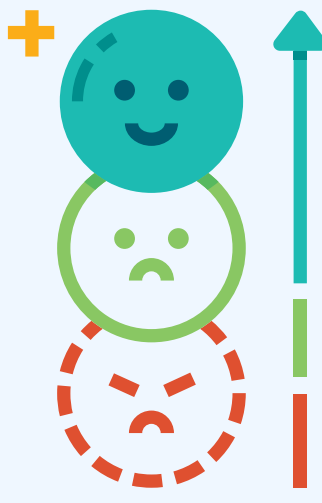


UTILISER LE CORPS POUR AIDER LES ENFANTS À REVENIR AU CALME



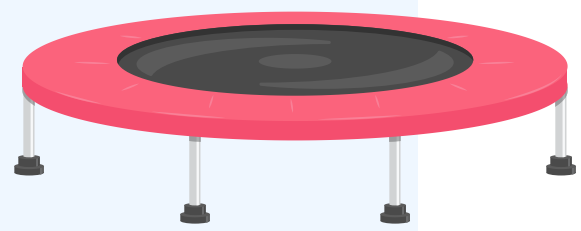
Changer la position du corps a des vertus calmantes.

Un enfant qui tourne souvent sur sa chaise à roulettes ou qui se balance a probablement besoin de ce mouvement parce qu'il l'apaise via de l'autostimulation sensorielle.

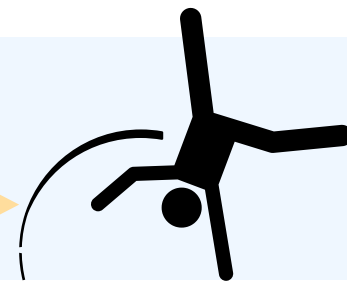


Des activités d'autorégulation

- Jouer à la statue : tout le monde danse sur la musique et doit s'immobiliser comme une statue à l'arrêt de la musique
- Faire de la balançoire ou du toboggan
- Bondir de manière rythmée
- Bercer l'enfant
- Sauter sur un petit trampoline d'intérieur
- Traîner l'enfant à travers la maison sur une couverture
- Faire la ronde ou la farandole
- Tourner (un tour sur soi-même calme, stable et lent dans un seul sens a un effet calmant mais un tour sur soi-même rapide par saccade et multi directionnel peut entraîner une excitation)
- Marcher sur une poutre (réelle ou imaginaire) ou sur une trace au sol à suivre (par exemple, les rainures du carrelage ou une ligne marquée au ruban adhésif au sol)
- Se tenir en équilibre sur une jambe, faire la planche



Mettre la tête en bas, une idée bizarre mais efficace.



Se renverser stimule le système vestibulaire. Quand un enfant s'agite, il peut être utile de lui proposer des activités qui impliquent de renverser la tête :

- s'asseoir avec les pieds en l'air et la tête en bas sur le canapé
- pratiquer certaines postures de yoga (comme le chien tête en bas)
- pour les plus jeunes enfants, les asseoir sur nos genoux à l'envers pour qu'ils renversent leur tête
- s'allonger à l'envers sur un gros ballon de gym
- faire des roues ou des roulades
- faire le cochon pendu dehors
- faire l'équilibre ou le poirier contre un mur

