

## Comment aider les enfants atteints de l'ETCAF à faire face à l'hyperstimulation

Certains enfants atteints de l'ETCAF sont sensibles au toucher, au mouvement, à la lumière et au son. À cause de la façon dont fonctionne leur cerveau, les enfants atteints de l'ETCAF peuvent être si concentrés sur ce qu'ils entendent, voient ou ressentent sur leur peau qu'il leur est impossible de se concentrer sur d'autres choses. Lorsque les enfants ont les sens hypersensibles, ils risquent d'avoir besoin de s'échapper émotionnellement. Ils pourraient aussi réagir de façon négative en tentant d'arrêter la chose qui les dérange. Il peut être très difficile pour des parents de s'y faire, surtout en public.

Il est important de se souvenir que certains enfants atteints de l'ETCAF ont les sens dysfonctionnels ou engourdis. Ils ne peuvent vraiment pas déterminer s'ils ont chaud ou froid. Il est aussi possible que certains d'entre eux ne ressentent pas la douleur de la même façon que les autres enfants. Essayez d'aider ces enfants à s'habiller en fonction de la température et de les examiner en cas de maladie ou de blessure.

Voici quelques exemples « de la vraie vie » et des solutions:

### Exemple n° 1:

Un parent amène son enfant assister à un spectacle de marionnettes à la bibliothèque. Ils avaient anticipé d'y aller pendant toute la semaine! Mais une fois rendus, la salle est très bruyante et encombrée. L'enfant devient nerveux. Il se couvre les oreilles et alors qu'il devient de plus en plus agité, il commence à crier « Silence! » aux enfants qui l'entourent.

#### À retenir

Cet enfant est hypersensible au son. Le bruit dans une salle encombrée est trop pour lui. Il essaie d'y faire face en se couvrant les oreilles. À cause de sa sensibilité au bruit, il devient frustré et hyperstimulé.

### Exemple n° 2:

Un enfant de 7 ans enlève ses chaussettes dès qu'elle arrive chez elle de l'école. Parfois elle enlève ses chaussettes à l'école. Lorsqu'on lui demande pourquoi elle enlève ses chaussettes, elle répond : « Parce que je ne peux pas les endurer! »

#### À retenir

Elle est hypersensible aux vêtements qu'elle porte. Elle peut même ressentir la petite couture dans une chaussette et ne peut pas faire abstraction de ce sentiment. Ça veut dire qu'il lui est impossible de se concentrer sur autre chose que les vêtements qui la dérangent. Elle a besoin de porter des vêtements qui lui sont confortables.

## ETCAF Conseil n° 7

### Développé par :

*Saskatchewan Fetal Alcohol  
Support Network*

510 rue Cynthia

Saskatoon, SK S7L 7K7

Sans frais : 1 866 672-3276

À Saskatoon, composez le :  
975-0884

Courriel: [fasdnetwork@sasktel.net](mailto:fasdnetwork@sasktel.net)

Site Web : [www.skfasnetwork.ca](http://www.skfasnetwork.ca)

N'hésitez pas à photocopier ce document et de vous en servir.

L'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale



## **Quelques conseils pour favoriser l'adaptation aux sensibilités:**

Essayez de découvrir ce à quoi votre enfant réagit en vue d'éviter les éléments problématiques. Tentez d'éviter les endroits où votre enfant pourrait devenir hyperstimulé par le son, la lumière, etc. Vous pourriez aussi vouloir être proactifs et garder avec vous des lunettes de soleil et des écouteurs.

Lorsque un enfant démontre des signes d'hypersensibilité envers quelque chose et qu'il s'enlance vers une crise, essayez de quitter avant que celle-ci commence. Au fur et à mesure que l'enfant grandit, il sera possible de lui montrer pourquoi il se sent hypersensible et comment il peut éviter ces situations. Un ergothérapeute pourrait aussi suggérer quelques exercices ou des moyens de réduire les sensibilités de l'enfant.

### **Sensibilités au bruit :**

1. Si vous voulez ou devez vous rendre à des endroits publics tels que des centres d'achat ou des Casse-Croute, essayez de vous y rendre à des temps moins occupés de la journée. Moins de gens y vont en après-midi ou tôt le matin.
2. Il serait utile de tenir la main de l'enfant pour qu'il se sente plus calme et moins frustré par le tourbillon autour de lui. Planifiez de rester seulement pour une courte durée.
3. Diminuez le volume de la télévision, de la radio, du téléphone, etc. Ne mettez pas la télévision et les jeux vidéo dans la même salle. C'est trop pour l'enfant atteint de l'ETCAF d'entendre tout ce bruit à la fois.
4. Parlez-lui à voix douce.

### **Sensibilités à la lumière:**

1. Si un enfant semble sensible à la lumière, offrez-lui des lunettes de soleil ou un grand chapeau de soleil.
2. Utilisez des lumières à faible intensité lorsque possible.
3. Évitez les lumières scintillantes ou clignotantes comme celles qui décorent les arbres de Noël.
4. Évitez les émissions de télévision, les films et les jeux vidéo qui font usage de lumières clignotantes et d'autres éléments clignotants pour attirer votre attention vers l'écran.

### **Sensibilités au toucher :**

1. Lavez tout vêtement plus d'une fois avant de le porter.
2. Inversez les chaussettes et les gants pour que les coutures ne dérangent pas l'enfant.
3. Le confort est l'élément le plus important pour votre enfant. Achetez des vêtements doux et évitez ceux qui sont raides et piquants. Enlevez toutes les étiquettes. La literie doit être confortable pour l'enfant. Certains enfants aiment les couvertures lourdes sur leur lit (même en été) et d'autres préfèrent des couvertures légères sur leur lit (même en hiver).
4. Pour certains enfants, un toucher ferme leur est plus plaisant qu'un toucher doux. Certains enfants aiment se faire caresser les cheveux tandis que d'autres préfèrent un massage de dos ferme. Découvrez le genre de toucher que préfère votre enfant.

