LeoBelo · Outils sensoriels pour enfants TSA, TDAH et DYS

RESSOURCE GRATUITE · LEOBELO.FR

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 et 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, 15 outils — p. 2 à 3
3. Comment l'introduire en classe — p. 3
4. Lettre et 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 attire toute la classe.

2

Adapté au besoin

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

3

Ni magique, ni obligatoire

Ça aide certains enfants à se réguler, pas tous, et ça ne remplace jamais un aménagement pédagogique. On teste quelques jours, on ajuste, on n'insiste pas si ça ne convient pas.

Ce que dit la recherche, et ses limites

Les preuves sont limitées. Chez de jeunes enfants avec un TDAH, l'usage de spinners en classe a plutôt dégradé l'attention (Graziano et al., 2020), et une revue de la littérature ne trouve pas de preuve solide qu'un fidget améliore l'attention ou le comportement (Kriescher et al., 2023). Quelques travaux sur de très petits groupes observent un bénéfice quand des règles d'usage strictes sont posées (Aspiranti et Hulac, 2022).

Ce qu'on peut en retenir : un objet voyant distrait. Un outil discret, choisi pour un besoin précis et encadré par une règle claire peut aider, et le seul moyen de le savoir est de tester. 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, sur la littérature et sur les normes produit. Elle ne remplace ni un avis médical, ni un bilan en ergothérapie.

LA MATRICE

Besoin, puis 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. **Bien accepté** : usage généralement toléré en classe. **Accord à convenir** : à formaliser avec l'enseignant (PAP ou PPS).

1 Besoin tactile

Silencieux · Discret · Bien accepté

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 à 6 faces** : six gestes silencieux dans un seul objet, sous la table.
- **Bracelet ou anneau fidget discret** : porté au poignet, quasi invisible en classe.

2 Besoin oral

Silencieux · Selon l'outil · Bien accepté

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** : choisissez du silicone de qualité alimentaire et un fermoir de sécurité qui s'ouvre sous une forte traction.
- **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 : respectez l'âge indiqué par le fabricant et gardez un adulte à proximité. Examinez l'objet avant chaque usage et remplacez-le dès les premiers signes d'usure.

3 Besoin de mouvement

Bruit léger · Visible · Bien accepté

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.
- **Anneau rotatif discret** : se fait tourner au doigt, sous la table. On évite les spinners à main, trop visibles.

4 Besoin de régulation auditive

Protection · Visible · Accord à convenir

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

- **Casque anti-bruit pour enfant** : atténue sans couper du monde. Vérifiez la norme EN 352-1 et l'atténuation annoncée par le fabricant.
- **Bouchons d'oreilles filtrants discrets** : filtrent les fréquences agressives, look neutre. Vérifiez la norme EN 352-2.
- **Protection passive uniquement** : pas de musique, ce n'est pas un casque audio.

À savoir : à réserver aux moments forts (cantine, récréation, sport), pas toute la journée : un port prolongé peut couper l'enfant des consignes. L'atténuation réelle dépend de l'ajustement. À formaliser dans un PAP ou un PPS.

5 Besoin visuel et anxiété du temps

Silencieux · Visible · Bien accepté

Signes : demande sans cesse « c'est pour quand ? », paniqué par les transitions, pleure à chaque changement d'activité, 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 (fiche en page 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.

À REMETTRE À L'ENSEIGNANT(E)

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 ou tuteur : _____ · Date : _____

Règle d'usage convenue ensemble

Outil(s) autorisé(s) : _____

Utilisé : ☐ pendant les cours ☐ en évaluation ☐ dans les moments calmes ☐ 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, modèle d'e-mail, recours) : le Kit Aménagements Scolaires est gratuit sur leobelo.fr/enseignants-aesh.

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, Garcia et Landis (2020), « To Fidget or Not to Fidget, That Is the Question », Journal of Attention Disorders, 24(1), 163–171. Aspiranti et Hulac (2022), « Using Fidget Spinners to Improve On-Task Classroom Behavior for Students With ADHD », Behavior Analysis in Practice, 15(2), 454–465. Kriescher et al. (2023), revue de la littérature sur les fidget toys en classe. Normes de protection auditive EN 352. Démarche PAI, PAP, PPS : service-public.fr et Éducation nationale.

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