



CÉLINE MUFFAT - THÉRAPEUTE SPÉCIALISÉE EN AUTISME

# La désensibilisation: définition et protocole

## **Ce que je vais trouver dans ce document**

Votre enfant a des difficultés à accepter de se faire couper le cheveux, les ongles, se brosser les dents? Vous devez le préparer à un examen médical comme une prise de sang?

Vous trouverez dans ce document quelques clés pour comprendre sa réaction et mieux l'accompagner dans ces gestes du quotidien qui peuvent parfois devenir une vraie bataille pour les parents!



*Céline Muffat - Tous droits réservés*

# Plan

---

1. Définitions

2. Pourquoi des difficultés en autisme?

3. Etapes du protocole

4. Bibliographie

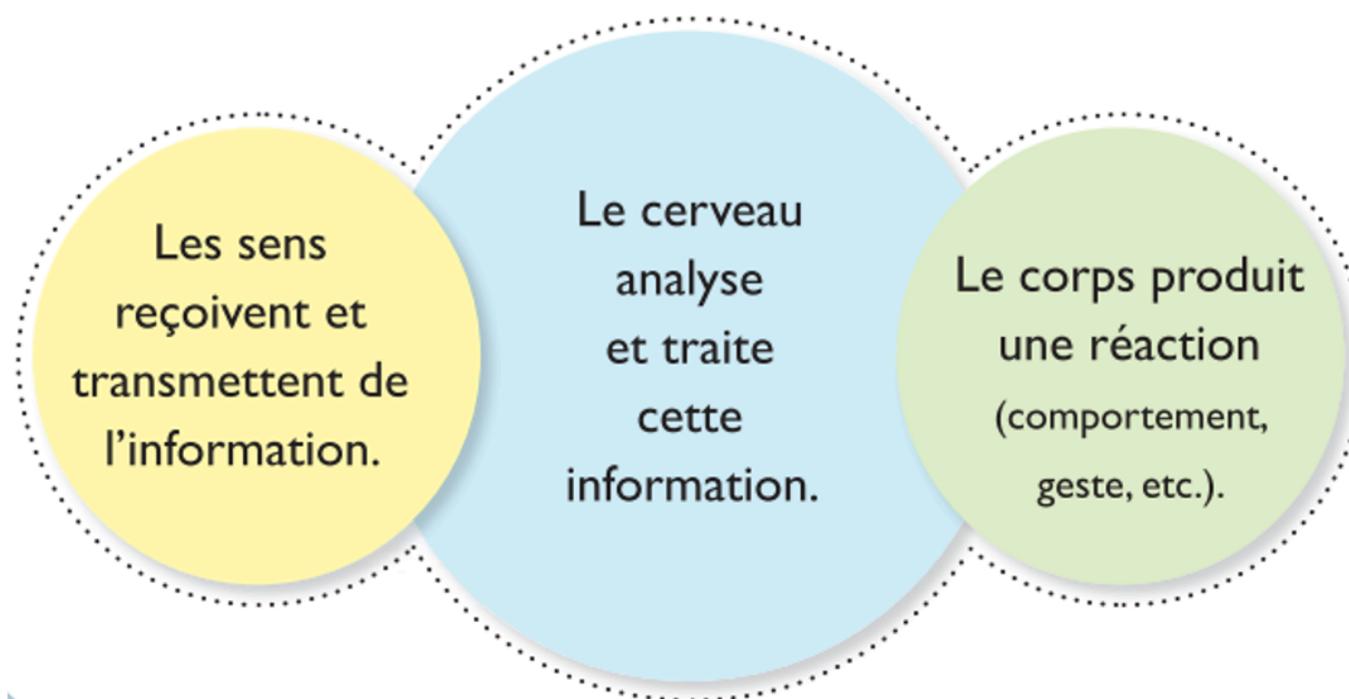
# 1. Définitions

## La désensibilisation

Rendre moins sensible à quelque chose: terme couramment utilisé en médecine dans le traitement des allergies. En Autisme: mise en place de stratégies thérapeutiques afin d'aider la personne dans son traitement de l'intégration sensorielle.

## L'intégration sensorielle

Capacité de sentir, de comprendre et d'organiser les informations sensorielles provenant de son corps et de son environnement afin de produire une réaction appropriée.



## Hyposensible ou Hypersensible?

On parle de seuils neurologiques pour décrire la réaction du corps à un stimulus: si le corps réagit très fort à un stimulus faible, on parle d'Hypersensibilité (par exemple ne pas supporter le bruit de la ventilation). Si au contraire il faut une stimulation très forte pour provoquer une réaction on parle d'hyposensibilité (par exemple se balancer très fort pour ressentir du bien-être).

### *Seuils neurologiques*

#### HABITUATION

Stimulation élevée  
nécessaire pour  
déclencher la réponse  
*Recherche de sensation*

=

#### HYPOSENSIBILITÉ



#### SENSIBILISATION

Stimulation faible  
déclenche la réponse  
*Evitement du stimulus*

=

#### HYPERSENSIBILITÉ

## 2. Pourquoi des difficultés en autisme?

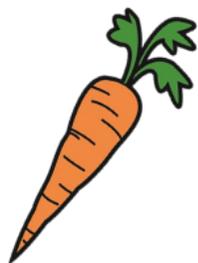
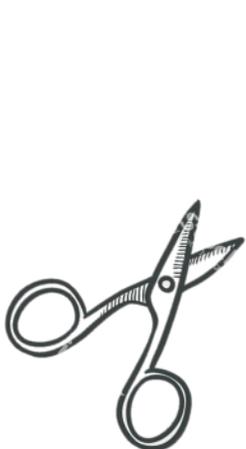
**En Autisme, on observe plusieurs facteurs qui peuvent expliquer les difficultés observées:**

- Une intégration sensorielle dysfonctionnelle
- Des problèmes de généralisation et un manque de flexibilité
- Des difficultés de communication réceptives, parfois accompagnées de difficultés cognitives (manque de compréhension)
- Une combinaison de ces différents facteurs

**Concrètement la désensibilisation en Autisme, dans quelles situations?**

Aider la personne à accepter les actions de la vie courante, nécessaires à son bien-être, sa santé, et à son autonomie:

- s'habiller
- se laver
- manger des aliments divers
- accepter un examen médical, une prise de sang, un rdv chez le dentiste...



## 3. Etapes du protocole

Ces propositions visent à guider parents et professionnels souhaitant travailler avec un enfant sur ses sensibilités sensorielles. Il s'agit d'une approche tirée de mes dix ans d'expérience et se basant sur des méthodes éprouvées figurant dans la bibliographie. Cette méthodologie n'est pas exhaustive et doit être toujours appliquée avec bon sens et de préférence en partenariat avec un professionnel de santé.

### Par où commencer?

#### 1. DÉFINIR LES PRIORITÉS

Dans le cas de difficultés associées à l'autisme comme une intégration sensorielle dysfonctionnelle et la présence d'hypersensibilités, plusieurs gestes du quotidien peuvent poser problème. Par exemple un enfant peut refuser de se brosser les dents, mais aussi de se faire couper les ongles et les cheveux. Dans ce cas **il est important de travailler sur un domaine à la fois** et donc de choisir avec les parents quel geste sera travaillé en premier.



## 2. VÉRIFIER

Une fois la priorité définie, mener l'enquête: pourquoi un refus, une réaction négative?

### Vérifier:



- Les composantes de l'intégration sensorielle de l'enfant:  
**Hypo ou Hyper sensibilité connues?**
- Bilan ergothérapeutique ou médical pour être sûr qu'il n'y a pas de **douleur physique** pour l'enfant
- **Compréhension** de la situation pour l'enfant?
- Difficultés connues liées aux personnes, aux lieux?
- Experience passée, angoisse liée à de mauvaises expériences?

### Comment faire?

**Observer d'abord** la situation avec un oeil neuf (le professionnel observe faire les parents, ou les parents se filment et s'observent ensuite). A quel moment l'enfant manifeste-il le refus? Ou regarde-t-il? Quelle est sa réaction?

**Créer ensuite des hypothèses et les tester:** isoler un maximum chaque facteur identifié et le tester. Par exemple si on fait l'hypothèse que ce sont les ciseaux qui font peur à l'enfant, lui proposer de faire du découpage avec dans un moment de jeu pour voir s'il a peur.

### 3. CRÉER DES HYPOTHÈSES ET LES TESTER

Pour chaque situation difficile, essayer de décortiquer le geste pour comprendre quelle composante pose problème à l'enfant.

*Quelques exemples:*

- **coupe des ongles:**

- vision du ciseau qui brille, contact du metal froid? → essayer un ciseau en résine
- sensation au bout des doigts désagréable? → proposer des petits massages des doigts avant, couper les ongles après le bain (ongles plus mous)
- sensibilité aux petits bouts des ongles qui tombent (souvent chez les enfants qui n'aiment pas se salir) → proposer des activités sensorielles comme la pâte à modeler, la manipulation de matières comme des petites graines etc...

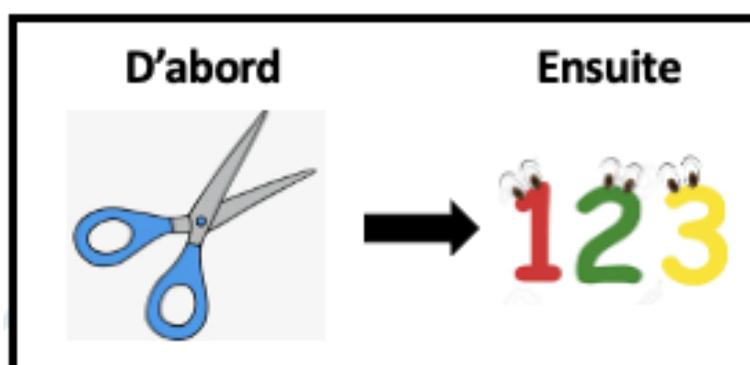
- **coupe des cheveux:**

- vision du ciseau? (voir plus haut)
- bruit de la tondeuse? → proposer d'utiliser la tondeuse lors de moments de jeu agréables, d'abord quelques secondes puis augmenter le temps et la proximité avec la tête de l'enfant jusqu'à ce qu'il n'y ai plus de réaction négative (habituation) !! être très progressif, prendre le temps!!
- sensation de vibration de la tondeuse? → proposer des massages de la tête, des jouets vibrants...

## LES INDICES POUR AIDER À LA COMPRÉHENSION

Proposer un setting adapté à l'enfant, son niveau de compréhension et qui soit fonctionnel pour les parents:

- **Passer par son canal habituel** (outils visuels, sonores... pour clarifier la nature de la tâche, sa durée, ce qu'il y a après) et travailler la compréhension de ces outils en dehors du moment difficile d'abord, puis une fois que l'enfant a compris, utiliser l'outil lors de la routine compliquée. Par exemple, introduire le time-timer dans un moment de jeu puis une fois que l'enfant a bien compris le principe, l'utiliser pour le brossage des dents.
- **Utiliser le jeu**, faire l'activité en miroir, utiliser de vrais objets lors des jeux



## LES RENFORÇATEURS

Utiliser des renforçateurs adaptés pour motiver et récompenser l'enfant:

- **l'enfant choisi** son renforçateur (on est sûr qu'il est motivé!)
- le renforçateur doit être **plus fort que le stimuli aversif**
- **Garantir l'exclusivité** d'un renforçateur augmente sa puissance d'attraction (proposer ce renforçateur rarement)

Penser à la généralisation en proposant des renforçateurs adaptés (pas de chips pour le brossage des dents mais plutôt un jeu ou une minute d'écran)



## ÊTRE CRÉATIF AVEC LE MATÉRIEL

Si l'enfant a des difficultés d'intégration sensorielle, **adapter le matériel** (conseils ergothérapeutiques les bienvenus)

- dentifrice sans goût
- lingettes désinfectantes sans odeur pour prise de sang
- ciseaux en plastique
- chaussons sans semelle pour les enfants qui refusent de mettre des chaussons...



**Rendre le matériel ludique** (comme pour tous les enfants!) penser aux passions, intérêts restreints...



## ÊTRE CRÉATIF AVEC LES ACTIVITÉS

Proposer de travailler les difficultés de manière détournée et ludique: faire du découpage avec les ciseaux à ongles, travailler avec des matières dans des jeux amusants (cacher des objets dans les matières ou les aliments dont la texture pose problème pour que l'enfant manipule...). Pour les enfants plus grands, s'appuyer sur de petites histoires.

## ALLER VERS LA SÉQUENCE LA PLUS NATURELLE POSSIBLE

Dans la mesure du confort et de la compréhension de l'enfant

- Augmenter **GRADUELLEMENT** le temps, la fréquence ou l'intensité des stimuli aversifs (durée du brossage de dent, quantité de cuillères à manger, nombre de coups de ciseaux...)
- 
- Si plusieurs stimuli aversifs, **les prendre un par un** (exemple: étapes de la prise de sang, brosser puis accepter le dentifrice...)

*Augmenter la durée de l'activité = réduire la fréquence des renforçateurs*

- Travailler **l'autonomie** de l'enfant
- Travailler la **généralisation** de ses acquis (lieux, personnes, matériel...)

## EN RÉSUMÉ...

1. Choisir sa bataille avec les parents
2. Mener l'enquête pour identifier d'où viennent les difficultés
3. Créer des hypothèses et les travailler
4. Augmenter PROGRESSIVEMENT les attentes
5. Penser à la généralisation et à l'autonomie



## QUELQUES CLÉS DE LA RÉUSSITE

- **Créer un lien de confiance** avec l'enfant dans des routines difficiles pour lui et sa famille
- **Faire un deal avec lui et le respecter**: ne jamais forcer, ne jamais prendre par surprise, ne pas aller trop vite, ne pas rester trop longtemps sur ces activités déplaisantes
- Travailler avec les parents sur le fait que ces objectifs **prennent du temps** et que vouloir aller trop vite peut être contre-productif

***Merci de m'avoir lue!***

***Pour une séance personnalisée pour votre enfant afin de travailler ses difficultés quotidiennes, n'hésitez pas à me contacter à [celinemuffat@gmail.com](mailto:celinemuffat@gmail.com) ou via la rubrique "contact" de mon site internet!***

**Ressources utiles:**

- Les concepts théoriques et l'approche thérapeutique d'Intégration Sensorielle, Ergothérapies, n 49 March 2013. DOI: 10.13140/2.1.5159.2645
- Autisme et psychomotricité, Maffre, T., Perrin, J. De Boeck Supérieur (2013)
- Concevoir des programmes sensoriels pour personnes autistes. Gorgy, O., D'Ignazio, A., Tom Pousse (2022)

**Exemple de programme pour travailler la prise de sang:**

- Programme de sensibilisation/désensibilisation à la prise de sang : apports et défis, Julie Ruel et André C. Moreau; Revue francophone de la déficience intellectuelle. Volume 27, 2016. DOI : <https://doi.org/10.7202/1039013ar>
- Yvon, D. (2020). A la découverte de l'Autisme: des neurosciences à la vie en société. DUNOD.

**Tips pratiques pour familles et thérapeutes au quotidien**

- Document PDF consultable en ligne, traduit de l'anglais par Joseph Schovanec et relu par Autisme Genève:  
Voss, A. (2016). Comprendre les signaux sensoriels de votre enfant.  
[file:///Users/celine/Downloads/Comprendre\\_les\\_signaux\\_sensoriels\\_de\\_votre\\_enfant.pdf](file:///Users/celine/Downloads/Comprendre_les_signaux_sensoriels_de_votre_enfant.pdf)

**Sites avec matériel utile:**

- FDMT
- Hoptoys
- Autisme Diffusion