                                                                                                      |    |   |   |     |
| Est fasciné(e) par les reflets, les objets de couleurs vives. H-                                                                                        |    |   |   |     |
| Passe la main sur le contour des objets. H-                                                                                                             |    |   |   |     |
| Longe et agrippe le périmètre des lieux (murs, clôtures). H-                                                                                            |    |   |   |     |
| Louche ou ferme les yeux face à la lumière. SD                                                                                                          |    |   |   |     |
| S'énervé et se fatigue vite sous les néons. SD                                                                                                          |    |   |   |     |
| Réagit négativement face à certaines couleurs (Préciser : ).SD                                                                                          |    |   |   |     |
| Est fasciné(e) par des objets colorés et brillants. (Préciser : ).F                                                                                     |    |   |   |     |
| Peut réagir différemment (plaisir, indifférence, angoisse) à une même stimulation visuelle (lumière, couleur, motifs visuels, etc.). FP                 |    |   |   |     |
| Crises soudaines d'automutilations, de colère ou retrait face à des stimuli visuels. VSS                                                                |    |   |   |     |
| Se fatigue très facilement surtout dans les endroits lumineux. VSS                                                                                      |    |   |   |     |
| Observations diverses, exemples, complément d'informations :                                                                                            |    |   |   |     |





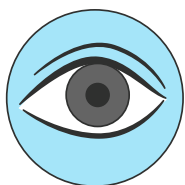
# La vision

## Perception et traitement des images

Ce que l'on peut faire pour aider notre enfant dans un moment où il est ....

| Hyposensible                                                                                         | Hypersensible                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| Utiliser des objets coloré (assiettes, verres, stylos, brosse à dents, feuilles)                     | Proposer des lunettes de soleil ou des lunettes anti-reflets                   |
| Lui proposer des fidgets visuels (sablier, tubes, kaleidoscopes)                                     | Réduire les sources de stimulations visuelles (posters, tableaux, dessins)     |
| Proposer des exercices de coordinations oeil-mains                                                   | Proposer des pauses dans un cadre avec une lumière douce                       |
| Annoncer sa présence avant de s'approcher pour éviter les sursauts                                   | Minimiser l'utilisation d'outils avec des flashes ou des lumières clignotantes |
| Laisser du temps pour le traitement de l'information                                                 | Ne pas mettre la pression pour obtenir un contact visuel                       |
| Utiliser la communication avec des couleurs et des textures contrastées pour faciliter la perception | Utiliser une communication claire et verbale                                   |





# La vision

## Perception et traitement des images

Comment puis-je adapter l'environnement sensoriel de mon enfant à ce besoin sensoriel ?





# Ouïe

## Perception et traitement des sons

| L'AUDITION                                                                                                                                              |    |   |   |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|---|-----|
| Hyper-hyposensibilité (H+/H-) Sensibilité douloureuse (S) Fascination (F)<br>Fluctuation Perceptive (FP) Vulnérabilité à la surcharge sensorielle (VSS) |    |   |   |     |
|                                                                                                                                                         | EV | V | F | NSP |
| Couvre ses oreilles face à certains sons. H+                                                                                                            |    |   |   |     |
| A le sommeil très léger. H+                                                                                                                             |    |   |   |     |
| A peur des animaux. H+                                                                                                                                  |    |   |   |     |
| Déteste l'orage, la mer, la foule. H+                                                                                                                   |    |   |   |     |
| Déteste se faire couper les cheveux (bruit des ciseaux, de la tondeuse électrique) H+                                                                   |    |   |   |     |
| Évite le bruit et certains sons. H+                                                                                                                     |    |   |   |     |
| Est distrait(e) ou perturbé(e) par des sons inaudibles pour les autres (Ex : le bourdonnement d'appareils électriques). H+                              |    |   |   |     |
| Fait des bruits répétitifs pour couvrir d'autres sons. H+                                                                                               |    |   |   |     |
| Tape des objets et claque les portes H-                                                                                                                 |    |   |   |     |
| Aime les vibrations. H-                                                                                                                                 |    |   |   |     |
| Aime beaucoup la musique forte, la télévision etc. H-                                                                                                   |    |   |   |     |
| Aime les pièces bruyantes (cuisine et salle de bain) H-                                                                                                 |    |   |   |     |
| Aime la circulation, la foule. H-                                                                                                                       |    |   |   |     |
| Est attiré(e) par les sons, les bruits. H-                                                                                                              |    |   |   |     |
| Déchire et froisse du papier. H-                                                                                                                        |    |   |   |     |
| Fait des bruits forts et rythmés. H-                                                                                                                    |    |   |   |     |
| S'énervé face à certains sons (Préciser : _____). SD                                                                                                    |    |   |   |     |
| Tente de détruire / briser des objets sonores (horloge, téléphone, jouet musical, etc.). SD                                                             |    |   |   |     |
| Est fasciné(e) par certains sons (Préciser : _____). F                                                                                                  |    |   |   |     |
| Peut réagir différemment (plaisir, indifférence, angoisse) à un même stimulus auditif. FP                                                               |    |   |   |     |
| Crises soudaines d'automutilations ou de colère, de retrait en réponse à des stimuli auditifs. VSS                                                      |    |   |   |     |
| Se fatigue très facilement surtout dans les endroits bruyants. VSS                                                                                      |    |   |   |     |
| Observations diverses, exemples, complément d'informations :                                                                                            |    |   |   |     |





# L'ouïe

## Perception et traitement des sons

Ce que l'on peut faire pour aider notre enfant dans un moment où il est ....

| Hyposensible                                                                                     | Hypersensible                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| Favoriser le développement de la mémoire visuelle par le jeu pour compenser                      | Proposer des protections auditives (pamys, bouchons d'oreilles)                  |
| Utiliser des alarmes vibrantes pour être alerte aux événements sonores                           | Limiter les activités bruyantes afin qu'elles ne deviennent pas trop stimulantes |
| Aider l'enfant dans le réglage d'alarme sonore pour être sûr qu'il les entendent                 | Ajuster le niveau sonore des appareils électroniques.                            |
| Favoriser les indices visuels pour donner des instructions (planning routine)                    | Proposer un espace silencieux                                                    |
| Parler distinctement, à un volume modéré et laisser du temps pour le traitement de l'information | Annoncer sa présence avant de s'approcher pour éviter les sursauts               |
| Comprendre que ce n'est pas par impolitesse que l'enfant parle fort ou provoque des bruits       | Annoncer toute activité bruyante à l'avance                                      |





# L'ouïe

## Perception et traitement des sons

Comment puis-je adapter l'environnement sensoriel de mon enfant à ce besoin sensoriel ?





## Le Tactile

### Perception et traitement des choses en rentrant en contact avec elles

#### LE TACTILE

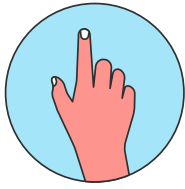
Hyper-hyposensibilité (H+/H-) Sensibilité douloureuse (S) Fascination (F)  
Fluctuation Perceptive (FP) Vulnérabilité à la surcharge sensorielle (VSS)

|                                                                                                                              | EV | V | F | NSP |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|---|-----|
| Bébé, n'aimait pas être tenu(e) dans les bras ou câliner ; S'arc-boutait, pleurait ou s'isolait. H+                          |    |   |   |     |
| Opposant(e) au toucher. H+                                                                                                   |    |   |   |     |
| Refuse de porter des vêtements neufs ou rêches, des cols roulés, des chapeaux, des ceintures, des bracelets etc. H+          |    |   |   |     |
| Fortement gêné par le frottement des vêtements sur la peau, les étiquettes, les coutures dans les chaussettes. H+            |    |   |   |     |
| Se déshabille. H +                                                                                                           |    |   |   |     |
| N'aime pas se brosser les dents. H+                                                                                          |    |   |   |     |
| N'aime pas prendre un bain ou une douche. H+                                                                                 |    |   |   |     |
| N'aime pas le lavage, le démêlage, le brossage des cheveux. H+                                                               |    |   |   |     |
| Refuse de marcher pieds nus sur l'herbe ou le sable. H+                                                                      |    |   |   |     |
| Sur-réagit à la chaleur, au froid, à la douleur. H+                                                                          |    |   |   |     |
| Évite d'utiliser ses mains. H+                                                                                               |    |   |   |     |
| N'aime pas la texture de certains aliments. H+                                                                               |    |   |   |     |
| Réagit fortement aux petites coupures, aux égratignures, aux piqûres d'insectes. H+                                          |    |   |   |     |
| Évite de se tenir à proximité d'autres personnes (surtout en file indienne). H+                                              |    |   |   |     |
| Aime la pression, les vêtements serrés. H -                                                                                  |    |   |   |     |
| Recherche la pression en rampant sous des objets lourds. H-                                                                  |    |   |   |     |
| Serre très fort dans ses bras. H-                                                                                            |    |   |   |     |
| Apprécie les jeux brutaux et les culbutes. H-                                                                                |    |   |   |     |
| N'est pas gêné(e) par les coupures ou les ecchymoses                                                                         |    |   |   |     |
| Faible réaction à la douleur et à la température. H-                                                                         |    |   |   |     |
| Sujet à l'automutilation : se pince, se mord, se frappe la tête contre les murs etc. H-                                      |    |   |   |     |
| Aime jouer dans le désordre. H-                                                                                              |    |   |   |     |
| Incapable d'identifier qu'elle partie de son corps a été touchée sans la regarder. H-                                        |    |   |   |     |
| Dans les cas extrêmes, ne ressent pas son corps. H-                                                                          |    |   |   |     |
| S'habille n'importe comment (tenue débraillée). H-                                                                           |    |   |   |     |
| Ne peut tolérer certains tissus (vêtements, lingerie) et certaines textures, y compris les textures d'aliments (Précisez : ) |    |   |   |     |
| SD                                                                                                                           |    |   |   |     |



NEURO CAP

EV : Eventuellement vrai, V: Vrai, F: Faux, NSP : Ne sait pas



## Le Tactile

### Perception et traitement des choses en rentrant en contact avec elles

|                                                                                                                                                |  |  |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| Ne mange que des aliments chauds ou froids. SD                                                                                                 |  |  |  |  |
| A des hauts-de-cœur avec certaines textures d'aliments. SD                                                                                     |  |  |  |  |
| Est fasciné(e) par certaines textures (Préciser : _____). F                                                                                    |  |  |  |  |
| Peut réagir différemment (plaisir, indifférence, angoisse) aux mêmes stimuli tactiles (vêtements, contact physique, chaleur, douleur, etc.) FP |  |  |  |  |
| Crises soudaines d'automutilation ou de colère, de retrait en réponse à des stimuli tactile. VSS                                               |  |  |  |  |

Observations diverses, exemples, complément d'informations :





## Le Tactile

# Perception et traitement des choses en rentrant en contact avec elles

Ce que l'on peut faire pour aider notre enfant dans un moment où il est ....

| Hyposensible                                                                                                                                 | Hypersensible                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Prodiguer des massages avec des pressions profondes                                                                                          | Stimuler progressivement la tolérance à la proximité dans un cadre sécurisant et dans différents environnements    |
| Proposer des couvertures ou gilets lestés                                                                                                    | Choisir des vêtements doux et non irritants                                                                        |
| Utiliser des fidgets (brosses de massage, bague de doigts)                                                                                   | Aménager l'environnement avec des surfaces lisses et non abrasives                                                 |
| Identifier les comportements de l'enfant d'autostimulations qui peuvent lui faire du mal (blessures)                                         | Respecter les limites concernant le contact physique : ne pas forcer l'enfant à toucher quelqu'un ni à être touché |
| Etre attentif aux éventuels blessures que l'enfant aurait pu se faire en se stimulant qu'il pourrait ne pas sentir (petite coupure, morsure) | Ne pas forcer à toucher quelque chose                                                                              |
| Indiquer à l'enfant si le contact physique qu'il donne est approprié ( en terme de force comme de nature                                     | Ne pas surprendre l'enfant par le contact                                                                          |





## Le Tactile

# Perception et traitement des choses en rentrant en contact avec elles

Comment puis-je adapter l'environnement sensoriel de mon enfant à ce besoin sensoriel ?



NEURO CAP



# Le gustatif

## Perception et traitement des saveurs

| LE GUSTATIF                                                                                                                                             |    |   |   |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|---|-----|
| Hyper-hyposensibilité (H+/H-) Sensibilité douloureuse (S) Fascination (F)<br>Fluctuation Perceptive (FP) Vulnérabilité à la surcharge sensorielle (VSS) |    |   |   |     |
|                                                                                                                                                         | EV | V | F | NSP |
| Petit mangeur (très sélectif), résiste au fait de goûter de nouveaux aliments. H+                                                                       |    |   |   |     |
| Ne mange que de la nourriture fade. H+                                                                                                                  |    |   |   |     |
| Utilise le bout de la langue pour goûter. H+                                                                                                            |    |   |   |     |
| A des hauts-de-cœur ou vomit facilement. H+                                                                                                             |    |   |   |     |
| Mange n'importe quoi (Pica'). H-                                                                                                                        |    |   |   |     |
| Met en bouche et lèche les objets. H-                                                                                                                   |    |   |   |     |
| Adore les aliments très salés, épicés et acides. H-                                                                                                     |    |   |   |     |
| Apprécie les plats mélangés (ex le mélange aigre-doux). H-                                                                                              |    |   |   |     |
| Régurgite. H-                                                                                                                                           |    |   |   |     |
| Ne tolère pas certains goûts. (Préciser : _____). SD                                                                                                    |    |   |   |     |
| Refuse de lécher les timbres, les enveloppes à cause de leur goût. SD                                                                                   |    |   |   |     |
| Est fasciné(e) par certains goûts (Préciser : _____). F                                                                                                 |    |   |   |     |
| Peut réagir différemment (plaisir, indifférence, angoisse) à une même saveur. FP                                                                        |    |   |   |     |
| Crises soudaines d'automutilation, de colère, de comportements-problèmes en goûtant des aliments. VSS                                                   |    |   |   |     |

Observations diverses, exemples, complément d'informations :





# Le gustatif

## Perception et traitement des saveurs

Ce que l'on peut faire pour aider notre enfant dans un moment où il est ....

| Hyposensible                                                                                 | Hypersensible                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Proposer un miroir à l'enfant pour qu'il se regarder après manger                            | Préparer le repas avec son enfant, lui permettra de voir les ingrédients utilisés |
| Lui faire tester différentes brosses à dents si ce point pose problème                       | Faire goûter un nouvel aliment avant de lui servir une assiette entière           |
| Lui donner à tester des objets de mastication pour le stimuler                               | Faire des lotos gustatifs pour faire deviner les goûts, les températures          |
| Lui demander de prendre son temps pour mastiquer                                             | Servir des petites portions pour mieux contrôler les saveurs                      |
| Proposer régulièrement des aliments gras, sucrés, salé, épicés, croquants en petite quantité | Ne pas forcer à essayer un nouvel aliment                                         |
| Encourager à manger plus lentement                                                           | Respecter les choix de ne pas manger certains aliments                            |



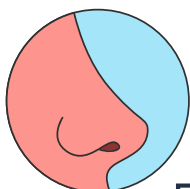


# Le gustatif

## Perception et traitement des saveurs

Comment puis-je adapter l'environnement sensoriel de mon enfant à ce besoin sensoriel ?





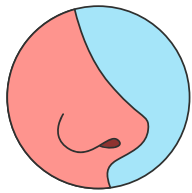
# Olfaction

## Perception et traitement des odeurs

| L'OLFACTION                                                                                                                                 |    |   |   |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|---|-----|
| Hyper-hyposensibilité (H+/H-) Sensibilité douloureuse (S) Fascination (F)<br>Fluctuation Perceptive (FP) Vulnérabilité à la surcharge (VSS) |    |   |   |     |
|                                                                                                                                             | EV | V | F | NSP |
| Réagit (souvent négativement) à des odeurs que les autres ne sentent pas. H+                                                                |    |   |   |     |
| Refuse de manger certains aliments à cause de leur odeur. H+                                                                                |    |   |   |     |
| Est gêné(e) par les odeurs de cuisine. H+                                                                                                   |    |   |   |     |
| Problèmes lors des soins corporels (la toilette). H+                                                                                        |    |   |   |     |
| Repère les odeurs. H+                                                                                                                       |    |   |   |     |
| Porte les mêmes vêtements. H+                                                                                                               |    |   |   |     |
| S'éloigne des gens. H+                                                                                                                      |    |   |   |     |
| Se sent, sent les gens et les objets, etc. H-                                                                                               |    |   |   |     |
| Manipule, (joue avec) ses selles. H-                                                                                                        |    |   |   |     |
| Recherche les odeurs fortes. H-                                                                                                             |    |   |   |     |
| Ne semble pas gêné(e) par les odeurs d'égouts, de poubelles. H-                                                                             |    |   |   |     |
| Ne supporte pas certaines odeurs (Préciser : ).SD                                                                                           |    |   |   |     |
| Nauséeux(se) face à certaines odeurs (Préciser : ).SD                                                                                       |    |   |   |     |
| Perturbé(e) par le parfum. SD                                                                                                               |    |   |   |     |
| Est fasciné(e) par certaines odeurs (Préciser : ).F                                                                                         |    |   |   |     |
| Recherche des odeurs fortes spécifiques. F                                                                                                  |    |   |   |     |
| Peut réagir différemment (plaisir, indifférence, angoisse) aux mêmes odeurs. FP                                                             |    |   |   |     |
| Soudaines crises d'automutilation, de colère ou de retrait en réaction à des odeurs. VSS                                                    |    |   |   |     |

Observations diverses, exemples, complément d'informations :





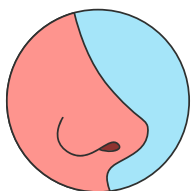
# Olfaction

## Perception et traitement des odeurs

Ce que l'on peut faire pour aider notre enfant dans un moment où il est ....

| Hyposensible                                                                                                     | Hypersensible                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Proposer des jeux d'odeurs (lotos des odeurs, stylos parfumés)                                                   | Proposer un masque ou un foulard parfumé d'une odeur appréciée dans les zones odorantes (bus, poissonneries, cinéma...)                       |
| Laisser à disposition de l'enfant un tissu avec une odeur qu'il apprécie                                         | Vérifier les composants des produits cosmétiques pour éviter les irritants olfactifs                                                          |
| Décrivez les odeurs environnantes pour aider l'enfant à les identifier                                           | Aérer régulièrement les pièces pour renouveler l'air et utiliser les filtres à air, hottes aspirantes pour purifier l'air des espaces de vie. |
| Sensibiliser l'enfant aux odeurs qui peuvent être dangereuses (fumée, gaz, essence, produits chimiques,...)      | Eviter les produits d'hygiène, de soins, lessives ou assouplissants aux odeurs trop forte et préférer les produits sans odeur ajoutée         |
| Mettre en place une routine d'hygiène fixe pour palier au manque de perception de ses propres odeurs corporelles | Eviter d'utiliser certains déodorants ou parfums qui pourraient déranger l'enfant                                                             |



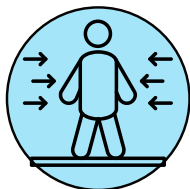


# Olfaction

## Perception et traitement des odeurs

Comment puis-je adapter l'environnement sensoriel de mon enfant à ce besoin sensoriel ?





# Le proprioceptif

## Perception du corps dans l'espace

### LE PROPRIOCEPTIF

Hyper-hyposensibilité (H+/H-) Sensibilité douloureuse (S) Fascination (F)  
Fluctuation Perceptive (FP) Vulnérabilité à la surcharge sensorielle (VSS)

|                                                                                                                  | EV | V | F | NSP |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|---|-----|
| Place son corps dans des positions étranges. H+                                                                  |    |   |   |     |
| Difficulté à manipuler de petits objets (ex : des boutons). H+                                                   |    |   |   |     |
| Tourne tout son corps pour regarder quelque chose. H+                                                            |    |   |   |     |
| Marche sur la pointe des pieds. H+                                                                               |    |   |   |     |
| Faible tonus musculaire. H-                                                                                      |    |   |   |     |
| A une faible préhension ; laisse tomber les objets. H-                                                           |    |   |   |     |
| Manque de conscience de la position de son corps dans l'espace. H-                                               |    |   |   |     |
| Ignore certaines sensations corporelles (ex. ne ressent pas la faim). H-                                         |    |   |   |     |
| Semble « mou » (« molle ») ; s'appuie souvent contre les gens, les meubles, les murs. H-                         |    |   |   |     |
| Trébuche fréquemment ; a tendance à tomber. H-                                                                   |    |   |   |     |
| Frappe ses pieds avec force en marchant. H-                                                                      |    |   |   |     |
| Se mord, se suce les doigts, les mains. H-                                                                       |    |   |   |     |
| Mâche les stylos, les pailles, ses manches de chemise. H-                                                        |    |   |   |     |
| Grince des dents. H-                                                                                             |    |   |   |     |
| Frappe, cogne, pousse d'autres pairs d'âge. H-                                                                   |    |   |   |     |
| Se balance d'avant en arrière. H-                                                                                |    |   |   |     |
| Ne supporte pas certains mouvements ou postures corporelles. SD                                                  |    |   |   |     |
| S'engage souvent dans des mouvements corporels complexes ritualisés, surtout en cas de frustration ou d'ennui. F |    |   |   |     |
| Aime les activités très stimulantes. F                                                                           |    |   |   |     |
| Aime tirer, pousser, déplacer des objets. F                                                                      |    |   |   |     |
| Se jette au sol intentionnellement. F                                                                            |    |   |   |     |
| Peut présenter différents tonus musculaires (faible – important). FP                                             |    |   |   |     |
| Les traits dessinés, les lettres, les mots, etc. sont inégaux (parfois trop serrés, parfois trop lâches). FP     |    |   |   |     |
| Se fatigue très vite, surtout en station debout. VSS                                                             |    |   |   |     |

Observations diverses, exemples, complément d'informations :



NEURO CAP

EV : Eventuellement vrai, V: Vrai, F: Faux, NSP : Ne sait pas



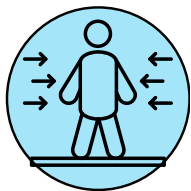
# Le proprioceptif

## Perception du corps dans l'espace

Ce que l'on peut faire pour aider notre enfant dans un moment où il est ....

| Hyposensible                                                                                                                     | Hypersensible                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Proposer des pauses régulières pour bouger, stimuler ses sens et éviter la fatigue (trampoline, planche d'équilibre)             | Essayer l'utilisation de gilet lesté ou de poids pour poignets (avec une limite de temps)                                                         |
| Essayer l'utilisation de gilet lesté ou de poids pour poignets (avec une limite de temps)                                        | Proposer des objets de mastication                                                                                                                |
| Organiser des séances de poussée/tirage : pousser avec les mains contre le mur, presser les mains ensemble, faire des pompes     | Informez votre enfant quand ces gestes sont trop forts ou pas assez (les calins, les massages fait à un tiers)                                    |
| Proposer des exercices manuels avant l'écriture (presser les paumes, tirer chaque bout de doigts, utiliser de la pâte à modeler) | Demandez à votre enfant qui se tiendra face à un miroir de faire des gestes particuliers afin qu'il prenne conscience de la position de son corps |
| Autoriser l'enfant à bouger comme il en a besoin                                                                                 | Proposer des pauses et des étirements réguliers afin d'éviter les raideurs musculaires.                                                           |





# Le proprioceptif

## Perception du corps dans l'espace

Comment puis-je adapter l'environnement sensoriel de mon enfant à ce besoin sensoriel ?





# Le vestibulaire

## L'équilibre et la façon dont est perçu le mouvement

| LE VESTIBULAIRE                                                                                                                                         |    |   |   |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|---|-----|
| Hyper-hyposensibilité (H+/H-) Sensibilité douloureuse (S) Fascination (F)<br>Fluctuation Perceptive (FP) Vulnérabilité à la surcharge sensorielle (VSS) |    |   |   |     |
|                                                                                                                                                         | EV | V | F | NSP |
| Réaction de peur face à des activités banales de mouvements<br>(Ex : balançoire, glissades, manèges etc.). H+                                           |    |   |   |     |
| Difficulté à marcher ou à ramper sur des surfaces inégales ou instables. H+                                                                             |    |   |   |     |
| Déteste avoir la tête en bas. H+                                                                                                                        |    |   |   |     |
| Se déplace rapidement. H+                                                                                                                               |    |   |   |     |
| Évite/n'aime pas les escalators, les ascenseurs. H+                                                                                                     |    |   |   |     |
| Terrifié(e) à l'idée de tomber. H+                                                                                                                      |    |   |   |     |
| Devient anxieux(se) ou stressé(e) lorsque ses pieds quittent le sol. H+                                                                                 |    |   |   |     |
| Recherche continuellement toutes sortes d'activités de mouvements,<br>de balancements. H-                                                               |    |   |   |     |
| Aime les balançoires, les manèges. H-                                                                                                                   |    |   |   |     |
| Aime les manèges intenses, à sensations fortes dans les parcs d'attractions. H-                                                                         |    |   |   |     |
| Saute sur les meubles, adore le trampoline, fait des pirouettes, se stimule dans<br>les fauteuils pivotants. H-                                         |    |   |   |     |
| Toujours en mouvement. H-                                                                                                                               |    |   |   |     |
| Tournoie fréquemment, tourne en rond sur lui (elle)-même. H-                                                                                            |    |   |   |     |
| Bascule d'avant en arrière (sans s'en rendre compte, par exemple en regardant<br>la télévision). H-                                                     |    |   |   |     |
| Se positionne la tête en bas.                                                                                                                           |    |   |   |     |
| Aucune conscience du danger, insensible aux règles de sécurité. H-                                                                                      |    |   |   |     |
| Craint la hauteur, peur de tomber. SD                                                                                                                   |    |   |   |     |
| Tournoie, sautille, saute, grimpe, surtout en cas de frustration ou d'ennui. F                                                                          |    |   |   |     |
| Peut sauter des heures sur un trampoline. F                                                                                                             |    |   |   |     |
| Saute sur les meubles ou autres hauteurs. F                                                                                                             |    |   |   |     |
| Peut réagir différemment (plaisir, indifférence, angoisse), aux mêmes activités<br>vestibulaires (balancements, glissades, tournoiements, etc.). FP     |    |   |   |     |
| Crises soudaines d'automutilation, de colère, comportements-problèmes<br>causés par des activités de mouvement et/ou de balancement. VSS                |    |   |   |     |
| A des nausées ou des vomissements dus à des mouvements (balançoire,<br>manège, voiture etc.). VSS                                                       |    |   |   |     |

Observations diverses, exemples, complément d'informations :

EV : Eventuellement vrai, V: Vrai, F: Faux, NSP : Ne sait pas



NEURO CAP

©2026-Stéphanie Martinek – Neuropédagogue et Coach en Parentalité – Tous droits réservés



# Le vestibulaire

## L'équilibre et la façon dont est perçu le mouvement

Ce que l'on peut faire pour aider notre enfant dans un moment où il est ....

| Hyposensible                                                                                                                                                                            | Hypersensible                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Proposer des pauses pour bouger et stimuler ses sens                                                                                                                                    | Essayer l'utilisation de gilet lesté ou de poids pour poignets (avec une limite de temps)                        |
| Organiser des parcours qui incluent des mouvement de la tête de côté, de la rotation du saut, de la bascule, du tournoiement, du ressort, de l'envers, de l'oscillation, du roulé/tombé | Surveiller la position assise trop longue et proposer, sans forcer, des périodes de mouvements                   |
| Offrir des assises dynamiques (coussin picots, ballon ...)                                                                                                                              | Organiser des parcours calme qui demande de l'équilibre, des étirements et font travailler la stabilité centrale |
| Autoriser l'enfant à bouger comme il en a besoin                                                                                                                                        | Ne pas forcer un enfant à se lever ou à se déplacer si il a le mal des transports                                |
| Autoriser l'enfant à se mettre en mouvement en tout temps                                                                                                                               | Ne pas secouer l'enfant ou essayer de lui faire perdre l'équilibre                                               |





# Le vestibulaire

## L'équilibre et la façon dont est perçu le mouvement

Comment puis-je adapter l'environnement sensoriel de mon enfant à ce besoin sensoriel ?



# Profil sensoriel de mon enfant

Tableau récapitulatif

|                         | V |   | A |   | TC |   | O |   | G |   | P |   | VS |   |
|-------------------------|---|---|---|---|----|---|---|---|---|---|---|---|----|---|
| Hyper/hyposensibilité   | + | - | + | - | +  | - | + | - | + | - | + | - | +  | - |
| Nombre items cochés     |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |    |   |
| Nombre total d'items    | 5 | 6 | 8 | 7 | 7  | 6 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 8 | 4  | 2 |
| Sensibilité douloureuse |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |    |   |
| Fluctuation perceptive  |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |    |   |
| Fascination             |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |    |   |
| V.Surcharge sensorielle |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |    |   |

Cet tableau récapitulatif vous permet de visualiser au moment de l'établissement du profil de l'enfant, quelles sont les sensibilités du moment auxquelles vous devriez porter attention.

On ne reporte que les réponses EV qui comptent pour 0,5 et V qui comptent pour 1 points.

En prenant compte des informations mises en avant dans ce tableau et des quelques conseils donnés dans ce document, vous pourrez plus facilement accompagner votre enfant tout au long de sa journée, aussi bien à l'école ou à la structure d'accueil, en transmettant quelques informations aux enseignants ou éducateurs, qu'à la maison.

Il est recommandé de refaire régulièrement cet exercice d'observation. Vous y verrez l'évolution des besoins de votre enfant.



NEURO CAP

©2026-Stéphanie Martinek – Neuropédagogue et Coach en Parentalité – Tous droits réservés