

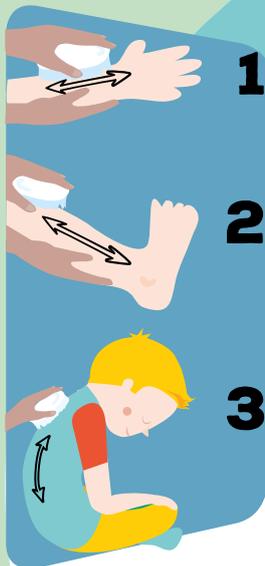
Le protocole de Wilbarger

ou Technique de Proprioception et de Pression Profonde (TPPP)

Le protocole de Wilbarger (TPPP) est un massage thérapeutique visant à « réguler » l'hyperréactivité sensorielle, notamment des personnes avec TSA. Il consiste à apporter une stimulation proprioceptive profonde au niveau des muscles et des articulations en exerçant des pressions à l'aide d'une brosse ainsi que des compressions articulaires.

Brosser

Brossez directement sur la peau nue ou sur des vêtements prêts du corps. Attention à ne pas brosser le ventre, la poitrine et la tête. Tenez le membre légèrement et touchez seulement celui sur lequel vous effectuez le brossage.



1 Les bras

Soutenez légèrement le bras en touchant seulement le bras que vous frottez.

2 Les jambes

Touchez doucement la jambe en veillant à ne pas toucher les autres membres du corps.

3 Le dos

Sans toucher le dos de l'enfant avec les mains.



Frottements

10 à 15 frottements

Durée

2 à 3 minutes



Les Bénéfices

Diminue le stress, l'anxiété, détend les muscles.
Les techniques de pressions profondes favorisent l'apaisement.
Aide à la concentration et à l'attention.

En brossant,
exercez une pression suffisamment ferme pour ne pas chatouiller **mais pas trop forte** pour que ce ne soit pas douloureux.

