

GONGE[®]

INSIGHTS

Par Hannah Harboe, kinésithérapeute

Plaques tactiles et discrimination tactile

Notre peau est dotée de récepteurs du toucher, c'est ce que l'on appelle le sens du toucher.

La sensibilité au toucher est particulièrement développée autour de la bouche, sur les mains et sous les pieds.

Sur ces zones sensibles, nous sommes en mesure de sentir de très légères variations au niveau de la surface, du matériau, etc. En nous déplaçant dans le noir, la plupart d'entre nous peuvent sentir avec leurs pieds s'ils marchent sur une voie goudronnée ou sur un chemin de terre. Nous percevons la hauteur des marches et des pas de porte. La capacité à différencier les structures et les surfaces nous aide à nous déplacer de façon fluide et régulière, sans risquer constamment de trébucher ou de tomber.

Nos mains sont capables de percevoir de très légères différences, par exemple entre la peau d'un pamplemousse et d'une clémentine.

Les enfants ont besoin d'exercer cette capacité à différencier les objets. Cette capacité à différencier les choses par le toucher s'appelle la discrimination tactile. Plus on stimule les enfants en les laissant toucher et manipuler tout ce qu'ils peuvent rencontrer dans leur quotidien, plus ils développent leur maîtrise du toucher et leur capacité à réaliser des tâches de motricité fine, comme dessiner, coudre et écrire. Plus les enfants sont autorisés à marcher sur différents types de terrain dans la nature, pieds nus ou non, plus ils sont en mesure de se déplacer librement et élégamment sur toutes les surfaces, sans trébucher sur les petites irrégularités.

Les plaques tactiles sont un produit permettant de développer les capacités de discrimination tactile des enfants. Les plaques sont toutes différentes, même si elles se ressemblent. Le matériau, le diamètre et l'épaisseur des plaques sont les mêmes, mais la surface change d'une plaque à l'autre.

Il existe deux tailles de plaques : une pour les pieds et une pour les mains. L'enfant peut ainsi sentir la différence entre les plaques à l'aide des mains ou des pieds, mais il peut également les associer en passant des mains aux pieds et inversement.

Les petites plaques peuvent être employées pour stimuler d'autres parties du corps. On peut s'asseoir sur les grandes plaques.

En marchant sur les plaques, l'enfant peut sentir son équilibre changer en fonction de la plaque sur laquelle il pose le pied. La surface de la plaque influence les sensations tactiles des pieds, qui travaillent en lien avec l'équilibre dans le cadre du système vestibulaire. L'ensemble de l'expérience s'appuie sur la vue, qui permet de se faire une première impression avant de marcher sur les plaques. Globalement, l'intégration sensorielle entre les différents sens permet à l'enfant de régler la vitesse, la force et le rythme de son déplacement sur les plaques.

Sur certaines plaques, l'enfant ralentira ou s'arrêtera le temps de s'assurer une meilleure assise. Sur d'autres plaques, l'enfant accélérera pour réduire la stimulation, parce que la surface irrégulière pique un peu ou rend l'équilibre plus difficile.

[Lire l'étude cas pag 2 >>>](#)



Étude de cas :

Ella est une petite fille joyeuse et pleine de vie de 5 ans. Elle est handicapée par une très mauvaise vue, si bien que ses capacités motrices ne sont pas aussi développées que celles des enfants de son âge.

En raison de ce problème de vue, elle mène une vie plus protégée que ses petits camarades. Elle est très dépendante des adultes qui l'entourent, surtout lorsqu'il s'agit de jouer dehors, où elle ne se rend pas toujours compte du danger. Elle n'est pas en mesure d'éviter une chute en raison d'une branche ou d'une marche, et elle ne doit surtout pas s'approcher d'une balançoire occupée, par exemple.

En grandissant, Ella a un besoin croissant d'indépendance et de réduire sa dépendance vis-à-vis des adultes. La nécessité de développer ses capacités motrices est devenue une évidence. Pour une plus grande indépendance, elle doit affiner et renforcer ses autres sens de façon à pouvoir compenser sa vue déficiente.

Jusqu'à présent, Ella utilise beaucoup son ouïe. Elle arrive très bien à se diriger en fonction de la voix et s'arrête quand les adultes la préviennent de la présence d'un danger devant elle. Elle se débrouille également très bien pour sentir et toucher tout ce qui passe à sa portée, et elle est très douée pour la discrimination tactile et la manipulation avec les mains. Mais elle n'a pas reçu suffisamment d'informations et de stimulations tactiles au niveau des pieds. Elle perd facilement l'équilibre et manque d'assurance sur un nouveau type de terrain ou sur un terrain irrégulier.

Nous décidons de commencer les exercices de



discrimination tactile pour les pieds avec les plaques tactiles.

Nous disposons toutes les grandes plaques en cercle sur le sol. Ella fait tout le tour en me tenant la main. Elle a besoin d'aide pour ne pas perdre l'équilibre à chaque fois qu'elle monte sur une nouvelle plaque. On met ensuite une petite plaque dans la main d'Ella, et elle doit parcourir toutes les plaques jusqu'à trouver la plaque qui correspond à celle qu'elle a dans la main. Ella avance lentement et prend le temps de sentir les choses. Certaines fois, elle trouve la solution du premier coup, d'autres fois, elle doit s'y reprendre à plusieurs reprises.

Nous pratiquons ce jeu chaque semaine. Petit à petit, Ella acquiert de l'assurance dans ses déplacements sur les plaques, dans sa capacité à exploiter le toucher de ses pieds pour affermir sa posture et éviter de perdre l'équilibre.

Au fur et à mesure qu'elle s'exerce, Ella prend également de l'assurance dans la cour de récréation. Ses parents et ses éducateurs ont pris conscience de l'importance pour Ella de s'exercer et de s'exposer à différents types de terrain. Les exercices et la stimulation la préparent à mieux se débrouiller dans un monde largement conçu pour les voyants.

**Ábientot dans le prochain
numéro de Gonge Insights
– ou rendez-vous sur
www.gonge.com**

