

## Psychomotricité et activités sensorielles

*Des idées pour développer la sensorialité de mon enfant*

*Fabriquer du matériel sensoriel*

### Préconisations :

**La personne polyhandicapée peut faire des choix :** votre enfant décide ou non de s'engager dans l'activité, vous connaissez son langage corporel ou sa façon de s'exprimer pour vous signifier son choix. S'il ne semble pas vouloir y participer, ne pas le contraindre et préférez un autre moment

**Soigner l'environnement, l'installation de votre enfant et votre posture :** pour réaliser chaque activité, il est important que votre enfant et vous, soyez confortablement installés pour que chacun soit disponible à ce qui se passe et à la relation

*Certains enfants pourront restés assis au sol ou avec un maintien du dos avec des coussins.*

*D'autres enfants ont besoin de sentir leur dos pour diminuer leurs angoisses corporelles, ou bien ont besoin d'être entourés pour les aider à tenir leur corps. Vous pouvez les installer sur des tissus, avec des coussins, des plaids. Veillez à ce que les pieds ne pendent pas dans le vide mais reposent sur un support, c'est plus confortable et favorable à la détente.*

**Attention à la sur-stimulation !** Il est important d'éviter que son enfant reçoive trop d'informations en même temps ou dans un temps restreint. Cela peut provoquer un inconfort, une incompréhension de son environnement, des angoisses, de l'agitation, des troubles du comportement, un repli vers l'isolement, des stéréotypies. Pour que ce moment reste agréable, proposer les différentes stimulations une par une, en vous adaptant au rythme de votre enfant et en restant à l'écoute de ses limites

### L'importance des activités sensorielles :

*Dès qu'il est dans le ventre de sa mère, puis lorsqu'il grandit dans son environnement, l'enfant ressent différentes stimulations sensorielles. Il les voit avec ses yeux, les sent avec son nez, les goûte avec sa bouche, les touche avec tout son corps, les entend avec ses oreilles.*

*Les stimulations sensorielles apportent des sensations à l'enfant. Grâce à elles, il ressent son corps, il le construit et l'organise (ma tête est en haut accrochée à mon cou, mon ventre est devant), il développe son intelligence, et il comprend l'espace en y trouvant des repères.*

*Les activités sensorielles permettent à l'enfant de ressentir les limites de son corps et de le connaître, de découvrir l'environnement et de s'ouvrir aux autres. Elles apportent aussi de la détente et du plaisir*

## Les balles sensorielles

### Matériel :

- Farine, eau, semoule, riz, terre...
- Ballons de baudruche
- Entonnoir
- Bouteille en plastique

*Votre enfant peut participer à la fabrication de la balle en fonction de ses capacités : en touchant les ingrédients, en les insérant dans la bouteille avec ses doigts ou une cuillère, en tenant la bouteille ou en décorant la balle...*

*N'hésitez pas à soutenir son bras ou sa main durant les gestes si cela est nécessaires, à verbaliser les étapes et à décrire les sensations (c'est doux, ça sent bon, c'est lourd, c'est mou...)*

### Fabrication :

Remplir la bouteille de l'ingrédient choisi (farine ou semoule...): + le ballon est rempli + il est dur donc doser l'ingrédient

Gonfler légèrement le ballon et tourner le bout sans le fermer, pour que l'air ne sorte plus

Recouvrir le goulot de la bouteille avec le bout du ballon sans laisser s'échapper l'air

Vider l'ingrédient de la bouteille dans le ballon

Retirer l'air du ballon et faire un nœud

Vous pouvez personnaliser la balle sensorielle





*Ces balles peuvent être utilisées pour exprimer les émotions, pour raconter une histoire...  
 Votre enfant peut la garder sous la douche ou dans son bain*

### **Les bouteilles sensorielles**

#### **Matériel :**

- Eau
- Huile
- Petits grelots, pompons, riz, pâtes, perles, fausse neige, billes de polystyrène...
- Paillettes, colorants, fleurs, senteurs...
- Sacs plastiques de congélation
- Sac plastique fin des rayons de légumes
- Bouteille plastique

*Choisissez la forme et la taille de la bouteille en fonction des possibilités de préhension de votre enfant*

*Si votre enfant a peu de force, choisissez les bouteilles sans liquide pour qu'il puisse les manipuler plus facilement*

*Coller les bouchons aux bouteilles pour être sûrs qu'elles ne s'ouvriraient pas.*

#### **Fabrication :**

- Bouteille 1 : remplir la bouteille avec quelques pompons et verser de l'eau par-dessus
- Bouteille 2 : verser quelques pompons et les mélanger à des grains de riz
- Bouteille 3 : verser en quantité égale de l'eau et de l'huile pour remplir la bouteille. Ajouter quelques pincées de paillettes et quelques gouttes de colorant
- Bouteille 4 : mélanger les billes de polystyrène avec des grelots
- Bouteille 5 : tremper dans différents colorants des grains de riz et des pâtes jusqu'à ce qu'ils se colorent. Vous pouvez utiliser différents sacs de congélation pour bien secouer et mélanger les grains avec chaque colorant. Laisser sécher sur du papier absorbant. Remplir au 1/3 de la bouteille
- Bouteille 6 : prendre un sac plastique fin et former une méduse. Remplir la bouteille d'eau et y insérer la méduse

Tutoriel : [https://www.youtube.com/watch?v=VqCb\\_KKlcY](https://www.youtube.com/watch?v=VqCb_KKlcY)



## LA MÉDUSE EN BOUTEILLE

Prendre le sac

Passer le fil autour du fond du sac, pour former une boule fermée

Découper des lanières dans le grand morceau en dessous du fil. Ce sera les tentacules!

Verser un petit peu d'eau dans la tête de la méduse. Attention: il faut y laisser de l'air aussi.

Hop, dans la bouteille remplie d'eau avec du colorant bleu, tête la première.

Referme bien la bouteille. Bravo! Tu peux observer comme elle est gracieuse!



## Les sacs sensoriels

### Matériel :

- Sacs plastiques de congélation avec zip
- Eau
- Agar-agar
- Colorants
- Petits objets : boutons, perles, pompons, sequins, paillettes...

*Vous pouvez scotcher les sacs à la table ou au sol pour éviter que votre enfant les mette à la bouche*

*Vous pouvez scotcher les sacs sur une vitre pour que votre enfant joue assis au sol ou les genoux dressés*

### Fabrication :

#### Le gel alimentaire naturel

Dans une casserole, mettre 1 litre d'eau + un colorant + 6g d'agar-agar. Porter à ébullition 5 minutes

Le répartir dans des pots en verre et ajouter un colorant par pot

Laisser refroidir en remuant de temps en temps. Une fois froid, le mélange est prêt. Verser la gelée dans les différents sachets

Ajouter ensuite les objets, senteurs et paillettes de votre choix

Une fois le sac terminé, chasser l'air. Pour plus de sécurité, utiliser un gros scotch pour fixer la fermeture du sac

*Tutoriels :* [https://www.youtube.com/watch?v=CxUb6BWf0\\_A](https://www.youtube.com/watch?v=CxUb6BWf0_A)  
<https://www.youtube.com/watch?v=EQrIwVR0clw>





### **Les boîtes à senteurs**

#### **Matériel :**

- Des récipients : capsules de café, boîtes cadeau du kinder surprise, petits pots en verre, pots de pâte à modeler, verre à pique-nique, barquettes en plastique
- Papier d'aluminium ou carton
- Des senteurs liquides : vanille, fleur d'oranger
- Des senteurs en poudre : cacao, cannelle, cumin, curry
- Des senteurs du jardin : branche de romarin, lavande, pétales de rose
- Un cure-dent ou une aiguille

#### **Fabrication :**

Mettre une senteur dans un récipient de votre choix (pour les liquides, verser quelques gouttes sur du coton)

Fermer le récipient avec du papier d'aluminium ou un carton, et faire des trous avec le cure-dent. Ou faire des trous directement sur le récipient s'il est déjà fermé par lui-même

*Votre enfant peut participer à la fabrication des pots, en touchant, en aidant à remplir les pots.*

Vous pouvez l'aider dans sa motricité fine avec par exemple l'utilisation d'une cuillère.  
Attendre un instant entre chaque odeur, pour éviter la saturation sensorielle chez votre enfant ou que son nez ne sente plus parce que trop stimulé rapidement.



## Le bain sensoriel

*Le bain immerge le corps de l'enfant dans l'eau, sa tête et son visage restent à l'extérieur disponibles à l'environnement et à la relation. Entouré d'eau, l'enfant sent les contours de son corps. Le bain peut être un moment de détente et de relaxation.*



*Si votre enfant ne supporte pas être complètement dans l'eau, ou si vous n'avez pas la possibilité de le mettre dans un bain, vous pouvez faire des bains des mains ou des pieds dans des bacs, seaux ou bassines.*



*Vous pouvez démarrer le bain en enveloppant votre enfant dans un tissu fin ou une serviette pour qu'il ressente les limites de son corps, cela peut apaiser certaines angoisses corporelles. Mouillez-la avec de l'eau chaude avant d'envelopper votre enfant, pour inciter à la détente et au relâchement.*

*Immerger le petit-à-petit avec le tissu, faites-lui sentir le bord de la baignoire avec ses pieds. Vos mains sous ses fesses et dans son dos soutiennent son bassin et sa colonne vertébrale. Une fois posé, continuez de lui maintenir le dos et la nuque s'il a des difficultés seul.*

*Restez en relation avec lui en le regardant, en lui parlant, en lui chantant des chansons.*



*Le bain devient sensoriel lorsque vous ajoutez de la musique, des senteurs, des lumières, des vibrations*



*Vous pouvez proposer des massages, des mouvements des jambes et des bras, des objets à toucher.*



## Les promenades sensorielles

*Dans votre jardin ou dans un parc public, il est possible de rendre une promenade dans la nature sensorielle pour favoriser la curiosité, l'intérêt, l'ouverture au monde et la découverte de l'environnement à votre enfant. Profitez de ce qui vous entoure dans la nature*



- ECOUTER le chant des oiseaux, le bruit des avions , le voix des personnes autour, le souffle du vent
- RESENTIR la chaleur du soleil, la sensation de l'air sur la peau
- TOUCHER les feuilles, les fleurs, l'herbe, le sol, la terre, le sable, le tronc des arbres
- SENTIR le parfum des fleurs, des herbes aromatiques
- REGARDER le ciel, les plantes qui bougent avec le vent, les oiseaux et les insectes qui volent
- GOÛTER un fruit : pomme, abricot, figue, tomate

*N'hésitez pas à faire participer activement votre enfant, en le laissant prendre des initiatives, à le faire exprimer ses sensations ou à les verbaliser pour lui si ça lui est difficile. Les promenades peuvent se réaliser en fauteuil roulant, debout si votre enfant marche, au sol assis ou couché.*