

Un besoin de stimulation du système proprioceptif

Qu'est-ce que la proprioception?

Tels nos cinq sens extérieurs (vision, toucher, audition, gustation, olfaction) qui nous donnent de l'information sur l'environnement extérieur, nous avons aussi deux sens intérieurs qui nous fournissent de l'information sur le corps : le système proprioceptif (responsable de la proprioception) et le système vestibulaire.

La proprioception provient de la stimulation des muscles, des ligaments et des articulations. Elle nous donne de l'information sur la position du corps dans l'espace. Le système vestibulaire est situé dans l'oreille interne et fournit de l'information quant à la position de la tête qui permet un ajustement efficace de la posture en fonction de la position du corps. Cette information permet, entre autres, de bouger sans nécessairement avoir à penser à nos mouvements, par exemple, marcher sans regarder ni penser à nos pieds. Certains enfants semblent parfois démontrer des fragilités quant à la conscience du corps et une hypothèse de fragilités de traitement de l'information proprioceptive est alors souvent considérée.

Pourquoi stimuler le système proprioceptif?

La stimulation proprioceptive intensifie les repères du corps et favorise, entre autres, une meilleure conscience corporelle.

Dans un autre ordre d'idées, la stimulation proprioceptive a un effet calmant sur le système nerveux. C'est l'effet de calme et de bien-être que l'on ressent après une période d'exercices ou un massage. Cet état favorise la disponibilité et la concentration. Il soutient aussi la régulation des comportements et des émotions. Des interactions plus positives et des apprentissages plus efficaces en résultent fréquemment.

Considérant ces effets, il arrive aussi aux ergothérapeutes de suggérer des activités proprioceptives avec l'objectif de normaliser la réactivité du système afin de le rendre moins sensible et plus tolérant à des stimulus considérés agressants, certains bruits ou certaines textures par exemple.

La pratique fréquente d'activités proprioceptives peut ainsi avoir de multiples effets positifs, sans négliger leur caractère ludique qui plaît habituellement aux enfants.

Comment stimuler le système proprioceptif?

Toute forme d'exercice avec des contractions musculaires intenses et des impacts activera le système proprioceptif. Une administration passive, comme un massage avec des pressions profondes, peut aussi devenir une bonne source de stimulus proprioceptifs. Plus les muscles sont gros (muscles des cuisses vs muscles des doigts), plus la stimulation sera grande. Les étirements, par exemple, ne représentent pas une source importante de proprioception.

Des idées de jeux proprioceptifs

Toutes les activités impliquant des sauts sur une surface dure.

Marche animale

Bataille d'oreillers, se faire écraser entre des coussins (jamais la tête), gros câlins.

Lutte amicale (ex. face à face et élevés sur leurs genoux, deux enfants se poussent mains contre mains).

Rouler sur le gazon ou dans une pente.

Jeu de tirer de corde ou de serviette à deux.

Tirer, pousser ou transporter des objets lourds, par exemple, déplacer des livres, des poches de riz, des melons, un panier à linge.

Tirer l'enfant à plat ventre avec une corde.

Pushups face à un mur ou en se soulevant le fessier sur une chaise.

Rouler un gros ballon sur le corps de l'enfant, massages (donner ou recevoir).

Collation croquante ou offrant de la résistance.

Réf. Théorie de l'intégration sensorielle par Jean Ayres et Lucy Jane Miller, ergothérapeutes.