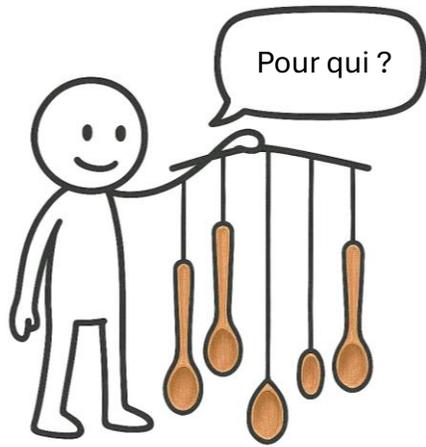




## Fiche d'activité Les douches sèches Formation Stimulation basale

Concetta Pagano, formation stimulation basale  
Fiche actualisée en juillet 2025

[www.chem1nsdeplume.fr](http://www.chem1nsdeplume.fr)  
[www.stimulationbasale.fr](http://www.stimulationbasale.fr)

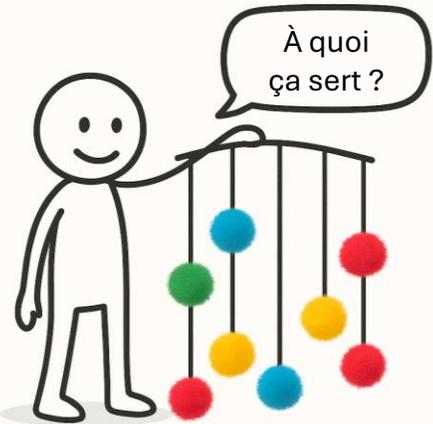


Les douches sèches, (Troschenduschen en allemand) ont été pensées par Andreas Fröhlich, auteur de la stimulation basale dans le cadre de son activité de pédagogue spécialisé auprès d'enfants en situation de polyhandicap.

Elles sont destinées à des personnes (enfants et adultes) restreintes dans leurs capacités de préhension, de mouvement, de coordination, de manipulation et d'exploration.



**Les douches sèches ne sont pas adaptées à des enfants (ou à des adultes) ayant de bonnes compétences de manipulation et d'exploration ou qui peuvent mettre en bouche et avaler des éléments.**



- Vivre des expériences tactiles, visuelles, auditives
- Jouer
- Susciter la curiosité : « Rendre les mains curieuses de découverte »
- Favoriser l'exploration, encourager les mouvements volontaires
- Développer la coordination œil/main
- Favoriser la fixation, la poursuite oculaire
- Ressentir son propre mouvement (proprioception)
- Susciter l'attention, l'attention conjointe, la concentration
- Agir sur son environnement, être acteur
- Apprendre à s'occuper seul sur des petits temps libres
- Apprendre à faire des choix
- Atténuer les autostimulations
- Entrer en relation, initier une relation, une demande





Contreplaqué en bois



Panier en osier



Fil de pêche résistant

Bouton en bois

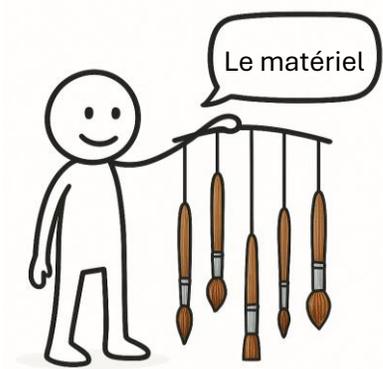


Crochet pour cadres

## Assemblage et supports

Vous devez percer des petits trous (avec une perceuse électrique de préférence sauf si vous voulez en profiter pour vous muscler!) dans le contreplaqué afin de passer le fil de pêche. En fonction du matériel choisi, vous pouvez utiliser des paniers en osier (vous supprimez l'anse) et vous le suspendez à l'envers afin d'y suspendre vos fils. Pour l'installation, si vous avez des faux-plafonds, c'est l'idéal, soulevez deux plaques et glissez votre fil de pêche sur le support en métal, installez un crochet qui reste à demeure, ajustez la hauteur pour que les crochets soient relativement haut mais à votre portée pour installer les douches à votre guise. Si vous n'avez pas la possibilité de suspendre vos fils au plafond, vous pouvez tendre des fils entre deux murs.





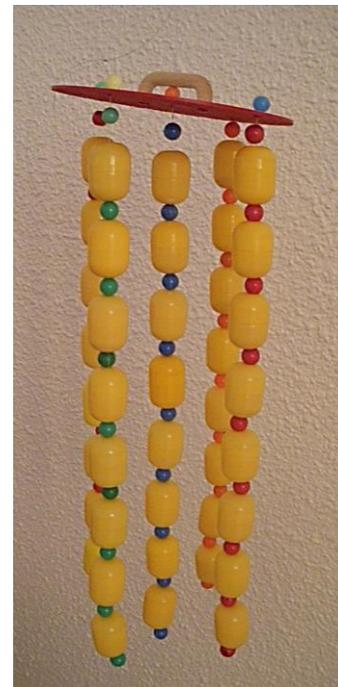
Choisissez des matériaux variés, colorés, contrastés ayant un attrait tactile, visuel et auditif. Faites appel à votre créativité : bouchons, œufs Kinder, cuillères en bois de différentes tailles, clés, polystyrène, CD, pinceaux de différentes textures, pastilles colorées, perles, instruments de musique...



Peindre les cuillères en noir et blanc et le dessous du support en bois pour créer du contraste visuel.



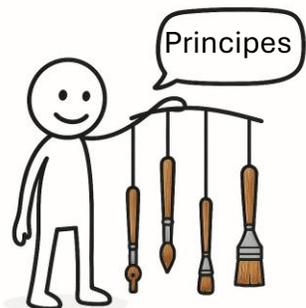
L'association clés et perles évite que cela s'emmêle et adoucit le tintement des clés.



Alterner des perles entre chaque Kinder, les remplir de riz (par exemple) et coller les deux parties du kinder.



Coller 2 CD ensemble, les peindre avec une peinture vitrail et ajouter des autocollants à effets visuels.



Les douches sèches sont des supports qui font appel à la **créativité** de chacun. Elles ne sont pas couteuses (principe de récupérations ou/et d'achat de matériel peu onéreux).

Les douches peuvent être proposées à des moments différents de la journée :

Dans le cadre d'**une activité bien définie** où l'accompagnant propose un choix de douches variées (différentes textures, matières...) à toucher, à saisir, à tapoter, à remuer...

Elles peuvent être également un médiateur à la relation (attention conjointe, concentration, communication) et à la découverte et/ou l'exploration (encourager les mouvements volontaires, améliorer sa coordination œil/main, regarder, fixer, poursuivre du regard, saisir et garder dans la main, explorer, bouger).

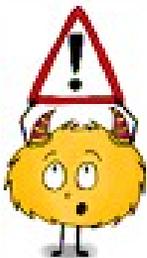


À **des moments de temps libres** : Les temps libres dans la journée peuvent être fréquents et parfois longs. La proposition d'une douche sèche peut permettre de ritualiser des temps où l'enfant n'est pas occupé (temps calme ou libre). Elles permettent également de lui apprendre à s'occuper un petit temps tout seul (importance de ritualiser ce temps pour qu'il soit compréhensible pour l'enfant et de le faire progressivement).



Cela peut aussi aider l'enfant à **se « décentrer » de soi** (atténuer les autostimulations), s'ouvrir à son environnement proche, **prendre du plaisir à jouer**, comprendre qu'il peut agir sur son environnement (faire du lien entre son geste et la conséquence de celui-ci : mouvement, sons...)

Elles peuvent être utilisées chez les adultes en adaptant le choix des matériaux et des propositions .



Éviter de suspendre toutes les douches sur le lieu de l'activité (surstimulation visuelle), vous pouvez les ranger sur un présentoir ou dans un coin d'une pièce. Vous pouvez aussi les présenter sur un chevalet (avec un fond très contrasté) afin de faciliter la perception et la découverte de celles-ci pour les personnes malvoyantes.





### **Au moment de la verticalisation**

Je viens toucher les cuillères et avec de l'aide, je peux saisir la cuillère et la tenir longtemps dans la main, j'aime si quelqu'un joue avec moi, je résiste, je ne lâche pas sauf si j'ai un fou-rire !



### **Dans mon fauteuil**

Je suis surprise quand ma main vient toucher les bouchons, puis cela m'amuse, j'aime le bruit et le mouvement des bouchons, je tiens ma tête, je regarde et j'écoute. Je joue.



### **Je découvre**

Mes gestes sont très lents et peu amples mais je peux, à mon rythme, tapoter les cuillères par des petits mouvements répétés. Je ne vois pas mais j'aime le bruit et c'est agréable de bouger la main.





### **La danse des cuillères**

Je ne saisis pas mais si on me met la cuillère dans la main, je la garde contre moi et quand je bouge mon bras, mes doigts, cela fait du bruit, les cuillères dansent, je les regarde bouger et je souris.



### **Sur un tapis**

Mes jambes bougent plus facilement que mes bras. Je m'amuse à faire bouger les kinder. Je fais beaucoup d'effort, encore plus si on m'encourage à bouger !



### **Bouger**

J'aime être sur le tapis mais parfois je n'ai pas trop envie de me déplacer, ni d'explorer. J'aime beaucoup les kinder, je fais alors l'effort de me déplacer, de regarder et de jouer avec, je tire dessus, je les secoue, Cela me fatigue mais j'éprouve beaucoup de plaisir à le faire.