

A close-up photograph of a person's hands, which are covered in a thick, white, peeling substance. The hands are positioned over a blue, textured surface, possibly a towel or mat. The background is slightly blurred, showing a patterned fabric. The overall scene suggests a sensory or therapeutic activity.

# Fiche d'activité peeling Stimulation basale

Concetta Pagano, formation stimulation basale, Juillet 2025

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

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





Cette activité s'adresse principalement :

- à des personnes (enfants et adultes) restreintes dans leurs capacités de préhension, de mouvement, de coordination et d'exploration.
- à de jeunes enfants aveugles ou malvoyants avec handicaps associés ayant peu d'appétence à découvrir spontanément avec leurs mains.
- à des personnes (enfants et adultes) qui s'autostimulent (mains souvent dans la bouche).
- à des personnes vieillissantes qui ont perdu leur sensibilité tactile.
- à des personnes (enfants et adultes) qui ont des difficultés d'attention et de concentration.



Vivre des expériences somatiques de manière active.  
Ressentir ses mains et ses doigts dans leur globalité.  
Ressentir son propre mouvement (proprioception).  
Susciter l'attention, la concentration.  
Atténuer les autostimulations.  
Vivre un moment agréable, apaisant.



- Des petites brosses à poil dur
- Des brosses à dents souples
- Des coupelles
- Des grandes serviettes de toilette
- De l'huile neutre de massage ou de l'huile d'amande douce
- Des graines et des textures alimentaires variées
- Des mains





## Des exemples de graines et des textures alimentaires variées



Grains de café



Lentilles



Riz



Haricots rouges



Pois chiches



Grains de maïs



Farine



Semoule



Marc de café



Sucre cristallisé  
ou fin



Pâtes



Huile d'amande  
douce ou neutre

## Choix des textures : deux exemples de propositions



Commencer par l'huile et finir par la farine.  
Proposer 4 textures différentes.  
Proposer des textures contrastées

### Du plus fin au plus contrasté en termes de sensation



Huile d'amande douce ou neutre



Semoule



Riz



Grains de café



Pois chiches



Farine

### Du plus contrasté au plus fin en termes de sensation



Huile d'amande douce ou neutre



Grains de maïs



Lentilles



Sucre cristallisé



Marc de café



Farine



Choisir des morceaux de musique adaptés à l'activité (créer une ambiance détendue).

La séance dure de 30 minutes à 45 minutes, selon la tolérance et/ou l'envie de la personne (enfant ou adulte)  
Être un pour un + une personne qui se détache pour distribuer les différentes textures et gérer le timing (« chef d'orchestre »). Préparer tout votre matériel avant de démarrer la séance afin d'être entièrement disponible pour l'activité.

### Étape 1



Mettre une serviette de toilette pour protéger les vêtements.

Commencer par la petite brosse dure en « stimulant » les deux mains, l'une après l'autre. Le rythme est lent, le geste est fluide. S'adapter à la morphologie des mains de l'enfant ou de l'adulte. Le massage doit être progressif.

### Étape 2



Avec la brosse à dent, frictionner (avec délicatesse) les contours des doigts et des mains puis finir par la globalité des mains, l'une après l'autre.

### Étape 3



Masser les mains, l'une après l'autre, puis les deux en même temps en symétrie (si cela est possible) avec l'huile.



Entre chaque proposition, veiller à maintenir un contact continu avec la personne.  
Ne pas parler.



Entre chaque proposition de texture, ne pas essayer les mains,



Proposer à la personne de sentir les textures (café, sucre vanillé...).

Finir la séance en enveloppant les mains de la personne dans la serviette.

