

# 22<sup>e</sup> COLLOQUE EN TGC

## Montréal - 30 et 31 mai 2024

### Cahier du participant



**C2**

**Boîte à outils des préférences  
occupationnelles et sensorielles**

**CISSS de la Montérégie-Ouest**

**SQETGC**

Service québécois d'expertise  
en troubles graves du comportement

Québec 



Mai 2024

# BOÎTE À OUTILS DES PRÉFÉRENCES OCCUPATIONNELLES ET SENSORIELLES

Pour la clientèle DI-TSA



CISSS de la Montérégie-Occident

Marie-Michèle Girard, ergothérapeute, Programme spécialisé TC-TGC & Nexus;

Laurie Gendron, ergothérapeute, Programme spécialisé TC-TGC & Nexus;

Hélène St-Amand, éducatrice spécialisée, Programme spécialisé TC-TGC;

Québec 

## PRÉMISSE DU PROJET

- Trouver un moyen d'apaiser les usagers de façon ludique/occupationnelle, particulièrement pour ceux avec lesquels il est difficile de faire de la gestion des émotions.
- Bonifier la programmation par des activités qui auront un effet positif sur la qualité de vie de l'utilisateur ainsi que sur ses comportements.

2

CISSS de la Montérégie-Occident



Québec 

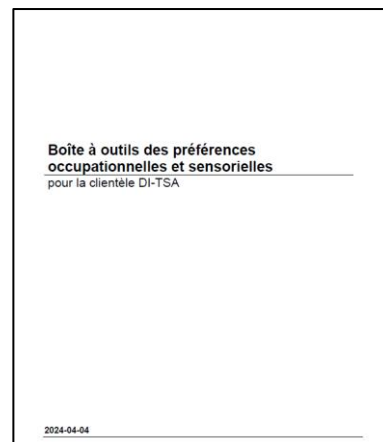
## OBJECTIFS DU PROJET



- Définir le concept de modulation sensorielle;
- Mieux connaître et comprendre les intérêts occupationnels et sensoriels de vos usagers;
- Favoriser les stratégies d'interventions préventives plutôt que curatives;
- Offrir des outils concrets, afin de mieux orienter les interventions avant d'interpeller l'ergothérapeute;
- Permettre de mieux documenter le dossier avant d'effectuer une demande de services en ergothérapie en accompagnant la demande du questionnaire et des résultats des essais.

## CONTENU DE LA BOÎTE À OUTILS

- Théorie et concepts clés;
- Clientèles visées;
- Questionnaire d'exploration des préférences sensorielles;
- Banque d'activités sensorielles et occupationnelles classées par sens :
  - Comment les introduire;
  - Exemple de moyens d'apaisement;
  - Modalités d'utilisation.
- Annexes
  - A - Questionnaire de dépistage des préférences sensorielles
  - B - Grille d'observations – essais d'activités sensorielles et occupationnelles



## CLIENTÈLE VISÉE

- Usagers présentant de l’anxiété, de l’agitation, de l’automutilation, une DI, un TSA, un TDAH, une plus grande fragilité sur le plan **neurosensoriel**, comme le **Syndrome du X fragile**, le **syndrome d’alcoolisation fœtale** et la **Trisomie 21** (*Portail Enfance et Familles, s.d.*).
- Un traumatisme vécu par un usager peuvent mener à des rigidités face aux stimuli associés à celui-ci.
- À noter qu’environ 96% des personnes ayant un diagnostic de TSA ont des problématiques au niveau des processus de modulation sensorielle (*Peña et al., 2021*)
- Nous avons tous des particularités sensorielles avec lesquelles nous vivons quotidiennement. La boîte à outils peut donc être bénéfique pour tous.

5  
CISSS de la Montérégie-Québec

## DÉVELOPPEMENT DES SENS

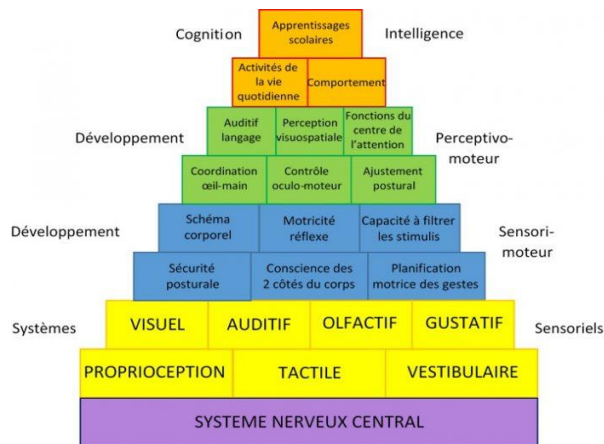
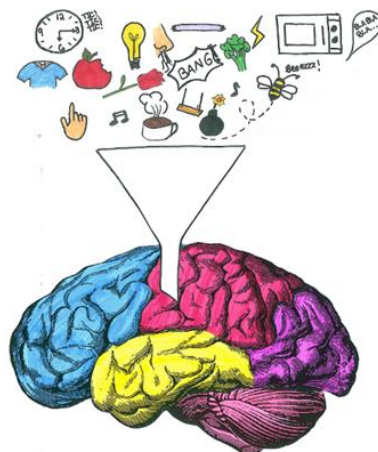


Figure 1. Pyramide des apprentissages de l'enfant, William & Schellenberger)

6  
CISSS de la Montérégie-Québec

## MODULATION SENSORIELLE

- Filtrer les intrants sensoriels;
- Porter attention et traiter uniquement les informations pertinentes à l'exécution de l'activité en cours;
- Maintenir un **niveau d'éveil** optimal ainsi qu'un niveau de **vigilance** approprié à la situation.



Québec 

7

CISSS de la Montérégie-Ouest

## DÉFINITION DES DIFFÉRENTS SENS - VISION

- Travaille de concert avec la proprioception et le système vestibulaire;
- Permet de percevoir la lumière, les couleurs, les formes et le relief des objets;
- Procure un effet rassurant et structurant, en plus de nous protéger des dangers potentiels.



Québec 

8

CISSS de la Montérégie-Ouest

## DÉFINITION DES DIFFÉRENTS SENS - AUDITION

- Essentiel à la communication verbale;
- Prévient des dangers potentiels;
- Effets apaisants ou stimulants selon les fréquences et tonalités des sons-musiques;
- Libération de la **dopamine** (effet positif sur le corps) en réponse à l'écoute d'une mélodie appréciée;
- Rappelle des souvenirs heureux ou des personnes aimées.



Québec 

## DÉFINITION DES DIFFÉRENTS SENS - TOUCHER

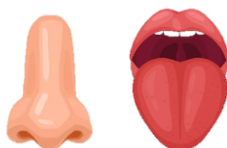
- **Récepteurs sensoriels** sur toute la surface du corps, ainsi qu'à l'intérieur de la bouche;
- **Types de récepteurs:**
  - Pression profonde,
  - Toucher léger,
  - Température;
  - Douleur;
  - ...
- Grande importance chez l'être humain, en particulier en lien avec l'attachement.



Québec 

## DÉFINITION DES DIFFÉRENTS SENS – GOÛT & ODORAT

- Intimement liés;
- Associés à des souvenirs positifs ou négatifs (mémoire olfactive et gustative);
- Permet de créer des liens d'attachement (odeurs);
- Permet de percevoir un danger.



Québec 

## DÉFINITIONS DES DIFFÉRENTS SENS – VESTIBULAIRE

- Est régulé par des récepteurs situés dans notre oreille interne;
- Donne des infos sur la direction et la vitesse de nos mouvements/déplacements;
- Permet d'ajuster la position de notre corps dans l'espace;
- Travaille conjointement avec d'autres sens :
  - la vue et la proprioception
  - le système auditif

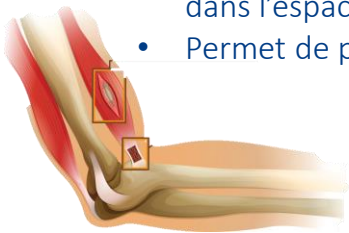


Québec 



## DÉFINITIONS DES DIFFÉRENTS SENS – PROPRIOCEPTION

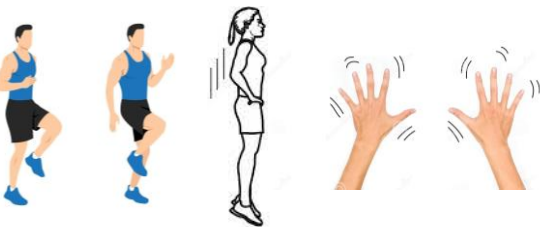
- Découle des informations qui sont transmises au cerveau par des récepteurs situés dans les muscles, les articulations et les ligaments;
- Mécanisme inconscient;
- Permet de sentir la position de chacune des parties de notre corps dans l'espace;
- Permet de planifier et d'effectuer des mouvements.



CISSS de la Montérégie-Québec

Québec

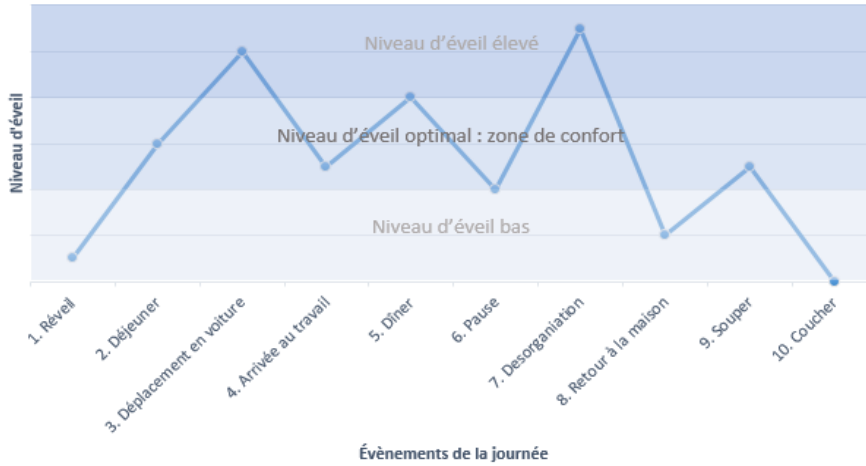
## PAUSE SENSORIELLE



CISSS de la Montérégie-Québec

Québec

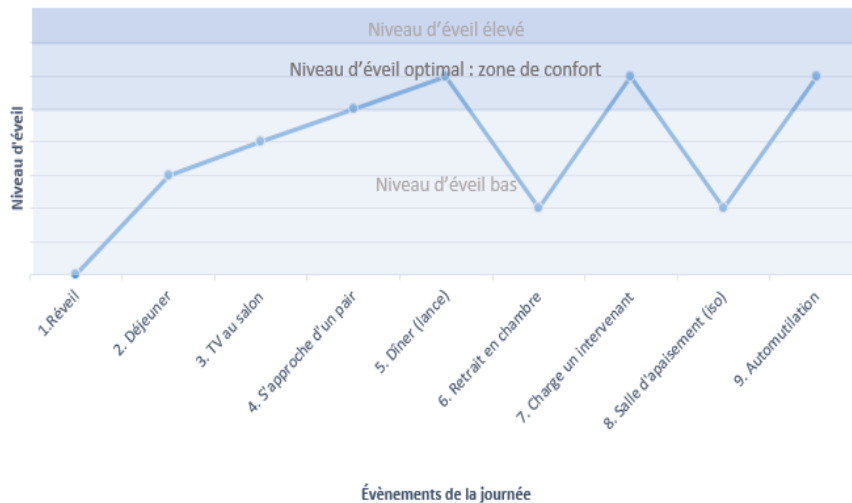
## COURBE NORMALE DU NIVEAU D'ÉVEIL



CISSS de la Montérégie-Québec

Québec

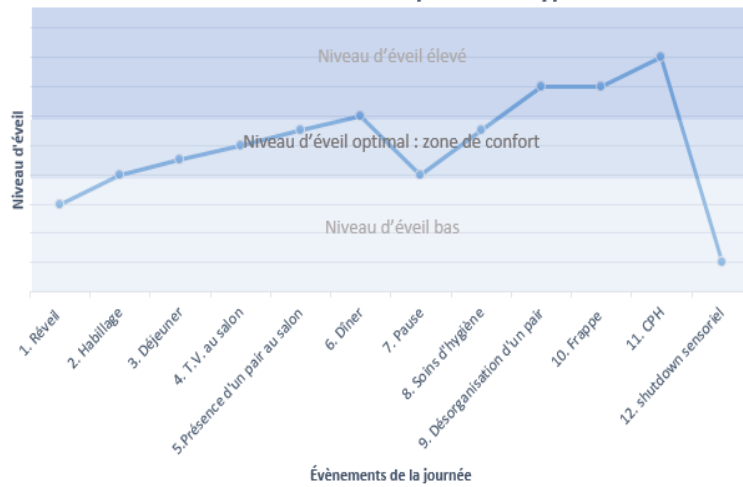
## COURBE DU NIVEAU D'ÉVEIL D'UNE PERSONNE HYPO-RÉACTIVE (RECHERCHE)



CISSS de la Montérégie-Québec

Québec

## COURBE DU NIVEAU D'ÉVEIL D'UNE PERSONNE HYPER-RÉACTIVE



## QUESTIONNAIRE D'EXPLORATION DES PRÉFÉRENCES SENSORIELLES

- Le questionnaire doit être complété en observant l'utilisateur et ses réactions à différentes stimulations et en questionnant son entourage;
- Questions (*oui/non*) que l'intervenant complète au meilleur de ses connaissances;
- Divisé en 7 sens;
- Donne un résultat sommaire par sens :
  - Proposer des activités apaisantes;
  - Proposer des activités stimulantes.

VISION		Oui/Non
Est-ce que l'usager...		
1	Couvre ou ferme les yeux face à une stimulation visuelle (ex. lumière, mouvement rapide autour de lui, etc.)?	<input type="checkbox"/>
Préciser:		
2	Est inconfortable dans la lumière vive, préfère la noirceur (ex. aime les endroits sombres et les verres fumés)?	<input type="checkbox"/>
Préciser:		
3	Est dérangé par des motifs répétitifs (ex. rayures, pois, carreaux, etc.)?	<input type="checkbox"/>
Préciser:		
4	Observe ou fixe constamment des particules ou des éléments minuscules de l'environnement (poussières, tâches, logo de vêtements, mousses ou fils de vêtement qui dépassent d'un tissu, etc.)?	<input type="checkbox"/>
Préciser:		
5	Agit comme s'il était malvoyant malgré une absence de diagnostic de trouble visuel (ex. touche les murs pour s'orienter, touche les objets pour les identifier, etc.)?	<input type="checkbox"/>
Préciser:		
6	Demeure passif face à une lumière vive ou un changement de lumière brusque (ex. pas de réaction)?	<input type="checkbox"/>
Préciser:		

# QUESTIONNAIRE D'EXPLORATION DES PRÉFÉRENCES SENSORIELLES

NOM, Prénom: \_\_\_\_\_  
# de dossier: \_\_\_\_\_



## SOMMAIRE DES RÉSULTATS

CATÉGORIE D'ACTIVITÉS PROPOSÉE		ACTIVITÉS RETENUES	
VISION		<i>Inscrire les activités retenues pour les essais à venir</i>	
<p>Tendre davantage vers des activités stimulantes pour ce sens</p> <p>Tendre davantage vers des activités apaisantes pour ce sens</p>			
CATÉGORIE D'ACTIVITÉS PROPOSÉE		ACTIVITÉS RETENUES	
AUDITION		<i>Inscrire les activités retenues pour les essais à venir</i>	
<p>Tendre davantage vers des activités stimulantes pour ce sens</p> <p>Tendre davantage vers des activités apaisantes pour ce sens</p>			

CISSS de la Montérégie-Québec

Québec

# QUESTIONNAIRE D'EXPLORATION DES PRÉFÉRENCES SENSORIELLES



Il ne s'agit pas d'une évaluation, mais plutôt d'une **forme de dépistage** pour **adapter les activités sensorielles** proposées à l'utilisateur selon ses préférences sensorielles, afin de l'apaiser, le stimuler ou l'occuper.

L'évaluation du profil sensoriel d'un usager est réservée aux professionnels cliniquement formés pour le faire, notamment les ergothérapeutes. La présente boîte à outils ainsi que le questionnaire d'exploration des préférences sensorielles ne remplacent pas l'évaluation d'un ergothérapeute.

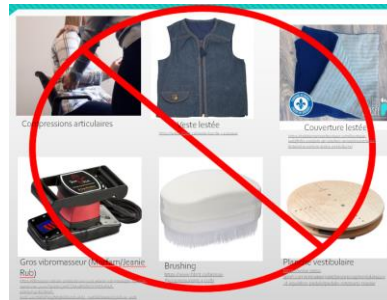
CISSS de la Montérégie-Québec

Québec

# ACTIVITÉS SENSORIELLES – MISES EN GARDE



- Certaines modalités peuvent susciter une réaction vive et aversive du système nerveux centrale et avoir un effet inverse;
- Ces techniques ou outils doivent seulement être utilisés sous la recommandation d'un ergothérapeute.
  - Le brushing;
  - Les équipements lestés;
  - Les compressions articulaires
  - Le gros vibromasseur *Jeanie Rub* ou *Morpham*



CISSS de la Montérégie-Québec

Québec

## CAS CLINIQUE



- 40 ans
- A vécu plusieurs années en RAC, demeure depuis quelques années en RI avec 7 autres personnes.
- Dx : DIM, TSA

Vision	Audition	Toucher	Goût & odorat	Proprioception	Vestibulaire
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avance et recule des séquences vidéo</li> <li>• Est attiré par les objets brillants/reflets</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autostimulation en présence de bruits</li> <li>• Écholalie</li> <li>• Peut agresser si quelqu'un hausse le ton en sa présence</li> <li>• Évite les pièces bruyantes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Difficulté à tolérer les signes d'affection</li> <li>• Préfère le toucher ferme;</li> <li>• S'automutile (s'arrache la peau, les ongles)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ne détecte pas un aliment avarié</li> <li>• Ajoute beaucoup de condiment</li> <li>• Aime se sentir</li> <li>• Tendance à sentir les objets et les gens</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se frotte la tête avec les deux mains</li> <li>• Frappe ses mains sur le mur</li> <li>• Tape des mains avec intensité</li> <li>• Comprime ses mains ensemble</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apprécie les balancements</li> <li>• Marche de long en large</li> <li>• Rocking</li> <li>• Semble constamment en mouvement</li> <li>• Tourne sur lui-même</li> </ul>

CISSS de la Montérégie-Québec

## CAS CLINIQUE – RÉSULTAT VISION

Tendre davantage vers des activités stimulantes pour ce sens

Tendre davantage vers des activités apaisantes pour ce sens



## CAS CLINIQUE – RÉSULTAT VISION

### ACTIVITÉS RETENUES (stimulantes)

Inscrire les activités retenues pour les essais à venir

Décorer les murs de la chambre

Jeux lumineux

Projection au mur - lumière

Boule disco ou lampe rotative

Agiter des objets sous les yeux

Observer des objets bouger



## CAS CLINIQUE – RÉSULTAT AUDITION

Tendre davantage vers des activités apaisantes pour ce sens

Tendre davantage vers des activités stimulantes pour ce sens



## CAS CLINIQUE – RÉSULTAT AUDITION

### ACTIVITÉS RETENUES (apaisantes)

Inscrire les activités retenues pour les essais à venir

Écouter de la musique classique	Écouter des chants d'oiseaux
Porter des écouteurs avec musique	
Bruits blancs (ventilateur)	
Zone anti-bruit (chambre)	
Coquilles que pour les repas	
Bâton de pluie	
ASMR	



## CAS CLINIQUE – RÉSULTAT TOUCHER

Tendre davantage vers des activités stimulantes pour ce sens

Tendre davantage vers des activités apaisantes pour ce sens



## CAS CLINIQUE – RÉSULTAT TOUCHER

### ACTIVITÉS RETENUES (apaisantes)

Inscrire les activités retenues pour les essais à venir

Coussin vibrant	Massage des mains avec crème
Boire des boissons pétillantes	Toucher des textures douces
Massage avec balle de stress	
Massage avec gros rouleau au sol	
Animal lourd sur cuisses	
Pressions profondes	
Prendre un bain chaud	





## CAS CLINIQUE – RÉSULTAT GOÛT ET ODORAT

Tendre davantage vers des activités stimulantes pour ce sens

Tendre davantage vers des activités apaisantes pour ce sens



Québec

## CAS CLINIQUE – RÉSULTAT GOÛT ET ODORAT

### ACTIVITÉS RETENUES (stimulantes)

Inscrire les activités retenues pour les essais à venir

- Ajouter de la sauce piquante
- Explorer des odeurs plus intenses  
ex: vinaigre, eucalyptus, romarin
- Parfum (odeurs plus intenses)
- Pots avec odeurs appréciées



Québec

## CAS CLINIQUE – RÉSULTAT VESTIBULAIRE

Tendre davantage vers des activités stimulantes pour ce sens

Tendre davantage vers des activités apaisantes pour ce sens



## CAS CLINIQUE – RÉSULTAT VESTIBULAIRE

### ACTIVITÉS RETENUES (stimulantes)

#### Inscrire les activités retenues pour les essais à venir

Se balancer au parc  
Sauter sur trampoline  
Être assis sur gros ballon  
Parcours : monter et descendre escaliers, pentes abrupte  
Danser

Série d'exercices  
Sauter sur place  
Jumping Jack  
Marcher accroupie  
Tourner sur soi



## CAS CLINIQUE – RÉSULTAT PROPRIOCEPTION

Tendre davantage vers des activités plus intenses au niveau proprioceptif

Toutes les activités proprioceptives sont apaisantes et organisantes. Elles sont alors pertinentes pour tous les usagers



## CAS CLINIQUE – RÉSULTAT PROPRIOCEPTION

### ACTIVITÉS RETENUES (toujours apaisantes)

#### Inscrire les activités retenues pour les essais à venir

Rouler un rouleau sur dos	Séries d'exercices
Pousser paumes contre paumes	Déchirer tissus et cartons
Tirer sur des bandes élastiques	Transporter des objets lourds (ex: Vidange)
Presser papier bulles	Porter un sac à dos lourd lors des marches
Pousser mains mur	



## ACTIVITÉS PROPRIOCEPTIVES

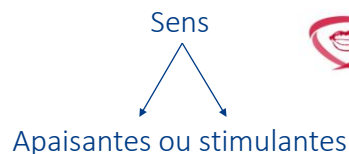
**N.B.** Les activités proprioceptives actives, qui sont effectuées par l'utilisateur lui-même, ont généralement un impact à plus long terme sur le système nerveux (l'effet d'apaisement dure plus longtemps).

**Important :** ce type d'activités peut avoir un effet stimulant de courte durée, et donc, doit être suivi d'un retour au calme pour générer l'effet apaisant.

## BANQUE D'ACTIVITÉS

- Activités audition
- Activités de relaxation
- Activités décharge motrice - tous les sens
- Activités occupationnelles - tous les sens
- Activités odeurs-goûts
- Activités proprioceptives
- Activités respirations
- Activités tactiles
- Activités vestibulaires
- Activités visuelles
- Ateliers - odeurs

- Activités classées par:




- Idées d'aménagements préventifs par sens

## BANQUES D'ACTIVITÉS




Jouer avec un bâton de pluie

AUDITIF / apaisant



AUDITIF / stimulante



**Bruits blancs\***  
Ex : ventilateur, application Petit Bambou...


\* Bruits répétitifs et continus qui camouflent les bruits ambiants

AUDITIF / apaisante




Rythmes de tambours : on sort les tambours et les personnes se déplacent au rythme de ceux-ci ou activités individuelles.

AUDITIF / stimulante



ASMR (voir You-Tube)

AUDITIF / apaisante



Utiliser un jeu de bingo sonore; la personne entend un son et doit l'identifier.

AUDITIF / stimulante

## MODALITÉS D'INTRODUCTION D'ACTIVITÉS SENSORIELLES

- Laissez-lui la possibilité de mettre fin à l'activité quand il le souhaite;
- Effectuez plusieurs petits essais (minimum 14);
- Évitez les longues séances, 3-5 minutes peuvent être suffisantes;
- Respectez le rythme et les refus de l'utilisateur;
- Documenter vos essais, à l'aide d'une grille d'observations qui vous permettra également de noter le contexte d'essai;
- Effectuez les essais lorsque l'utilisateur est calme et disponible
- (niveau 0 de sa grille de la prévention active);
- Choisissez un environnement sécurisant pour lui, sans stimuli dérangeants et en 1:1 avec l'utilisateur;
- Terminez toujours l'activité positivement, par exemple avec un renforçateur.



## CONCLUSION

L'utilisation d'activités sensorielles représente un moyen accessible et efficace pour arriver à enrichir les routines quotidiennes de chacun et améliorer la qualité de vie.

Il est important de garder en tête que les effets néfastes d'une privation sensorielle sont beaucoup plus importants que ceux d'un essai d'activité sensorielle non-concluant.

N'hésitez pas à être proactifs et créatifs pour le bien-être de nos usagers !







# SQETGC | CIUSSS MCQ

2021, avenue Union, bureau 870

Montréal (Québec) H3A 2S9

514 873-2090 - [www.sqetgc.org](http://www.sqetgc.org)

## SQETGC

Service québécois d'expertise  
en troubles graves du comportement

*Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de la Mauricie-et-  
du-Centre-du-Québec*

Québec 