

## L'Essence du bien-être – Volet 1

### Le sentiment de sécurité et le traitement de l'information sensorielle : Au cœur du développement, des relations, des apprentissages et de l'épanouissement

1

Le traitement de l'information sensorielle est le processus neurologique qui nous permet d'utiliser les stimuli sensoriels de façon organisée. Il s'agit d'une action coordonnée de nos sens (tactile, proprioceptif, vestibulaire, auditif, visuel, olfactif, gustatif) et de notre cerveau nous permettant d'enregistrer les stimuli provenant de notre corps et du milieu ambiant, de les interpréter et d'y répondre par une action adaptée (émotion, action physique, réflexion, communication).

Le traitement de l'information sensorielle est essentiel au développement global harmonieux et sain ainsi qu'au sentiment de bien-être. Il nous permet notamment d'être bien dans notre peau, de faire confiance au monde extérieur et de développer ainsi ses habiletés sociales. Il est également au cœur du développement moteur, lui-même, à la base de l'autonomie, de la communication et de divers apprentissages, notamment scolaires.

Le trouble du traitement de l'information sensorielle affecte un très grand nombre de personnes dans la population générale, mais spécifiquement celles aux prises avec des défis particuliers. Entre autres, nous allons découvrir, grâce à la théorie Polyvagale, le lien entre le sentiment de sécurité et la capacité à traiter l'information sensorielle.

Cette formation vise donc à nous sensibiliser et à nous outiller face aux besoins sensoriels et émotionnels des individus avec qui nous travaillons. Elle met l'accent non seulement sur les techniques et activités sensorimotrices à préconiser, mais aussi sur l'importance d'insuffler un sentiment de sécurité, notamment en créant une relation de confiance et en créant des environnements sécuritaires sur le plan physique et émotionnel.

### Jour 1 : Le sentiment de sécurité : Fondement d'un développement sain et harmonieux!

Lors de cette première journée, nous aborderons:

- La théorie Polyvagale de Stephen Porges. Cette théorie nous permettra de mieux comprendre le lien entre la capacité d'autorégulation et le degré d'intégrité du système sensoriel.
- La théorie sous-jacente au traitement de l'information sensorielle

#### Les notions abordées lors de cette première journée serviront d'assise pour les autres journées proposées :

2. **Bien dans sa peau** : La peau, le toucher et le sentiment de sécurité
3. **Bien dans son corps** : Conscience de soi, de l'autre, stabilité, force, coordination et sentiment de compétence
4. **En harmonie avec son entourage** : Bouger pour mieux s'autoréguler, regarder, écouter, être calme et attentif

## Jour 2 : Bien dans sa peau La peau, le toucher et le sentiment de sécurité

2

« Le toucher est notre plus intime, notre plus puissante forme de communication. »  
George Howe Cott

L'expérience du **toucher** survient comme un premier éveil, une expérience des limites. L'organe du toucher offre à notre corps une conscience concrète de notre présence physique comme étant différente et séparée du reste de notre environnement. C'est d'ailleurs en grande partie par le toucher que le nourrisson développe un attachement, un sentiment de bien-être et de sécurité et établit un lien de confiance avec la personne significative. Ce lien sera le fondement indispensable à toutes relations ultérieures.

Cette formation théorique et pratique traite notamment :

- Des fonctions et dysfonctions du système tactile: enregistrement (hypersensibilités, hyposensibilités); orientation et interprétation
- De l'impact de ces dysfonctions sur le développement global de l'enfant en mettant l'accent sur les aspects émotionnel et relationnel ainsi que sur l'autonomie
- Des stratégies concrètes à appliquer, afin d'assouvir les besoins et préférences vestibulaires des enfants, afin de favoriser leur développement et bien-être. Un travail sur les causes plutôt que sur les symptômes
- Du soutien émotionnel à apporter aux enfants et des attitudes à préconiser afin de favoriser un sentiment de sécurité, voire un état calme et alerte

De plus,

- Bon nombre d'anecdotes animeront cette formation, afin de rendre plus vivantes les prémisses de l'exposé
- Un atelier pratique : techniques spécifiques pour favoriser l'enregistrement tactile et la régulation physiologique et émotionnelle : pressions profondes avec divers outils : mitaines texturées; ballons, sac de perles....

**À noter : habillement confortable**

### Jour 3 : Bien dans son corps

#### Conscience de soi, de l'autre, stabilité, force et coordination, sentiment de compétence

3

« Sans perception, la motricité se disperse en mouvements partiels et en tentatives de mouvements incoordonnés et anarchiques. » Karl König

**Le système proprioceptif** nous renseigne sur la position des différentes parties de notre corps par rapport à lui-même. Il est directement relié à l'acquisition de notre schéma corporel. En collaboration avec le système vestibulaire, il est aussi responsable du développement d'un tonus musculaire adéquat. Ce système nous permet donc d'anticiper et d'exécuter des tâches complexes avec une certaine coordination.

La proprioception est aussi reliée à notre développement émotionnel, car grâce à la proprioception, on est maître de la situation, on développe un sentiment de compétence qui favorise notre estime de soi. De plus, un apport proprioceptif agréable, prévisible et bien dosé permet d'atteindre ou maintenir un niveau d'éveil adéquat.

Cette formation théorique et pratique traite notamment :

- Des fonctions et dysfonctions du système proprioceptif: enregistrement (hypersensibilités, hyposensibilités); orientation et interprétation
- De l'impact de ces dysfonctions sur le développement émotionnel, moteur et cognitif de l'enfant
- Des stratégies concrètes à appliquer, afin d'assouvir les besoins et préférences vestibulaires des enfants, afin de favoriser leur développement et bien-être. Un travail sur les causes plutôt que sur les symptômes
- Du soutien émotionnel à apporter aux enfants et des attitudes à préconiser afin de favoriser un sentiment de compétence

De plus,

- Bon nombre d'anecdotes animeront cette formation afin de rendre plus vivantes les prémisses de l'exposé.
- Une présentation d'équipements thérapeutiques (protocoles d'utilisation et de sécurité) et activités visant à favoriser l'intégrité du système proprioceptif

**À noter : habillement confortable**

## **Jour 4 : En harmonie avec son entourage**

### **Bouger pour mieux s'autoréguler, regarder, écouter, être calme et attentif**

**Le système vestibulaire** a de multiples fonctions, reliées notamment à des capacités essentielles pour soutenir notre développement et notre bien-être. Il permet notamment de :

- Détecter la force gravitationnelle et percevoir la position de notre tête
- Percevoir les déplacements de notre corps dans l'espace
- Maintenir un degré normal de tonus musculaire et s'adapter sur le plan postural
- Soutenir le contrôle oculomoteur
- Optimiser le système auditif, puisqu'ils se partagent des structures et l'innervation, soit le huitième nerf crânien : le vestibulo-cochléaire
- Optimiser le système de régulation soit le niveau d'éveil, d'excitation, d'attention et de sommeil.
- Agir sur le système limbique et favoriser un sentiment primitif de sécurité.

Cette formation théorique et pratique traite notamment :

- Des fonctions et dysfonctions du système vestibulaire: enregistrement (hypersensibilités, hyposensibilités); orientation et interprétation
- De l'impact de ces dysfonctions sur le développement émotionnel, moteur et particulièrement sur le niveau d'éveil, voire l'attention
- Des stratégies concrètes à appliquer, afin d'assouvir les besoins et préférences vestibulaires des enfants, afin de favoriser leur développement et bien-être. Un travail sur les causes plutôt que sur les symptômes

De plus,

- Un atelier d'activités spécialisées sollicitant principalement les systèmes proprioceptif et vestibulaire et donc, favorisant le développement moteur ainsi qu'un niveau d'éveil optimal.
  - Le contenu de cet atelier sera déterminé selon les besoins des participants.

**À noter : habillement confortable.**

Conférencière : *Annemarie Couture*

Annemarie a été ergothérapeute en pédiatrie de 1986 à mars 2016. Elle continue à œuvrer dans le domaine, mais consacre la majeure partie de son temps à poursuivre ses études et à offrir de la formation. Sa quête est de mieux comprendre l'être humain, et de ce fait ce dont il a besoin pour grandir, apprendre, s'épanouir, voire être heureux avec lui-même et en société. Elle a cofondé la clinique privée la Maison de l'enfance en 1997 ainsi que la fondation de la Maison de l'enfance au début des années 2000. Elle a fondé le centre d'intervention thérapeutique l'Essence en mouvement et Connaissances en mouvement en 2006. Elle enseigne régulièrement aux parents, thérapeutes et intervenants de différents milieux, dont le milieu scolaire et les CPE

De plus, Annemarie a participé à différents projets au sein d'écoles et de CPE. Entre autres, elle a développé une approche auprès de la clientèle ayant un trouble grave du comportement. En collaboration avec la fondation de la Maison de l'enfance et les thérapeutes de l'Essence en mouvement, elle a aussi implanté l'approche SEM (Sensorielle, Émotionnelle, Motrice) dans une école primaire alternative, pendant deux ans. Les résultats pendant le projet, et à ce jour, ont dépassé les attentes des thérapeutes, de l'équipe-école et des parents. Elle a aussi mis sur le pied le projet Prise Deux : Par eux ; pour eux ; avec eux ! Programme novateur pour l'inclusion, le développement global et le bien-être de jeunes adultes autistes.