

LE COIN SENSORIEL

UN ESSENTIEL DANS VOTRE CLASSE

Apprenez comment il est simple d'ajouter un espace sensoriel dans votre classe qui contribue à votre programme d'apprentissage socio-émotionnel.



fdmt
créateur de
MANIMO

LE COIN SENSORIEL

UN ESSENTIEL DANS VOTRE CLASSE

L'école et la salle de classe fournissent une multitude d'informations sensorielles. Que vos élèves aient ou non des besoins particuliers, traiter les informations sensorielles peut être un vrai défi et impacter leur comportement (ex : difficulté à être attentif, à se tenir assis, à travailler en coopération avec les autres, etc.).

Des difficultés de traitement sensoriel surviennent lorsque le cerveau ne peut pas trier, organiser, analyser ou intégrer des messages sensoriels.

C'est comme un «embouteillage» dans le cerveau, avec quelques bribes d'informations sensorielles «bloquées dans la circulation». Lorsque cela se produit, certaines pièces du cerveau ne reçoivent pas les informations sensorielles dont ils ont besoin pour faire leur travail.¹



Offrir un espace sensoriel aide le retour au calme et est un moyen d'éviter la désorganisation. C'est une solution simple pour améliorer les comportements socio-émotionnels et bénéfique pour le développement cognitif.

Qu'est-ce qu'un coin sensoriel?

Un coin sensoriel est une zone désignée à l'intérieur de votre classe qui est vouée à soutenir le développement sensoriel de tous les élèves. Il permet à l'enfant de s'y réfugier en toute indépendance. Son retrait dans cet espace l'aidera à réguler ses émotions et son niveau d'énergie afin d'être plus disponible à apprendre et à interagir avec les autres.

Un espace sensoriel stimule les sens primaires; vue, ouïe, odorat, toucher, oral, vestibulaire et proprioceptif sans créer de surcharge, car les sens sont stimulés de façon volontaire.

LES 7 SENS



VUE

Concerne tout ce que nous voyons. Les besoins typiques incluent la sensibilité à des environnements dénudés ou au contraire, surchargés.



ORAL

Associé aux sensations dans la bouche. La recherche de goûts, de textures spécifiques, de mastication sont des besoins communs



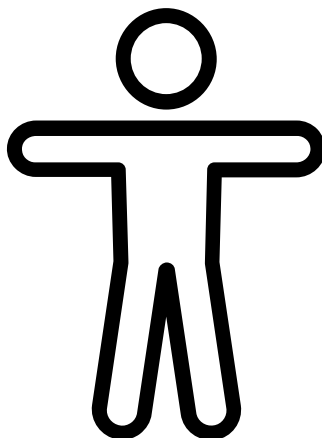
TOUCHER

Fait référence au toucher et à la sensation sur la peau de différentes textures. Certaines peuvent être inconfortables ou agréables.



OUÏE

Relié à ce que nous entendons. Certains bruits peuvent être accablants ou à l'opposé, apaisant. Parfois, le cerveau rencontre des difficultés à traiter ce qui est entendu.



ODORAT

Tout ce que nous sentons. Certains peuvent rencontrer des difficultés à distinguer les odeurs ou peuvent être hypersensibles aux senteurs.



PROPRIOCEPTION

Ce sens permet de situer le corps et ses parties dans l'espace. Il permet d'estimer la force à utiliser dans différentes activités (par exemple, évaluer la force nécessaire à déployer pour soulever une plume versus une brique).



VESTIBULAIRE

Ce sens concerne l'équilibre et la coordination du corps. Il permet de contrôler les muscles et les réflexes.

Les bénéfices d'un coin sensoriel

Ces moments très précieux d'une durée d'au moins 15 minutes facilitent la gestion des émotions, augmentent le sentiment de sécurité, et aident à réduire l'agitation et l'apathie (manque d'énergie). Pas étonnant qu'ils permettent l'amélioration de l'attention et la qualité de la concentration.

La régulation de nos sens est importante dans le maintien de notre santé mentale, physique et d'estime de soi. Le coin sensoriel permet de merveilleux tête-à-tête ou prédispose à des moments d'apprentissage guidé, si l'espace est suffisant pour recevoir l'adulte et l'enfant.

Comment concevoir un coin sensoriel dans une classe

- › Le coin sensoriel se doit d'être accueillant, confortable et défini dans l'espace. La zone est délimitée et suffisamment vaste pour accueillir au minimum une assise (fauteuil, coussin, tapis, etc.).
- › Assurez-vous que l'enfant sera isolé des bruits ambiants ou du corridor.
- › Veillez à pouvoir ajuster l'intensité de lumière ou de la filtrer. Certains enfants rechercheront une lumière intense alors que d'autres bénéficieront d'un éclairage tamisé.
- › Tentez de trouver un coin de la classe où l'élève pourra avoir une certaine intimité, à l'abri des regards de ses pairs. Pour borner cet espace, vous pourriez utiliser un rideau ou un ameublement de type bibliothèque ou étagère.
- › Idéalement, prévoyez un rangement pour les articles ou équipements que votre coin proposera. L'espace ne devrait pas être surchargé d'articles.

L'objectif est de pouvoir se plonger dans une atmosphère « cocon-bulle » afin de vivre de meilleurs éveils sensoriels et profiter de tous les bienfaits.

L'efficacité d'un coin sensoriel n'a rien à voir avec le budget que vous y allouez. Il n'est donc pas nécessaire d'investir dans des équipements coûteux et sophistiqués.

Quels équipements prévoir dans votre coin sensoriel

Votre coin sensoriel peut évoluer dans le temps et selon les besoins de vos élèves. Voici quelques suggestions d'items qui pourront stimuler leurs sens.

Vous pourriez mettre à vue ou à disposition des pensées inspirantes, de la musique relaxante, des images à colorier, des stratégies de respiration, une minuterie pour donner une perspective de temps à l'enfant.



L'ouïe

- › Coquilles insonorisantes
- › Écouteur & radio
- › Bâton de pluie



L'odorat

- › Accessoire ou coussin sur lequel vous aurez mis quelques gouttes d'huiles essentielles (ex. : lavande)
- › Pâte à modeler parfumée
- › Petit sachet de coton (pour fond de tiroir) avec différentes odeurs



Oral

- › Outils à mâcher (mâchouille pour crayon, pendentifs, boule de gomme)
- › Jeux à souffler
- › Souffler des boules de coton avec une paille



Le toucher

- › Outils de manipulation tels que balles anti-stress, fidgets
- › Bac avec pâte de manipulation
- › Coussin vibrant
- › Accessoire de massage
- › Plaquette fabriquée maison avec différentes textures (papier sablé, fourrure, soie, plumes...)



Vue

- › Lampe (de type lava, scintillante, au plasma, fibre optique, etc)
- › Mini lampe de poche, mini bougie à pile
- › Tube lumineux
- › Sablier ou tube sensoriel
- › Bouteille de paillettes faite maison



Vestibulaire (équilibre et mouvement)

- › Assiette ou planche d'équilibre
- › Coussin d'air
- › Planche de surf
- › Pédalier d'exercices
- › Chaise berçante



Proprioception

- › Peluche lestée
- › Sac de corps fantôme
- › Bande de résistance
- › Pouf
- › Canot sensoriel

Et le plus important...

Une fois votre coin sensoriel établi, prenez le temps de bien le présenter à vos élèves, spécifier à quel moment l'utiliser, et pourquoi, afin qu'ils comprennent l'objectif de cet espace.

Il est également important d'exposer les outils et les ressources disponibles dans l'espace. N'hésitez pas par exemple à démontrer en grand groupe des techniques de respiration pour qu'ils sachent les répéter seul.

Avoir un espace comme celui-ci est un excellent moyen de mettre en œuvre des stratégies d'apprentissage socio-émotionnel dans votre classe.

À vous de jouer!

- L'équipe fdmt



fdmt
créateur de
creator of **MANIMO**®

CERTIFIED
WOMEN
OWNED™

À propos de fdmt

Depuis 20 ans, fdmt favorise le développement maximal de tous en offrant des outils sensoriels de qualité dont sa création, la série de peluches lestées manimo®.

Découvrez fdmt

fdmt.ca

