

Textures sensationnelles

Sentir, toucher et ainsi percevoir son schéma corporel

Nature : Ressentir (toucher - massages)

Participants : Un accompagnant pour trois participants.

Lieu/Espace : Un local spacieux , calme et chauffé avec des matelas confortables.

Temps : De 45 à 60 minutes.



Précautions

- Ne laissez pas les participants sans surveillance afin d'éviter toute mise en bouche des objets présentés, bien nettoyer les mains des participants après l'activité ;
- Ne forcez pas le participant s'il n'apprécie pas, mais essayez de trouver le contact qu'il apprécie ;
- Après utilisation, désinfectez les matériaux ou jetez le matériel qui ne peut être désinfecté.
- Votre ressenti par rapport à une matière qui vous semble agréable ou, au contraire, désagréable n'est peut-être pas celui de la personne en face de vous, observez plutôt les réactions du participant !

Matériel

- Un matelas, un matelas gonflable, un matelas d'eau, un hamac ;
- Des coussins, des couvertures douces ;
- Des tissus de diverses textures (plaids, foulards, peluches, boas de plumes...) ;
- Des objets à suspendre tels que des rideaux décoratifs de portes ;
- Des balles en matières différentes ou balle anti-stress ;
- Des matières diverses : bouchons (liège ou plastique), éponges, ouate, riz, herbes sèches, plumes, sable... (Cette liste est à titre d'exemple et doit évoluer au fur et à mesure des activités) ;
- Désinfectant pour le matériel.

Déroulement

Introduction :

- Instaurez une ambiance agréable (lumières douces, musique,...) et expliquez l'activité ;
- Installez les participants sur des matelas ; déchaussez-les ;
- Commencez par une partie du corps neutre comme les mains, les pieds ;
- Adaptez l'activité en fonction des capacités de chacun : accompagnez le participant dans son geste ou faites-lui découvrir les différentes sensations tactiles sur les différentes zones du corps.

Déroulement :

- Prenez une matière, de préférence une sensation douce pour débiter l'activité sur une note positive : commencez sur une partie du corps où le participant a l'habitude d'être en contact comme les mains puis étendre petit à petit sur d'autres zones telles que les bras, les jambes, les pieds, le dos ou encore la tête mais veillez toujours à obtenir son accord ;
- Nommez le membre du corps que vous allez toucher, pour permettre au participant d'anticiper votre geste et de ne pas le vivre comme une intrusion dans son espace personnel. Verbalisez chaque geste posé et exprimez la sensation ressentie (c'est doux, c'est rugueux, ça pique, c'est chaud...) ;
- Le geste doit être léger, il ne s'agit pas de laver la main de la personne avec le tissu de façon énergique mais bien d'alléger le geste pour en sentir toutes les subtilités ;
- Observez les réactions du participant, s'il montre des signes de mal-être, arrêtez immédiatement et proposez une autre matière. Si au contraire il aime particulièrement une matière, faites durer le plaisir!

Fin de l'activité :

- Prévenez que l'activité va se terminer. Retirez doucement les différentes ambiances (lumière tamisée, musique...) pour un retour dans une ambiance normale.



Trucs et astuces

- Construisez un « carré tactile » : En utilisant en support un carton à œufs, on place des morceaux de tissus, des pompons de laine, des boules d'ouates... et proposez-le à la personne installée dans sa voiturette ;
- Répertoirez dans des paniers les différents objets par catégories de matières ;
- Pour le chaud/froid, avec ventilateur ou sèche-cheveux : adaptez-y des contacteurs pour que le participant puisse l'activer seul ;
- Faites deviner ou retrouver des matières (tout ce qui est doux, ce qui est mou...).