

Pour l'amour... un peu de proprioception svp !



Gracieuseté du CREDE



Le **système proprioceptif** est un système sensoriel méconnu qui joue pourtant un rôle essentiel dans nos vies: en effet, ses récepteurs nous informent constamment sur la position de chacune des parties de notre corps les unes par rapport aux autres et sur le degré de contraction de nos muscles. Ainsi est-il à la **base de notre conscience corporelle** en nous permettant de sentir la position qu'adopte notre corps et nous aide-t-il à doser notre force lorsque nous effectuons une tâche (ex: pour ne pas briser la mine du crayon en écrivant ou coloriant, ou encore, pour soulever une canette vide ou pleine, sans l'écraser ni l'échapper). Le feedback proprioceptif est essentiel à une bonne organisation motrice.

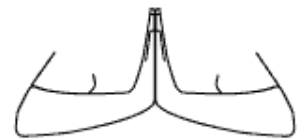
Le système proprioceptif est particulièrement **sollicité lorsqu'un travail musculaire est requis ou encore, qu'il y a compression des articulations**. Plusieurs enfants (et adultes) sont hyporéactifs au plan proprioceptif. Ils ont donc un besoin accru de ce type de sensations **pour mieux sentir leur corps**. D'autres les recherchent pour son **effet calmant et/ou recentrant**. En somme, de façon générale, les activités ou stimulations proprioceptives sont appréciées et recherchées de plusieurs.



Ainsi, pour la Saint-Valentin, offrez un peu de proprioception à ceux qui vous sont chers!

SUGGESTIONS DU MOIS : des idées pour aller chercher de la PROPRIOCEPTION AU QUOTIDIEN

- Faire des **massages variés** (pressions profondes) avec les mains, un ballon mou, une petite brosse douce, un petit vibromasseur ;
- Proposer des **jeux entraînant des compressions articulaires** tels que sauter sur un trampoline, un ballon sauteur, à la marelle, avec une corde à danser, un pogoball, marcher en brouette ;
- Jouer à **pousser/tirer**. Par exemple, tirer un ami dans un traîneau ou une brouette à 4 roues, transporter des bacs ou sacs lourds, faire du souque à la corde, faire des «push ups» de mur, pousser paumes contre paumes, étirer des tubes élastiques (pour fitness) ;
- Donner des occasions de **tomber/foncer** : se lancer dans des «bean bags» ou des coussins, faire des batailles d'oreillers ou des jeux de lutte au sol avec papa, sauter dans un banc de neige ou dans la piscine, rouler au sol, culbuter ;
- Créer des **cocons** ou utiliser du **matériel lourd**: s'enrouler serré dans une grosse couverture, faire le sandwich entre 2 gros oreillers, se cacher dans un racoin avec plein de coussins, dormir avec une catalogue, poser un sac magique ou un lézard lourd sur les cuisses lorsqu'assis.



Puce à l'oreille : votre enfant tend à faire des câlins trop fort, bouscule/pousse souvent les autres dans ses jeux sans être mal intentionné, monte les escaliers en faisant plus de bruit qu'un troupeau d'éléphants, prend plaisir à se jeter par terre, brise les jouets et la mine de son crayon... Peut-être présente-t-il des particularités au plan proprioceptif? Si cela s'ajoute à d'autres défis faisant en sorte qu'il peine à répondre aux attentes pour son groupe d'âge dans la réalisation de ses activités quotidiennes à la maison et à l'école, il serait peut-être bon de consulter une ergothérapeute. N'hésitez pas à contacter le CREDE, nous pourrions vous aider à déterminer s'il y a lieu d'intervenir.



Vous avez un enfant en difficulté! N'hésitez pas à nous appeler (**418-623-0640**) ou nous écrire **crede@bellnet.ca**, nous nous ferons un plaisir de vous aider. Nous avons toute une gamme d'idées à vous proposer, de projets et de formations à vous offrir. **L'ergotruc est une gracieuseté du Centre Régional d'Ergothérapie pour le Développement de l'Enfant (CREDE) 2386, Père-Lelièvre, Québec, Québec G1P 2X4.**
Visitez notre site Internet : www.crede.ca et notre page Facebook : [credeergo](https://www.facebook.com/credeergo)