

Stratégies pour un meilleur confort sensoriel

Association ASPI'RATION 2019

Nous nous sommes inspirés des écrits de Jean Philippe Piat et Liane Holliday Willey

En dernière page, un tableau personnalisé à compléter !

Astuces pour traiter ses hypersensibilités

Sensibilité visuelle

Lunettes de soleil, chapeaux, casquettes, éclairage naturel filtré, sources lumineuses réduites (éviter les lumières fortes et néons), ampoules de différentes couleurs/puissances, aménagement d'un coin à l'éclairage réduit

Au niveau organisationnel, agencement clair des objets, rangés à un endroit connu. S'entourer de couleurs plaisantes.

En cas de trop fortes lumières, pose des mains autour du visage comme des œillères pour restreindre le champ visuel.

Sensibilité auditive

Casque antibruit, réduction des sources de bruit, bouchons d'oreille, utilisation d'un bruit qui camoufle le bruit ambiant (bruit blanc, sons répétitifs), insonorisation des pièces.

Les bouchons d'oreille sont une piste très intéressante. On peut même les combiner avec le casque. Attention à ne pas en abuser. En cas de sous-exposition, on devient encore plus hyper acousique.

Exemples

- Protection Auditive Alvis MK3
- Quies Protection Auditive Music
- Alpine Bouchons d'Oreilles PartyPlug
- Blox Music Xperience Transparent Bouchons d'Oreilles
- Coffret bouchons MOTUS multi-usage sur mesure motus (audio-prothésiste sur mesure)

Puis les plus chères, véritables prothèses ultra-performantes:

- Siemens pure carat 501, avec la Minitex (qui fait office de relais Bluetooth pour les prothèses et qui sert de micro)
- Surdifuse l'embout français : protections auditives pour la chasse et le tir sur mesure

Sensibilité tactile

Vêtements et couvertures lestés, réduction des contacts ou préparation à ceux-ci, rééducation des sens tactiles par des ballons à picots. Vêtements adaptés serrés pour les hyposensibles, plutôt lâches pour les hypersensibles.

Si vous n'aimez pas être touché, demandez poliment à ceux qui sont autour de vous de vous avertir avant de vous toucher ou de ne pas vous toucher du tout. Si vous décidez que quelqu'un peut vous toucher, faites-lui savoir si vous préférez une pression légère ou ferme.

Si vous appréciez la sensation de pression, placez des petits poids (achetés en magasin ou d'autres que vous aurez fabriqués vous-même à partir de sacs de petites pièces de monnaie, de galets, de billes etc.) dans les poches de vos manteaux, pulls et vestes, ou portez un sac à dos lourd.

Déterminez de quel type de matériau vous supportez le mieux le contact sur la peau et tentez d'acheter des vêtements, des gants, des chapeaux, des serviettes, des couvertures constitués de ce matériau.

Si laver vos cheveux est pour vous un gros problème, portez une coupe de cheveux très courte qui peut être lavée rapidement en quelques secondes ou utilisez un shampoing sec.

Si vous avez besoin de stimuler les terminaisons nerveuses autour de votre bouche, mâchez des substances dures comme des bonbons gélifiés.

Si vous aimez malaxer ou broyer des objets, remplissez des ballons avec de la farine, du riz, de l'amidon de maïs puis malaxez, seulement après que le ballon ait été fermé à l'aide d'un noeud. Jouez avec de l'argile à modeler ; apprenez à faire du pain à l'ancienne ; jardinez ; pressez une petite balle en caoutchouc. Ne soyez pas inquiet si vous avez besoin de faire ces choses en public : elles sont faciles à dissimuler. Mettez les simplement dans de petites boîtes que vous pourrez cacher dans vos poches.

Faites de votre toilette un temps de sensations tactiles. Frottez soit très fermement, soit très légèrement votre corps, en fonction de vos préférences, avec des brosses et habits de bains de différentes textures jusqu'à ce que vous trouviez la combinaison de force et de texture que vous appréciez.

Sensibilité texture nourriture

Réintroduction progressive d'aliments, gommes ou objets à masser, objets de massage buccaux, afin de supporter davantage de textures.

Si la nourriture représente un problème pour vous, tentez de trouver au moins un petit nombre d'aliments que vous supportez dans chaque groupe nutritionnel.

Tentez de corriger une texture pâteuse visqueuse en y ajoutant des aliments croustillants tels que du céleri, des noix, des graines ou des carottes, ou tout que vous aimez qui peut donner de la consistance aux textures pâteuses.

Si vous vous en sentez capable, testez de nouvelles recettes qui changent l'apparence extérieure et le goût des aliments que nous n'aimons pas.

Demandez à votre médecin si vous ne devriez pas prendre des compléments d'alimentation si votre régime est trop restrictif.

Sensibilité olfactive

Mettez un peu de votre odeur préférée, si vous pouvez la trouver sous forme de gel ou de pâte, sur du coton ou autre matière et sentez-la lorsque vous vous sentez submergé par d'autres odeurs.

Achetez exclusivement des produits d'entretien et de lavage non parfumés.

Demandez poliment à votre entourage de ne pas mettre de parfums ni de manger des aliments fortement odorants en votre présence.

Bouchez vous le nez !

Sensibilité vestibulaire

Hamac, trampoline, réduction des trajets

Sensibilité proprioceptive

Gilet lesté, couverture lestée

Adapter son environnement sensoriel quand cela est possible pour travailler/écrire, à la maison ou sur un lieu de travail

Mes stratégies anti surcharge sensorielle

Canal sensoriel	Adaptation possible
auditif	<ul style="list-style-type: none">• endroit plus isolé• port casque anti bruit• temps d'isolement à prévoir• absence de stimulus sonore
visuel	<ul style="list-style-type: none">• supprimer lumière forte directe• bureau bien ordonné• lumière indirecte• bureau face mur
olfactif	<ul style="list-style-type: none">• poste éloigné odeurs potentielles• demander collègues éviter de manger à coté de vous