

Espace ressource

1^{er} degré + 2nd degré

Apaisement sensoriel

Vignette



Description

L'aménagement d'un espace ressource prenant en compte les particularités sensorielles de l'élève permet de l'accompagner au mieux au quotidien et facilite son attention et sa concentration.

Pour en savoir plus

Prévoir dans la classe (1^{er} degré), au CDI, à l'infirmerie, à la vie scolaire, un lieu sécurisant et apaisant où l'élève peut s'isoler, décharger ses émotions, se détendre et se ressourcer. Dans cet espace se retrouvent différents éléments à visée sensorielle.

Les élèves à besoins éducatifs particuliers peuvent montrer des particularités sensorielles qui se traduisent en hyposensibilité ou en hypersensibilité. La mise en place d'un aménagement, quel qu'il soit, est un travail à part entière. Parfois, il peut être nécessaire de montrer d'abord le lieu à l'élève sans qu'il l'utilise, de le représenter sous forme de photographie, de pictogramme ou de mot, pour l'introduire dans l'emploi du temps de l'élève. La mise en place se fait ensuite progressivement.

La proposition de la mise en place d'une tente peut correspondre à un élève et pas à un autre. Ce lieu ressource peut alors prendre la forme d'un espace cloisonné où l'élève peut retrouver une caisse ou un bac identifié par son prénom ou sa photographie et où sont regroupés les objets ou les activités qu'il affectionne. Il faut également veiller à répondre aux besoins identifiés de l'élève (besoin de mordiller, de s'auto-masser, de manipuler, d'être contenu, etc.). La possibilité pour l'élève de s'isoler afin de se rendre de nouveau disponible pour la poursuite de ses apprentissages est une aide précieuse.

Les élèves et leur(s) enseignant(s) choisiront un nom à ce lieu (exemples: « coin zen », « coin relax », « coin Sam détend »).

Cet espace doit pouvoir être accessible à tout moment et à tous les élèves, à l'appréciation de l'enseignant et sous la responsabilité d'un adulte responsable, à la demande de l'élève ou bien intégré dans son emploi du temps.

Les règles de cet espace doivent être affichées. Le temps de répit doit être défini explicitement avec l'élève, à ajuster en fonction des circonstances et du contexte. Un

minuteur, un sablier, un time-timer peuvent y être utilisés. Le protocole d'utilisation peut être partagé avec l'ensemble des professionnels de l'établissement (l'équipe pédagogique, vie scolaire et périscolaire).

Le retour de l'élève dans le groupe doit être pensé. Il ne doit pas être perçu par l'élève ou le groupe comme la fin d'une punition/sanction.

Les temps libres et les récréations

Ces périodes sont souvent difficiles à gérer pour l'élève et il convient d'être vigilant à ce qu'il peut vivre : il peut avoir du mal à gérer les conflits, être l'objet de moqueries, souffrir du bruit, de l'agitation, etc. Il s'agit toujours de trouver un juste équilibre entre le besoin d'isolement et l'apprentissage de la socialisation. Pour répondre au besoin d'isolement sur le temps de la récréation, un espace ressource identique à celui mis en place dans la classe peut être proposé dans le préau ou à l'entrée de la cour.

Autres préconisations

L'observation des particularités sensorielles de l'élève est essentielle. Il est toujours important de se renseigner auprès de la famille pour savoir si l'outil proposé est utilisé dans le milieu familial. Ne pas oublier de prendre en compte d'autres éventuelles particularités sensorielles : couleurs, sons, textures et odeurs.

D'autres outils peuvent être utilisés en fonction des particularités sensorielles de l'élève :

- **Objet lesté** : l'utilisation d'un objet lesté favorise la concentration et l'attention. Grâce à son poids, il aide l'enfant à ressentir son corps dans l'espace et à s'apaiser. Selon le besoin de l'élève, il peut être déposé sur les épaules, autour du cou, sur les cuisses, au creux de la main, etc. Son utilisation se fait sur un temps limité.
- **Casque ou bouchons anti-bruit** : en fonction des particularités de l'élève, on peut lui proposer de porter un casque ou des bouchons anti-bruit pour limiter la nuisance sonore. En cas d'utilisation d'un casque, il faut aussi prendre en compte l'hypersensibilité aux couleurs.

Exemples d'activités sensorielles

Proposer un coin sensoriel en mettant à la disposition de l'élève une grande boîte en plastique avec des graines, de la semoule, du sable, du riz, etc. Il faut tout d'abord s'assurer que la matière touchée fait partie de ce que l'élève apprécie.

Proposer un sac mystère rempli d'objets de différentes textures à toucher.

Construire des imagiers sensoriels ou des lotos sonores, olfactifs ou tactiles (inciter l'enfant à toucher de gauche à droite dans le sens de la lecture).

Exemples de matériel de l'espace ressource

Structure de type tente, voile de type moustiquaire, espace un peu protégé du regard (par des claustras, une bibliothèque,...), du mobilier adapté (tapis, coussins, pouf...), ainsi que :

- livres ;
- musique apaisante avec casque ;
- mandalas ou coloriages ;
- cahier d'émotions strictement personnel (l'élève peut y écrire ou dessiner) ;
- matériel pour écrire ou dessiner ;

- balles antistress, ou lumineuses ;
- émoticônes/pictogrammes pour exprimer son état émotionnel, ou pour communiquer si c'est pertinent ;
- banque de fiches relaxation (positions et gestuelles de détente, respiration...) ;
- objets personnels...



Malle sensori-motrice : matériel pour aider l'élève à se recentrer et se détendre

Droits réservés

Photographie d'un malle contenant des petits objets géométriques et/ou texturés.



« Abris » pour s'isoler, se calmer et se ressourcer

Droits réservés

Photographie d'une petite tente dans le « coin jeu » d'une classe.

Pour aller plus loin

- « [Relaxation, méditation et yoga pour se détendre à l'école](#) », sur le site Dessine-moi une histoire, ressources pédagogiques pour la maternelle.
- Jean-Baptiste Martin, « [3 exercices de relaxation pour les enfants \(à pratiquer à l'école ou à la maison\)](#) », sur le site École positive, pour une éducation bienveillante, 26 janvier 2017.
- Mathilde Bernos, Émilie Top-Labonne, « [Relaxation à l'école et au collège](#) », sur le site Le Bateau livre, 4 janvier 2018.
- « [Techniques de respiration et de relaxation](#) », sur le site Ado Santé, novembre 2008.
- Christophe Boudin, « [Bouger pour mieux apprendre. le choix innovant d'une école en Haute-Vienne](#) », sur le site de France 3 Nouvelle-Aquitaine, 14 janvier 2019.

