

INFO-ERGO

Un environnement « sensoriellement » réfléchi, c'est oui!

NOVEMBRE 2024



À l'école, le système nerveux des élèves est constamment bombardé de stimuli sensoriels qui sont parfois très intenses et imprévisibles. En classe, le cerveau des élèves doit inhiber une panoplie de stimuli présents dans l'environnement pour rester attentifs et centrés sur la tâche. Pour plusieurs, il est difficile de composer avec tous ces stimuli, influençant ainsi leur comportement, leur gestion des émotions, leur niveau d'attention ainsi que la planification et l'exécution des tâches scolaires. Pour permettre aux élèves de rester dans une zone optimale d'éveil et favoriser leur disponibilité aux apprentissages, une intervention efficace est d'aménager l'environnement sensoriel de la classe.



Stratégies d'aménagement de l'environnement sensoriel

Utiliser des toiles pour éviter les éblouissements par le soleil et les contrastes d'ombres et de lumière sur les murs

Minimiser l'éclairage intense en privilégiant un éclairage naturel ou halogène plutôt que fluorescent

Réduire le nombre de mobiles ou d'objets suspendus et d'affiches sur les murs (au besoin, les placer à l'arrière et sur le côté de la classe plutôt qu'à l'avant)

Éteindre le TNI lorsqu'il n'est pas utilisé

Installer des balles de tennis sous les pattes de chaise et des morceaux de feutre sous les couvercles de bureau pour réduire les bruits engendrés par la manipulation du mobilier



Limiter le nombre d'objets sur les tables ou comptoirs (possibilité de camoufler le matériel inutilisé en recouvrant certaines étagères avec des nappes de couleur unie)

Si possible, fermer la porte et les fenêtres pour diminuer les bruits environnants

Améliorer l'acoustique de la salle en installant un coupe-son sous la porte, des tapis...

« On ne peut quand même pas contrôler tous les stimuli à l'école...? »

Effectivement, ce ne serait pas réaliste! Par contre, d'autres pistes d'interventions peuvent aider les enfants qui présentent des particularités sensorielles à mieux s'auto-réguler et à être plus disponibles. Par exemple :

- Prévoir des activités plus calmes après des activités intenses comme une activité de lecture silencieuse après la pause du midi ;
- Permettre aux élèves sensibles de se placer au début ou à la fin d'une file, où il y a moins de stimulations sensorielles provenant des autres ;
- Adapter les espaces et routines de manière à ce que les élèves évitent les endroits bondés ou les situations qu'ils trouvent insupportables ou stressantes (ex. : vestiaire) ;
- Avertir les élèves excessivement sensibles aux stimuli à l'approche d'événements bruyants ou de foules (ex. : exercice d'incendie).



Il ne s'agit pas d'une liste exhaustive de stratégies, mais bien de quelques exemples. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à contacter l'ergothérapeute de votre école.