

SOS Surcharge Sensorielle à Noël!

Par Annie Brunet, zoothérapeute, infirmière et maman

Même si le temps des fêtes est excitant, les décorations, les festivités et les changements de routine peuvent néanmoins facilement surcharger les systèmes nerveux plus fragiles. Parce que chez moi se trouvent quelques systèmes sensoriels plus vulnérables, cette année j'ai pris le temps d'essayer de mieux comprendre leur perspective et j'ai pensé vous partager le fruit de mes observations. Voici quelques éléments à considérer et conseils pour préparer la petite famille au congé des fêtes.

LES DÉCORATIONS PARTOUT...

Pour la période des fêtes, chaque maison se voit décorée selon ses goûts, traditions et inspirations :



- Lumières colorées qui parfois clignotent en séquence ou, au contraire, aléatoirement.
- Des branches de sapins artificielles.
- Des guirlandes scintillantes d'une multitude de couleurs.
- Des bougies parfumées rappelant les essences de conifères et d'épices
- De la musique d'ambiance ou de party propre à cette période de l'année.

...et ça, c'est juste en attendant Noël! En somme, **les environnements que nos enfants connaissent et qui sont leurs repères ne sont plus les mêmes.**

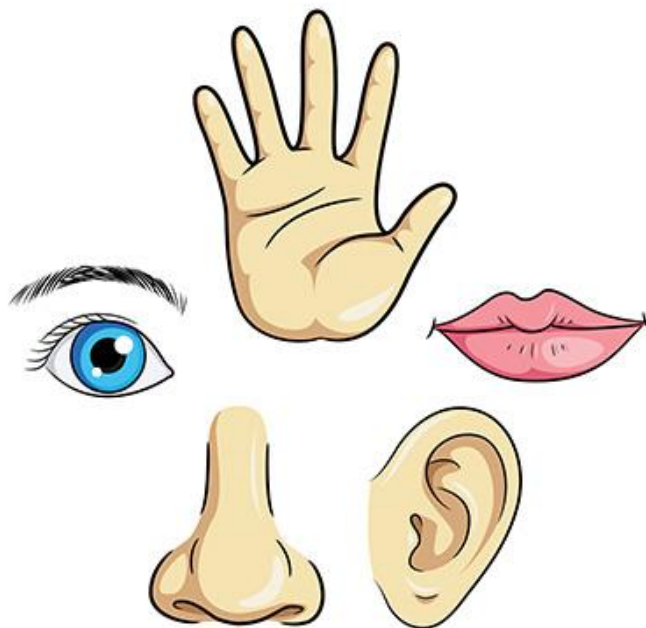
LES ACTIVITÉS SPÉCIALES...

Pour les enfants, qu'ils soient d'âge scolaire ou non, l'approche des fêtes donne lieu à des activités spéciales. **Qui dit spécial, dit fébrilité et excitation, qui dit excitation dit augmentation du volume de la voix, agitation motrice, sommeil plus difficile à trouver... et pour finir la boucle, qui dit manque de sommeil dit aussi plus de difficultés à se réguler, se contrôler, réfléchir, comprendre, se concentrer... Il ne faut pas minimiser l'impact de tout ceci sur nos enfants.**

LA ROUTINE CHAMBOULÉE!

Les vacances arrivent. La routine école et sans travail s'en modifiée souvent à notre grand bonheur nous les adultes, avouons-le (moi la première!). Cependant, **pour le jeune enfant, ou celui qui dépend d'une routine stable pour fonctionner à son meilleur, vacances riment avec désorganisation.** Le 24 c'est chez Mamie et Papi d'un bord. Le 25 Grand-Maman et Grand-Papa de l'autre. Le 26 on fait les magasins ou sinon on reçoit à la maison nos amis ou encore notre tante Mimi se reprend en nous recevant, car elle ne pouvait être présente le 24 ... Je vous en épargne un peu, mais sachez que dans les réalités de parents séparées, les sorties doivent souvent être multipliées par 2. Moi je suis déjà étourdie, pas vous?

ET LE SYSTÈME NERVEUX DANS TOUT ÇA?



Le traitement des informations sensorielles permet à l'être humain de réguler ses réponses émotives, sociales et comportementales. Ces informations lui sont transmises par ses sens dont le toucher, le visuel, l'olfactif, le gustatif, l'auditif. Pensons un instant à la façon dont le système nerveux de **VOTRE** enfant traite les informations qui l'entourent. J'attire votre attention sur le «**VOTRE** » **Au quotidien, nous avons souvent tendance à oublier de regarder et d'analyser l'environnement selon l'âge, le niveau de développement et les capacités de l'enfant qui est devant nous.** Prenons donc la perspective du système nerveux de notre enfant vivant depuis plus de 3 semaines avec

sa fébrilité, son excitation, son agitation, ses perturbations de comportements menant à de nombreux rappels de consignes et punitions, son déficit de sommeil et l'attente invivable de voir le Père-Noël et d'ouvrir enfin ses cadeaux. Il doit aussi subir ses camarades de classes dans le même état. Ce n'est pas parce qu'on cri qu'on aime entendre crier.

ENFIN LA VEILLE DE NOËL...

Arrive enfin le 24 décembre. Le summum la surstimulation! Les adultes sont aussi fébriles que les enfants. La sieste de l'après-midi est sabotée. On attaque la circulation pour se rendre à la maison de Mamie et Papi. Mamie cuisine depuis le petit matin. L'enfant s'est mis beau (ou il a été mis beau...parfois contre son gré). Il porte une belle chemise à manches longues, qu'il n'aime pas à cause du tissu «pas doux», agencé à un pantalon de velours noir. Il fait très chaud et la maison déborde d'odeurs : de cuissons, des chandelles de cannelle et d'épinette, du parfum de tante Aline et des cocktails à la crème de menthe. On lui demande sans attendre des câlins. Il se fait donner des bisous et doit même se laisser prendre! On lui fait des commentaires ou on lui pose des questions pour lesquels il n'a pas réponse. Le tout dans un environnement scintillant, bruyant et rempli de personnes qu'il connaît peu, pas ou tout simplement ne reconnaît pas pour ne les avoir jamais vus dans ce contexte spécifique. Les cousins-cousines sont présents, c'est agréable, mais eux aussi sont tout aussi fébriles, excités et agités. Et le pire, le lendemain, ça recommence...

MES CONSEILS...

Ce Noël, partagez les mêmes lunettes que votre enfant et tentez de ressentir les choses de la façon dont lui les vit. L'état de sur stimulation amène inévitablement votre enfant à présenter des écarts de comportement, de la difficulté à s'adapter, à réguler ses émotions et à vivre des relations sociales insatisfaisantes. N'avons-nous pas tous en tête le souvenir de la crise d'un enfant de 2-3 ans en plein centre d'achat au mois de décembre?

Voici donc quelques-unes de mes recommandations:

- **Soyez à l'écoute** des paroles de votre enfant et surtout observez-le. Ses paroles qui peuvent «sonner» comme des caprices ou ses comportements déplacés peuvent-être sa façon de vous exprimer qu'il se sent surchargé.
- **Acceptez de faire des compromis sur ses vêtements chics de Noël** (un chandail polo au lieu d'une chemise?)



- Proposez à votre enfant d'amener un objet qu'il affectionne (doudou, peluche, poupée...), son jeu préféré ou un livre, qu'il pourra utiliser seul s'il en ressent le besoin. Les manipulations sensorielles sont d'excellentes

stimulations (pâte à modeler, jouer dans l'eau (au lavabo), balles «pic-pic», Slinky colorés,...) pour favoriser l'autorégulation.

- **SVP, ne le punissez pas!** L'enfant surchargé vous communique son état de stress. À vous de l'observer. N'attendez pas qu'il manifeste des comportements plus graves (frapper, crier, mordre...) pour intervenir. **Soyez proactifs.** Offrez-lui de prendre 5-10 minutes pour se retirer, s'isoler et aller faire de la lecture avec ou sans vous, se coller avec sa doudou ou faire une partie de son jeu. Les pauses (plutôt que les retraits punitifs) amenées et réalisées de façon positive enseignent à votre enfant qu'il peut prendre en charge sa propre autorégulation. Ne soyez pas surpris lorsqu' éventuellement votre enfant en fait lui-même la demande!
- À votre arrivé chez vos hôtes, **laissez-lui le temps «d'arriver».** Permettez-lui d'analyser et de s'adapter aux différentes sources et informations sensorielles à son rythme avant de l'inciter à interagir. Dites à vos hôtes avec un clin d'œil que votre enfant est invisible pour l'instant et qu'il dira bonjour lorsqu'il sera de retour en chair et en os.
- **Permettez-lui des alternatives pour les formules de politesse :** serrer la main au lieu de recevoir des bisous, faire des «beaux-yeux» en guise de bonjour...
-

Mon horaire du temps des fêtes

Semaine 1 Nom : _____

Semaine 2

Notes _____

Préparez-le à son horaire du temps des fêtes au moins une semaine avant. Utilisez un calendrier, qu'il pourra garder avec lui, qui l'aidera à anticiper la séquence des événements. **Télécharger gratuitement ce calendrier** via le lien suivant :<http://fr.madymax.com/data/documents/madymax.mon-horaire-du-temps-des-fetes.pdf>

- **Préparez-le à l'avance sur la sortie;** l'endroit, les personnes qui seront présentes (ressortez des photos si en a oublié quelques-uns), le repas qui sera servi, etc.
- Gardez en tête de **prioriser son sommeil**, c'est important pour lui.

En espérant que ces quelques conseils vous aideront, vous et vos enfants, à profiter pleinement de votre temps des fêtes.

A retrouver sur :

<http://fr.madymax.com/blogue/sos-surcharge-sensorielle-noel/>