

TECHNIQUES & MÉTHODES DE STIMULATIONS & RÉÉDUCTIONS

Formation « **Toutes Nos Visions** »

Module 7.2 Techniques & Méthodes de stimulations et rééducations

Florence Balestrino

Du + perceptif au + associatif

Troubles Visuels élémentaires : PERCEPTIFS

“

- Perception des nuances de la lumière & des contrastes
- Perception du mouvement
- Détection dans l'ensemble du champs visuels
- Contrôle de la fixation
- Contrôle de la poursuite
- Contrôle de l'orientation du regard
- Perception des couleurs et des formes
- Coordination visuo motrice
- Appréciation des distances

”

2

PERCEPTIFS : Exercices par thème

- 1) Travailler les contrastes / Perception des nuances de la lumière
- 2) Perception des mouvements
- 3) Détection dans tout le champ visuel
- 4) Contrôle de la fixation
- 5) Contrôle de la poursuite
- 6) Contrôle de l'orientation du regard
- 7) Perception des couleurs et des formes
- 8) Coordination visuo motrice
- 9) Appréciation des distances



1 - Principes de stimulations : Contrastes & Nuances

PERCEPTION DES NUANCES DE LUMIÈRE / LUMINOSITÉ & DES CONTRASTES

DISTINGUER différentes ambiances lumineuses et/ou intensités de couleurs

- Analyser des contrastes
- Distinguer ce qui est claire de ce qui est sombre
- Forme visible par rapport au fond
- Percevoir dans des ambiances lumineuses différentes et/ou évolutives (Croissante et Décroissante)
 - Obscurité > Pénombre > Lumière tamisée > Lumière naturelle > Lumière avec ambiance +++
- Percevoir différentes nuances d'une même couleur (Dégradé de couleurs)

Exercices stimulations des contrastes & nuances de lumière.

Quelques exemples de stimulations possibles...

- 1) Trier des objets du plus clair au plus foncé ou inversement (objets naturels comme des cailloux ou des morceaux de bois ou des jouets)
- 2) Jouer dans la pénombre ou le noir, avec avec ou sans sources lumineuses (Marcher dans des couloirs ou faire des ballades de nuit)
- 3) Chercher des différences de luminosité dans un environnement naturel (Ombre lumière) ou sur des photos
- 4) Observer des environnements ou des images en analysant les niveaux de gris
- 5) Retrouver un objet "caché" sur fond peu contrasté
- 6) Puzzle, Memory, Jeux de cartes en noir et blanc
- 7) Associer des objets pour obtenir des dégradés de couleurs
- 8) Dessiner uniquement avec des ombres
- 9) Lire avec des contrastes de lumière réduit ou évolutifs
- 10) Utiliser les variations de lumières et de luminosité naturelles

2 - Principes de stimulation : Mouvements

La perception des mouvements en vision, c'est la capacité du système visuel à détecter et interpréter le déplacement des objets (ou de soi-même) dans l'espace.

Cela permet de :

- voir qu'un objet **se déplace** (une voiture qui passe)
- savoir **dans quelle direction** et à quelle vitesse l'objet bouge
- anticiper les **trajectoires** (attraper une balle, éviter un obstacle)

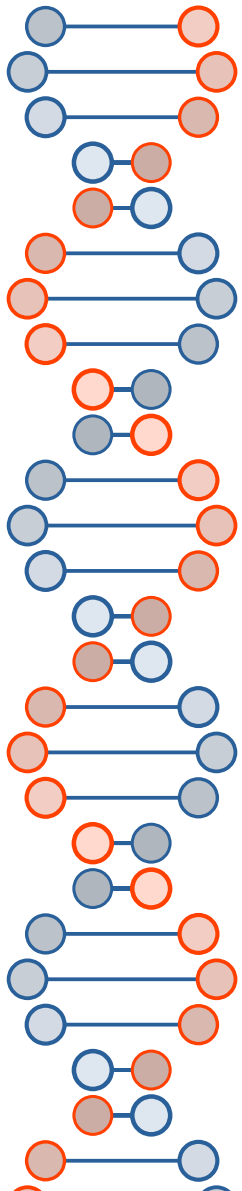
Mouvement réel : un objet bouge réellement (ex : une personne qui marche)

Mouvement apparent : illusion de mouvement (ex : films, animations)

Mouvement relatif : perception liée au déplacement de la personne (paysage qui défile quand une personne est assise dans en voiture)

Sans cette capacité, il est difficile de :

- se déplacer en sécurité
- coordonner ses gestes
- interagir avec un environnement dynamique



Exercices stimulations de la perception des mouvements

Quelques exemples de stimulations possibles...

- 1) Suivre une balle lancée avec des vitesses différentes
- 2) Observer et analyser les déplacements des animaux et des insectes (Vitesse, trajectoire, accélération, ralentissement)
- 3) Lancer des foulards et chercher à les rattraper ou souffler dessus pour modifier leurs mouvements
- 4) Regarder des bulles de savon, faire des mouvements de main ou souffler pour modifier leur trajectoire
- 5) Jeux de poursuite avec lampe
- 6) Regarder un métronome ou les aiguilles d'une horloge ou un objet suspendu avec une ficelle
- 7) Faire glisser des petits coussins ou des voiturettes sur le sol.
- 8) Attraper une balle en mouvement avec des modifications de trajectoires et de vitesse
- 9) Observer de l'eau qui coule : Nature, Robinet, Pluie...
- 10) Observer les mouvements des feuilles (Dans les arbres, lorsqu'elles tombent...)

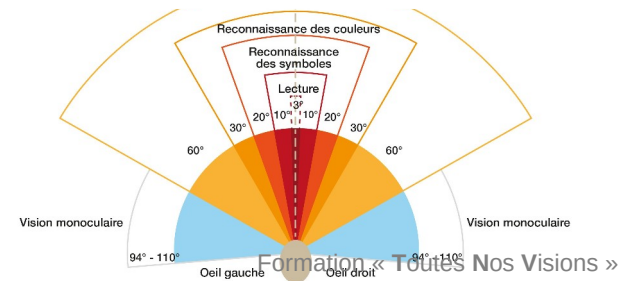
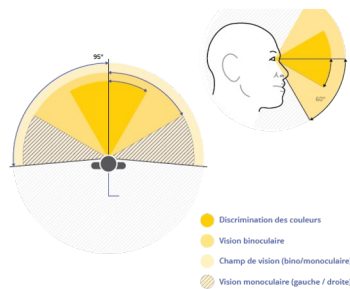
3 - Principes de stimulations : Champ visuel

C'est la capacité à repérer l'apparition d'un stimulus visuel, partout dans le champ de vision, même sans en connaître la nature.

Rappel : **Voix Blindsight** sensible aux **mouvements rapides** et **flashes/lumières clignotantes**

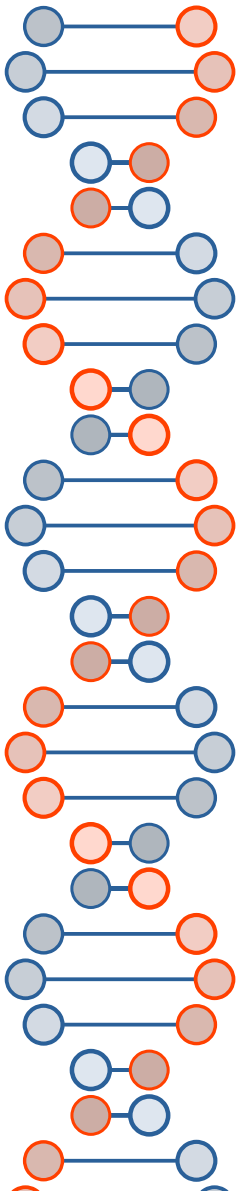
- Au début : stimulation visuelle toujours associée à autre modalité sensorielle préservée (Audition / Toucher / Odorat)
- Progressivement diminution des autres modalités sensorielles pour ne conserver que les stimulations visuelles
- Stimulation du champ visuel dans tous les degrés
- Principe de réponse à la tâche forcée

Rappel : **SightBlind** → **Effet de compensation des mouvements initiés du côté opposé vers les champs aveugle ou ayant des atteintes**



Formation « Toutes Nos Visions »

Florence Balestrino



Exercices stimulations dans le champs visuel

Quelques exemples de stimulations possibles...

- 1) Exercices de présentation de cible utilisés pour les tests : Réagir à un objet montré en périphérie
- 2) Repérer une lumière qui s'allume sur les côtés, en haut et en bas
- 3) Mouvements avec éventail en papier
- 4) Jeux de rapidité visuelle (flash d'image) : Stimuli brefs (montrer/cacher)
- 5) Écarter ses bras et bouger ses doigts (Regard fixe devant soi)
- 6) Ensoleillements paupières fermées
- 7) Repérer une lumière qui s'allume s'éteint ou bouge, paupières fermées
- 8) Utiliser une peluche suspendue par une ficelle
- 9) Allongé au sol : Percevoir en périphérie et faire un mouvement
- 10) Marcher en regardant une ligne fixe (Sol ou Mur) et rechercher les objets en périphérie.

4 - Principes de stimulation : Fixation

Le contrôle de la fixation en vision désigne la capacité à maintenir le regard stable sur un point précis.

- Regarder un objet sans que les yeux bougent involontairement
- Garder l'image nette et centrée sur la rétine (surtout sur la fovéa, zone de vision fine)

Le contrôle de la fixation, c'est la capacité à stabiliser le regard sur une cible, pour voir de manière claire, précise et continue.

Exercices stimulations de la fixation

Quelques exemples de stimulations possibles...

- 1) Exercices de présentation de fixation utilisés pour les tests à faire évoluer dans le temps : Plus longtemps / moins longtemps (10 à 30 secondes).
- 2) Maintenir le regard sur une cible en avançant et en reculant en en se déplaçant sur les côtés
- 3) Jeux de "statue visuelle"
- 4) Exercices de respiration + fixation (Durée différentes, Mentalisations avant action)
- 5) Fixer un point, un objet malgré distractions (Foulards, Personne, Sons, Musiques, Lumières ...)
- 6) Maintenir le regard sur une cible proche en orientant son corps différemment dans l'espace (Pivoter le corps sur un côté – Changer de niveau)
- 7) Maintenir son regard dans un miroir tenu en main
- 8) Fixer des lettres ou des chiffres sur un tableau, une affiche ou un grand mur
- 9) 1 2 3 Soleil (Cible en face, haut, bas, droite, gauche)
- 10) Fixations dans les axes de la boussole (Nord, Sud, Est, Ouest, Nord Ouest, Nord Est, Sud Ouest, Sud Est)

5 - Principes de stimulation : Poursuite du regard

Le contrôle de la poursuite (ou poursuite oculaire) en vision désigne la capacité à suivre un objet en mouvement avec les yeux de manière fluide et continue.

- garder les yeux fixés sur une **cible qui bouge**
- ajuster le regard pour que l'image reste **nette et centrée**

Les yeux effectuent des **mouvements lents et réguliers** (contrairement aux mouvements rapides appelés saccades)

Le cerveau **anticipe le mouvement** pour maintenir la cible au centre de la vision

Le contrôle de la poursuite, c'est la capacité à **suivre visuellement un objet en mouvement de façon fluide et précise.**

Exercices stimulations de la poursuite

Quelques exemples de stimulations possibles...

- 1) Stimulations en suivant le 8 couché
- 2) Jeux de suivi avec lampe
- 3) Suivre un animal en mouvement (oiseau, chat, chien, cheval...)...
- 4) Suivre une bille dans une bouteille
- 5) Stimulations en trajet de cercles et spirales
- 6) Compter avec ses yeux
- 7) Écrire l'alphabet avec ses yeux
- 8) Dessiner des formes simples avec ses yeux (Carré, triangle, losange...)
- 9) Suivre des goûtes d'eau qui coulent sur une vitre
- 10) Suivre une balle qui roule

6 - Principes de stimulation : Orientation du regard

Le contrôle de l'orientation du regard désigne la capacité à diriger volontairement ses yeux vers une cible .

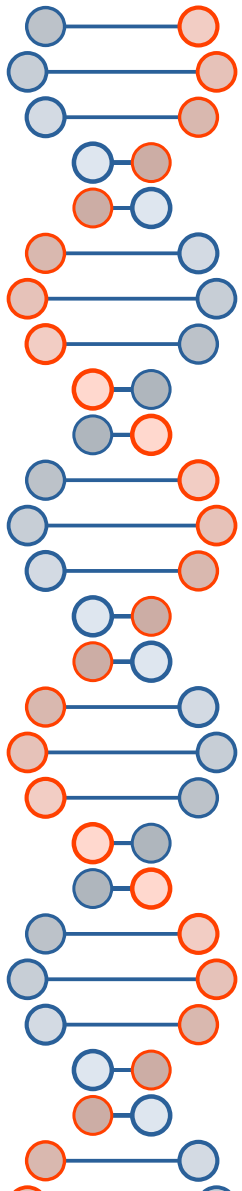
- **déplacer rapidement le regard** vers ce qui attire l'attention
- **choisir où regarder** dans l'environnement

Les yeux réalisent des mouvements rapides appelés **saccades**

Le cerveau décide **où orienter le regard**, en fonction :

- de l'attention
- des stimuli visuels ou auditifs ou tactiles ou olfactifs
- de l'intention (chercher quelque chose)

Le contrôle de l'orientation du regard, c'est la capacité à **choisir et atteindre visuellement une cible en déplaçant les yeux de façon rapide et précise.**



Exercices stimulations de l'orientation du regard

Quelques exemples de stimulations possibles...

- 1) Regarder rapidement une cible nommée
- 2) Passer d'un objet à un autre
- 3) Faire un dessin avec des points à relier numérotés
- 4) Recherche et trouve : Chercher un objet, personnage, élément précis dans une scène
- 5) Jeux « Touche la couleur, l'objet ou l'animal cible »
- 6) Orienter son regard vers la stimulation sonore
- 7) Orienter son regard sans bouger la tête (voiture, bille...)
- 8) Orienter son regard vers ses pouces
- 9) Regarder puis se déplacer (Objets, images, photos...)
- 10) Jeu de chasse au trésor

7 - Principes de stimulation : Couleurs & Formes

La perception des couleurs et des formes correspond à la capacité du système visuel à identifier ce que l'on voit en termes d'apparence et de structure.

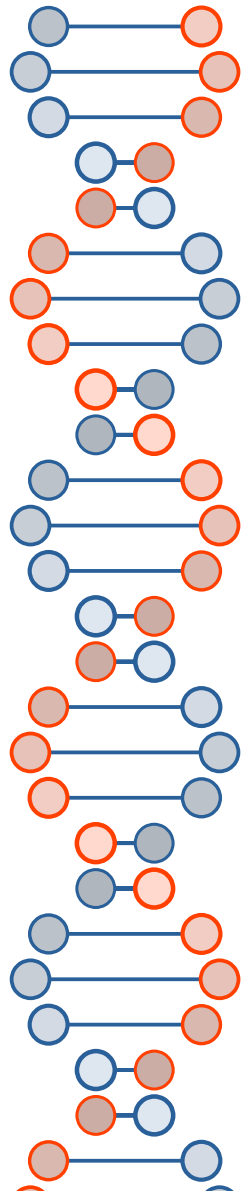
Perception des couleurs

- distinguer les **différentes couleurs** (rouge, bleu, vert...)
- percevoir les **nuances** (clair/foncé, saturé/pâle)

Perception des formes

- reconnaître les **contours**, les **tailles** et les **structures**
- différencier des objets (cercle vs carré, lettre vs autre lettre)
- analyse des **lignes**, **contrastes** et **orientations** par le cerveau.

Reconnaître les objets et les visages, lire et interpréter l'environnement, distinguer des éléments similaires...



Exercices stimulations de la perception des couleurs et des formes

Quelques exemples de stimulations possibles...

- 1) Trier des objets par couleurs
- 2) Trier des objets par formes
- 3) Les couleurs de la nature
- 4) Colorier selon consigne
- 5) Les formes dans l'environnement
- 6) Memory avec formes/couleurs
- 7) Retrouver des formes identiques au toucher
- 8) Réaliser des objets en pâte à modeler
- 9) Utiliser l'odorat des couleurs
- 10) Toucher la nature

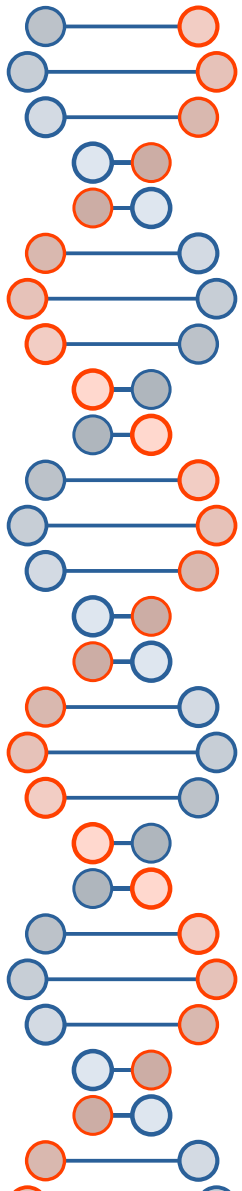
8 - Principes de stimulation : Coordination visuo-motrice

La coordination visuo-motrice désigne la capacité à utiliser les informations visuelles pour guider et coordonner les mouvements du corps.

- **Vision**
- **Action**

- Membres supérieurs
- Membres inférieurs
- Corps dans sa globalité

La coordination visuo-motrice, c'est la capacité à **adapter ses gestes en fonction de ce que l'on voit**, pour agir de manière précise et efficace.



Exercices stimulations de la coordination visuo motrice

Quelques exemples de stimulations possibles...

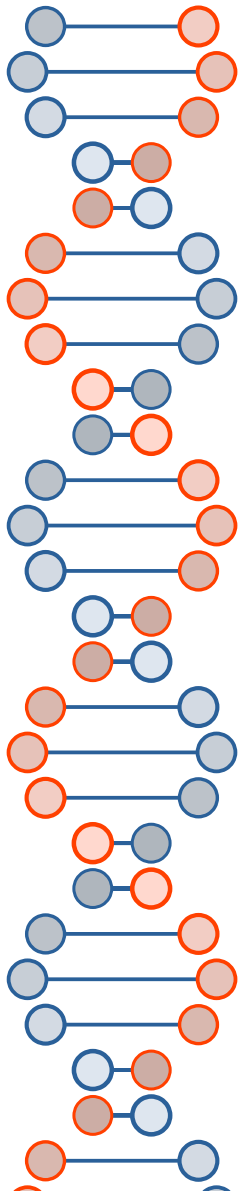
- 1) Prendre - Donner - Tirer – Pousser
- 2) Jeux de précision (fléchettes, anneaux)
- 3) Jeux de construction
- 4) Dessiner en suivant un modèle
- 5) Attraper une balle
- 6) Dessiner et écrire dans les nuages
- 7) Écrire et Dessiner en suivant un modèle
- 8) Écrire et dessiner dans des matières
- 9) Ramper et attraper des objets avec ses mains
- 10) Marche à 4 pattes et marche debout / Toucher des objets avec ses pieds

9 - Principes de stimulation : Appréciation des distances

L'appréciation des distances désigne la capacité à évaluer à quelle distance se trouvent les objets dans l'espace.

- **près ou loin**
- **à quelle distance approximative**

L'appréciation des distances, c'est la capacité à **percevoir la profondeur et estimer l'éloignement des objets**, essentielle pour interagir correctement avec l'environnement.



Exercices stimulations de l'appréciation des distances

Quelques exemples de stimulations possibles...

- 1) Lancer un objet dans un panier
- 2) Attraper une balle à différentes distances
- 3) Attraper un objet suspendu
- 4) Parcours avec obstacles
- 5) Évaluer le nombre de pas
- 6) Évaluer en plusieurs étapes
- 7) Évaluer les distances dans les axes haut et bas
- 8) Verser de l'eau dans des récipients
- 9) Marcher en arrière
- 10) Juger si un objet est atteignable

Du + perceptif au + associatif

Troubles de la Cognition Visuelle Spatiale & Attentionnelle : ASSOCIATIFS

“

- Analyse visuelle
- Mémoire visuelle
- Imagerie mentale
- Raisonnement spatial

”

22

ASSOCIATIF : Exercices par thème

- 1) Analyse visuelle
- 2) Mémoire visuelle
- 3) Imagerie mentale
- 4) Raisonnement spatial



Principes de stimulation : Analyse visuelle

C'est la capacité à **observer une scène et en extraire les informations importantes.**

**repérer les détails
comprendre ce que l'on voit
organiser visuellement les éléments**



Exercices stimulations de l'analyse visuelle

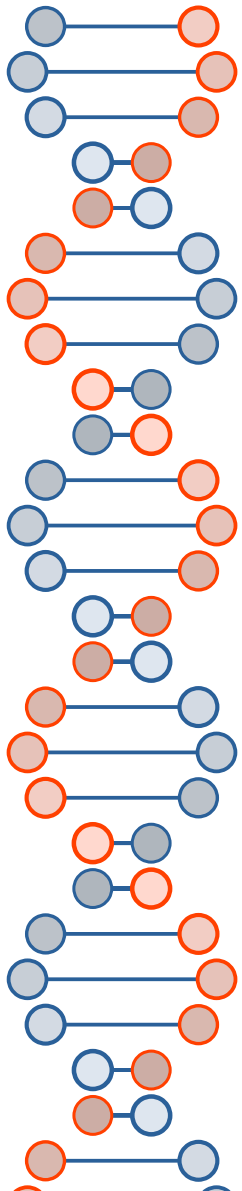
Quelques exemples de stimulations possibles...

- 1) Trouver les différences entre deux images
- 2) Classer des objets selon une caractéristique (forme, taille)
- 3) Repérer un intrus dans une série
- 4) Associer image
- 5) Reproduire un modèle simple
- 6) Décrire une image en détail
- 7) Repérer un parcours à réaliser
- 8) Lire un schéma
- 9) Trier par catégorie des images ou des objets en 3D mélangés
- 10) Chercher des objets cachés dans une scène

Principes de stimulation : Mémoire

Stimuler la mémoire, c'est stimuler la capacité à garder en mémoire ce que l'on a vu.

**retenir
se souvenir**



Exercices stimulations de stimulation de la mémoire

Quelques exemples de stimulations possibles...

- 1) Observer une image puis la reproduire de mémoire
- 2) Jeu de memory (cartes identiques)
- 3) Retenir une suite d'objets vus quelques secondes
- 4) Se souvenir d'un trajet simple
- 5) Observer une scène puis répondre à des questions
- 6) Trouver l'élément qui a disparu
- 7) Retrouver une organisation
- 8) Se souvenir après une ou plusieurs tâches
- 9) Reconstituer une phrase
- 10) Jeu de dés

Principes de stimulation : Imagerie mentale

C'est la capacité à se représenter des images dans sa tête sans les voir réellement.

Visualisation mentalement

**Déjà vues
imaginées**

Exercices stimulations de l'imagerie mentale

Quelques exemples de stimulations possibles...

- 1) Fermer les yeux et décrire une pièce connue ou un espace extérieur
- 2) Imaginer un objet et le dessiner
- 3) Visualiser un trajet mentalement
- 4) Imaginer une scène (plage, forêt...)
- 5) Donner les détails d'un objet sans le voir
- 6) Imaginer un objet avec différentes couleurs
- 7) Se représenter un objet ou un animal qui se déplace
- 8) Visualiser des lettres ou chiffres dans l'air
- 9) Imaginer et comparer deux objets mentalement
- 10) S'imaginer dans des postures différentes

Principes de stimulation : Raisonnement spatial

C'est la capacité à comprendre et manipuler mentalement les relations dans l'espace.

- comprendre les positions (haut/bas, gauche/droite)
- faire tourner mentalement un objet
- anticiper des déplacements

Exercices stimulations du raisonnement spatial

Quelques exemples de stimulations possibles...

- 1) Puzzles 2D et 3D
- 2) Rotation mentale d'objets simples
- 3) Construire un modèle avec des briques à emboîter ou cubes
- 4) Suivre un parcours sur une carte
- 5) Jeux de labyrinthe
- 6) Assembler des formes géométriques
- 7) Identifier une forme tournée différemment
- 8) Calculer mentalement un déplacement dans l'espace
- 9) Reproduire un objet vue sous un autre angle
- 10) Imaginer et transmettre un trajet