

Qu'est-ce que le système vestibulaire?

- C'est un système sensoriel qui donne au cerveau de l'information au sujet des mouvements du corps, de la position de la tête et de la gravité.
- Il nous indique si nous nous déplaçons, avec quelle rapidité nous le faisons et vers où nous nous dirigeons.
- Il est fondamental à toutes nos actions.

Comment fonctionne le système vestibulaire?

- Il travaille avec le système visuel pour empêcher les objets de paraître flous lorsque nous bougeons la tête, et il nous aide à demeurer conscients de notre position lorsque nous marchons, courons, allons en voiture, etc.
- Les récepteurs sensoriels dans notre oreille interne envoient au cerveau de l'information au sujet de la position de notre tête; le cerveau ordonne ensuite à nos muscles de faire tout ajustement postural requis pour maintenir l'équilibre.
- Ces récepteurs sont activés par le mouvement et les changements de position de la tête; certains types de mouvements peuvent avoir un effet calmant et d'autres un effet stimulant.
- L'équilibre, la coordination, la motricité fine et l'autorégulation dépendent tous du système vestibulaire.
- Il aide à équilibrer les sensations qui arrivent pour que nous puissions nous autoréguler et rester calmes et organisés.

Pourquoi est-ce important de comprendre le système vestibulaire?

- Cela aide à déterminer et à comprendre les besoins d'un enfant; parfois, les enfants réagissent trop ou pas assez à l'information vestibulaire, ce qui peut nuire à leur capacité de participer à leur apprentissage.
- Cela aide lorsqu'on envisage des options de salle de classe s'inspirant de la conception universelle de l'apprentissage; l'intégration de diverses options d'information vestibulaire peut aider à optimiser la participation de tous les élèves.

Quels sont les avantages d'intégrer l'information vestibulaire pour les enfants?

- Cela aide les enfants qui ont des troubles du traitement sensoriel (ont de la difficulté à interpréter l'information perçue par les sens et se sentent donc trop ou pas assez stimulés) à se sentir à l'aise et en sécurité, à fonctionner efficacement et à être ouverts à l'apprentissage et à la socialisation.
- Par exemple, encourager une pause mouvements avec différentes positions de la tête (c.-à-d. toucher les orteils, puis tendre les bras vers le plafond cinq fois) peut être très utile lorsque l'on passe de l'instruction au travail indépendant.
- Une fois que les systèmes sensoriels de base sont dans un état confortable, les enfants peuvent mieux prêter attention à ce qu'ils voient et entendent et sont mieux préparés pour apprendre.

Un enfant qui éprouve de la difficulté avec son système vestibulaire pourrait :

- avoir des sautes d'humeur (p. ex. pleurer ou se mettre en colère), surtout au fur et à mesure que la journée avance;
- sentir le mouvement de façon trop intense (p. ex. il est malade en voiture ou a peur lorsque ses pieds ne touchent pas au sol);
- sembler avoir besoin ou envie de mouvement (p. ex. il gigote constamment ou a besoin de bouger plus que les autres enfants).

Comment un ergothérapeute peut-il aider?

- Les ergothérapeutes ont l'habitude de travailler avec les enfants ayant de la difficulté à traiter l'information sensorielle, et ils peuvent enseigner aux enfants, aux parents et aux enseignants des stratégies qui aideront à maintenir un système vestibulaire équilibré afin que l'enfant soit prêt à apprendre dans une salle de classe.
- Les ergothérapeutes peuvent également aider à créer des programmes individualisés pour les enfants, au besoin.

Faites quelques-unes des activités suivantes pour aider les enfants à maintenir un système vestibulaire équilibré :

- Pauses mouvements durant la journée scolaire (p. ex. courtes promenades, brefs exercices comme activités de transition).
- Pauses mouvements qui intègrent des changements dans la position de la tête (p. ex. se mettre en boule, puis s'étirer complètement).
- Postures de travail variables (e.g. se coucher sur le ventre, pupitres, tabourets oscillants, se mettre à genoux).
- Jeux actifs durant les récréations (p. ex. marcher, courir, grimper).
- Yoga (surtout les poses qui encouragent un changement de la position de la tête : se pencher vers l'avant et vers le côté).
- Doux balancement (à l'aide de coussins d'air, de tabourets oscillants ou de chaises berçantes).



Précautions :

- Les expériences vestibulaires peuvent avoir un effet important sur le système nerveux.
- Les enfants qui ont de la difficulté à traiter l'information provenant du système vestibulaire doivent être surveillés étroitement en cas de réactions négatives, comme les suivantes : bâillement excessif, hoquet, changements dans la respiration, changement de couleur, transpiration, agitation motrice, anxiété accrue, dilatation des pupilles ou s'endormir.
- Les enfants qui montrent ces signes de détresse doivent cesser l'activité immédiatement et être surveillés étroitement.