

La modulation sensorielle

Guide pratique à l'attention des parents



RT21

Regroupement
pour la Trisomie 21

Le contenu de ce document ne peut être copié ou reproduit sans l'autorisation du Regroupement pour la Trisomie 21.

Rédaction: Michelle Bélisle-Cotnoir, ergothérapeute

Graphisme: Justine Boeuf

Création du guide : Novembre 2025



1A-3250 boulevard Saint-Joseph Est, Montréal, QC H1Y 3G2
514-850-0666
info@trisomie.qc.ca
trisomie.qc.ca

Numéro d'enregistrement de l'organisme : 119008902RR0001

Suivez-nous sur les médias sociaux



@trisomie



@trisomie21qc



@trisomieqc

Sommaire

| | |
|--|----|
| Introduction | 4 |
| Signes et manifestations | |
| Signes et manifestations d'hyperréactivité | 6 |
| Signes et manifestations d'hyperactivité | 6 |
| Signes et manifestations d'hypervigilance | 7 |
| Signes et manifestations de comportements de recherches sensorielles pour s'auto-réguler peu importe le profil | 7 |
| Stratégies à essayer | 8 |
| Autres comportements sensoriels | 9 |
| Conclusion | 10 |
| Ressources et bibliographie | 11 |





Introduction

Plusieurs personnes ayant une trisomie 21 peuvent présenter des comportements reliés à des difficultés de modulation sensorielle.

Tout au long de la journée, nous recevons une multitude d'informations venant de notre environnement. Tous nos sens sont mis à contribution : le toucher, la vision, l'audition, le goût, l'odorat ainsi que la proprioception (sentir la position de son corps) et le vestibulaire (comprendre le mouvement de son corps). L'humain réagit aux informations sensorielles reçues. Les comportements produits sont généralement en cohérence avec le type de sensations reçues. Par exemple, si nous prenons une tasse trop chaude, sans même y penser, nous allons la déposer.

Il arrive pour certaines personnes que l'interprétation des sensations ne soit pas bien modulée pour la réelle situation vécue : cette personne a donc des difficultés de modulation sensorielle. Plusieurs profils peuvent être observés, notamment l'hyperréactivité, l'hyporéactivité et l'hypervigilance, que nous aborderons plus en détail. Il est possible d'observer la combinaison de plusieurs profils chez une même personne et surtout, les réactions peuvent varier selon la situation.

Vu cette grande variabilité, il est surtout important de reconnaître si la personne est fragile sur le plan sensoriel. Cela permettra de mieux répondre à ses besoins cachés derrière les comportements non souhaités.



Signes et manifestations d'hyperréactivité

La personne exprime souvent de grands inconforts qui l'empêchent de continuer son activité. L'interprétation de la stimulation est d'une intensité plus grande que la situation ne le laisse sous-entendre pour la majorité des personnes. Par exemple :

- Ne tolère pas les étiquettes (perçu comme des épingles dans un vêtement).
- N'aime pas le mélange de textures dans un même plat (les morceaux de fruits dans le yogourt sont perçus comme l'os dans un morceau de poulet).
- Place ses mains sur ses oreilles lorsque le parent passe l'aspirateur (celui-ci est perçu comme le son d'un feu d'artifice).
- Exprime un dégoût face aux odeurs de cuisson (celle-ci est perçue comme un aliment pourri).

Signes et manifestations d'hyporéactivité

La personne est souvent amorphe. Les stimulations habituelles ne suffisent généralement pas à la rendre active et à lui permettre de participer à l'activité en cours. Elle va donc chercher des stimuli sensoriels plus intenses. Par exemple :

- Elle ne réagit pas lorsqu'elle se cogne ou tombe.
- Elle remplit complètement la bouche quand elle mange, car avec une bouchée habituelle, elle ne sent pas la nourriture dans sa bouche.
- Elle aime sentir des odeurs inhabituelles comme celle du compostage.

Signes et manifestations d'hypervigilance

La personne remarquera le moindre son ou le moindre mouvement autour d'elle. Elle interrompra fréquemment son activité pour identifier l'origine de ces stimuli. Bien qu'elle ne soit pas effrayée par ces distractions, elles détournent son attention de son jeu, de son repas ou de l'activité en cours. Par exemple:

- Remarque chaque fois le bruit de la sonnette.
- Demande quel véhicule fait ce bruit : pompier, ambulance, camion, police, moto, etc.
- Cherche le chien qui jappe quand elle est au parc.
- Arrête de jouer quand une personne se déplace près d'elle.
- Remarque systématiquement les oiseaux et les écureuils dans les balades.

Signes et manifestations de comportements de recherches sensorielles pour s'auto-réguler peu importe le profil.

Certaines personnes vont avoir des comportements qu'elles ne peuvent s'empêcher de faire. Par exemple, gigoter sur sa chaise au repas, mâchouiller ses vêtements, aimer se cacher sous une pile de coussins, se laisser tomber au sol, etc. **Ces comportements sont des moyens de rechercher des stimulations proprioceptives, vestibulaires ou orales. Ces types de stimulations sont reconnus pour leur effet apaisant et leur capacité à favoriser l'autorégulation du système nerveux.**

Cependant, certaines personnes peuvent adopter des comportements inappropriés, même s'ils leur procurent du réconfort. Par exemple, un enfant de plus de 2 ou 3 ans qui mordille des objets. Il est alors important de les aider à trouver des alternatives adéquates pour répondre à leur besoin de mâchouiller, comme proposer un collier à mâchouiller ou une bouteille d'eau avec une paille.

Voici quelques stratégies à essayer pour mieux composer avec les défis sensoriels. Ces stratégies peuvent convenir à tous les profils sensoriels.

La personne exprime souvent de grands inconforts qui l'empêchent de continuer son activité. L'interprétation de la stimulation est d'une intensité plus grande que la situation ne le laisse sous-entendre pour la majorité des personnes. Par exemple :

- Massages avec des pressions très fermes (avec ou sans crème)
- Massages vibrants (utiliser un petit appareil de massage vibrant, souvent disponible en pharmacie)
- Laisser la personne prendre et poser sur lui un sac magique ou un toutou lesté (lourd)
- Créer et offrir un espace clos (par exemple, une tente pour enfant)
- Disposer d'une chaise berçante adaptée à la taille de la personne
- Utiliser une planche d'équilibre sur laquelle se bercer
- Si possible, balancer doucement votre enfant dans une couverture tenue par deux adultes
- Se déplacer en effectuant des "marches d'animaux" qui activent les grands muscles
- Utiliser des coquilles coupe-son ou des bouchons réducteurs de bruits

Chaque personne réagit différemment selon ses besoins et ses intérêts. Il est important de garder en tête que ces activités doivent se dérouler dans le plaisir et dans une ambiance conviviale afin d'être efficaces.



Autres comportements sensoriels qui pourraient être observés

Certaines personnes vont chercher des stimulations particulières qui sont généralement associées à un bien être pour eux. Par exemple:

- Regarder les gouttes de pluie glisser sur la fenêtre
- Regarder un fil qu'elles font bouger
- Tourner sur soi
- Chercher à reproduire un son en particulier comme la chasse d'eau

La personne peut s'investir longuement dans ces activités, y trouver plaisir et parfois avoir de la difficulté à s'arrêter. Ces comportements pourraient s'inscrire dans un profil plus large de particularités sensorielles, tel qu'on peut les trouver chez des personnes ayant un diagnostic de trouble du spectre de l'autisme (TSA). Ce type de particularité sensoriel est abordé plus en détail dans notre guide :

Le double diagnostic : trisomie 21 et trouble du spectre de l'autisme.

Conclusion

Pour aller plus loin dans les suggestions proposées plus haut, nous vous invitons à contacter un professionnel (ergothérapeute et/ou psychoéducateur), afin d'identifier des moyens qui soient adaptés au profil unique de votre enfant.

Il est essentiel de se rappeler que, même si le comportement peut sembler inadapté ou la réaction est disproportionnée par rapport à ce que vous observez, la personne ressent et vit réellement cette émotion, et il est important de la reconnaître.

Si vous souhaitez approfondir votre lecture, vous trouverez dans la section ressources d'autres stratégies et diverses références sur ce sujet.



Ressources et bibliographie

Société canadienne de pédiatrie. (2018). *Comprendre l'intégration sensorielle*. [PDF]. La Cabane Sensorielle.

<https://www.lacabanesensorielle.fr/innovation/uploads/2018/11/brochure-canadienne-pour-comprendre-lintegration-sensorielle.pdf>

SOSprof. (n.d.). *Sens dessus dessous : La modulation sensorielle expliquée*. SOSprof.

<https://sosprof.ca/sens-dessus-dessous-modulation-sensorielle/>

Caron Santha, J, (2020), 10 questions sur les hypersensibilités sensorielles chez l'enfant et l'adolescent, Éditions Midi Trente,

<https://www.miditrente.ca/fr/produit/10-questions-sur-les-hypersensibilites-sensorielles>

Chrétien Vincent, M, (2017), Mon enfant apprivoise ses sens: stratégies d'adaptation aux particularités sensorielles, Hôpital Sainte-Justine, <https://www.editions-chu-sainte-justine.org/livres/mon-enfant-apprivoise-ses-sens-332.html>

Ferron, V, Clavel V, (2022), Hypersensibilité sensorielle - La boîte à outils, Éditions de Mortagne, <https://editionsdemortagne.com/livres/hypersensibilite-sensorielle-la-boite-a-outils/>

Ferron, V, Clavel V, (2022), L'hypersensibilité sensorielle racontée aux enfants, Éditions de Mortagne, <https://editionsdemortagne.com/livres/lhypersensibilite-sensorielle-racontee-aux-enfants/>

