

# 30 activités fonctionnelles et ludiques pour l'ergothérapie dans le trouble du spectre autistique

Un guide complet d'activités thérapeutiques qui transforment le jeu en une intervention clinique efficace. Conçu pour les ergothérapeutes, les étudiants en ergothérapie et les professionnels de la santé travaillant avec des enfants atteints du spectre autistique.



# Comprendre l'Intervention Basée sur le Jeu dans le TSA

## Le Pouvoir du Jeu

Le jeu n'est pas seulement un loisir – c'est le principal véhicule par lequel les enfants apprennent, se développent et pratiquent des compétences essentielles de la vie. Pour les enfants atteints du Trouble du Spectre Autistique, les activités ludiques structurées offrent un contexte sûr et engageant pour développer des compétences dans plusieurs domaines de développement. Lorsqu'elles sont soigneusement conçues avec des objectifs thérapeutiques à l'esprit, le jeu devient un puissant outil d'intervention qui motive la participation tout en répondant aux objectifs cliniques.

La recherche démontre constamment que les interventions basées sur le jeu génèrent un meilleur engagement, une plus longue durée d'attention et une meilleure généralisation des compétences par rapport aux approches traditionnelles basées sur l'entraînement. Les enfants sont plus susceptibles de participer activement lorsque les activités sont agréables plutôt qu'exigeantes, créant des opportunités naturelles de répétition et de pratique sans fatigue ni résistance.

## Cadre Clinique

Chaque activité de ce guide a été conçue avec des objectifs thérapeutiques spécifiques alignés sur les cadres de pratique de l'ergothérapie. Nous abordons la motricité fine, la coordination motrice globale, le traitement sensoriel, la communication sociale, les fonctions exécutives et les activités de la vie quotidienne – le tout dans des contextes qui semblent naturels et motivants pour les enfants.

Les activités suivent une structure cohérente : des objectifs cliniques clairs, des listes détaillées de matériel, des instructions de mise en œuvre étape par étape et des stratégies pour échelonner la difficulté. Ce format permet aux ergothérapeutes de sélectionner rapidement les activités appropriées, de se préparer efficacement et de modifier les interventions pour répondre aux besoins et aux niveaux de compétence individuels.

# Comment utiliser ce guide

01

## Évaluer les besoins de l'enfant

Commencez par identifier les objectifs thérapeutiques primaires basés sur une évaluation complète. Tenez compte du niveau de compétence actuel de l'enfant, de ses préférences sensorielles, de ses intérêts et des domaines nécessitant une intervention.

02

## Sélectionner les activités appropriées

Choisissez des activités qui correspondent aux priorités thérapeutiques tout en s'adaptant au niveau de développement et aux intérêts de l'enfant. Les activités sont organisées par domaine pour faciliter une sélection rapide.

03

## Préparer le matériel et l'environnement

Rassemblez tout le matériel nécessaire avant la séance. Aménagez l'espace thérapeutique pour minimiser les distractions et favoriser un engagement réussi dans l'activité.

04

## Mettre en œuvre avec flexibilité

Suivez les instructions étape par étape tout en restant réactif aux signaux de l'enfant. Soyez prêt à modifier la difficulté, le rythme ou le format en fonction des observations en temps réel.

05

## Documenter et suivre les progrès

Enregistrez les observations concernant l'engagement, la démonstration des compétences et les domaines nécessitant des ajustements. Utilisez ces données pour éclairer la planification des futures séances et suivre les progrès vers les objectifs.

# Motricité Fine et Coordination

La motricité fine est le fondement d'innombrables activités quotidiennes, des tâches d'autonomie comme boutonner les vêtements aux compétences académiques comme l'écriture manuscrite. Les enfants atteints de trouble du spectre autistique (TSA) rencontrent souvent des difficultés avec la coordination motrice fine, la force de la main, la coordination bilatérale et la manipulation dans la main. Les activités suivantes ciblent ces compétences essentielles à travers des formats ludiques et engageants qui encouragent la répétition et la pratique.

# Activité 1 : Chantier de Construction en Pâte Sensorielle

1

## Objectifs Cliniques

- Renforcer les muscles de la main et des doigts par le jeu de résistance
- Développer les compétences de coordination bilatérale
- Améliorer la tolérance tactile et la modulation sensorielle
- Améliorer la manipulation intra-manuelle et l'utilisation d'outils

2

## Matériel Nécessaire

- Pâte thérapeutique maison ou commerciale (diverses résistances)
- Petits véhicules de construction et figurines
- Outils : rouleaux à pâtisserie, emporte-pièces, couteaux en plastique
- Petits objets à cacher : boutons, pièces de monnaie, perles
- Surface de travail ou plateau

## Mise en Œuvre Étape par Étape

1. Introduire la pâte avec un récit sur le thème de la construction pour favoriser l'engagement et le contexte
2. Démontrer les techniques de manipulation de base : rouler, aplatis, pincer, tirer
3. Cacher de petits objets dans la pâte pour que l'enfant les "excave" à l'aide de ses doigts ou d'outils
4. Créer des "projets de construction" nécessitant des actions spécifiques : rouler des bûches, construire des murs, faire des routes
5. Incorporer des véhicules pour presser des motifs, créer des traces ou transporter des morceaux de pâte
6. Adapter la difficulté en ajustant la résistance de la pâte et la complexité des constructions

## Stratégies de Gradation

**Plus facile :** Utiliser de la pâte plus molle, de plus gros objets, des tâches bilatérales simples comme tenir un bol en mélangeant.

**Plus difficile :** Augmenter la résistance de la pâte, exiger une prise en pince précise pour les petits objets, ajouter des projets de construction en plusieurs étapes nécessitant de la planification.



# Activité 2 : Défi d'association de couleurs avec des pinces à linge



## Objectifs Cliniques

- Renforcer l'opposition du pouce et la prise tripodienne
- Développer la coordination visuo-motrice
- Pratiquer la reconnaissance et l'association des couleurs
- Développer l'attention soutenue et l'achèvement des tâches

## Matériel Nécessaire

- Pinces à linge de différentes couleurs (taille standard ou mini)
- Cercles en carton ou assiettes en papier avec des segments colorés
- Optionnel : sections numérotées pour la pratique du dénombrement
- Minuteur pour le mode défi

**Mise en œuvre :** Créez des roues de couleurs en divisant des cercles en carton en segments colorés correspondant aux couleurs des pinces à linge disponibles. Démontrez la bonne prise de la pince à linge en utilisant le pouce et l'index/majeur. Demandez à l'enfant de fixer les pinces à linge sur les sections colorées correspondantes autour du bord de la roue. Commencez avec 4 à 6 couleurs et progressez vers des motifs plus complexes. Ajoutez des éléments de défi comme faire la course contre la montre, alterner les mains ou fixer les pinces dans des séquences spécifiques.

**Conseil Thérapeutique :** Cette activité est excellente pour développer la force et la précision des mains nécessaires pour les fermetures des vêtements. Surveillez les schémas compensatoires et fournissez un guidage main-sur-main pour établir une mécanique appropriée.

# Activité 3 : Station d'enfilage et de laçage

## Objectif Clinique

Coordination œil-main, intégration bilatérale, concentration et suivi visuel – tous des prérequis essentiels pour des tâches fonctionnelles comme lacer des chaussures et coudre.

## Matériel Nécessaire

Cartes à lacer avec des trous de différentes tailles, lacets ou fil épais avec des extrémités rigides, grosses perles en bois, cure-pipes et motifs de difficulté progressive.

## Chemin de Progression

Commencer avec de grosses perles sur des cure-pipes, progresser vers l'enfilage de perles sur des lacets, puis des cartes à lacer simples, pour aboutir à des motifs complexes et la pratique du laçage de chaussures.

Créez un "défi d'enfilage" avec plusieurs stations de difficulté croissante. La station 1 utilise de très grosses perles et des lacets rigides. La station 2 introduit des perles moyennes nécessitant plus de précision. La station 3 présente des cartes à lacer avec des trous clairs et espacés. La station 4 propose des motifs complexes ou de vraies chaussures pour une pratique fonctionnelle. Utilisez des plannings visuels pour montrer la progression à travers les stations, en développant un sentiment d'accomplissement. Cette activité encourage naturellement le franchissement de la ligne médiane lorsque les enfants atteignent les matériaux et peut être structurée de manière à ce que les deux mains travaillent de manière coordonnée mais avec des rôles différents – une main stabilisant pendant que l'autre enfille.

La beauté des activités d'enfilage réside dans leur feedback inhérent : le succès est immédiatement visible, offrant un renforcement naturel pour l'effort et l'attention.

# Activité 4 : Chasse au trésor avec pincettes

## Objectifs Cliniques

- Affiner les prises en pince et tripode
- Développer les compétences d'utilisation d'outils et la stabilité du poignet
- Améliorer le balayage visuel et l'attention aux détails
- Pratiquer le relâchement gradué et la précision de placement

## Matériel Nécessaire

- Diverses pincettes : pincettes de cuisine, pincettes médicales, pincettes en plastique, pincettes jumbo
- Petits objets : pompons, perles, petites gommes, pièces de monnaie
- Base sensorielle : riz, haricots secs, perles d'eau, sable cinétique
- Conteneurs de tri : bacs à glaçons, moules à muffins, petits bols
- Optionnel : cartes de tri par couleur ou catégorie

## Guide d'Implémentation

Cachez de petits objets dans un bac sensoriel rempli de riz, de haricots ou d'autre matériel tactile. Fournissez des pincettes adaptées à l'âge et démontrez la prise correcte avec le pouce sur le dessus. Mettez l'enfant au défi de trouver des trésors cachés et de les transférer dans des conteneurs de tri en utilisant uniquement les pincettes – les doigts sont interdits !

Ajoutez des éléments cognitifs en exigeant un tri par couleur, taille ou catégorie. Créez une carte au trésor indiquant combien de chaque article trouver. Utilisez une minuterie pour ajouter de l'excitation ou organisez des courses entre le thérapeute et l'enfant.

**Gradation :** Commencez avec de grands pompons et des pincettes jumbo dans des bacs peu profonds. Progressez vers des objets plus petits, des pincettes de précision, des bacs plus profonds et des tâches doubles comme trier tout en comptant.



# Activité 5 : Mosaïque d'autocollants



## Compétences de précision

Décoller des autocollants demande un contrôle du bout des doigts et une préhension en pince précise, se traduisant directement par des tâches fonctionnelles comme décoller des étiquettes ou retirer le support d'un pansement.



## Intégration visuo-motrice

Placer des autocollants dans des espaces désignés exige une coordination visuo-motrice précise et une conscience spatiale pour un positionnement contrôlé.



## Expression créative

L'art libre réduit l'anxiété tout en maintenant les bénéfices thérapeutiques, permettant l'expression de soi au sein d'une activité motrice structurée.

**Préparation :** Fournissez des modèles avec des sections numérotées ou colorées pour le placement des autocollants, ou du papier vierge pour la création libre. Proposez des autocollants de différentes tailles, des grands autocollants en mousse aux minuscules autocollants à points. Créez des thèmes basés sur les intérêts de l'enfant : véhicules, animaux, personnages préférés.

**Processus :** Commencez par démontrer le mouvement de décoller et placer, en insistant sur l'utilisation des seuls bouts des doigts. Débutez avec des autocollants plus grands qui sont plus faciles à saisir et à manipuler. Progressez vers des autocollants plus petits nécessitant un contrôle plus raffiné. Encouragez le placement dans des limites spécifiques ou sur des emplacements désignés. Pour les enfants qui ont des difficultés de précision, utilisez initialement des modèles avec des espaces plus grands, réduisant progressivement la taille de la cible à mesure que la compétence s'améliore.

# Motricité Globale & Équilibre

Le développement de la motricité globale constitue la base de la mobilité fonctionnelle, du contrôle postural et de la participation physique aux activités quotidiennes. De nombreux enfants atteints de trouble du spectre autistique (TSA) présentent des défis en matière de planification motrice, d'équilibre, de coordination bilatérale et de conscience corporelle. Ces activités ciblent la force centrale, la coordination, l'équilibre et la planification motrice à travers des expériences motivantes et ludiques qui peuvent être mises en œuvre en milieu clinique ou scolaire.

Les activités suivantes sont conçues pour être adaptables à diverses contraintes d'espace et de disponibilité d'équipement. Elles mettent l'accent sur des schémas de mouvement fonctionnels qui se traduisent directement par des activités du monde réel comme naviguer sur les terrains de jeux, participer à l'éducation physique et gérer les défis environnementaux en toute sécurité.

# Activité 6 : Parcours d'Aventure

## "Marche Animale"

### Marche de l'Ours

Mains et pieds au sol, fesses relevées. Renforce les épaules, le tronc et favorise la mise en charge sur les bras. Excellent pour la coordination bilatérale et la planification motrice.

### Marche du Crabe

Position assise, mains derrière, soulever les hanches et marcher à reculons. Développe la force des bras et du tronc tout en stimulant la planification motrice et la conscience spatiale en marche arrière.

### Saut de Grenouille

Squat profond avec les mains entre les jambes, saut explosif vers l'avant. Développe la force du bas du corps, la puissance, l'équilibre et les compétences de saut bilatérales essentielles pour les activités de terrain de jeu.

**Mise en Œuvre :** Créez une narration d'aventure où l'enfant doit se déplacer à travers différents "habitats" en utilisant des marches animales spécifiques. Mettez en place un parcours avec des marqueurs visuels indiquant quel mouvement animal utiliser dans chaque section. Utilisez du ruban adhésif sur le sol, des cônes ou des dalles de moquette pour délimiter les chemins. Incluez des variations : "La rivière est large — fais de grands pas d'ours !" ou "Le tunnel est bas — avance en crabe !". Incorporez des sons et des caractéristiques animales pour stimuler l'engagement. Ajoutez des défis cognitifs comme collecter des cartes illustrées ou suivre une séquence spécifique.

**Bénéfices Thérapeutiques :** Ces activités de mise en charge fournissent un apport proprioceptif que de nombreux enfants ayant un TSA trouvent organisateur et calmant. Elles développent la stabilité des épaules nécessaire aux tâches de motricité fine tout en abordant la force du tronc, la planification motrice et la conscience corporelle dans un contexte amusant et imaginaire.

# Activité 7 : Parcours d'Équilibre sur Poutre

## Objectifs Cliniques

- Développer les compétences d'équilibre statique et dynamique
- Améliorer le contrôle postural et la stabilité du tronc
- Améliorer la planification motrice et la conscience corporelle
- Renforcer la confiance face aux mouvements difficiles

## Matériel et Configuration

- Poutre d'équilibre (commerciale ou fabriquée maison avec des planches de 2x4)
- Blocs de mousse ou frites de piscine pour des hauteurs variées
- Sacs de haricots, petits jouets ou images à transporter
- Obstacles à enjamber ou à contourner
- Marqueurs visuels pour le placement des pieds

**Note de Sécurité :** Toujours surveiller l'enfant de manière appropriée et s'assurer que la hauteur de la poutre est adaptée au niveau de compétence. Commencer avec des poutres au niveau du sol avant de les élever.



## Défis Progressifs

1. Marcher en avant sur la poutre les bras étendus
2. Marcher en portant un objet des deux mains
3. Marcher en arrière (planification motrice plus exigeante)
4. Marcher latéralement, en croisant un pied sur l'autre
5. S'arrêter à mi-chemin et relever un défi d'équilibre
6. Enjamber des obstacles placés sur la poutre
7. Marcher en jouant à la balle avec le thérapeute

Créez des parcours d'équilibre thématiques : "traverser le pont au-dessus de la lave", "funambule au cirque" ou "marcher sur la planche d'un bateau pirate". Utilisez des supports visuels montrant le placement des pieds ou la direction. Incorporez des tâches doubles comme compter les pas, identifier les couleurs sur des cartes ou répondre à des questions tout en maintenant l'équilibre. Cette charge cognitive rend l'activité plus fonctionnelle – la vie réelle exige de gérer plusieurs demandes simultanément. Documentez les progrès en notant le nombre de pas effectués de manière autonome, les types d'aides nécessaires et le niveau de confiance.

# Activité 8 : Pratique du tir avec des sacs de haricots



## Coordination Bilatérale

Lancer exige une coordination sophistiquée entre les deux côtés du corps – un côté stabilise tandis que l'autre génère la force et le lâcher.



## Habiletés Visuo-Motrices

Viser et lancer sur une cible demande une intégration précise des informations visuelles avec la production motrice pour la précision.



## Planification Motrice

Calculer la distance, la force et la trajectoire implique une planification motrice et une praxie complexes – des compétences souvent difficiles dans le TSA (Trouble du Spectre Autistique).

**Options d'installation :** Utilisez des cibles commerciales, des cibles en carton faites maison avec des points, des cerceaux au sol, ou des seaux à différentes distances. Créez des cibles thématiques correspondant aux intérêts de l'enfant : lancer dans des bouches de monstres, faire tomber des quilles de bowling, ou atterrir sur des nénuphars numérotés.

**Mise en œuvre :** Commencez à courte portée avec de grandes cibles. Démontrez les mécanismes de lancer appropriés : face à la cible, pied opposé en avant, bras en arrière, pas et lancer. Fournissez une rétroaction immédiate sur la précision. Augmentez progressivement la distance et diminuez la taille de la cible. Ajoutez des défis : lancer avec la main non dominante, lancer en se tenant sur un coussin d'équilibre, lancer par en dessous versus par-dessus l'épaule. Gardez le score pour travailler les compétences en mathématiques et maintenir l'attention sur plusieurs lancers. Utilisez des programmes visuels indiquant "lancer 5 fois, puis choisir une activité de récompense".

# Activité 9 : Volley-ball avec un ballon

## Pourquoi les ballons sont efficaces

Les ballons se déplacent lentement dans l'air, offrant un temps de réaction prolongé qui réduit l'anxiété et augmente les taux de réussite. Leur légèreté permet même aux enfants ayant une force limitée de participer pleinement. Le flottement imprévisible met au défi le suivi visuel et la planification motrice dans un format tolérant.

## Objectifs cliniques

- Améliorer la coordination bilatérale des bras
- Développer le suivi visuel et le timing
- Renforcer la stabilité et la force de l'épaule
- Pratiquer la planification motrice et l'anticipation
- Développer l'attention soutenue et la prise de tour

## Mise en place et variantes

Utilisez des ballons ordinaires ou des ballons spéciaux avec des clochettes à l'intérieur pour un feedback auditif. Créez un "filet" avec de la ficelle ou du ruban adhésif. Jouez individuellement (garder le ballon en l'air), en binôme ou en petits groupes. Proposez des défis : utilisez uniquement la main droite, uniquement la main gauche, uniquement la tête, uniquement les pieds, ou gardez deux ballons en l'air simultanément.

**Stratégies de gradation :** Les activités plus faciles incluent l'utilisation de gros ballons de plage se déplaçant lentement, des positions assises réduisant les exigences d'équilibre, et le thérapeute effectuant la plupart du positionnement. Les variations plus difficiles utilisent des ballons plus petits, nécessitent des positions debout ou à genoux, ajoutent des règles concernant les styles de frappe, ou incluent des déplacements pour frapper depuis différentes positions.

Transformez le jeu de ballon en une pratique structurée de prise de tour en établissant des règles claires : "Je frappe, tu frappes, je frappe, tu frappes." Utilisez des décomptes visuels ou verbaux avant chaque frappe pour développer l'anticipation et l'attention. Intégrez le langage en nommant les couleurs ou en comptant les frappes ensemble. Cette activité fournit naturellement un apport proprioceptif organisateur par les mouvements des bras tout en développant l'attention soutenue et les compétences motrices nécessaires à la participation aux jeux de groupe et aux activités d'éducation physique.

# Activité 10 : Mouvement Musical et Danse Figée

## Phase d'Introduction

1

Expliquez les règles à l'aide de supports visuels : quand la musique joue, nous bougeons ; quand la musique s'arrête, nous nous figeons comme des statues. Démontrez et pratiquez plusieurs fois avec des intervalles musicaux très courts au début.

## Phase de Mouvement Dirigé

3

Ajoutez des exigences de mouvement spécifiques pendant la musique : "bougez comme un robot", "marchez en arrière", "sauter sur un pied", "dansez avec les bras seulement". Cela augmente les exigences de planification motrice tout en maintenant l'engagement par la variété.

2

## Phase de Mouvement Libre

Passez de la musique entraînante et encouragez divers types de mouvements : sauter, tourner, marcher, danser. Offrez des suggestions de mouvements aux enfants qui ont besoin de plus de structure. Gardez les segments musicaux initiaux courts pour assurer le succès de l'arrêt.

4

## Phase de Défi

Maintenez des positions figées spécifiques : équilibre sur un pied, figez-vous dans une forme grande/petite, figez-vous en touchant le sol. Prolongez progressivement la durée de la pose figée. Ajoutez des éléments amusants comme faire des grimaces ou équilibrer des objets.

**Valeur Thérapeutique :** Cette activité appréciée cible le contrôle des impulsions, le traitement auditif, la planification motrice et la conscience corporelle. La nature "démarrer-arrêter" développe les compétences d'autorégulation et l'attention aux signaux auditifs. Sélectionnez la musique de manière stratégique – utilisez une musique plus calme pour des effets organisateurs ou une musique énergique pour stimuler le mouvement. Les enfants atteints de trouble du spectre autistique (TSA) bénéficient souvent de schémas musicaux prévisibles et de repères auditifs clairs signalant les transitions. Envisagez de créer un minuteur visuel indiquant le temps restant avant la prochaine pose figée ou d'utiliser des effets sonores spécifiques pour les signaux d'arrêt.

# Activités pour les compétences sociales et le tour de rôle

Les compétences d'interaction sociale représentent un domaine de défi central pour de nombreux enfants atteints de TSA (Trouble du Spectre Autistique). L'ergothérapie peut aborder les compétences fondamentales qui soutiennent la réussite sociale : l'attention conjointe, l'imitation, le tour de rôle, le partage de l'espace et des matériaux, la lecture des indices sociaux et la régulation des émotions lors des exigences sociales. Les activités suivantes intègrent l'apprentissage social dans des contextes engageants et structurés qui réduisent l'anxiété tout en offrant des opportunités de pratique répétées.

Ces activités sont conçues avec des règles claires, des supports visuels et des structures prévisibles qui aident les enfants atteints de TSA à gérer avec succès les attentes sociales. Chaque activité peut être adaptée pour des sessions individuelles (le thérapeute comme partenaire social), de petits groupes, ou en consultation dans des contextes de classe. L'accent est mis sur la construction d'expériences sociales positives qui peuvent être progressivement généralisées à des situations sociales moins structurées.



# Activité 11 : Défis de construction coopérative

## Objectifs cliniques

Cette activité cible l'attention conjointe, la résolution collaborative de problèmes, la communication d'idées, le compromis et la flexibilité, le plaisir partagé et le maintien de l'engagement avec un partenaire – tous des composants essentiels d'une interaction réussie entre pairs.

## Matériel requis

Matériaux de construction tels que des blocs, des tuiles magnétiques, des briques LEGO ou des planches en bois. Inclure des cartes illustrées montrant des structures à construire ensemble, une minuterie pour les défis et un emploi du temps visuel pour les tours de jeu. Un appareil photo pour documenter les créations ajoute de la motivation.

## Structure de mise en œuvre

Présenter un défi de construction qui nécessite de la coopération :  
"Construire un pont assez haut pour que la voiture puisse passer dessous"  
ou "Créer une maison avec une porte et deux fenêtres." Établir des rôles clairs à l'aide de supports visuels : Partenaire 1 place les blocs, Partenaire 2 passe les blocs ; puis échanger. Modéliser un langage collaboratif : "Que devrions-nous construire ensuite ?" "J'aime ton idée !"

## Gradation pour le succès

Commencer par un jeu parallèle (construire côte à côte avec ses propres matériaux), progresser vers des matériaux partagés avec des rôles assignés, avancer vers la planification et la construction collaboratives, pour culminer dans la négociation flexible d'une création conjointe sans rôles assignés.



**Stratégies thérapeutiques :** Utiliser un tableau visuel des tours de jeu indiquant qui doit ajouter un bloc. Régler une minuterie pour chaque tour afin d'éviter qu'un enfant ne domine. Fournir un échafaudage verbal : "Dis à ton partenaire de quelle pièce tu as besoin." Célébrer les succès conjoints avec enthousiasme pour construire des associations positives avec la collaboration. En cas de conflit, faire une pause et résoudre le problème à l'aide de supports visuels montrant les options. Prendre des photos des projets terminés pour revoir les succès et développer des compétences narratives autour des expériences partagées.

# Activité 12 : Charades des émotions

## Objectifs Cliniques

- Améliorer la reconnaissance des expressions faciales et du langage corporel
- Développer le vocabulaire émotionnel et l'identification des émotions
- Pratiquer la communication non verbale intentionnelle
- Développer la prise de perspective et la cognition sociale
- Améliorer l'imitation et la planification motrice pour les gestes sociaux

## Matériel Nécessaire

- Cartes d'émotions avec des expressions faciales claires
- Miroir pour l'auto-observation
- Tableau de choix visuel pour deviner
- Histoires sociales sur différentes émotions
- Optionnel : accessoires comme des chapeaux ou des costumes simples

## Processus Étape par Étape

1. Passer en revue les cartes d'émotions ensemble, en discutant de ce à quoi ressemble chaque émotion (yeux, bouche, posture corporelle)
2. S'exercer à faire chaque expression dans le miroir
3. Le Joueur 1 tire une carte d'émotion sans la montrer au partenaire
4. Le Joueur 1 mime l'émotion en utilisant son visage et son corps
5. Le Joueur 2 devine en utilisant le tableau de choix visuel ou verbalement
6. Révéler la carte et discuter : Quels indices vous ont aidé à deviner ?
7. Échanger les rôles et répéter
8. Ajouter de la complexité : montrer l'émotion en contexte (jouer une scène)

**Adaptation :** Pour les débutants, commencez avec seulement deux émotions très contrastées. Passez ensuite à quatre émotions de base, puis ajoutez des sentiments plus nuancés comme la frustration, la fierté ou l'embarras.

Cette activité cible directement les défis de la cognition sociale courants dans le Trouble du Spectre Autistique (TSA). En décomposant les composantes de l'expression émotionnelle et en offrant une pratique structurée dans un format de jeu à faible enjeu, les enfants peuvent acquérir des compétences qui se développent généralement de manière incidente par l'observation. La structure de prise de tour assure une participation égale tandis que le format du jeu de devinettes maintient l'engagement et la motivation.

# Activité 13 : Jenga Conversationnel



## Préparation

Écrivez des amorces de conversation, des questions ou des scénarios sociaux sur les blocs Jenga en utilisant des catégories : « Raconte ta journée », « Pose une question à ton partenaire », « Partage quelque chose que tu aimes », « Fais un compliment ».



## À tour de rôle

Les joueurs retirent les blocs à tour de rôle, en suivant les règles standard du Jenga. Le défi de motricité fine lié au retrait délicat des blocs ajoute une difficulté engageante, tandis que la composante sociale semble secondaire, réduisant l'anxiété.



## Répondre à l'invite

Après avoir retiré un bloc, le joueur lit (ou vous lisez) l'invite et y répond. Encouragez l'élaboration au-delà des mots simples. Le partenaire pratique l'écoute active en établissant un contact visuel et en offrant des réponses pertinentes.



## Développer les compétences

Le jeu continue jusqu'à ce que la tour tombe, offrant une répétition naturelle des compétences conversationnelles. La structure prévisible réduit l'incertitude tandis que les invites variées développent la flexibilité de la communication sociale.

**Valeur Clinique :** Cette activité combine brillamment le défi moteur avec les exigences sociales, évitant l'hyperconcentration sur l'un ou l'autre élément. Les enfants pratiquent l'initiation de conversation, répondent aux questions avec des détails suffisants, posent des questions de suivi et maintiennent un échange bidirectionnel — tous des éléments clés d'une conversation réussie. La structure du jeu offre des tours et des points d'arrêt naturels, abordant les défis courants liés à la gestion du temps de parole et des tours de chacun. Personnalisez les invites pour cibler des objectifs spécifiques : poser des questions, partager des intérêts, prendre en compte la perspective d'autrui ou discuter d'émotions.

# Activité 14 : Parcours d'obstacles en binôme



## Collaboration par le mouvement

Créez un parcours d'obstacles qui nécessite deux personnes pour être complété avec succès. Les partenaires doivent rester connectés (se tenir la main, tenir les extrémités opposées d'une corde, ou maintenir le contact avec un ballon de plage entre eux) tout au long du parcours.

## Éléments du parcours

- Enjamber des obstacles tout en maintenant le contact
- Ramper ensemble sous des barrières
- Marcher côte à côte sur une poutre d'équilibre
- Naviguer autour des cônes en mouvement synchronisé
- Accomplir une tâche à une station ensemble (construire quelque chose à deux)

**Objectifs cliniques :** Cette activité physiquement exigeante cible la coopération, la conscience spatiale, la communication, la planification motrice avec un partenaire et la résolution de problèmes en commun. Les partenaires doivent constamment ajuster le rythme, la direction et la qualité du mouvement pour rester synchronisés, ce qui exige une attention continue aux actions et aux besoins de leur partenaire.

**Conseils de mise en œuvre :** Commencez avec des parcours très simples et des méthodes de connexion très structurées (tenir une corde courte). Modélisez la communication : "Je vais enjamber maintenant, es-tu prêt(e) ?" Discutez après l'achèvement : Qu'est-ce qui était difficile ? Comment avez-vous travaillé ensemble ? Que feriez-vous différemment la prochaine fois ? Filmez la tentative et revoyez-la ensemble, en soulignant les moments de coordination réussie. Augmentez progressivement la complexité et réduisez la structure de la méthode de connexion. Cette activité construit les bases du jeu coopératif et de la participation aux sports d'équipe.

# Activité 15 : Pratique des compétences sociales par les jeux de société

## Attendre et prendre son tour

Les jeux de société exigent intrinsèquement d'attendre son tour, une compétence difficile pour de nombreux enfants atteints de TSA. Utilisez des indicateurs visuels de tour et pratiquez les comportements d'attente appropriés : mains sur les genoux, regarder les autres jouer, corps calme.

## Suivre les règles

Les jeux offrent des règles claires et cohérentes qui réduisent l'ambiguïté sociale. Créez des cartes de règles visuelles comme références. Pratiquez le respect des règles dans un contexte structuré qui pourra ensuite se généraliser à des règles sociales moins explicites.

## Gérer les émotions

Gagner et perdre offrent des occasions naturelles de pratiquer la régulation émotionnelle et le bon esprit sportif. Utilisez des histoires sociales au préalable sur la façon d'être un bon gagnant (ne pas se vanter) et un bon perdant (féliciter le gagnant).

## Communication sociale

Les jeux créent des occasions de commenter, d'encourager les autres, de demander de l'aide et de célébrer ensemble. Entraînez un langage approprié lié au jeu : « Bon coup ! », « C'est ton tour maintenant », « C'était de justesse ! »

**Stratégie de sélection de jeux :** Choisissez des jeux coopératifs où tous les joueurs travaillent vers un objectif commun pour réduire initialement le stress compétitif. Des exemples incluent Hoot Owl Hoot, Outfoxed ou Forbidden Island. Ceux-ci développent des compétences collaboratives sans les exigences émotionnelles de la victoire/défaite. Progressez vers des jeux compétitifs simples avec des conditions de victoire claires et des temps de jeu courts comme Connect Four ou Uno. Évitez initialement les jeux aux règles ambiguës ou aux exigences stratégiques lourdes.

**Approche thérapeutique :** Filmez les sessions de jeu et examinez-les, en soulignant les comportements sociaux positifs. Créez une liste de contrôle des compétences sociales spécifique au jeu et révisez-la avant et après. Fournissez des retours positifs spécifiques : « J'ai remarqué que tu as attendu si patiemment pendant mon tour ! » Si une frustration survient, faites une pause et résolvez le problème à l'aide de supports visuels. L'objectif est de créer des associations positives avec le jeu social, et non une performance parfaite.

# Activités Créatives Basées sur les Sensations

Les expériences sensorielles constituent le fondement de la façon dont nous comprenons et interagissons avec notre environnement. De nombreux enfants atteints de TSA (Trouble du Spectre Autistique) présentent des schémas de traitement sensoriel atypiques – certains recherchant une entrée sensorielle intense, d'autres évitant des sensations spécifiques, et beaucoup montrant un mélange complexe des deux schémas. Les activités basées sur les sensations servent à de multiples fins thérapeutiques : elles peuvent être organisatrices et apaisantes, elles développent la tolérance aux expériences sensorielles variées, elles améliorent la conscience corporelle et elles fournissent des contextes naturels pour l'exploration et la créativité.

Les activités suivantes sont conçues pour offrir des expériences sensorielles riches et contrôlées dans des contextes thérapeutiques. Chaque activité peut être modifiée pour correspondre aux profils sensoriels individuels – en réduisant l'intensité pour les enfants ayant des sensibilités sensorielles ou en augmentant l'apport pour les enfants qui recherchent plus de sensations. L'élément créatif transforme l'exploration sensorielle en une activité significative avec un résultat tangible, favorisant l'engagement et le sentiment d'accomplissement.

# Activité 16 : Stations d'exploration de bacs sensoriels



## Station de matériaux secs

Remplissez les bacs de riz, de haricots, de pâtes ou de sable cinétique. Ajoutez des pelles, des récipients et des objets cachés. Fournit une stimulation tactile et des opportunités de verser, de ramasser et de trier. Gradué des gros matériaux aux textures progressivement plus fines.



## Station de matériaux humides

Utilisez de l'eau avec des bulles, de la mousse ou des perles d'eau. Incluez des outils comme des poires à jus, des éponges et des récipients. Offre des activités de compression résistive et de versement. La température peut être variée pour une dimension sensorielle supplémentaire.



## Station de matériaux malléables

Fournissez de la pâte à modeler thérapeutique, de l'argile ou de la pâte à modeler de différentes résistances. Incluez des outils de manipulation. Apporte une pression profonde aux mains et aux doigts. Peut être parfumée ou texturée pour des qualités sensorielles supplémentaires.

**Stratégie de mise en œuvre :** Mettez en place 3-4 stations sensorielles et créez un emploi du temps visuel montrant la rotation entre chaque station. Le temps à chaque station peut commencer brièvement (3-5 minutes) et s'étendre à mesure que la tolérance s'installe. Fournissez des attentes claires : "Explorez les matériaux, gardez les matériaux dans le bac, nettoyez quand la minuterie sonne." Ayez des fidgets ou des activités alternatives disponibles pour les enfants qui trouvent certaines textures aversives. Documentez les préférences sensorielles et les réponses pour guider la sélection des activités futures.

**Objectifs cliniques :** Développer la tolérance tactile, améliorer la discrimination sensorielle, renforcer la motricité fine par la manipulation, pratiquer un engagement soutenu dans les tâches, suivre des instructions multi-étapes pour les activités d'exploration.

# Activité 17 : Peindre Sans Pinceaux

## Outils Non Conventionnels

Proposer diverses méthodes de peinture pour explorer différentes expériences sensorielles et schémas de mouvement :

- Doigts et mains (stimulation tactile directe)
- Éponges (compression et texture)
- Boules de coton (toucher doux et léger)
- Petites voitures (motifs roulants, lignes prévisibles)
- Bouteilles pulvérisatrices (motricité globale, cause-effet)
- Billes roulantes (chaos contrôlé, suivi visuel)
- Trempage et traînage de ficelles (motifs abstraits)
- Papier bulle (empreintes texturées, sons éclatants)

## Mise en Place et Processus

Préparer l'espace de travail avec de grandes feuilles de papier, des peintures lavables et les outils choisis. Commencer par la démonstration d'une méthode à la fois. Permettre une exploration libre ou donner des directives simples : « Fais rouler la voiture partout sur le papier » ou « Utilise trois couleurs différentes ».

Mettre l'accent sur le processus plutôt que sur le produit. Il n'y a pas de mauvaise façon de créer. Décrire les expériences sensorielles : « La peinture est froide et glissante » ou « L'éponge fait des points doux ». Prendre des photos du processus et de l'œuvre finale.

**Modifications Sensorielles :** Utiliser de la peinture épaisse et lisse pour une stimulation tactile plus intense. Ajouter de la texture (sable, paillettes) à la peinture pour une sensation variée. Proposer des tabliers ou des doigtiers aux enfants hésitants face au désordre. Offrir un accès immédiat au nettoyage pour réduire l'anxiété.

**Valeur Thérapeutique :** Cette activité désensibilise systématiquement aux textures salissantes tout en développant la confiance créative. La variété des outils s'adapte aux différentes préférences sensorielles — les enfants peuvent choisir des méthodes correspondant à leur niveau de confort et essayer progressivement des options plus stimulantes. L'art processuel réduit la pression de performance, favorisant la participation des enfants ayant des tendances perfectionnistes ou une confiance limitée dans leurs compétences artistiques.



# Activité 18 : Création de Slime et de Gak DIY

01

## Rassembler les ingrédients

La recette de base nécessite de la colle blanche scolaire, de l'eau et de l'amidon liquide ou une solution de borax. Les ajouts facultatifs incluent du colorant alimentaire, des paillettes, des perles de mousse ou des huiles essentielles pour le parfum. Préparez les outils de mesure et les récipients de mélange.

02

## Mesurer et mélanger

Suivez la recette précisément, en pratiquant les compétences de mesure et en suivant les instructions séquentielles. Versez la colle, ajoutez de l'eau, incorporez la couleur. Remuez soigneusement, offrant un travail de résistance pour le renforcement de la main et la coordination bilatérale.

03

## Ajouter l'activateur

Ajoutez lentement l'amidon liquide en remuant continuellement. Observez la transformation remarquable de l'état liquide à l'état solide. Cette réaction chimique démontre la relation de cause à effet et captive l'attention par un changement spectaculaire.

04

## Pétrir et jouer

Retirez du bol et pétrissez jusqu'à obtenir la consistance désirée. Explorez les propriétés : étirer, tirer, pousser, rouler. Découvrez ce qui se passe lorsque vous tirez rapidement versus lentement, démontrant les propriétés non-newtoniennes.

05

## Prolonger l'apprentissage

Cachez de petits objets dans le slime pour les retrouver. Faites des impressions avec des tampons ou des jouets. Utilisez des emporte-pièces pour les formes. Expérimentez en combinant différentes couleurs. Conservez dans des récipients hermétiques pour des jeux répétés.

**Bénéfices cliniques :** Le processus de création renforce le suivi des instructions, les compétences de mesure et la compréhension des sciences chimiques. Les propriétés sensorielles uniques du slime — extensible, malléable, légèrement collant — fournissent une entrée tactile et proprioceptive intense que de nombreux enfants trouvent régulatrice. Le tirage résistant renforce les mains tandis que les propriétés coulantes et fluides offrent une exploration sensorielle fascinante. C'est une excellente activité pour développer la tolérance aux textures inhabituelles dans un contexte très motivant.

# Activité 19 : Création de collage nature



## Objectifs Cliniques

- Exposition à des textures et matériaux naturels variés
- Développement de la planification visuo-spatiale pour la composition
- Pratique de la motricité fine : collage, arrangement, pression
- Développement des compétences de catégorisation et de tri
- Amélioration de l'attention aux détails et de l'observation
- Création d'un lien significatif avec l'environnement naturel

## Processus de Création

Fournissez du carton ou du papier épais comme base. Proposez de la colle sous différentes formes : colle liquide, bâtons de colle ou points de colle, permettant aux enfants de choisir en fonction de leurs préférences sensorielles. Arrangez les matériaux avant de coller pour planifier la composition. Discutez des motifs, des couleurs et des choix de conception. Certains enfants bénéficient de modèles ou de contours ; d'autres s'épanouissent avec une liberté créative totale.

## Aventure de Collecte

Commencez par une promenade dans la nature pour cueillir des matériaux : feuilles, fleurs, petits cailloux, brindilles, gousses, plumes ou écorces. La composante extérieure offre une stimulation vestibulaire, une activité motrice globale et des expériences sensorielles naturelles. Utilisez un sac ou un panier de collecte. Encouragez l'observation et la sélection d'éléments intéressants.

**Considérations Sensorielles :** Les matériaux naturels offrent une incroyable variété texturale : cailloux lisses, écorce rugueuse, pétales doux, gousses piquantes. Cette diversité soutient l'exploration sensorielle tout en restant "naturelle" et souvent moins menaçante que les textures fabriquées. Pour les enfants ayant des sensibilités tactiles, utilisez des pinces ou des tenailles pour manipuler les matériaux initialement. La nature organique et irrégulière des matériaux réduit les préoccupations perfectionnistes – il n'y a pas de "mauvaise" façon d'arranger des objets naturels.

**Idées d'Extension :** Créez des collages saisonniers pour suivre les changements dans la nature. Réalisez des mandalas à partir de matériaux naturels (arrangés mais non collés). Créez des "personnages" ou des animaux de la nature à partir d'objets trouvés. Pressez des fleurs entre du papier ciré pour faire des capteurs de soleil. Utilisez les éléments collectés pour imprimer des motifs dans la peinture ou l'argile.

# Activité 20 : Jeu sensoriel à la crème à raser

## Exploration Pure

Vaporisez de la crème à raser directement sur la table ou le plateau. Encouragez le jeu libre : étaler, dessiner, faire des empreintes, mélanger des couleurs. La texture nuageuse et l'odeur fraîche procurent un apport sensoriel unique. Le nettoyage est facile avec un chiffon humide.

## Intégration de l'Apprentissage

Pratiquez l'écriture de lettres ou de chiffres dans la crème à raser. Dessinez des formes ou des images. Cachez de petits objets à trouver au toucher. Jouez au morpion ou à des jeux simples. La nature éphémère de la crème élimine la pression de la performance : les erreurs disparaissent d'un simple coup de main.

## Création Artistique

Mélangez du colorant alimentaire dans la crème à raser sur du papier. Étalez pour créer des motifs. Appuyez une deuxième feuille par-dessus et décollez pour obtenir un papier marbré à image miroir. Ou utilisez des outils pour racler des motifs et créer des textures intéressantes.

**Applications Thérapeutiques :** La crème à raser offre un apport tactile intense dans un médium "désordonné" qui est en fait assez facile à gérer : elle ne tache pas et se nettoie facilement. Sa texture moelleuse et légère attire de nombreux enfants qui n'aiment pas les substances plus lourdes et collantes. Écrire dans la crème à raser fournit une rétroaction tactile immédiate qui améliore l'apprentissage de la formation des lettres. La pression profonde exercée pour étaler et presser la crème procure un apport proprioceptif organisateur.

**Sécurité et Préparation :** Utilisez des variétés non parfumées pour les enfants sensibles aux odeurs. Testez d'abord sur une petite zone de peau pour vérifier les sensibilités. Supervisez attentivement pour éviter l'ingestion. Couvrez les surfaces à proximité. Gardez les produits de nettoyage immédiatement accessibles. Pour les enfants hésitants au contact direct, fournissez des outils comme des spatules, des cuillères ou des raclettes pour manipuler la crème initialement. Documentez la tolérance et le plaisir pour suivre les changements de traitement sensoriel au fil du temps.

# Activités Fonctionnelles Supplémentaires

Au-delà des activités spécifiques à un domaine déjà présentées, les exercices suivants abordent les compétences fonctionnelles qui intègrent plusieurs domaines de développement. Ces activités ciblent des compétences du monde réel – compétences d'autonomie, fonctions exécutives, séquençement et indépendance dans les tâches quotidiennes. Chaque activité maintient l'approche ludique et engageante tout en développant des capacités qui ont un impact direct sur la capacité d'un enfant à gérer les exigences quotidiennes à la maison et à l'école.



# Activité 21 : Course d'habillage avec équipement adapté

## Objectif clinique

Les compétences d'habillage représentent des aptitudes essentielles d'autosoins qui ont un impact direct sur l'autonomie et l'estime de soi. De nombreux enfants atteints de TSA (Trouble du Spectre Autistique) rencontrent des difficultés avec la planification motrice, la coordination bilatérale et les exigences de séquençage des tâches d'habillage.

## Préparation

Créez deux piles de vêtements avec différents types d'attaches : boutons, fermetures éclair, boutons-pression, Velcro, lacets. Incluez des chemises, des pantalons, des chaussettes, des chaussures, des vestes et des chapeaux. Utilisez de l'équipement adapté comme des enfile-boutons, des tirettes de fermeture éclair avec anneaux, ou des lacets élastiques, selon les besoins.

## Structure de l'activité

1. Commencer avec l'enfant en vêtements de base
2. Régler une minuterie ou mettre de la musique
3. L'enfant enfile les vêtements de la pile—par-dessus les vêtements existants est acceptable
4. S'exercer à attacher complètement chaque vêtement
5. Peut faire la course contre la minuterie, contre le thérapeute, ou pour son meilleur temps personnel
6. Célébrer la fin et revoir les attaches difficiles

**Gradation :** Commencer par des articles faciles (pantalon à enfiler, chaussures sans lacets). Progresser vers des attaches simples (gros boutons, fermetures éclair). Avancer vers des attaches complexes (petits boutons, cravates, lacets). Réduire systématiquement les indices visuels et l'aide physique.

**Stratégies d'enseignement :** Décomposer chaque compétence d'attache en étapes composantes avec des supports visuels. Utiliser le chaînage arrière—vous réalisez la plupart des étapes, l'enfant effectue la dernière, reculant progressivement dans la séquence. Fournir une guidance main-sur-main au début, puis passer aux indices verbaux, puis à l'achèvement indépendant. Pratiquer des compétences spécifiques en isolement (planche à boutons, planche à fermetures éclair) avant de les intégrer à l'habillage complet. Rendre l'activité amusante et un peu folle—mettre les vêtements à l'envers, créer des combinaisons de costumes farfelues—pour réduire la pression et augmenter l'engagement.

# Activité 22 : Projets culinaires pour suivre les instructions

## Sélection de la recette

Choisissez des recettes simples, sans cuisson, avec 4 à 6 étapes claires : mélange montagnard, brochettes de fruits, sandwichs ou parfaits au yaourt. Créez des fiches de recettes visuelles avec des photos montrant chaque étape et les ingrédients nécessaires.

## Assemblage séquentiel

Suivez les étapes de la recette dans l'ordre en utilisant des supports visuels. Pratiquez le séquençage "d'abord, puis". Cochez chaque étape complétée sur une liste de contrôle visuelle pour renforcer la conscience de la progression du processus.

1

2

3

4

## Préparation des ingrédients

Entraînez-vous à mesurer, verser et mélanger les ingrédients. Utilisez des outils adaptatifs comme des tasses à mesurer faciles à saisir ou des contenants avec bec verseur. Développez les compétences en mathématiques par la mesure et le comptage.

## Achèvement et plaisir

Terminez la préparation, nettoyez l'espace de travail et savourez la nourriture créée. Ce renforcement naturel motive puissamment l'engagement dans l'activité et construit des associations positives avec le suivi d'instructions à plusieurs étapes.

**Bénéfices cliniques :** La cuisine aborde les fonctions exécutives (planification, séquençage, organisation), la motricité fine (verser, étaler, couper avec des outils sûrs), l'exploration sensorielle des textures alimentaires, le suivi d'instructions à plusieurs étapes, la conscience de la sécurité et l'autonomie dans les compétences de vie. Le résultat concret et significatif procure une motivation puissante — les enfants peuvent voir, toucher et goûter le fruit de leurs efforts.

**Considérations sensorielles :** La cuisine offre une exposition sensorielle naturelle à diverses textures, odeurs et saveurs alimentaires dans un contexte non contraignant. Les enfants peuvent explorer les aliments sans pression de les manger. Commencez par des aliments préférés et des saveurs familières, en introduisant progressivement de nouvelles expériences sensorielles. Certains enfants bénéficient du port de tabliers ou de gants au début. D'autres apprécient la nature salissante et pratique de la préparation des aliments. Documentez les réponses sensorielles pour suivre le développement de la tolérance au fil du temps.



# Activité 23 : Station de lavage de jouets

## Installation de la station d'eau

Remplissez deux bacs : un avec de l'eau savonneuse, l'autre avec de l'eau de rinçage propre. Rassemblez les jouets sales (figurines en plastique, véhicules jouets, blocs), des brosses à récurer, des éponges et des serviettes pour le séchage.

## Processus de lavage

L'enfant frotte les jouets dans l'eau savonneuse, offrant un travail en résistance et un apport proprioceptif. Il s'entraîne à utiliser les outils de manière appropriée et travaille sur les concepts de propre et sale.

## Rinçage et séchage

Transférez les jouets dans l'eau de rinçage, ce qui permet de pratiquer le franchissement de la ligne médiane. Séchez-les soigneusement avec des serviettes, renforçant ainsi la force de la main par des mouvements de compression et d'essuyage.

## Tri et rangement

Triez les jouets propres par catégorie, taille ou couleur. Rangez-les à leur emplacement approprié. Cela permet de pratiquer les compétences organisationnelles et la compréhension des catégories.



**Pourquoi c'est efficace :** Le lavage de jouets transforme une tâche en jeu. L'élément de jeu avec l'eau est intrinsèquement motivant pour la plupart des enfants. Cette activité développe les habiletés d'autonomie (lavage), l'organisation, le séquençage, l'attention soutenue et la responsabilité, tout en offrant un riche apport sensoriel grâce à la température de l'eau, la texture du savon et les mouvements de frottement résistifs.

**Variations :** Lavez des poupées et pratiquez l'identification des parties du corps. Lavez la vaisselle ou les aliments jouets pour développer les compétences de jeu symbolique. Créez un "lave-auto" pour les véhicules avec des stations de chaîne de montage. Ajoutez des bulles pour un plaisir sensoriel supplémentaire. Utilisez différentes températures pour explorer les propriétés thermiques.

# Activity 24: Treasure Hunt with Visual Maps



## Map Creation

Draw simple map of therapy space or home showing landmarks. Mark treasure location with X. For beginners, use photos of locations. For advanced, use abstract map symbols requiring interpretation.



## Clue Following

Provide sequential clues leading to treasure. Clues can be written, pictorial, or verbal. Each clue leads to next location. Builds sequential thinking and working memory as child tracks progress.



## Treasure Discovery

Final location contains "treasure"—small toy, stickers, or preferred activity choice. Success builds confidence, spatial skills, and problem-solving abilities. Can incorporate motor challenges at each clue location.

**Clinical Applications:** Treasure hunts target spatial awareness, visual perception, sequencing, working memory, motor planning (navigating to locations), following directions, problem-solving, and sustained attention to task completion. The inherently motivating quest format maintains engagement through multiple steps.

**Implementation Variations:** Indoor hunts for small spaces or outdoor hunts for gross motor input. Individual hunts or partner hunts requiring collaboration. Simple 3-step hunts or complex 10-step adventures. Include physical challenges at each location: jump five times, do three animal walks, balance for 10 seconds. Create themed hunts: pirate treasure, dinosaur eggs, superhero missions. Document success and gradually increase complexity of maps and clues.



# Activité 25 : Courses d'Assemblage de Puzzles

## Types et Progression

Les puzzles vont des simples puzzles à encastrement de 4 à 6 pièces aux jigsaws complexes de plus de 100 pièces. Sélectionnez-les en fonction des compétences visuo-perceptives et de la motricité fine actuelles. Progressez à partir de :

- Triangles de formes simples et puzzles à encastrement
- Puzzles épais avec poignées (6-12 pièces)
- Puzzles de sol avec de grandes pièces (24-48 pièces)
- Puzzles traditionnels avec de petites pièces (50-100+ pièces)

Au sein de chaque type, la difficulté varie en fonction de la complexité de l'image, de la similarité de la forme des pièces et du contraste visuel.

## Formats de Course

- **Contre la Montre** : Compléter le puzzle avant la fin du chronomètre — mesurant et célébrant l'amélioration de la vitesse au fil des séances
- **Contre Soi-même** : Battre son meilleur temps personnel, favorisant un état d'esprit de croissance et le suivi des progrès
- **Contre un Partenaire** : Chaque personne a un puzzle identique, course à l'achèvement (assurer une correspondance équitable de la difficulté)
- **Assemblage en Équipe** : Travailler ensemble pour compléter un grand puzzle de manière coopérative

**Enseignement des Stratégies** : Enseigner explicitement les stratégies de résolution de puzzles plutôt que de supposer les compétences. Trier d'abord les pièces du bord. Regrouper les pièces par couleur. Regarder l'image de référence. Essayer un balayage systématique. Faire pivoter les pièces pour tester l'ajustement.

**Valeur Clinique** : Les puzzles développent les compétences visuo-perceptives, le raisonnement spatial, la résolution de problèmes, la tolérance à la frustration, la persévérance, la manipulation fine et l'intégration visuo-motrice. L'objectif défini et le point d'achèvement clair favorisent l'engagement dans la tâche. Les exigences cognitives développent les fonctions exécutives — planification, organisation et pensée flexible lorsque les pièces ne s'ajustent pas comme prévu. La réussite des puzzles renforce la confiance dans les capacités de résolution de problèmes qui se généralisent à d'autres tâches difficiles.

# Activité 26-30 : Activités supplémentaires de référence rapide



## 26. Jeu de la lampe de poche

Éteignez la lumière, utilisez une lampe de poche pour "toucher" des objets correspondant à des indices verbaux. Développez le suivi visuel, l'écoute et les réponses motrices rapides. Ajoutez de la motricité globale en demandant à l'enfant de courir pour toucher physiquement chaque objet.



## 27. Jeu de l'écho instrumental

Le thérapeute joue un rythme simple sur un instrument à percussion, l'enfant le reproduit. Développez le traitement auditif, la planification motrice, la mémoire de travail. Progresser des motifs à 2 temps aux séquences complexes à plusieurs étapes.



## 28. Histoires à jouer avec des pierres

Créez des pierres avec des images. L'enfant tire une pierre et joue cet élément en construisant une histoire. Cible l'imagination, la planification motrice, la séquence et les compétences narratives dans un format ludique.



## 29. Parcours d'obstacles de découpage

Créez des tâches de découpage de plus en plus difficiles : lignes droites, courbes douces, angles, formes complexes. Chaque pièce coupée devient un ticket pour le prochain obstacle moteur global. Intègrez le travail de motricité fine et globale.



## 30. Activité de tri des émotions

Proposez des scénarios sur des cartes. L'enfant les classe par catégories d'émotions et discute de ce qu'il pourrait ressentir dans chaque situation. Développez la littératie émotionnelle, la prise de perspective et la conscience de soi grâce à une tâche de tri concrète.

Chacune de ces activités peut être développée avec des plans de mise en œuvre détaillés, mais cette référence rapide fournit des idées immédiates pour incorporer une variété supplémentaire dans les séances de thérapie. Combinez les activités en fonction des priorités thérapeutiques actuelles, des intérêts de l'enfant et des ressources disponibles. N'oubliez pas que la meilleure activité est celle qui engage l'enfant tout en ciblant des objectifs cliniques significatifs.

# Conclusion : Du Jeu au Progrès

## L'Art et la Science de l'Intervention Ludique

Les trente activités présentées dans ce guide représentent bien plus que de simples jeux ou des passe-temps. Chacune a été soigneusement conçue pour intégrer des objectifs thérapeutiques dans des contextes stimulants et motivants qui respectent les profils d'apprentissage uniques des enfants atteints de trouble du spectre autistique. Lorsque nous transformons les objectifs cliniques en jeu, nous exploitons le désir naturel des enfants d'explorer, de créer et de maîtriser de nouvelles compétences.

L'ergothérapie la plus efficace ne ressemble pas à une thérapie pour l'enfant, elle ressemble à du plaisir. Pourtant, derrière ce plaisir se cache un raisonnement clinique sophistiqué : sélectionner des activités qui ciblent des déficits de compétences spécifiques, graduer les défis de manière appropriée, fournir un soutien juste-à-point, et construire systématiquement vers l'autonomie fonctionnelle. C'est l'art de l'ergothérapie pédiatrique.

## Principes de Mise en Œuvre à Retenir

- Suivre l'initiative et les intérêts de l'enfant tout en maintenant l'intention thérapeutique
- Graduer les activités de manière dynamique en fonction de la performance en temps réel
- Célébrer l'effort et le progrès, pas seulement la performance parfaite
- Utiliser généreusement les supports visuels pour réduire l'anxiété et favoriser le succès
- Intégrer le choix chaque fois que possible pour augmenter la motivation et l'autonomie
- Documenter ce qui fonctionne pour éclairer la planification des futures séances
- Collaborer avec les familles pour étendre l'apprentissage au-delà des séances de thérapie

30

### Activités Basées sur des Preuves

Chacune est ancrée dans les principes de l'ergothérapie et la recherche sur l'intervention efficace pour les enfants avec TSA

4

### Domaines de Développement

Couverture complète des compétences motrices fines, motrices globales, sociales et de traitement sensoriel

100%

### Cadre Adaptable

Chaque activité inclut des stratégies de gradation pour une individualisation aux besoins et capacités uniques de chaque enfant

En mettant en œuvre ces activités, rappelez-vous que vous ne faites pas simplement passer le temps de thérapie – vous construisez les fondations de compétences, de confiance et d'autonomie pour toute une vie. Chaque interaction réussie, chaque défi maîtrisé et chaque moment d'engagement joyeux contribue à la trajectoire développementale de cet enfant. Les activités basées sur le jeu de ce guide sont vos outils ; votre expertise clinique, votre créativité et votre souci sincère du bien-être de chaque enfant sont ce qui transforme ces outils en une intervention significative.

Le jeu est le travail de l'enfance. En ergothérapie pour les enfants atteints d'autisme, nous avons le privilège de rendre ce travail thérapeutique, significatif et joyeux.