

INFO-ERGO CSSBE

Une bouche occupée pour un cerveau concentré et apaisé

AVRIL 2025

Créé par Nancy Labrecque, Kathy Roy et Ariane Talbot, erg.



Certains enfants portent divers objets à leur bouche (ex. : crayons, gomme à effacer, vêtements, pouce...). Plusieurs le font parce qu'ils recherchent plus que d'autres des sensations comme la pression dans les muscles et les articulations (proprioception), le mouvement dans la bouche, une texture ou un goût. D'autres peuvent le faire pour maintenir un niveau d'attention suffisant à la tâche ou pour s'apaiser. Dans les deux cas, les stratégies sensorielles peuvent les aider à diminuer les comportements moins acceptables socialement en comblant leur besoin autrement.

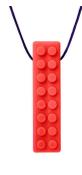
Quand intervenir?

Lorsque la recherche de stimulations influence le fonctionnement de l'enfant dans son quotidien, par exemple quand :

- Les vêtements de l'enfant se retrouvent tout mouillés ou brisés ;
- Les pairs ont des réactions négatives envers l'enfant qui porte les objets à sa bouche ;
- Un risque d'étouffement est présent.

Exemples de stratégies sensorielles

- Mâcher de la gomme ;
- Utiliser un objet à mâchouiller (disponible dans la plupart des boutiques spécialisées comme FDMT, Brault et Bouthillier...);
- Utiliser une bouteille d'eau avec une paille rigide nécessitant une forte succion ;
- Boire des liquides épais avec une paille (ex.: yogourt, compote...);
- Boire de l'eau glacée, citronnée ou pétillante ;



- Manger des collations croquantes (ex.: carotte, céleri, céréales, craquelins...);
- Manger des collations froides et/ou sûres (ex. : tube de yogourt ou petits fruits congelés...)
- Faire un auto-massage autour de la bouche ;
- Pincer 10x les lèvres l'une contre l'autre (faire des « becs ») ;
- Prendre des grandes respirations et expirer doucement en gonflants les joues ;
- Utiliser une brosse à dents électrique.



Considérations pour la mise en place

- Il est important de **soutenir et de modéliser** l'introduction et l'utilisation d'une nouvelle stratégie sensorielle en expliquant à l'enfant **quand, comment, où et pourquoi** l'utiliser. Pour ce faire, il est possible d'utiliser la démarche métacognitive présentée dans le guide « [Encadrer l'introduction et l'utilisation d'un outil sensoriel : une démarche métacognitive pour soutenir les élèves.](#) »
- Les enfants ont besoin de **plusieurs essais** d'une même stratégie pour apprendre à bien l'utiliser et l'apprécier.



Si l'enfant **ingère** des objets non comestibles (et ne fait pas que les mordiller, mâcher, lécher...), il est conseillé d'en **parler au médecin** en raison des risques potentiels sur la santé.