

### Qu'est-ce qu'un animal ou coussin de cuisse lourd?

- Un animal en peluche ou un coussin de cuisse auquel on a ajouté du poids.
- Disponible en divers styles, tailles, formes et poids.
- Utilisé le plus souvent sur les cuisses de l'élève lorsqu'il est assis, mais peut également être placé sur les épaules ou la poitrine.



### À quel type d'élève un animal ou coussin de cuisse lourd profiterait-il?

- Les élèves qui pourraient bénéficier de l'utilisation d'un outil « apaisant ».
- Les élèves qui ont de la difficulté à contrôler leur comportement, leurs émotions et leur énergie.
- Les élèves qui ont de la difficulté à demeurer attentifs et à rester assis.
- Les élèves qui ont besoin d'une stimulation par pression profonde (p. ex. qui ont de la difficulté avec les limites personnelles, qui tombent souvent intentionnellement, qui cherchent à pousser, à tirer ou à grimper quelque chose).

### Quels sont les avantages d'utiliser un animal ou coussin de cuisse lourd?

- Favorise le calme et réduit l'agitation.
- Augmente la concentration et l'attention soutenue.
- Favorise la conscience du corps (sentir où est son corps dans l'espace).

### Pourquoi les animaux et coussins de cuisse lourds fonctionnent-ils?

- Le poids procure une pression profonde, semblable à celle d'une caresse.
- Cette sensation peut avoir un effet apaisant sur le système nerveux d'un élève en raison des changements qu'elle déclenche dans la biochimie du corps.

### Comment et quand peut-on utiliser les animaux et coussins de cuisse lourds?

- Utilisez-les pendant de brèves périodes durant la journée (environ de 10 à 20 minutes chaque fois).
- Utilisez-les dans les moments où l'élève risque d'éprouver les plus grandes difficultés, comme lorsqu'il faut s'asseoir à l'heure du cercle, pendant un examen ou après une transition (p. ex. se calmer après la récréation).



### Autres conseils :

- Le poids devrait être assez léger pour que l'élève puisse le soulever seul (habituellement entre 2 et 5 livres; ne doit jamais dépasser 10 % du poids corporel).
- Les outils lourds devraient être inspectés périodiquement pour s'assurer qu'ils ne sont pas déchirés ou abîmés, et une housse de protection peut aider à les garder en bon état.

### Où acheter des animaux et coussins de cuisse lourds?

- Plusieurs entreprises canadiennes vendent ces outils.
- Demandez à votre thérapeute de vous donner plus de détails ou de vous en faire essayer.
- Vérifiez les ressources disponibles à votre école.