

### Qu'est-ce qu'une veste lourde?

- Une veste lourde comprend plusieurs poches dans lesquelles sont insérées de petites pochettes lourdes.
- Les élèves la portent par-dessus leurs vêtements.
- Elle offre une pression ferme et douce qui a un effet calmant (comme une caresse ou une compression).



### À quel type d'élève l'utilisation d'une veste lourde profiterait-elle?

- 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 une veste lourde?

- Favorise le calme, 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 vestes lourdes fonctionnent-elles?

- 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 vestes lourdes?

- Les vestes devraient être portées pendant de brèves périodes durant la journée, de 15 à 20 minutes chaque fois (après 20 minutes, le corps s'habitue à la pression profonde, et la veste peut ne plus être efficace).
- Si vous venez d'enlever la veste à un élève, vous devez attendre au moins une heure avant de la lui remettre.
- Un élève peut porter une veste dans les moments qu'il trouve les plus difficiles (p. ex. s'asseoir sans bouger, écouter les leçons, travailler assis).
- Une veste peut mieux aider un élève à se calmer lorsqu'il la met dès les premiers signes d'une plus grande agitation. Elle fonctionne rarement après que l'élève est déjà trop agité.
- Un élève ne devrait pas porter la veste durant les activités actives, comme durant les cours d'éducation physique ou la récréation, lorsque la sensation de pression profonde peut être obtenue d'autres façons (p. ex. pousser, tirer, sauter, grimper et soulever).

**Précautions :**

- Les vestes ne sont pas recommandées pour les enfants âgés de moins de trois ans.
- Le poids d'une veste ne devrait jamais dépasser 10 % du poids corporel de l'élève.
- Retirez la veste si vous observez des réactions indésirables chez l'élève (l'élève pleure, est plus agité ou essaie sans cesse d'enlever la veste).
- Les vestes lourdes sont utilisées uniquement lorsqu'elles sont recommandées par un ergothérapeute qui surveille son utilisation et son efficacité.

**Où peut-on acheter des vestes lourdes?**

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