



Le pouvoir de la PROPRIOCEPTION !

Gracieuseté du CREDE

Saviez-vous que ? Le *travail lourd* ou «heavy work» est l'une des composantes les plus importantes d'une diète sensorielle, et ce, pour tout le monde. En effet, chacun bénéficie d'activités demandant davantage de travail musculaire, ce qui stimule nos récepteurs proprioceptifs, lesquels ont notamment un effet calmant et recentrant sur le système nerveux. Pensez au bien-être ressenti après une séance d'aérobic, de natation, de jogging... ou tout simplement après une marche dans le quartier ou le lavage du plancher (!) ... Or, dans notre société de plus en plus sédentaire, il devient en quelque sorte nécessaire «d'inventer» des occasions de faire du travail lourd pour combler ce besoin pourtant naturel chez les enfants (et encore plus particulièrement chez ceux qui ne se développent pas de façon typique et qui ne vont donc pas chercher d'eux-mêmes ces stimulations pourtant si bénéfiques). En effet, de nos jours, les enfants marchent ou prennent de moins en moins leur vélo pour leurs déplacements (notamment en raison des rues de plus en plus dangereuses...), les parcs et les cours d'école se veulent de plus en plus sécuritaires et, par conséquent, l'éventail de jeux que l'on y retrouve s'en voit limité, les heures d'éducation physique sont coupées au profit d'autres projets éducatifs, etc. En fait, de façon générale, les enfants d'aujourd'hui travaillent fort cognitivement et socialement, mais ont de moins en moins d'opportunités de travailler physiquement.

D'autre part, sachez que le système proprioceptif peut avoir un effet inhibiteur important sur les réactions d'hypersensibilité des enfants... Pensez seulement à lorsque vous vous cognez : spontanément, vous serrerez fort l'endroit douloureux et déjà, la douleur sera inhibée. Ainsi, si votre enfant est en situation de détresse face à une stimulation aversive pour lui (tactile, auditive...), pensez à une activité à forte composante proprioceptive (impliquant des pressions profondes ou du travail lourd), ce qui pourra court-circuiter la sensation désagréable et aider son système à se calmer.

Suggestion du mois :

Offrez quotidiennement des opportunités à vos enfants de faire du travail lourd :

- Y Impliquez-les aux tâches quotidiennes (transporter les sacs d'épicerie, ranger les conserves dans le garde-manger, passer le balai, servir/desservir la table, sortir les poubelles ou la récupération...);
- Y Avant le souper, passez un moment dehors à vous lancer la balle, à jouer à la tague, à botter le ballon, à grimper dans le module de jeux, à faire des culbutes, des roulades, des sauts...;
- Y Avec papa, faites un combat de lutte dans le salon. Poussez-vous paumes contre paumes ;
- Y Déplacez-vous en imitant différentes démarches d'animaux ;
- Y Sautez à la corde, faites du vélo, du patin, de la trottinette, du ballon-sauteur, du trampoline ;
- Y Montez et descendez les escaliers plusieurs fois. Sautez la dernière marche! ETC !!!

La puce à l'oreille : Un enfant qui a tendance à serrer les poings lorsqu'il s'excite, qui prend plaisir à sauter sur place ou à se jeter par terre, qui monte lourdement les escaliers, qui serre des dents ou a tendance à mordre dans les objets, qui fait des câlins trop intenses... est possiblement en recherche de sensations proprioceptives. Un coup de pouce en ergothérapie pourrait peut-être l'aider à combler ses besoins de façon appropriée. Appelez au CREDE : nous pourrions vous donner des trucs ergo !



Vous avez un enfant en difficulté! N'hésitez pas à nous appeler (418-623-0640) ou nous écrire crede@bellnet.ca, nous nous ferons un plaisir de vous aider. Nous avons toute une gamme d'idées à vous proposer, de projets et de formations à vous offrir. L'ergotruc est une gracieuseté du Centre Régional d'Ergothérapie pour le Développement de l'Enfant (CREDE) 2386, Père-Lelièvre, Québec, Québec G1P 2X4.

Visitez notre site internet : www.crede.ca