

La matrice des fidgets pour l'école

Quel outil sensoriel pour quel besoin : discret, silencieux, et pensé pour être accepté en classe.

À remettre à l'enseignant(e) ou à l'AESH · TDAH · TSA · Dys

EN BREF

Tous les enfants neuroatypiques n'ont pas le même besoin sensoriel. Cette matrice vous aide à repérer le besoin dominant de votre enfant, à choisir un outil discret adapté, puis à convenir d'une règle d'usage simple avec l'enseignant. À garder en tête : un fidget aide certains enfants, pas tous — et seulement s'il reste un outil, jamais un jouet.

CE QUE CONTIENT CETTE MATRICE

- | | | |
|---|--|--------|
| 1 | Les 3 règles d'or pour que ça marche | p. 1 |
| 2 | La matrice besoin → outil — 5 profils sensoriels | p. 2-3 |
| 3 | Sécurité & comment l'introduire en classe | p. 3 |
| 4 | Lettre + règle d'usage à remettre à l'enseignant | p. 4 |

1

Un outil, pas un jouet

Il se manipule sans y penser, pendant que l'attention reste sur le cours. Un objet silencieux et discret aide ; un objet voyant, lumineux ou bruyant devient vite un jouet convoité qui distrait toute la classe.

2

Adapté au besoin

Triturer, mâcher, bouger, se protéger du bruit : ce ne sont pas les mêmes besoins. On choisit selon le profil. Un même comportement peut avoir plusieurs causes : à valider avec l'équipe et, idéalement, un ergothérapeute.

3

Ni magique, ni obligatoire

Les études sont mitigées : ça aide certains enfants à se réguler, pas tous. Ce n'est jamais un substitut aux aménagements pédagogiques. On teste quelques jours, on ajuste, on n'insiste pas si ça ne convient pas.

Ce que dit la recherche — et ses limites

Les fidgets sont très populaires, mais les évaluations en classe donnent des résultats **mitigés**. La stimulation tactile ou le mouvement aident certains enfants à canaliser leur agitation ; à l'inverse, les objets voyants — les spinners notamment — peuvent **dégrader l'attention** et distraire le groupe. Chercheurs et ergothérapeutes s'accordent sur un point : un fidget n'est utile que s'il est discret, silencieux, adapté au besoin réel de l'enfant, et utilisé comme un outil. Testez quelques jours : le bon outil est celui qu'on oublie en l'utilisant.

Rédigé pour les familles par **Aurélie — Leobelo**. Aurélie n'est ni médecin ni ergothérapeute : cette matrice s'appuie sur l'expérience des familles, la littérature sur l'intégration sensorielle et les normes produit. Elle ne remplace ni un avis médical, ni un bilan en ergothérapie.

Besoin → outil

Repérez le besoin qui ressemble le plus à votre enfant, puis regardez les outils discrets correspondants. Un enfant peut cumuler plusieurs besoins.

Bruit et **Visibilité** sont des repères indicatifs établis par Leobelo pour aider au choix en classe — ce ne sont **ni des mesures normalisées, ni une garantie** : testez en conditions réelles. ✓ **Validé classe** usage généralement accepté.

⚠ **Accord requis** à formaliser avec l'enseignant (PAP / PPS).



Besoin tactile

Silencieux

Discret

✓ Validé classe

Signes : triture, malaxe, touche tout, fait tourner son stylo, frotte ses manches. **Besoin** : décharger une tension par les mains (toucher, proprioception).

- **Balle anti-stress à picots** — stimulation douce des paumes, tient dans une seule main.
- **Cube fidget 6 faces** — six gestes silencieux dans un seul objet, sous la table.
- **Bracelet ou anneau fidget discret** — porté au poignet, quasi invisible en classe.



Besoin oral

Silencieux

Selon l'outil

✓ Validé classe

Signes : mâche cols, manches, stylos, capuchons, ongles (t-shirts troués, capuchons écrasés). **Besoin** : mastiquer pour s'apaiser et se concentrer (besoin oral-moteur).

- **Collier à mâcher en silicone** — silicone de qualité alimentaire, sans BPA ni phtalates, conforme aux normes européennes ; cordon anti-étranglement.
- **Embout à mâcher pour stylo** — se fixe sur le stylo, très discret en classe.
- **Bâton à mâcher compact** — format poche, peut rester dans la trousse.

Sécurité orale : dès 3 ans et sous le regard d'un adulte. Examinez le bijou avant chaque usage et remplacez-le dès les premiers signes d'usure. Privilégiez un cordon qui se détache sous une forte traction.



Besoin de mouvement

Bruit léger

Visible

✓ Validé classe

Signes : se balance, tape des pieds, se lève, se tortille sur sa chaise, déambule. **Besoin** : bouger sans quitter sa place (mouvement, proprioception).

- **Coussin d'assise dynamique à picots** — permet de bouger assis, sans se lever.
- **Bande élastique pour pied de chaise** — « pédaler » en silence sous la table.
- **Toupie ou anneau de rotation discret** — rotation dans la paume fermée.



Besoin de régulation auditive

Protection

Visible

⚠ Accord requis

Signes : hypersensible au bruit — se bouche les oreilles, sursaute, souffre en cantine, en récré, en sport, pleure en collectif. **Besoin** : réduire l'agression sonore sans s'isoler.

- **Casque anti-bruit enfant** — coquilles type EN 352-1, atténuation indicative d'environ 20 à 30 dB selon le modèle ; atténue sans couper du monde.
- **Bouchons d'oreilles filtrants discrets** — type EN 352-2, filtrent les fréquences agressives, look neutre.
- **Protection passive uniquement** — pas de musique : ce n'est pas un casque audio.

À savoir : pour les moments forts (cantine, récré, sport), pas toute la journée — un port prolongé peut isoler l'enfant des consignes. L'atténuation réelle dépend de l'ajustement. À formaliser dans un PAP ou un PPS.



Besoin visuel / anxiété du temps

Silencieux

Visible

✓ Validé classe

Signes : demande sans cesse « c'est pour quand ? », paniqué par les transitions, pleure à chaque changement, refuse de démarrer. **Besoin** : rendre le temps et les étapes visibles et prévisibles.

- **Minuteur visuel silencieux** — matérialise le temps qui reste, sans alarme stressante.
- **Planning visuel à pictogrammes** — la journée en images, posée sur le bureau.
- **Repère visuel ou sablier** — pour matérialiser les courtes attentes.

Comment l'introduire en classe — 3 gestes simples

- ① **Un seul outil à la fois**, présenté comme une aide (« ça t'aide à te concentrer »), jamais comme un privilège ni une punition.
- ② **Une règle claire convenue avec l'enseignant** : quand on l'utilise, où il est rangé, ce qu'on fait s'il distrait (voir la fiche p. 4).
- ③ **Laisser passer la nouveauté** : un objet récent attire toute la classe. L'effet réel se juge après quelques jours, une fois la curiosité retombée.

La règle d'or à rappeler

On ne confisque jamais l'outil sensoriel comme punition : c'est une béquille de régulation, pas une récompense. Le retirer au mauvais moment peut déclencher exactement la crise qu'on cherchait à éviter.

Lettre d'accompagnement

Un mot court et honnête à glisser dans le cahier de liaison. Ne renseignez que ce qui vous correspond.

Cher(e) enseignant(e),

Mon enfant,, en classe de, bénéficie d'un accompagnement pour un trouble du neurodéveloppement (TSA / TDAH / Dys).

Pour l'aider à canaliser son besoin sensoriel et à mieux se concentrer sur vos cours, j'ai choisi des outils **discrets**, sélectionnés pour leur faible distraction sonore et visuelle.

Le cas échéant — leur usage a été conseillé par (professionnel), le

Leur usage peut être formalisé dans un PAI, un PAP ou un PPS. Je reste à votre disposition pour en discuter. Merci pour votre bienveillance.

Parent / tuteur : · Date : · Avis d'un professionnel, si disponible :
.....

Règle d'usage convenue ensemble

Outil(s) autorisé(s) :

Utilisé : ☐ pendant les cours ☐ en évaluation ☐ dans les moments calmes ☐ au besoin, à la demande de l'enfant

Où il est rangé :

Ce qu'on fait s'il distrait :

Signatures : parent · enseignant(e)

Besoin de la démarche officielle ? Comment demander et faire appliquer un PAI, un PAP ou un PPS (étapes, délais, tableau comparatif, modèle d'e-mail, recours et numéros utiles) : téléchargez notre **Kit Aménagements Scolaires**, gratuit, sur leobelo.fr.

Tous nos outils sensoriels discrets, pour l'école et la maison
leobelo.fr/fidget-toys

Cette matrice ne remplace pas un avis médical ou un bilan en ergothérapie. Les pistes sont indicatives et se valident avec l'équipe éducative ; un même comportement peut avoir plusieurs causes.

Sources : Graziano et al., Journal of Attention Disorders (2020) ; Kriescher et al., Intervention in School and Clinic (2022) ; normes de protection auditive **EN 352** ; sécurité des colliers à mâcher (silicone de qualité alimentaire, sans BPA ni phtalates, normes européennes). Démarche PAI / PAP / PPS : sources officielles service-public.fr et Éducation nationale (voir le Kit Aménagements Scolaires).

Rédigé par Aurélie — Leobelo · Mis à jour en juin 2026 · contact@leobelo.fr · Reproduction autorisée pour un usage scolaire et familial non commercial.