

10 questions sur...

Josiane
CARON SANTHA,
ergothérapeute

LES HYPERSENSIBILITÉS SENSORIELLES

CHEZ L'ENFANT ET L'ADOLESCENT

– Mieux comprendre pour mieux intervenir –



ÉDITIONS  MIDITRENTE

Validation scientifique :
Isabelle BABINGTON,
ergothérapeute OTR

Josiane Caron Santha,
ergothérapeute

10 questions sur...

LES HYPERSENSIBILITÉS SENSORIELLES

CHEZ L'ENFANT ET L'ADOLESCENT

Validation scientifique :
Isabelle Babington, ergothérapeute OTR

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada

Titre: Les hypersensibilités sensorielles chez l'enfant et l'adolescent / Josiane Caron Santha.

Noms: Caron Santha, Josiane, 1972- auteur.

Collections: 10 questions sur...

Description: Mention de collection: 10 questions sur... | Comprend des références bibliographiques.

Identifiants: Canadiana 2020083511 | ISBN 9782924804438 (couverture souple)

Vedettes-matière: RVM: Sens et sensations chez l'enfant. | RVM: Adolescents—Psychologie. | RVM: Troubles de la perception.

Classification: LCC BF723.S35 C37 2020 | CDD 155.4/121—dc23

Auteure : Josiane Caron Santha

Édition : Éditions Midi trente

Images : depositphotos.com

Photos des pages 121-122 : Lucie Tremblay



Tous droits réservés
© Éditions Midi trente
www.miditrente.ca

ISBN (version numérique) : 978-2-924804-48-3
ISBN (version papier) : 978-2-924804-43-8

Dépôt légal : 3^e trimestre 2020
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Bibliothèque et Archives du Canada

Financé par le
gouvernement
du Canada

Canada

Société
de développement
des entreprises
culturelles

Québec

Les Éditions Midi trente remercient la
SODEC de son soutien.

Tous droits de traduction, d'édition, d'impression, de représentation et d'adaptation, en totalité ou en partie, réservés pour tous les pays. La reproduction d'un extrait quelconque de cet ouvrage, par quelque procédé que ce soit, tant électronique que mécanique, notamment par photocopie ou par microfilm, est strictement interdite sans l'autorisation écrite de la maison d'édition.

Québec

Crédit d'impôt
livres

Gestion
SODEC



Il est **interdit** de reproduire le contenu de cette publication, en partie ou en totalité, sans autorisation.

Merci de protéger les créateurs et de nous permettre de continuer à publier des ouvrages de qualité.

MISE EN GARDE

Bien que ce livre vise à répondre à plusieurs questions sur le thème des « hypersensibilités sensorielles », il ne remplace pas les services offerts par un professionnel de la santé. Il ne constitue pas non plus un outil diagnostique. N'hésitez pas à consulter en cas de besoin.

TABLE DES MATIÈRES

| | |
|--|-----|
| Introduction..... | 9 |
| QUESTION 1 : Les hypersensibilités sensorielles, qu'est-ce que c'est ?..... | 15 |
| QUESTION 2 : Qu'est-ce qui déclenche les hypersensibilités sensorielles ? | 37 |
| QUESTION 3 : D'où proviennent les comportements difficiles liés aux hypersensibilités ? | 45 |
| QUESTION 4 : Comment savoir si c'est de l'hypersensibilité sensorielle ? | 55 |
| QUESTION 5 : Comment aider le jeune à mieux composer avec ses hypersensibilités ? | 77 |
| QUESTION 6 : Comment aider l'enfant à la garderie et à l'école ? | 101 |
| QUESTION 7 : Comment aider le jeune avec la nourriture ? | 123 |
| QUESTION 8 : Comment aider le jeune avec ses vêtements ?..... | 129 |
| QUESTION 9 : Comment aider le jeune à gérer les bruits ? | 137 |
| QUESTION 10 : Comment aider le jeune avec l'hygiène ? | 141 |
| Conclusion..... | 147 |
| Remerciements | 149 |
| Fiches synthèses..... | 150 |
| Annexe..... | 154 |
| Références et bibliographie..... | 155 |
| Autres ressources utiles | 158 |



INTRODUCTION

Dans les conversations courantes, on suspecte parfois qu'un enfant est « hypersensible » lorsqu'il réagit d'une manière exagérée à des stimulations dites « ordinaires », auxquelles les autres réagissent peu.

Sophia ne veut plus porter de chaussettes ni de sous-vêtements. Elle dit que ça lui fait mal. Elle demande de porter son chandail en molleton tous les jours, même quand il fait chaud. Si je le lui interdis, ça tourne en crise!

Justine ne mange que des pâtes alimentaires, du pain et des croquettes de poulet. Elle refuse tous les autres aliments, affirmant que ceux-ci lui donnent des haut-le-cœur.

Alex ne tolère pas les bruits. Il demande constamment ses coquilles insonorisantes. Lorsqu'il les porte, il est heureux. Sans ses coquilles, il garde ses mains sur ses oreilles... et ne veut plus rien faire.

Nathan ne veut pas qu'on le touche ni qu'on lui tienne la main. Il lui arrive de frapper des amis qui le touchent par inadvertance à la garderie. L'hygiène est difficile également. Il crie lorsqu'on le lave. Je dois lui couper les cheveux et les ongles quand il dort, car c'est la seule manière d'y arriver!

Maria réclame que l'on change la couche de son frère alors qu'il est encore dans son lit, car l'odeur l'indispose. Elle déteste entrer dans une voiture lorsqu'il fait chaud à l'intérieur, elle dit que ça pue ! L'hiver, elle se plaint de ne plus avoir suffisamment d'air à respirer lorsque le chauffage est en fonction.

Joshua ne veut pas aller à l'école sous prétexte qu'il voit et entend les néons. Son professeur dit que c'est impossible, car les néons fonctionnent bien.

Vous l'aurez compris, Sophia, Justine, Alex, Nathan, Maria et Joshua vivent avec des « hypersensibilités sensorielles ». Une personne qui vit avec de tels troubles est susceptible de...

- > **Réagir trop** à un stimulus banal (par exemple, crier de détresse parce que quelqu'un l'a frôlé au vestiaire). On dira de la personne qui réagit ainsi qu'elle est

hyperréactive.

- > **Réagir insuffisamment** à un stimulus important (par exemple, ne pas remarquer qu'elle s'est blessée ou qu'elle a faim). Cette personne est

hyporéactive.

- > **Rechercher davantage des stimulations**, au point que cela interfère avec ses activités (par exemple, bouger, mettre des objets dans sa bouche, toucher à tout). Il s'agit alors de

recherche sensorielle.

Je vous expliquerai tout ça de manière simplifiée plus tard mais, pour le moment, nous pourrions dire que ce problème

survient parce que le cerveau de l'enfant n'a pas appris à ajuster le traitement des informations sensorielles en fonction de leur importance relative...

Dans cet ouvrage, nous explorerons spécifiquement la situation des enfants qui réagissent « trop ». En effet, les défis quotidiens de la personne « hypersensible » (et par conséquent les stratégies et les outils que je vous proposerai) sont très différents de ceux qui conviennent aux enfants moins réactifs ou en recherche sensorielle.

Les parents de Sophia, Justine, Alex, Nathan, Maria et Joshua savent maintenant que leur enfant est « hypersensible ». Pourtant, avant de retrouver leur récit dans un livre comme celui-ci, les parents de ces enfants se sont longtemps sentis dépourvus devant les comportements difficiles et les « caprices » de leur enfant. Ils en ont parlé à des membres de la famille, à des amis, à l'enseignant, au médecin... Ils ont scruté les médias sociaux pour trouver des pistes. Mais... il s'est passé trop de temps avant d'en arriver à suspecter et surtout à confirmer que les crises et l'opposition de leur enfant n'étaient **pas le problème**, mais plutôt **la conséquence du problème**. Il peut être très éprouvant pour des parents inquiets et dépassés de ne pas comprendre les comportements de leur enfant et d'ignorer comment l'aider.

Sophia, Justine, Alex, Nathan, Maria et Joshua savent maintenant qu'ils sont « hypersensibles ». Avant cela, ils se sont souvent sentis agressés par leur environnement, sans trop comprendre pourquoi. Ils n'étaient pas toujours compris, rassurés et accompagnés de manière bienveillante par leurs proches.

Mais il y a aussi des enfants qui ne l'ont jamais su...

On ne les a jamais fait dépister, on ne leur a jamais expliqué que leur perception sensorielle était différente de celle des autres...

Ils se sont toujours sentis différents...

Ils ont été stigmatisés et parfois intimidés à cause de leurs réactions ou de leurs comportements de protection jugés bizarres...

Ils ont toujours cru que les autres avaient des pouvoirs qu'ils n'avaient pas pour tolérer les bruits, les étiquettes, la vie de tous les jours...

En somme, que ce soit la première fois que vous entendez parler « d'hypersensibilités sensorielles », que vous suspectiez la présence de cette condition chez un enfant que vous accompagnez ou que vous pensiez être vous-même « hypersensible », ce guide peut vous aider.

LES « HYPERSENSIBILITÉS » : POURQUOI ENTRE GUILLEMETS ?

Depuis le début de votre lecture, vous vous demandez peut-être pourquoi le terme « hypersensibilité » est entre guillemets. En fait, ce terme n'est plus utilisé par les professionnels pour décrire les comportements de réactivité exagérée. Il a plutôt été remplacé par « hyperréactivité ». Cependant, comme « hypersensibilité » est plus communément employé

au quotidien (par les parents, les professionnels et plusieurs intervenants), j'ai choisi de maintenir ce terme dans ce guide pour faciliter la compréhension. Pour alléger le texte, nous laisserons donc tomber les guillemets à partir de maintenant.

« Il y a tellement de choses ! Je ne sais pas par où commencer... Ma fille n'aime pas les bruits et les odeurs des gens. Elle ne supporte pas d'entendre quelqu'un tousser ou se moucher. Quand son frère fait une crise d'asthme, c'est l'horreur, car il toussote. Elle n'aime pas les bruits de bouche, de mastication...

La texture des aliments est très importante pour elle. Elle a longtemps été suivie pour anorexie, mais lorsque nous avons compris que ses difficultés avaient une origine "sensorielle", cela a changé beaucoup de choses.

C'est atroce pour elle d'aller dehors. Elle n'aime pas la moiteur de l'atmosphère. L'été, il fait trop chaud. L'hiver, trop froid. On dirait qu'elle ne se régule pas. Elle n'aime pas s'habiller, elle veut toujours les mêmes vêtements confortables. Elle a aussi horreur de se laver les dents. Il y a encore bien des choses, ce n'est qu'un résumé. Tout ça est très difficile à vivre pour elle... et pour nous ! »

- Martina



Question 1

Les
hypersensibilités
sensorielles,
qu'est-ce que
c'est?

Les hypersensibilités sensorielles, qu'est-ce que c'est?

D'abord, voici ce que ce n'est PAS...

- > Une aversion... *Les champignons, c'est vraiment mauvais!*
- > Un caprice... *Je ne veux pas porter de chandail, je veux seulement porter des robes de princesse!*
- > Un choix... *Dorénavant, je ferai une crise quand les gens se moucheront!*
- > Une manifestation de rigidité cognitive... *Je ne veux pas que les aliments mous se mélangent aux aliments durs dans mon assiette!*
- > Un comportement d'opposition... *Non, je ne mettrai pas mes bottes d'hiver, UN POINT C'EST TOUT!*
- > De la provocation... *Je vais faire fâcher ma mère en lui disant que l'odeur de son shampoing est insupportable!*
- > Une phobie... *J'ai peur des élastiques!*
- > Un super pouvoir... *J'ai des oreilles de superhéros capables de détecter les bruits qui proviennent de très, très loin!*

Il ne faut pas non plus confondre avec le tempérament des personnes dites hypersensibles, c'est-à-dire qui présentent des caractéristiques liées à des pensées, à des comportements ou à des émotions (comme une grande empathie, une tendance à pleurer ou à montrer une réactivité émotionnelle hors du commun dans des situations ordinaires, une sensibilité accrue

au regard des autres, aux conflits ou à la critique, etc.). Cela dit, les personnes hypersensibles émotionnellement tendent aussi à présenter des hypersensibilités sensorielles.

MAIS QU'EST-CE QUE L'HYPERSENSIBILITÉ SENSORIELLE, ALORS ?

Ça gratte! Ça pique! C'est trop fort! C'est trop brillant! Ça sent mauvais! Ça ne goûte pas bon!

Avez-vous déjà entendu ces commentaires? Oui? Et avez-vous déjà constaté que pour certains enfants, ceux-ci peuvent rapidement se transformer en opposition inflexible ou en crise inconsolable? C'est bien possible! En fait, cela arrive tous les jours aux tout-petits... mais de moins en moins aux plus grands. Pourquoi? Parce qu'en vieillissant, le cerveau développe la capacité de moduler les sensations (c'est-à-dire de filtrer et d'ajuster son niveau de réactivité en fonction de l'importance des stimuli) et est davantage en mesure de réagir plus adéquatement malgré l'inconfort.

Pour certains enfants plus vieux, l'âge ne change rien. Ils continuent de réagir plus souvent, plus intensément et plus longtemps que leurs pairs à des sensations similaires. Certains enfants peuvent aussi développer des comportements de protection (évitement, opposition, isolement, fuite, agressivité...) et des réactions de plus en plus vives aux agressions sensorielles de la vie de tous les jours. Ces réactions exagérées se manifestent car leur cerveau n'a pas appris à moduler efficacement les sensations. Mais que se passe-t-il au juste pour eux? Il est d'abord utile de se rappeler le fonctionnement des sens pour comprendre les troubles sensoriels et démystifier les hypersensibilités sensorielles.

Nous savons tous que les sens servent à capter de l'information sensorielle. Ainsi, le cerveau peut savoir ce qui se passe dans l'environnement près du corps et dans le corps. Cela lui permet de survivre, mais également de comprendre le monde et d'agir.

QUELS TYPES D'INFORMATIONS SENSORIELLES LE CERVEAU REÇOIT-IL ?

Le cerveau reçoit des informations provenant de **l'extérieur du corps** :

- Informations visuelles
- Sons, bruits
- Odeurs
- Touchers
- Goûts
- Température
- Douleur
- Pression

Il reçoit aussi des informations provenant de **l'intérieur du corps** :

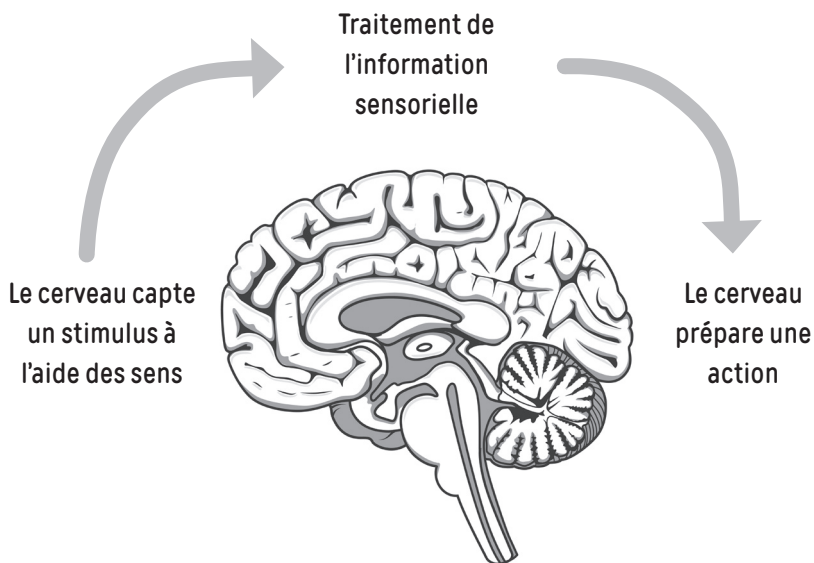
- Fatigue
- Faim
- Informations provenant du système proprioceptif
- Informations provenant du système vestibulaire
- Soif
- Satiété

La proprioception réfère aux sensations liées à la position des parties du corps les unes par rapport aux autres et à la position du corps dans l'espace.

Le sens vestibulaire réfère aux sensations liées aux mouvements et à la position du corps en fonction de la gravité (sens de l'équilibre).

Ce sont les sensations tactiles, proprioceptives et vestibulaires qui nous permettent de ressentir notre corps et de le bouger sans devoir penser à nos mouvements ni nous « regarder agir ».

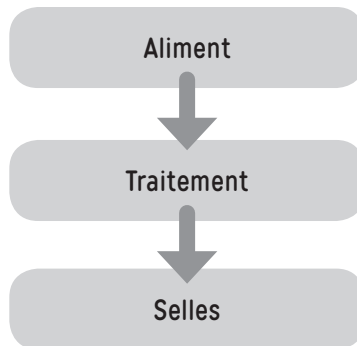
LE PROCESSUS PAR LEQUEL UNE INFORMATION SENSORIELLE EST CAPTÉE, PUIS TRANSMISE AU CERVEAU SOUS FORME DE SENSATIONS PAR UN SYSTÈME QUI VA L'ORGANISER ET L'ANALYSER POUR Y RÉAGIR D'UNE MANIÈRE ADAPTÉE S'APPELLE LE TRAITEMENT DE L'INFORMATION SENSORIELLE.



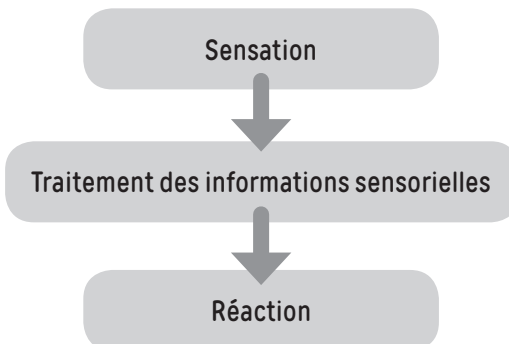
Un système est constitué d'un ensemble d'organes qui interagissent pour accomplir une fonction corporelle (pensons par exemple au système cardiaque, au système urinaire, au système excréteur ou au système nerveux).

Le système nerveux est le système du corps responsable du traitement de l'information sensorielle. Le système nerveux est composé des nerfs, de la moelle épinière et du cerveau.

Un peu de la même manière que le système digestif s'occupe de digérer un aliment :



On pourrait dire que le système nerveux « digère » les sensations :



DANS LA MÊME COLLECTION

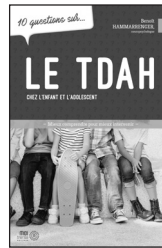
« 10 questions sur... »

Écrits par des experts, ces guides de vulgarisation et d'intervention sont à la fois rigoureux et accessibles. Ils vous aideront à mieux comprendre certaines difficultés personnelles, répondront (enfin !) à vos questions et vous suggéreront des stratégies d'action concrètes.



**10 questions sur...
L'ANXIÉTÉ
chez l'enfant et
l'adolescent**

Caroline Berthiaume,
psychologue
978-2-924804-04-9



**10 questions sur...
LE TDAH
chez l'enfant et
l'adolescent**

Benoît Hammarrenger,
neuropsychologue
978-2-924804-05-6



**10 questions sur...
L'AUTOMUTILATION
chez l'adolescent
et le jeune adulte**

Vanessa Germain
et Edith St-Jean-Trudel,
psychologues
978-2-924804-03-2



**10 questions sur...
L'ANXIÉTÉ DE
PERFORMANCE
chez l'enfant et l'adolescent**

Nathalie Parent, psychologue
978-2-924804-38-4



**10 questions sur...
LE MUTISME
SÉLECTIF
chez l'enfant**

Geneviève Bérubé,
orthopédagogue
978-2-924804-26-1



**10 questions sur...
LE TROUBLE DU
SPECTRE DE L'AUTISME
chez l'enfant et
l'adolescent**

Nathalie Poirier et
Ariane Leroux-Boudreault,
psychologues
978-2-924804-34-6

POURQUOI EST-IL AUSSI SENSIBLE ?

S'AGIT-IL D'UN CAPRICE ?

COMMENT L'AIDER À COMPOSER AVEC SES HYPERSENSIBILITÉS ?

Communément appelée « hypersensibilité sensorielle », l'hyperréactivité aux sensations associée à un trouble du traitement de l'information sensorielle n'est ni une aversion pour les champignons, ni un caprice d'enfant qui refuse de porter des pantalons. Il ne s'agit pas non plus d'une rigidité cognitive, d'une phobie ou d'un comportement d'opposition.

Une personne qui vit avec des « hypersensibilités sensorielles » vous dira qu'il y a bien des choses qui grattent, qui piquent, qui sont trop brillantes ou qui sentent trop fort. Elle ressent un inconfort lorsqu'elle est exposée à certains stimuli dits « ordinaires », car son cerveau a du mal à traiter efficacement certaines sensations en fonction de leur importance relative.

Il peut s'avérer complexe d'aider les jeunes qui sont aux prises avec ce trouble. Comment le dépister ? Comment le traiter ? Voilà qui n'est pas simple. Cet ouvrage propose donc une foule de stratégies concrètes pour mieux intervenir, et ce, dans divers contextes : en milieu de garde ou à l'école, avec la nourriture, avec les vêtements, en lien avec la gestion des bruits et avec l'hygiène.



Josiane Caron Santha est ergothérapeute depuis 1998. Formatrice internationale en ergothérapie et conférencière appréciée, elle partage régulièrement son expertise avec ses collègues et avec le grand public. Propriétaire d'une clinique d'ergothérapie pédiatrique, elle est entre autres reconnue pour ses compétences approfondies dans le domaine de l'autisme. Josiane est l'auteure de plusieurs livres et outils d'intervention et elle vit elle-même avec des « hypersensibilités sensorielles » légères.

ISBN 978-2-924804-48-3



ÉDITIONS MIDI TRENTE 
www.miditrente.ca

9 782924 804483