



*Trouble de  
l'oralité  
alimentaire*



Mes routines bien-être  
et nouvelles habitudes



# RÉSUMÉS DE 4 ARTICLES EN CARTES MENTALES



**Enfant  
tyran**



TDAH ?  
ID CONSULTER ?



# TROUBLE DE L'ORALITÉ ALIMENTAIRE

Les fonctions orales alimentaires peuvent être perturbées par un trouble développemental.



## Hypersélectivité

Selon :

- La couleur
- La texture
- Le goût
- L'odeur



## LES CAUSES

### Exemples de causes potentielles :

- Une anomalie anatomique ou fonctionnelle de la bouche
- Un trouble du développement, comme l'autisme
- Un trouble du comportement alimentaire

### Ne pas forcer à manger

Cela risque au contraire d'aggraver le trouble et d'engendrer encore plus de stress.

Adapter ses repas avec l'introduction d'un nouvel aliment de manière progressive.

### Ce n'est pas un caprice mais une souffrance réelle !

Les enfants ou les adultes avec un TOA ont une hypersensorialité ou à l'inverse leurs sens moins éveillés.

### NE PAS HÉSITER À CONSULTER UN PROFESSIONNEL

L'orthophoniste réalise un bilan, pose un diagnostic et met en place une rééducation. Des massages de désensibilisation sont proposés. Pour stimuler la sphère orale, un travail de la langue, des muscles du visage, de la déglutition sont des outils pour aider la mastication.

# TOA

# ENFANT TYRAN

**STOP ! ON EST PAS DES PARENTS PARFAIT !**



**un enfant tyran est un enfant qui souffre.**

L'enfant repère très vite vos faiblesses et appuie là où ça fait mal ! Vous comprendre et être indulgent envers vous-même est la 1ère étape pour aider vous et votre enfant.

**ÊTRE UN ROC ! SE SENTIR CONFIANT**

Pour que l'enfant se sente en sécurité, il doit vous sentir solide et sûr de vous. Sinon il développe de l'anxiété.

**Ne pas réagir à chaud en cas de crise.**

Réagir à chaud, ne fait que nourrir la crise. "Battre le fer quand il est FROID !" Ne pas accorder d'importance au comportement provocateur de l'enfant. Lui dire : "ça ne m'intéresse pas, je te parlerai quand tu auras finit de crier."

**Ne pas prendre pour soi les violences verbales ou physique**

Par ce comportement, les enfants cherchent les limites et vous pousse pour voir jusqu'où ils peuvent aller. Finalement cette violence ne vous est pas adressée. C'est à eux, qu'ils se font du mal.

**ÊTRE FERME = LEUR APPORTER DE L'AMOUR**

A retenir : Votre enfant vous aime. Vous êtes son pilier. Il n'y a pas plus puissant que votre amour







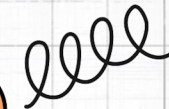
## Les avantages

- Créatif
- Entier dans ses relations
- Spontané et curieux
- Sensible
- Déferlement d'idées
- Capacité de déconnection



## Les signes :

### Inattention



- Ne pas faire attention aux détails
- A du mal à finir les tâches
- Ne pas soutenir l'attention longtemps
- A du mal à s'organiser et à planifier
- Se distrait facilement
- Oublis fréquents...



### Hyperactivité

- A du mal à rester assis
- remue beaucoup, bouge les mains, les pieds
- court, semble toujours énervé
- Parle beaucoup...

### Impulsivité

- Interrompt les conversations
- Difficulté à attendre son tour
- Répond aux questions sans attendre la fin de la question...



# TDH TDA



## Stratégies compensatoires

- Mise en place de plannings, mémos visuels, pictogrammes
- Faire des rappels pour éviter les oublis. Les parents, proches peuvent aider dans ce sens.
- Gestion du temps, grâce au timer ou mettre une minuterie afin de se rendre compte du temps qui passe.
- Enlever les distractions pendant les devoirs ou autres tâches importantes





# Routines bien-être et nouvelles habitudes

## LA MEDITATION

- Calme les angoisses
- Cela permet de retrouver la paix intérieure.

Assieds-toi confortablement, dans un endroit calme.

Inspire par le nez l'énergie du changement et expire toutes tes tensions.

Pour débuter, la méditation guidée est très aidante.

## ACTIVITES PHYSIQUES

Pratiquer une activité physique est essentiel pour obtenir un corps et un mental en bonne santé.

Voici quelques bienfaits :

- elle augmente la force et la fonction musculaire
- elle diminue le risque cardio-vasculaire
- elle améliore le sommeil
- elle diminue le stress
- elle régularise l'humeur...

## LA LECTURE

- Lire un bon livre apporte beaucoup de bien-être :
- Diminue le stress et l'anxiété
  - Accroît ses connaissances
  - Améliore les fonctions cognitives
  - Contribue au développement personnel...

## TDA(H)

La méditation, la lecture et le sport diminuent les symptômes du tdah. Ces activités améliorent la concentration et permettent de se recentrer.

Pour un enfant TDAH, le sport individuel est conseillé car c'est difficile pour un enfant de contrôler son impulsivité lors de sport en équipe.