



## Stratégies sensorielles visant à favoriser la santé mentale des élèves ayant des besoins particuliers

Le « profil sensoriel » de chaque élève reflète la manière dont il réagit aux stimulus internes et externes. En fait, nous en avons tous un! Il se peut que nous recherchions ou évitions certaines expériences sensorielles ayant un effet sur notre humeur, notre santé mentale ou notre sentiment de bien-être.

**Le saviez-vous?** Notre corps est doté de huit systèmes sensoriels qui nous aident à interpréter notre environnement interne et externe :

1. La vue
2. L'ouïe
3. Le toucher
4. L'odorat
5. Le goût
6. Le sens du mouvement (fonction vestibulaire)
7. La proprioception (sens de la position du corps dans l'espace)
8. L'intéroception (sens des organes internes)

**Les élèves ayant des besoins particuliers peuvent présenter une palette de besoins en matière de traitement sensoriel, qui peuvent être indiqués dans leur plan d'apprentissage.**

**Des stratégies universelles qui visent les activités sensorielles et de mouvement peuvent contribuer à favoriser l'apprentissage et à promouvoir le bien-être chez tous les élèves.**

Les besoins sensoriels des élèves peuvent varier au cours de la journée, en fonction des demandes de leur environnement. Lorsque les préférences de traitement sensoriel et les demandes de l'environnement diffèrent, les élèves peuvent éprouver du stress et avoir de la difficulté à entreprendre des activités d'apprentissage, à communiquer et à tisser des liens. Par ailleurs, lorsque ces besoins ne sont pas satisfaits, cela peut entraîner une baisse d'énergie chez les élèves qui peut se traduire par le manque de concentration, le repli sur soi, l'irritabilité et l'épuisement, ce qui peut nuire à la santé mentale.



Lorsque le système sensoriel des élèves est bien entretenu, ils peuvent participer davantage aux activités sociales et d'apprentissage. En outre, la compréhension et l'adaptation des besoins sensoriels des élèves peuvent contribuer à affirmer leur identité, en leur donnant le sentiment qu'ils sont les bienvenus, qu'on se soucie d'eux et qu'ils sont bien encadrés dans l'environnement d'apprentissage. Si les besoins sensoriels des élèves sont satisfaits, cela peut augmenter leur capacité à se concentrer et à s'engager dans l'apprentissage, et favoriser ainsi leur santé mentale et leur bien-être.

**Bien que nécessaires pour certains élèves ayant des besoins particuliers, les stratégies de Niveau 1 qui visent les activités faisant appel aux sens et au mouvement, peuvent aider également à favoriser l'apprentissage et le bien-être chez tous les élèves.**

**Les stratégies sensorielles ci-dessous peuvent aider à favoriser la santé mentale des élèves dans leur milieu d'apprentissage tout en les encourageant à apprendre et à se sentir bien.**

### **Intéressez-vous aux besoins sensoriels de vos élèves**

- ▶ **Observez et prenez en note les comportements de vos élèves :**
  - Quelles expériences sensorielles recherchent-ils activement?
  - Lesquelles évitent-ils?
  - Lesquelles les aident à s'intégrer à l'environnement d'apprentissage et lesquelles nuisent à leur intégration?
  - Où se sentent-ils à l'aise de travailler dans l'environnement d'apprentissage?
  - Quelles transitions (entre les activités, les leçons ou les espaces d'apprentissage) sont faciles à effectuer et quelles autres sont difficiles?
- ▶ **Adoptez des stratégies de vérification (tant verbales que visuelles) pour entrer en communication avec les élèves et les aider à être à l'écoute de leurs sentiments et de leurs besoins.**
- ▶ **Essayez de découvrir ce qu'un élève veut nous communiquer par son comportement. Pour quelle raison? Pourquoi maintenant?**

Voici des outils simples que le personnel scolaire a mis au point en collaboration avec Santé mentale en milieu scolaire Ontario qui permettent d'améliorer ces stratégies :

[Outils à emporter :  
L'humeur o mètre](#)

[Salutations quotidiennes](#)

[Fiches pour la défense de  
ses intérêts](#)

[Ceci ou cela?](#)



---

## Création conjointe d'un environnement d'apprentissage qui comprend un ensemble d'options sensorielles pouvant convenir à tous les types d'apprenants

- ▶ Dispensez un enseignement différencié en utilisant de multiples moyens pour faciliter l'apprentissage auditif, visuel, tactile ou vestibulaire.
- ▶ Offrez aux élèves la possibilité de changer de position pour effectuer leur travail (par exemple, en adoptant différentes positions assises, en restant debout, en s'agenouillant, en utilisant un « bureau à pédales », etc.)
- ▶ Proposez-leur des activités d'apprentissage en utilisant différentes formules telles que les livres, le tableau blanc, les diapositives, la musique, les supports visuels, le matériel de manipulation.
- ▶ Offrez aux élèves la possibilité d'aller dehors et de se livrer à des expériences sensorielles dans la nature.
- ▶ Atténuez le niveau sonore à l'aide de tapis de plancher, de coussins sur les chaises, de casque téléphonique, de musique douce.
- ▶ Ajustez l'éclairage pour répondre aux besoins des élèves; utilisez la lumière naturelle lorsque c'est possible.
- ▶ Réduisez le temps passé devant l'écran et prévoyez des pauses, lorsque cela est possible, pour les élèves utilisant des technologies fonctionnelles.
- ▶ Réduisez le fouillis visuel sur les murs et les écrans; faites le tri de votre matériel et stockez le matériel inutilisé dans des compartiments; utilisez des visuels contrastants pour les élèves ayant une déficience visuelle.
- ▶ Créez conjointement des espaces pour les activités calmes, la tenue de conférences et les activités bruyantes.
- ▶ Créez conjointement un poste mobile et intégrez des activités de mouvement dans le processus d'apprentissage.
- ▶ Encouragez les élèves à fabriquer leur propre bac sensoriel et à sélectionner des jouets manipulables convenant à différents besoins sensoriels (tactile, visuel, olfactif, vestibulaire), qui sont sécuritaires et adaptés à leur âge et à leur stade de développement.
- ▶ Sollicitez l'avis et les commentaires des élèves, surveillez et ajustez les espaces et les activités sensorielles selon les besoins.
- ▶ Consultez les parents ou tuteurs des élèves pour savoir quelles expériences personnelles leur enfant recherche ou évite. Essayez de vous informer sur ce qui fonctionne à la maison et qui permet de réduire le stress, d'éviter la surcharge sensorielle et de répondre aux besoins sensoriels.

Voici des outils simples que le personnel scolaire a mis au point en collaboration avec Santé mentale en milieu scolaire Ontario qui permettent d'améliorer ces stratégies :

[Zone calme](#)

[Boîtes calmantes](#)

[Prêter attention](#)



## Soyez proactif et prévoyez des activités permettant de réguler les expériences sensorielles au cours de la journée

- ▶ Les pauses sensorielles et les activités de mouvement sont nécessaires pour certains élèves et bonnes pour tous. Toutefois, elles ne doivent pas être offertes comme une récompense ou supprimées lorsque les apprenants éprouvent des difficultés, mais plutôt être considérées comme une stratégie proactive et protectrice visant à renforcer le bien-être.
- ▶ Les pauses sensorielles et les activités de mouvement sont plus efficaces lorsqu'elles sont adaptées aux besoins du groupe ou d'apprenants particuliers. Intégrez des activités ou des mouvements que vos apprenants trouvent apaisants ou dynamisants et laissez aux élèves la liberté de choisir, proposez des solutions de rechange et apportez-y des modifications afin que tous les élèves puissent en profiter.
- ▶ Faire des activités sensorielles ou de mouvement avec les élèves est un excellent moyen de tisser des liens et de renforcer le sentiment d'appartenance au groupe.
- ▶ Les activités de mouvement peuvent être adaptées à la capacité de mouvement de l'élève et être effectuées en position assise, debout ou en mouvement.
- ▶ Donnez aux élèves la possibilité de proposer des idées concernant les activités et la direction du groupe.
- ▶ Laissez aux élèves la liberté de choisir les activités qu'ils souhaitent faire pendant la journée scolaire et donnez-leur l'autonomie dont ils ont besoin, afin qu'ils puissent combler leurs besoins sensoriels personnels et qu'ils soient davantage disposés à apprendre.
- ▶ Incitez-les à choisir une activité telle que le mouvement, les étirements et les pauses de respiration au cours des transitions précédant une nouvelle tâche.
- ▶ Élaborer des routines avec les élèves et travailler avec eux pour déterminer les repères appropriés en vue de faciliter les transitions afin que les attentes soient prévisibles et faciles à comprendre (p. ex. horaires visuels, minuteries visuelles, repères et rappels auditifs, chansons de transition, routines de rangement). Informez à l'avance des changements d'horaires et de routines.

Le fait d'inclure des **activités de mouvement** dans l'apprentissage permet aux élèves de bouger et de bénéficier d'un apport sensoriel qui peut contribuer à les calmer et à les dynamiser. L'activité physique pendant une pause mouvement stimule la circulation sanguine et améliore l'apport d'oxygène au cerveau, ce qui facilite l'apprentissage, stimule la mémoire et contribue à la bonne humeur. L'activité physique et le mouvement au quotidien ne sont pas que bénéfiques pour notre corps, ils constituent aussi un facteur de protection pour notre santé mentale.

Les **espaces sensoriels** sont des endroits désignés dans un environnement d'apprentissage qui est conçu pour répondre aux besoins sensoriels des élèves ou des groupes d'élèves. Il peut s'agir, par exemple, d'un coin calme, d'une salle sensorielle virtuelle, d'un bac sensoriel, d'une chaise de mouvement ou d'un bureau doté d'objets qui fournissent un apport sensoriel. L'espace et les outils qui s'y trouvent sont sélectionnés pour répondre aux besoins sensoriels spécifiques des élèves qui y ont accès. De plus, les **pauses sensorielles** aident à prévenir la fatigue sensorielle et à promouvoir le bien-être.



Voici des outils simples que le personnel scolaire a mis au point en collaboration avec Santé mentale en milieu scolaire Ontario qui permettent d'améliorer ces stratégies :

<a href="#">La pleine conscience en deux minutes</a>	<a href="#">Visualisation et méditation par balayage corporel</a>	<a href="#">Excursion virtuelle 2</a> <a href="#">Relaxation musculaire</a>	<a href="#">Étirement assis</a>
<a href="#">Excursion virtuelle 1</a> <a href="#">stratégies de respiration</a> <a href="#">Jar 12e</a>	<a href="#">Vidéo Contracter et détendre</a>	<a href="#">Privilégier le calme –</a> <a href="#">Exercice de visualisation :</a> <a href="#">balayage corporel</a>	<a href="#">Respiration et observation</a>
<a href="#">Se calmer par la visualisation – Forêt imaginaire</a>	<a href="#">Respiration profonde</a>	<a href="#">Graphiques sur les techniques d'ancrage conçues pour les médias sociaux</a>	<a href="#">Les graphiques sur la littératie en matière de santé mentale et la gestion de l'anxiété, conçus pour les médias sociaux</a> fournissent des exemples secondaires pour les exercices de respiration, les étirements et la relaxation.

Les stratégies sensorielles peuvent aider les élèves non seulement à gérer le stress, mais elles permettent aussi de renforcer leur engagement et contribuent à favoriser leur bien-être. En tant que membre du personnel enseignant, si vous adoptez une approche différenciée et réfléchie pour soutenir chaque élève, vous ferez une différence considérable en ce qui concerne la façon dont un élève ayant des besoins particuliers évolue dans son environnement d'apprentissage. En recourant à un ensemble de stratégies et en proposant plusieurs outils connexes, vous favorisez non seulement la santé mentale de tous les élèves, mais prévenez aussi la fatigue sensorielle tout en contribuant à renforcer des stratégies destinées aux élèves ayant des besoins particuliers. Si vous avez besoin d'aide pour mettre en œuvre ces stratégies ou si vous avez des préoccupations concernant les besoins sensoriels d'un élève en particulier, veuillez consulter un ergothérapeute ou un physiothérapeute.

Cette ressource a été élaborée et co-créée par Santé mentale en milieu scolaire (SMS-ON) en collaboration avec les services d'ergothérapie et de physiothérapie des conseils scolaires suivants : Toronto District School Board, York Catholic District School Board et York Region District School Board. En outre, ces services permettent de favoriser la compréhension intégrée de la conception universelle de l'apprentissage et de la différenciation pédagogique grâce à des expériences de collaboration avec les conseils scolaires. Ainsi, des possibilités et des recommandations précises peuvent être mises en œuvre de façon transparente dans les programmes d'études et les milieux scolaires.

