

AIDE MÉMOIRE POUR LA CRÉATION D'UN COIN SENSORIEL



Que ce soit dans une petite tente, entre deux meubles ou dans un coin moins utilisé de la maison, la création d'un havre de paix pour l'enfant doit permettre à celui-ci un moment de solitude et de calme avec une réduction des stimuli.

Pour ce faire, nous vous invitons à :

- 1 créer une ambiance feutrée et douce en y incluant une assise confortable comme un coussin moelleux ainsi que des oreillers ;
- 2 garder l'espace épuré ;
- 3 recenser des objets disponibles à la maison qui seront attribués en exclusivité au coin sensoriel.

Pour choisir ces objets, je me fis à mes 7 sens!



Auditif : musique douce, « *pop it* », « *slinky* », coquilles antibruit, etc.



Visuel : lampe lava, tornade ou autre, lumière tamisée et douce, sablier liquide, etc.



Olfactif : huiles essentielles, pâte odorante, pâte « *putty* » parfumée.



Oral/goût : différents mâchouilleurs, gomme à mâcher, sifflet, crocodile, collation croquante ou collante, etc.



Tactile : Balle anti-stress, toutou doux, couverture soyeuse, jouet « *tangle* », etc.



Vestibulaire : chaise de yoga, balançoire, tabouret oscillant, canot, etc.



Proprioceptif : Manimo, couverture ou coussin lesté, etc.

EN RAPPEL



- Le coin sensoriel ne doit jamais être utilisé comme un espace de conséquence à la suite d'un comportement indésirable. Cet espace doit conserver son aspect positif, réconfortant et permettre un moment d'auto-régulation.
- L'accompagnement par un adulte bienveillant est non-négligeable pour permettre à l'enfant d'apprendre à utiliser adéquatement son refuge.
- Profitez de cet espace pour aider le jeune à reconnaître son état, ses émotions et ainsi développer son autonomie à reconnaître quand il a besoin d'une pause et de calme.