

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.

**A**RRÊTE LES CONVERSATIONS. EXPRIME TON BESOIN DE SILENCE AUX AUTRES.

**P**ERMETS-TOI UNE PAUSE DANS UN COIN CALME.

**A**SSIEDS-TOI POUR MĒDITER, CENTRE-TOI SUR LE MOMENT PRĒSENT PENDANT QUELQUES INSTANTS.

**I**NSPIRE ET EXPIRE LENTEMENT ET PROFONDĒMENT PAR LE NEZ.

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

**E**SSAIE UNE POSTURE DE YOGA (FAIS LE CHAT, SI TU AIMES ÇA!) OU ĒTIRE TES MUSCLÉS.

**R**ĒDUIS LES STIMULATIONS (P. EX. LES BRUITS, LA LUMIĒRE) AUTOUR DE TOI PENDANT ET APRĒS 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.