



Le goût par le toucher



De la même manière que nous découvrons l'ensemble de notre environnement, nous goûtons un aliment avec tous nos sens. Nous le touchons d'abord avec les yeux, puis l'effleurons de la main avant de le saisir et de le porter près de notre visage afin d'en étudier l'odeur. Nous apprécions même le bruit qu'il génère à la préhension puis à la mastication !

Un enfant qui ne peut se résoudre à contempler, toucher et/ou sentir un aliment ne pourra le porter à la bouche pour le goûter, le mastiquer puis l'avalier. Lors de cet atelier votre enfant va s'approprier l'aliment par sa manipulation et son expérimentation positive du contact visuel, tactile et olfactif. Puis, il se sentira peut-être suffisamment en confiance pour goûter certains des ingrédients, la pâte crue et/ou le gâteau une fois réalisé et décoré.



Les mécanismes ou réactions de défense : késako ?

L'aversion ou la méfiance de votre enfant pour les aliments, et plus spécifiquement pour leur texture, peut se manifester sous différentes formes que nous appelons réactions de défense et dont voici quelques exemples :

Au niveau corporel (étage corps) : l'enfant se redresse, place ses bras en chandelier, détourne la tête ou le regard, ...

Au niveau tactile (étage main/pied) : l'enfant refuse de toucher certaines textures qu'il évite, se lave ou se frotte les mains après contact,...

Au niveau oral (étage visage/bouche) : l'enfant bloque le passage ou repousse la cuillère avec les lèvres (fermeture buccale), les dents (morsures), la langue ; il présente des haut-le-cœur voire des vomissements (parfois à la seule vue d'un aliment),...

Au niveau de son comportement général : l'enfant évite les situations jugées « dangereuses », il fuit la pièce ou la table, il s'agite et semble éprouver de la colère, pleure,...

Il est très important de pouvoir identifier les réactions de défense de votre enfant afin de sélectionner des activités pertinentes de désensibilisation mais aussi d'adapter au mieux les repas (en proposant à votre enfant des aliments ayant une texture tolérée).





Votre enfant présente des réactions de défense au contact de certaines textures... Que faire? Comment procéder ? Déroulement d'un atelier sensoriel (tactile)

Si les difficultés sont uniquement situées à partir de l'étage main/pied, vous pouvez commencer à lui proposer des activités visant à désensibiliser cet étage et pallier les réactions de défense avant d'aborder la sphère oro-faciale et/ou de poursuivre par de petites séances de dégustation (avec introduction progressive de nouveaux aliments proposée par l'adulte, dans l'idéal accompagné par un orthophoniste).

C'est d'ailleurs à cet étage (main/pied) que se situe l'atelier du jour!

1. Présentez le matériel et l'activité terminée (un modèle) à votre enfant afin qu'il puisse s'imaginer le déroulé de l'atelier.

PHASE D'EXPLORATION VISUELLE

2. Incitez-le à verbaliser les sensations qu'il s'attend à éprouver (pour l'ensemble des 7 sens).

PHASE D'ANTICIPATION SENSORIELLE

3. Déterminez avec votre enfant de quels outils ou stratégies de compensation il pourrait avoir besoin lors de cet atelier.

PHASE DE MISE EN PLACE DES ELEMENTS DE SECURITE

4. Laissez votre enfant explorer librement le matériel et débutez vous-même la manipulation en l'imitant et verbalisant vos actions. Votre enfant pourra donc explorer à sa guise, se salir parfois (souvent!) et SURTOUT éprouver du plaisir! Ce plaisir et son appétence seront les moteurs de ses futures expérimentations intra-buccales, de ses découvertes gustatives! Dans un premier temps, il va de lui même se tourner vers la manipulation d'éléments qu'il tolérera. Vous pourrez ensuite, lorsqu'il éprouvera un plaisir visible, l'inciter à passer à une texture un peu plus délicate.

PHASE D'EXPLORATION SENSORIELLE

5. Invitez votre enfant à verbaliser les sensations vécues pendant l'atelier et à les comparer avec celles attendues. Aidez-le à qualifier son expérience. Cela l'aidera à mettre du sens sur ses sens !

PHASE D'ANALYSE SENSORIELLE





Points essentiels pour une exploration sensorielle positive :

- Bien situer votre enfant sur l'axe des textures de manière à ce que l'activité sélectionnée soit coûteuse (lui demande des « efforts ») mais suffisamment abordable pour être tentée puis réussie. Prenez bien garde à ne pas pousser votre enfant vers des textures générant trop de réactions de défense.

En effet, il existe plusieurs grands types de textures évoquées et travaillées en rééducation: lisse, rugueux, granuleux et grumeleux, humide, élastique (ces deux dernières pouvant être interverties pour certains enfants), adhésif et gluant. Vient ensuite le mélange de textures, avec ses surprises sensorielles, qui peut être très déroutant.

Dans un premier temps, proposez-lui des activités comprenant des aliments présentant une texture acceptée voire appréciée. Lorsque vous observez que votre enfant éprouve du plaisir à la manipulation, incitez-le à se tourner vers le type de texture suivant et laissez-le librement explorer.

- Toujours verbaliser, analyser et comparer les sensations attendues et vécues, ce qui favorisera leur intégration.
- Si l'expérience a occasionné un inconfort, tentez de trouver avec lui quels outils et stratégies de compensation lui permettraient de revenir à son exploration en toute sécurité: des pinces, une fourchette, des gants, un bol d'eau à proximité ou une serviette pour se laver/s'essuyer les mains, ...
- Laissez-le utiliser les outils mis à disposition, puis retirez les aides petit à petit jusqu'à manipulation spontanée sans moyen de compensation (directement à la main).
- Si le matériel alimentaire est trop anxiogène, débutez les activités de manipulation avec du matériel non alimentaire de la texture-cible.
- Ne jamais rester sur une expérience négative. Incitez votre enfant à reprendre l'activité en limitant les stimulations et en l'accompagnant. Proposez-lui d'utiliser un outil d'exploration et rappelez-lui la présence des moyens de compensation qui assurent sa sécurité.
- Ne passer à la texture suivante que lorsque l'enfant éprouve du plaisir à la manipulation et que les outils et stratégies de compensation ne sont plus utiles.





Pour aller plus loin !

Exemples de jeux sensoriels tactiles comportant du matériel alimentaire et non alimentaire pour chaque type de texture:

Lisse : Kim toucher avec éléments lisses non alimentaires: tétine, cuillère, bille, ... puis alimentaires: petite pomme, noisette, poire, banane (les fruits et légumes ne devant pas être trop mûrs pour éviter qu'ils ne coulent, ne collent ou ne s'écrasent).

Rugueux : Activité de tri avec des éléments naturels ramassés en forêt, sur la plage, etc... / Fruits à déguster avec des éléments du Monsieur Patate.

Granuleux et grumeleux : Bac sensoriel boutons / Bac sensoriel pâtes crues (en changeant leur aspect : formes et couleurs), épices (bâtons de cannelle, badiane, ...) puis semoule.

Humide : Pêche aux poissons et canards avec des cuillères, pinces et épuisettes / Peinture avec des glaçons de jus de fruits (attention à bien doser le jus et à le couper à l'eau si le résultat est trop collant)

Élastique : Pâte à rêve / Pâte à modeler maison épicée (trouvée sur Pinterest : une recette de « Pâte à modeler pain d'épices »).

Adhésif : Placer des éléments découpés à l'aide de perforatrices originales, appliquer des paillettes au doigt sur une base de coloriages pré-encollés / Idem avec écorces d'agrumes, des épices et des graines.

Gluant : Boue sensorielle / Préparation alimentaire comme de la pâte à sablés (rajouter des épices ou arômes pour davantage de sensations olfactives).

Astuce : Glissez de petits objets-surprises dans les activités (selon les thèmes favoris de votre enfant: chantier, animaux sauvages, fées, pirates, chevaliers, super-héros,...).

Attention ! Rappelons la nécessité de consulter un Orthophoniste afin de réaliser un bilan dont (notamment!) un profil sensoriel complet et de mettre en place une prise en charge adaptée (souvent sous la forme d'un accompagnement parental) et régulière.

© 2018 ALICE AVART

Document réalisé pour l'AFAO (Association Française de l'Atrésie de l'Œsophage)
Toute reproduction interdite sans l'autorisation écrite de l'auteur. Tous droits réservés.

