



## COURTE DESCRIPTION

Les manimo sont des animaux lourds qui procurent aux grands et aux tout-petits une stimulation sensorielle proprioceptive et un effet calmant sur le corps et l'esprit. Ces compagnons ont été conçus dans le but d'aider les enfants à demeurer attentifs et concentrés lors de leurs activités quotidiennes dans différents environnements.

Comment cet outil fonctionne-t-il?

Cet outil procure une stimulation sensorielle proprioceptive, c'est-à-dire une pression profonde exercée sur la région du corps où le manimo est posé, ce qui amène un effet calmant sur le système nerveux de l'enfant. Il permet ainsi d'apaiser l'excès d'énergie tout en procurant des sensations de toucher profond. Les manimo ont donc pour effet d'optimiser la concentration tout en aidant les enfants à mieux sentir la position de leur corps dans l'espace.

## COMMENT L'UTILISER DANS LA VIE DE TOUS LES JOURS

Voici, de façon plus concrète, de quelle façon le manimo peut vous aider dans la vie de tous les jours :

- Diminuer l'agitation motrice et augmenter la concentration en classe.  
Exemple : Placer le manimo sur les épaules lors de la lecture d'une histoire (20 minutes).
- Optimiser la concentration lors des devoirs.  
Exemple : Placer le manimo sur les genoux de l'enfant lorsqu'assis à la table pour travailler.
- Permettre la relaxation et la détente à l'heure du coucher.  
Exemple : Placer le manimo sur le dos ou le thorax de l'enfant lorsqu'étendu dans le lit pour l'histoire ou la chanson. Retirer le manimo lorsque l'enfant est endormi.

Les autres avantages de l'animal lourd manimo ainsi que leurs spécificités :

Modèle	Poids	Région du corps où l'utiliser
Lézard lourd	2 kg et offert dans 3 choix de couleurs (bleu, vert et argent)	Autour du cou, sur les épaules, sur les cuisses ou le thorax.
Grenouille lourde	2,5 kg et également offerte dans 3 choix de couleurs (bleue, verte et argent)	Sur les cuisses ou le thorax.
Dauphin lourd	1 kg ou 2 kg et offert dans 2 choix de couleurs (bleu et mauve)	Autour du cou, sur les épaules et autour des hanches

Rédaction faite par Carolyne Mainville, Ergothérapeute

Serpent lourd	1 kg ou 1,5 kg et offert dans 3 choix de couleurs (bleu, vert et argent)	Autour du cou
---------------	--	---------------

## À QUI S'ADRESSE-T-IL?

---

Nous le recommandons pour les enfants de 3 ans et plus, adolescents et adultes et ce, pour une utilisation dans différents milieux : domicile, école, milieux de garde, travail et autres. Ils sont fréquemment utilisés auprès des enfants vivant avec un trouble de déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDA/H), un trouble du spectre de l'autisme (TSA) ou de l'anxiété.

Les habiletés suivantes seront stimulées :

- Conscience corporelle (sentir le corps dans l'espace).
- Maintien de l'attention et de la concentration.
- Gestion de l'énergie et de l'agitation motrice.

## PRÉCAUTIONS

---

Il est préférable que le *manimo* soit utilisé pour les périodes prescrites ainsi que sous la supervision d'un adulte.

Selon l'Institut national d'excellence en santé et services sociaux (INESS), le poids maximal des sacs à dos des écoliers est fixé entre 5% et 10% de celui du porteur. Le poids du manimo peut être choisi en fonction de cette même règle, mais le confort et les besoins de l'enfant sont toujours à prioriser.

[https://www.iness.gc.ca/fileadmin/doc/AETMIS/Rapports/ServicesSociaux/condense\\_vestes\\_lestees.pdf](https://www.iness.gc.ca/fileadmin/doc/AETMIS/Rapports/ServicesSociaux/condense_vestes_lestees.pdf)

Une utilisation par période de 15 à 20 minutes est recommandée en raison du poids de l'animal. Les effets perdurent entre 1 et 2 heures suivant l'utilisation.

Rédaction faite par Carolynne Mainville, Ergothérapeute