

### **Qu'est-ce que le système proprioceptif (ou la proprioception)?**

- C'est notre perception de la position du corps dans l'espace, de ses mouvements et de ce que chacun de ses membres fait en rapport avec les autres.
- C'est la raison pour laquelle notre corps peut se déplacer librement sans que nous pensions consciemment à nos actions et à notre environnement.

### **Comment fonctionne le système proprioceptif?**

- Sa fonction coexiste avec celle du système vestibulaire et nous aide à percevoir le toucher et le mouvement.
- Les récepteurs sensoriels dans les tendons et muscles envoient des messages au cerveau, qui indique ensuite à nos muscles comment se déplacer. Ces récepteurs sont activés ou « allumés » par un apport de pression profonde (c.-à-d. s'étreindre, sauter, ramper).
- Ce processus se produit presque instantanément et nous permet de faire des choses comme marcher sans surveiller nos pieds, toucher nos mains ensemble sans regarder ou déplacer un crayon pendant que nous écrivons.
- Quand nous nous déplaçons, la proprioception permet à notre cerveau de percevoir la direction et la force de nos positions et actions, et elle dirige notre corps en conséquence.

### **Pourquoi est-ce important de comprendre le système proprioceptif?**

- Les activités proprioceptives peuvent avoir un effet apaisant sur le système nerveux d'un enfant en raison des changements dans la biochimie du corps qui découlent de cette sensation.
- Une fois que les systèmes sensoriels de base sont dans un état confortable, les enfants peuvent alors prêter attention à ce qu'ils voient et entendent et sont mieux préparés pour apprendre.
- Lorsqu'on crée une salle de classe s'inspirant de la conception universelle, cela aide d'envisager des options d'activités et de sièges procurant une pression profonde, comme un fauteuil poire et l'affichage de cartes d'animaux rampants.

### **Quels sont les avantages d'intégrer l'apport proprioceptif pour les enfants?**

- Lorsqu'une pression profonde (p. ex. caresse, sauter, ramper, soulever) est exercée sur les récepteurs sensoriels, cela peut avoir un effet apaisant chez les enfants qui sont trop stimulés.
- 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.
- Intégrer des activités de pression profonde qui « allument » le système proprioceptif pendant un temps précis peut encourager les enfants à devenir plus calmes et organisés durant les activités quotidiennes et les périodes de travail indépendant.

### **Un enfant qui éprouve de la difficulté avec son système proprioceptif pourrait :**

- écrire trop pâle ou trop foncé avec des stylos, des crayons, etc.;
- se cogner fréquemment contre le plancher et les murs, rentrer dans des objets (bureaux, tables), sauter ou tomber;
- mal évaluer la force qu'il faut pour ramasser ou déplacer des objets;
- ne pas tenir compte de l'espace personnel des autres (entrer en contact avec eux ou leur rentrer dedans intentionnellement);
- exprimer souvent de la frustration ou avoir des sautes d'humeur (surtout au fur et à mesure que la journée avance);
- avoir de la difficulté à exprimer verbalement ses pensées ou en être incapable;
- souvent chercher un apport proprioceptif sans en être conscient (c.-à-d. mettre sa main sur son menton durant une leçon, s'appuyer contre les murs ou les bureaux, étirer ses jambes, se mettre à genoux sur sa chaise).

### 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 apport proprioceptif 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 encourager l'apport proprioceptif :

- Encouragez les élèves à s'étendre à plat ventre pour faire leurs travaux.
- Cachez de petites perles ou pièces de monnaie dans de la pâte à modeler et demandez aux élèves de les retirer avec leurs mains.
- Faites des activités comme ramper comme des animaux durant les périodes de transition.
- Poussez, tirez ou transportez des objets lourds dans la salle de classe (p. ex. ramassez des livres dans une caisse à lait).
- Faites des étirements, du yoga.



### Précautions :

- Il y a peu de précautions à prendre, car les sensations proprioceptives surchargent rarement le système nerveux et sont considérées comme des activités sécuritaires pour la plupart des élèves.