

ATTENTION

SURCHARGE SENSORIELLE



Tes sens sont en alerte ? La surcharge sensorielle te guette ?
Utilise une ou plusieurs des 7 stratégies suivantes pour
APAISER ton système sensoriel. Une fois ressourcé, tu pourras
retourner à tes activités. Si nécessaire, demande à un adulte
de t'aider à prévoir d'autres moments pour récupérer.

ARRÊTE LES CONVERSATIONS. EXPRIME TON
BESOIN DE SILENCE AUX AUTRES.

PERMETS-TOI UNE PAUSE DANS UN COIN CALME.

ASSIEDS-TOI POUR MÊDITER, CENTRE-TOI SUR LE
MOMENT PRÉSENT PENDANT QUELQUES INSTANTS.

INSPIRE ET EXPIRE LENTEMENT ET
PROFONDÉMENT PAR LE NEZ.

SERS-TOI DE TES OUTILS SENSORIELS (PELUCHE LOURDE,
COQUILLES ANTIBRUIT, BALLE ANTISTRESS...)

ESSAIE UNE POSTURE DE YOGA (FAIS LE CHAT,
SI TU AIMES ÇA !) OU ÉTIRE TES MUSCLES.

RÉDUIS LES STIMULATIONS (P. EX. LES BRUITS, LA LUMIÈRE)
AUTOUR DE TOI PENDANT ET APRÈS TA PAUSE.

Contenu inspiré du livre **10 questions sur... Les hypersensibilités sensorielles chez les enfants et les adolescents**,
Josiane Caron Santha, ergothérapeute, publié aux Éditions Midi trente.