



# J'explore mon profil sensoriel

Questionnaire et synthèse  
pour encourager l'observation de soi



**Version 3**  
Janvier 2024



# **Vous allez commencer un parcours essentiel**

dans la connaissance de votre propre mode de fonctionnement.

Vous vous êtes déjà senti agressé par des sensations ?  
Ou au contraire en décalage avec ?

**Alors ce guide est fait pour vous !**

Explorer notre processus de perception, c'est comprendre notre rapport au monde et à notre propre corps.

Ce guide est une invitation à s'observer afin de mieux se connaître, mieux se comprendre, mieux communiquer sur ses besoins. Il offre une base qui ne demande ensuite qu'à évoluer !

**Et maintenant ?**

**1**

Tout d'abord, nous allons entamer ce parcours par quelques bases théoriques sur la façon dont nous percevons.

**2**

Ensuite, nous parlerons de la manière dont nous pouvons nous équilibrer au quotidien.

**3**

Enfin, nous évoquerons quelques unes des motivations de ce guide, avant de se lancer dans le questionnaire !



# Comment je perçois

Pour percevoir ce qui nous entoure et notre propre corps, nous utilisons 5 sens externes (l'ouïe, la vue, l'odorat, le goût, le toucher) et 3 sens internes principaux (l'intéroception, la proprioception et le sens vestibulaire).

Lorsque notre sensibilité est équilibrée, quel que soit le sens, nous sommes en mesure de recevoir un stimulus (c'est-à-dire une information envoyée par l'un de nos sens), de le traiter, puis d'y apporter une réponse adéquate.

C'est ce qu'on appelle le **processus d'intégration sensorielle**.

Dans certains contextes et pour une durée variable, notre sensibilité de perception peut être altérée :

---

Quand elle est atténuée, que nous n'avons pas la possibilité de traiter un stimulus, on parle d'**hyposensibilité**

Quand elle est trop fine, que nous n'avons pas la possibilité d'ignorer un stimulus, on parle d'**hypersensibilité**

Selon la façon dont nous recevons les stimuli, nous n'allons pas du tout avoir la même expérience :

**Notre réalité change selon notre façon de percevoir.**

Cette sensibilité particulière influence donc profondément notre rapport au monde et à notre propre corps. C'est pourquoi comprendre notre profil sensoriel est si important ! Car avoir conscience de ces états de perception nous permet de nous comprendre et d'agir, non plus de subir.



# Les 8 formes de perception

## 1/2

Les échelles ci-dessous vous présentent un exemple fort de l'expression en hyposensibilité et en hypersensibilité pour chacun des 8 sens que nous allons explorer dans ce guide.

**Hyposensibilité**

**Hypersensibilité**



### Ouïe

Perception et traitement des sons

Certains sons ne sont pas entendus, recherche de stimulation par des sons stridents et forts

Certains bruits sont douloureux, grande difficulté dans l'écoute sélective (trier les sons, comprendre quand plusieurs personnes parlent en même temps)



### Vue

Perception et traitement des images

Difficulté (ou manque d'intérêt) à percevoir certaines couleurs ou des objets transparents

Être très vite incommodé par la lumière, par certaines couleurs ou motifs



### Goût

Perception et traitement des saveurs. Très lié à l'odorat

Apprécier les aliments très épicés par manque de sensibilité, recherche de mélanges de saveurs très forts

Certains goûts ou textures sont perçus comme très désagréables au point de limiter le panel alimentaire



### Odorat

Perception et traitement des odeurs. Très lié au goût

Tendance à lécher des objets ou à rechercher des odeurs fortes

Tendance à la nausée, à être très vite incommodé par des odeurs d'ambiance ou à limiter son panel alimentaire



# Les 8 formes de perception

## 2/2

Les échelles ci-dessous vous présentent un exemple fort de l'expression en hyposensibilité et en hypersensibilité pour chacun des 8 sens que nous allons explorer dans ce guide.

**Hyposensibilité**

**Hypersensibilité**



### Toucher

Perception et traitement des choses en rentrant en contact physique

Ne pas sentir la douleur, des blessures mineures ou l'inconfort

Ne pas aimer le contact avec les autres ou la sensation de certains vêtements (matières) sur sa peau



### Vestibulaire

Sens adapté du mouvement, de l'équilibre

Rechercher des mouvements vifs et répétitifs qui sursollicitent le sens de l'équilibre

Difficulté à maintenir son équilibre ou son appui sur des surfaces inégales ou en mouvement



### Proprioception

Perception adaptée de son propre corps dans l'espace (position, orientation)

Se cogner souvent contre les choses, maladress, gestes brusques

Goût pour les activités de précision, difficulté à maintenir son équilibre sur des surfaces inégales



### Intéroception

Perception adaptée de l'intérieur de son propre corps. Étroitement lié à la capacité à ressentir et gérer les émotions

Ignorance de ses propres besoins physiologiques (faim, soif, température, fatigue, besoins)

Sensation d'être submergé par les sensations internes au point de les associer à une forme de douleur



# Comment je m'équilibre

Dans mon quotidien, je peux utiliser mes sens pour influencer mon état émotionnel et mental :

## On parle de stratégie compensatoire.

Une stratégie compensatoire, c'est une expérience sensorielle que je décide de vivre pour m'équilibrer, m'influencer, me calmer, me concentrer, etc. Cela peut être plein de choses :

- un objet que je manipule d'une certaine manière,
- un geste que je répète,
- un tapotement à un endroit du corps,
- une odeur que je recherche,
- un aliment que je mange,
- un mouvement que j'opère,
- une texture que je touche,
- une activité familière que je répète,
- etc.

J'utilise donc cette expérience sensorielle pour rétablir mon équilibre. Souvent, cette action est inconsciente. Dans le cas d'une hypo ou hypersensibilité, le besoin d'équilibre est plus fort et appelle une stratégie compensatoire qui soit vraiment adaptée : c'est pour ça qu'il est important de bien se connaître !

### Par exemple :

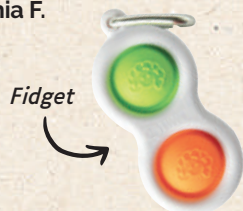
1. J'ai identifié chez moi, aujourd'hui, une hypersensibilité du toucher.
2. J'ai besoin de me concentrer mais j'ai du mal à calmer mon anxiété.
3. Je me connais et je sais que la texture du velours me calme.
4. Je prends un morceau de velours que je me mets à manipuler.
5. Cette sensation que j'ai identifiée comme positive pour moi, couplée avec l'hypersensibilité de mon sens du toucher qui prend le pas sur les autres sens, me permet de me calmer et de retrouver ma concentration.

“



Très chouette, je l'ai toujours dans ma poche pour me détendre en situation de stress ou pour me concentrer.

Cynthia F.



”

“



Nous avons choisi le plus tendre, mais il reste quand même assez dur pour résister aux coups de dents. Il évite à mon fils de manger sa veste et ses doigts, et calme ses angoisses. Mission réussie.

Camille R.

”

Bijou à mordiller





# Pourquoi ce guide ?

Ce guide est un outil qui a pour fonction de :

- vous inviter à l'observation de votre sensorialité afin de mieux vous connaître : mettre en place, consciemment, des stratégies compensatoires saines qui vous équilibrent et vous soutiennent dans votre quotidien
- vous inviter à l'observation de votre environnement
- vous permettre de relier votre profil sensoriel à un contexte pour mieux vous adapter
- vous aider à exprimer vos besoins auprès de vos proches au moyen d'exemples concrets

## À savoir

Votre profil sensoriel n'est pas figé ! Il fluctue plus ou moins au cours de la journée, de l'année, des événements, de votre état émotionnel, physique et mental, etc.

- vous aider à prendre conscience de la manière dont le contexte influence votre profil sensoriel
- vous inviter à constater d'éventuels cycles de modification de votre profil sensoriel, afin de pouvoir planifier et vous organiser



# Comment faire ?

**1**

Je remplis le questionnaire  
« Je commence » ..... Page 9

**2**

Pour chaque sens, je coche toutes  
les affirmations qui me correspondent,  
complète si je le souhaite et calcule  
mon score total. .... Pages 10 à 18

**3**

Je remplis les questionnaires  
« Mes stratégies compensatoires » ..... Pages 19 et 20

**4**

Je remplis le questionnaire  
« Mon espace bien-être » ..... Page 21

**5**

Je fais la synthèse imagée  
de toutes mes réponses ..... Pages 23 et 24



# Je commence ici :

Vous pouvez noter ici tout ce qui concerne le contexte dans lequel vous allez suivre le guide, afin de prendre en compte tout ce qui aura été susceptible de vous influencer : moment de la journée, état mental, état émotionnel, intention, etc.

Date :

Je remplis ce questionnaire pour la  fois.

Je prévois de remplir ce questionnaire :

- ☐ En une fois      ☐ En une journée      ☐ Sur plus d'une journée      ☐ Je ne sais pas

Je prévois de remplir ce questionnaire avec :

- ☐ Personne      ☐ Une personne de confiance      ☐ Plus personnes      ☐ Je ne sais pas

Je décris l'environnement dans lequel je prévois de remplir ce questionnaire :









.....

.....

Avant de débiter, je me sens :

- |                                      |   |   |   |
|--------------------------------------|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Joyeux(se)  | <input type="checkbox"/> Distrain(e)    | <input type="checkbox"/> Concentré(e)     | <input type="checkbox"/> Tend(e)        |
| <input type="checkbox"/> Calme       | <input type="checkbox"/> Amusé(e)       | <input type="checkbox"/> Sûr(e) de moi    | <input type="checkbox"/> En inconfort   |
| <input type="checkbox"/> Anxieux(se) | <input type="checkbox"/> Fatigué(e)     | <input type="checkbox"/> En insécurité    | <input type="checkbox"/> Apathique      |
| <input type="checkbox"/> Triste      | <input type="checkbox"/> Enthousiaste   | <input type="checkbox"/> Mélancolique     | <input type="checkbox"/> Curieux(se)    |
| <input type="checkbox"/> En colère   | <input type="checkbox"/> Bien reposé(e) | <input type="checkbox"/> Inquiet/Inquiète | <input type="checkbox"/> Indifférent(e) |

Avant de débiter, j'indique le ou les sens pour lesquels je pense avoir une sensibilité particulière en ce moment :

- |  |  |  |  |  |   |  |  |
|--|--|--|--|--|---|--|--|
| <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  |
| Ouïe   | Vue  | Goût   | Odorat   | Toucher  | Vestibulaire  | Proprioception   | Intéroception  |



# Le questionnaire

**1**

Pour chaque sens,  
je lis les deux listes d'affirmations  
(hyposensibilité et hypersensibilité).

**2**

En bas du tableau, je peux ajouter  
des affirmations supplémentaires  
(observations de mon quotidien).

**3**

Je coche toutes les affirmations  
qui sont vraies pour moi.

**4**

Je remplis les questionnaires  
« Mes stratégies » et « Mon espace bien-être »





# Ouïe

Perception et traitement des sons

## Hyposensibilité

- ☐ Je ne réponds pas toujours quand on m'appelle.
- ☐ Je préfère que la télévision soit forte.
- ☐ Souvent, je ne remarque pas les bruits de fond.
- ☐ J'émet des bruits de moi-même.
- ☐ Je peux sembler indifférent(e) à certains bruits.
- ☐ J'ai du mal dire d'où vient un son.
- ☐ Je parle souvent d'une voix forte.
- ☐ Quand les gens parlent, les mots ne sont pas clairs pour moi.
- ☐ J'aime les bruits forts et stridents (alarmes, sirènes).
- ☐ Quand on me parle, j'entends juste quelques mots.
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....

**: Score final**  
(je compte le nombre de phrases cochées)

## Hypersensibilité

- ☐ Je n'aime pas les endroits bruyants.
- ☐ Je suis facilement dérangé(e) par les bruits de fond.
- ☐ Les bruits forts me causent de la douleur.
- ☐ Je demande souvent aux autres de se taire.
- ☐ Je fais du bruit pour couvrir d'autres bruits.
- ☐ Je m'énerve en présence de bruits.
- ☐ Je n'arrive pas à ignorer les bruits autour de moi.
- ☐ J'ai souvent le réflexe de me couvrir les oreilles.
- ☐ J'entends des sons que les autres ne remarquent pas.
- ☐ Je réagis aux bruits en fonction de leur tonalité
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....

**: Score final**  
(je compte le nombre de phrases cochées)





# Vue

Perception et traitement des images

## Hyposensibilité

- ☐ Je n'aime pas les instructions uniquement visuelles.
- ☐ Je peux ne voir qu'un détail et oublier tout le reste.
- ☐ J'ai tendance à fixer les gens.
- ☐ Les actions en coordination œil-main sont dures pour moi.
- ☐ Je peine à distinguer des lettres similaires.
- ☐ Je peux bousculer les gens comme s'ils n'existaient pas.
- ☐ J'ai du mal à évaluer les distances.
- ☐ J'ai des difficultés à trier et assortir des objets.
- ☐ Je ne suis pas capable de distinguer deux couleurs proches.
- ☐ Souvent je ne remarque pas quand quelqu'un me regarde.

☐ .....

☐ .....

☐ .....

☐ .....

☐ .....

☐ .....

**: Score final**  
(je compte le nombre  
de phrases cochées)

## Hypersensibilité

- ☐ Les lumières vives me dérangent.
- ☐ J'évite certaines couleurs.
- ☐ J'évite le contact visuel.
- ☐ C'est difficile pour moi d'évaluer les distances.
- ☐ Je me frotte souvent les yeux.
- ☐ Je peux avoir des maux de tête en lisant.
- ☐ Je cligne des yeux très souvent.
- ☐ Je remue les doigts ou des objets devant mes yeux.
- ☐ Les images avec beaucoup de détails sont difficiles à lire.
- ☐ C'est dur pour moi de rester concentré(e) sur un écran d'ordinateur.

☐ .....

☐ .....

☐ .....

☐ .....

☐ .....

☐ .....

**: Score final**  
(je compte le nombre  
de phrases cochées)





# Goût

Perception et traitement des saveurs

## Hyposensibilité

- ☐ Je sens/lèche/mange des objets non comestibles.
- ☐ Je préfère les aliments au goût intense.
- ☐ Je cherche souvent des sensations avec ma bouche.
- ☐ J'entasse de la nourriture dans ma bouche avant d'avaler.
- ☐ Je mange très vite.
- ☐ Je ne perçois pas les goûts subtils.
- ☐ Les aliments trop chauds ou trop froids ne me dérangent pas.
- ☐ Beaucoup d'aliments me semblent fades ou sans saveur.
- ☐ Je peux mettre beaucoup de sel ou de sucre dans mes aliments.
- ☐ J'aime les épices fortes dans les plats.

.....

.....

.....

.....

.....

**: Score final**  
(je compte le nombre  
de phrases cochées)

## Hypersensibilité

- ☐ J'ai tendance à toujours manger la même chose.
- ☐ J'ai souvent des nausées.
- ☐ Le repas est un moment difficile pour moi.
- ☐ Je n'aime pas les mélanges de saveurs.
- ☐ Je n'aime pas que des aliments différents se touchent.
- ☐ Je préfère les plats simples.
- ☐ Je préfère les textures d'aliments simples et lisses.
- ☐ Je n'aime pas les épices fortes.
- ☐ Pour moi, la texture est plus importante que le goût.
- ☐ J'ai besoin de temps pour aimer un nouveau goût.

.....

.....

.....

.....

.....

**: Score final**  
(je compte le nombre  
de phrases cochées)





# Odorat

Perception et traitement des odeurs

## Hyposensibilité

- ☐ J'aime les odeurs fortes.
- ☐ Les parfums délicats sont trop faibles pour moi.
- ☐ Souvent, je ne remarque pas une odeur persistante.
- ☐ Les variations dans les odeurs ne m'affectent pas.
- ☐ Une odeur forte ne me déconcentre pas.
- ☐ Je ne détecte pas les odeurs subtiles.
- ☐ Je ne remarque pas mes propres odeurs.
- ☐ Je prends du temps pour renifler les objets, les personnes.
- ☐ J'aime les odeurs fortes qui peuvent être désagréables pour d'autres.
- ☐ Je sens/lèche/mange des objets non comestibles.

☐ .....

☐ .....

☐ .....

☐ .....

☐ .....

☐ .....

**: Score final**  
(je compte le nombre  
de phrases cochées)

## Hypersensibilité

- ☐ Je ne supporte pas certaines odeurs.
- ☐ Je me bouche souvent le nez.
- ☐ J'évite les endroits où il y a une odeur forte.
- ☐ J'ai souvent des nausées.
- ☐ Le repas est un moment difficile pour moi.
- ☐ Je suis vite distrait(e) par des odeurs.
- ☐ Je suis très sensible à mes odeurs corporelles.
- ☐ Certains parfums peuvent déclencher des réactions physiques chez moi.
- ☐ Je peux détecter des odeurs que d'autres ne remarquent pas.
- ☐ Les parfums artificiels peuvent être désagréables pour moi.

☐ .....

☐ .....

☐ .....

☐ .....

☐ .....

☐ .....

**: Score final**  
(je compte le nombre  
de phrases cochées)





# Toucher

*Perception et traitement des choses  
en rentrant en contact avec elles*

## Hyposensibilité

- ☐ Je ne sais pas quand mon visage ou mes mains sont sales.
- ☐ Je touche tout ce qui m'entoure.
- ☐ Je mets trop de nourriture dans ma bouche.
- ☐ Je ne sens pas les contacts légers.
- ☐ Je serre fort les gens que je prends dans mes bras.
- ☐ J'aime marcher pieds nus.
- ☐ Je peux être très maladroit(e).
- ☐ Parfois, je ne remarque pas que je me suis fait mal.
- ☐ Je me cogne souvent aux objets.
- ☐ J'ai des comportements d'autostimulation (me mordre les lèvres) ou d'automutilation.

.....

.....

.....

.....

.....

**: Score final**

(je compte le nombre  
de phrases cochées)

## Hypersensibilité

- ☐ Je suis agacé(e) par les coutures et les étiquettes de mes vêtements.
- ☐ J'évite le contact physique.
- ☐ Je n'aime pas me salir les mains.
- ☐ Je mange souvent la même chose.
- ☐ Je sursaute quand je suis touché(e) par surprise.
- ☐ Je réagis très fort aux blessures mineures.
- ☐ Je n'aime pas les douches trop chaudes.
- ☐ Je n'aime pas tenir des outils d'écriture ou de découpe.
- ☐ Je suis fasciné(e) par certaines textures.
- ☐ Il m'est difficile de travailler dans un espace réduit avec d'autres personnes.

.....

.....

.....

.....

.....

**: Score final**

(je compte le nombre  
de phrases cochées)





# Vestibulaire

*Mon sens de l'équilibre  
et de mon corps en mouvement*

## Hyposensibilité

- ☐ J'ai du mal à rester assis(e).
- ☐ J'ai besoin de bouger tout le temps.
- ☐ J'ai un mauvais équilibre.
- ☐ J'ai souvent l'impression de tomber dans le vide quand je suis assis(e).
- ☐ Je me cogne souvent aux meubles.
- ☐ Je n'ai pas de main dominante.
- ☐ J'ai du mal à suivre un objet en mouvement.
- ☐ Je me sens souvent désorienté(e).
- ☐ Je bouge souvent ma tête de droite à gauche pour rester attentif(ve).
- ☐ Je peux tourner sur moi-même pendant longtemps sans avoir le tournis.

- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....

**: Score final**  
(je compte le nombre  
de phrases cochées)

## Hypersensibilité

- ☐ Je perds souvent l'équilibre.
- ☐ J'ai facilement la nausée.
- ☐ Quand je me penche en avant ou en arrière, je garde la tête droite.
- ☐ J'ai du mal à marcher sur un sol irrégulier.
- ☐ Je suis hésitant(e) dans les escaliers.
- ☐ Je cherche souvent un soutien physique.
- ☐ Je n'aime pas les mouvements brusques.
- ☐ Je n'aime pas les changements de niveau (assis/debout/couché).
- ☐ J'évite les activités physiques.
- ☐ J'ai souvent des vertiges.

- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....

**: Score final**  
(je compte le nombre  
de phrases cochées)





# Proprioception

*Perception de mon corps dans l'espace  
(position, orientation)*

## Hyposensibilité

- ☐ Je peux paraître brusque dans mes gestes.
- ☐ Je suis maladroit(e) et je me cogne souvent contre des choses.
- ☐ Assis(e), je donne des coups de talon contre le sol/la chaise.
- ☐ J'ai besoin de pauses fréquentes pour bouger.
- ☐ Je m'appuie sur des objets ou des personnes pour me stabiliser.
- ☐ J'adore sauter, lutter et entrer en collision.
- ☐ J'appuie trop fort ou pas assez en écrivant.
- ☐ J'ai l'habitude de mâchouiller mes vêtements.
- ☐ Je grince des dents ou craque souvent mes articulations.
- ☐ J'aime les produits avec du poids.

☐ .....

☐ .....

☐ .....

☐ .....

☐ .....

**: Score final**  
(je compte le nombre  
de phrases cochées)

## Hypersensibilité

- ☐ Je me fatigue facilement.
- ☐ J'évite les activités qui demandent trop d'efforts.
- ☐ Je préfère être sans chaussures.
- ☐ Je n'aime pas les vêtements serrés.
- ☐ Je n'aime pas les activités physiques.
- ☐ C'est difficile pour moi de marcher sur un sol inégal.
- ☐ J'adopte souvent des postures qui peuvent paraître étranges.
- ☐ Je ressens très fort les changements de température sur ma peau.
- ☐ J'aime les activités de précision.
- ☐ Je ressens très fort chaque articulation de mon corps.

☐ .....

☐ .....

☐ .....

☐ .....

☐ .....

**: Score final**  
(je compte le nombre  
de phrases cochées)





# Intéroception

Perception de l'intérieur  
de mon propre corps

## Hyposensibilité

- ☐ J'ai rarement faim.
- ☐ Je ne sais pas quand je n'ai plus faim.
- ☐ Je ne sais pas quand j'ai soif.
- ☐ Je ne sais pas quand j'ai trop chaud ou trop froid.
- ☐ Je ne sais pas quand j'ai envie de faire pipi ou caca.
- ☐ Je me fatigue facilement.
- ☐ J'ai du mal à savoir ce que je ressens.
- ☐ Je ne fais jamais attention aux battements de mon coeur.
- ☐ Je ne remarque pas quand je suis essoufflé(e).
- ☐ Je ne sais pas quand je suis crispé(e) à certains endroits.

.....

.....

.....

.....

.....

**: Score final**  
(je compte le nombre  
de phrases cochées)

## Hypersensibilité

- ☐ Je suis très attentif(ve) à mes émotions.
- ☐ Je ressens très fort le froid et le chaud.
- ☐ Je ressens très fort la faim.
- ☐ Je suis très conscient(e) des tensions musculaires dans mon corps.
- ☐ Je ressens très fort les battements de mon propre coeur.
- ☐ Je ressens toutes les étapes de ma digestion.
- ☐ Les stimuli extérieurs m'impactent très fort à l'intérieur.
- ☐ Je ressens très fort les effets de la fatigue.
- ☐ Je perds ma concentration si j'ai soif.
- ☐ Je peux me sentir submergé(e) par une douleur.

.....

.....

.....

.....

.....

**: Score final**  
(je compte le nombre  
de phrases cochées)



# Mes stratégies

Explorer mon profil sensoriel, c'est non seulement comprendre comment je perçois mon environnement mais aussi comment je traite et réagis à ces informations sensorielles.

Dans cette page, je vais observer différents environnements pour prendre conscience de la manière dont ils m'influencent.

**1**

**Un état : J'évoque un environnement dans lequel je me sens...**

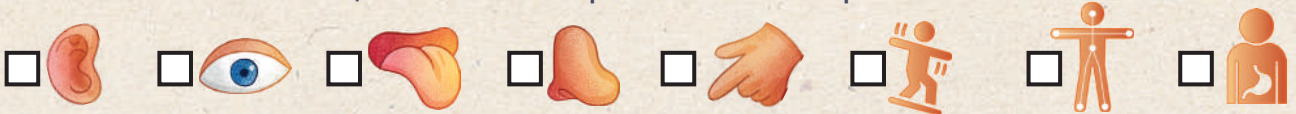
**Calme :** .....

Dans cet environnement, le ou les sens qui influencent le plus mon état :



**Angoissé(e) :** .....

Dans cet environnement, le ou les sens qui influencent le plus mon état :



**En colère :** .....

Dans cet environnement, le ou les sens qui influencent le plus mon état :



**Stressé(e) :** .....

Dans cet environnement, le ou les sens qui influencent le plus mon état :



**Joyeux(se) :** .....

Dans cet environnement, le ou les sens qui influencent le plus mon état :





# Mes stratégies

Explorer mon profil sensoriel, c'est non seulement comprendre comment je perçois et réagis à mon environnement, mais aussi comment j'équilibre mon état intérieur.

Je me souviens qu'une stratégie compensatoire, c'est une expérience sensorielle que je décide de vivre pour m'équilibrer, m'influencer, me calmer, me concentrer, etc. Elle peut prendre plein de formes : un geste que je répète, une odeur que je recherche, un aliment que je mange, un mouvement que j'opère, une texture que je touche, etc.

Dans cette page, je vais observer quelques unes de mes stratégies compensatoires, en fonction de l'objectif émotionnel et mental recherché. Je peux imprimer cette page plusieurs fois pour donner plusieurs exemples de chaque situation.

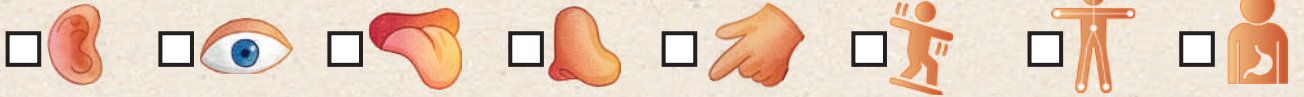
2

## Une réaction : Je décris une expérience sensorielle qui m'aide à...

**Me concentrer :** .....

.....

Le ou les sens que j'associe à cette expérience sensorielle :



**Me calmer quand je suis en colère :** .....

.....

Le ou les sens que j'associe à cette expérience sensorielle :



**M'apaiser quand je suis angoissé(e) :** .....

.....

Le ou les sens que j'associe à cette expérience sensorielle :



**M'endormir :** .....

.....

Le ou les sens que j'associe à cette expérience sensorielle :





# Mon espace bien-être

## 3 Un espace dans lequel je me sens bien

La liste ci-dessous me propose une sélection d'éléments pour créer mon espace bien-être. Ces éléments sont répartis selon le sens qu'ils stimulent ou apaisent.

**Je sélectionne jusqu'à 15 éléments en les cochant pour créer mon espace bien-être puis j'observe :**

- Y a-t-il un sens que j'ai particulièrement cherché à apaiser ? À stimuler ?
- Sélectionner seulement 15 éléments : comment était-ce pour moi ?
- S'il y a des éléments qui sont vraiment importants dans mon espace bien-être, je l'indique sur la page et je m'interroge sur le pourquoi.



- ☐ Une lumière tamisée, douce
- ☐ Des poissons dans un aquarium
- ☐ Une lampe à lave
- ☐ Une télévision allumée
- ☐ Des couleurs vives dans les objets
- ☐ Des lumières clignotantes
- ☐ .....



- ☐ De la musique de relaxation
- ☐ Une machine à bruits blancs
- ☐ Des sons de la nature
- ☐ De la musique rapide et forte
- ☐ Des cloches et des carillons
- ☐ .....



- ☐ Une boisson chaude
- ☐ Des bonbons durs
- ☐ De la nourriture chaude et épicée
- ☐ Des chewing gums
- ☐ Une boisson fraîche
- ☐ .....



- ☐ Une odeur de lavande dans l'air
- ☐ Des bougies parfumées
- ☐ Fenêtre ouverte, l'air de la nature
- ☐ Une odeur d'eucalyptus dans l'air
- ☐ Tout est fermé, l'air est immobile
- ☐ .....



- ☐ Une couverture lestée
- ☐ Des fidgets à presser, malaxer
- ☐ Il fait très chaud
- ☐ Un tapis très doux
- ☐ Un pouf
- ☐ De la pâte à modeler
- ☐ .....



- ☐ Une chaise à bascule
- ☐ Une toupie
- ☐ Un coussin d'assise dynamique
- ☐ Une balançoire
- ☐ Des poids de musculation
- ☐ .....



- ☐ Des accessoires de mastication
- ☐ Un miroir
- ☐ Des poids pour mes poignets
- ☐ Des vêtements amples sans étiquette
- ☐ De quoi grimper, escalader, sauter
- ☐ .....



- ☐ Un Time Timer
- ☐ De la nourriture
- ☐ Un planning que je peux personnaliser
- ☐ Un miroir
- ☐ Une méditation guidée à écouter
- ☐ .....



# Synthèse



**1**

Je complète les jauges de sensibilité  
pour chaque sens.



**2**

Je fais le bilan  
de mes stratégies compensatoires  
existantes et à tester.



**3**

Je synthétise mon rapport sensoriel  
à mon environnement.



**4**

En fonction de tout que j'ai appris sur moi,  
je propose des solutions à tester.

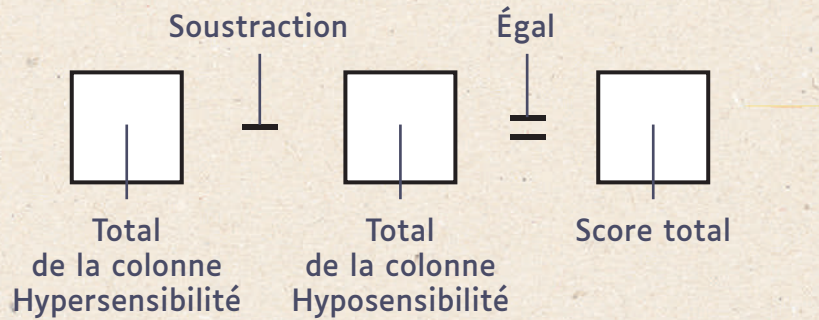


# 1

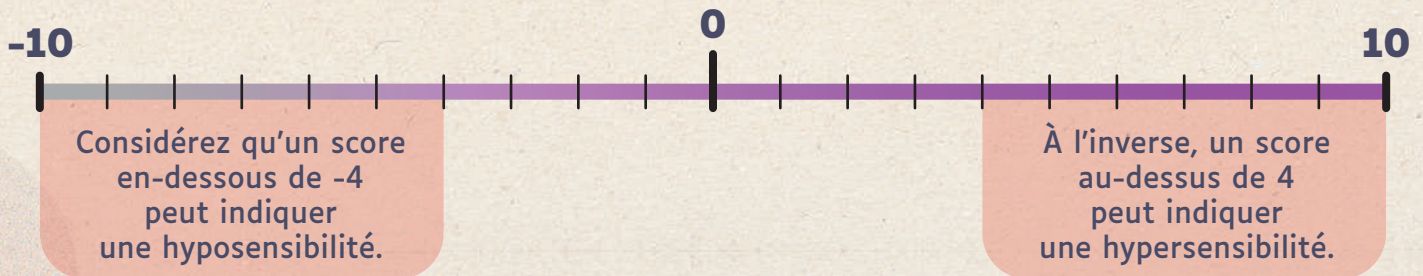
## Synthèse : mes sens

Je complète les jauges de sensibilité pour chaque sens.

- Pour chaque sens, écrivez le total obtenu pendant le questionnaire (pages 11 à 18) pour déduire votre score, tel que :



- Pour chaque sens, dessinez un marqueur sur l'échelle graduée, qui va de -10 à +10, selon le résultat correspondant obtenu.



**Ouïe :**

Hyper

Hypo

Total

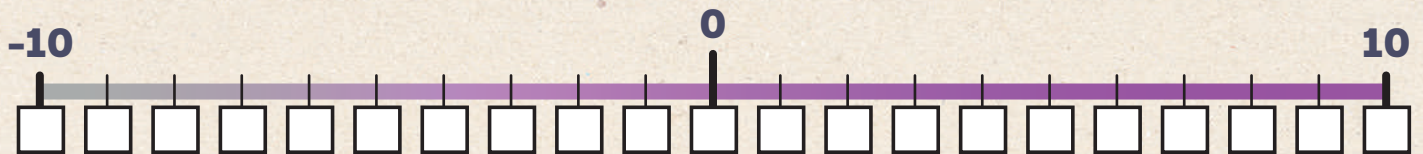
|

-

|

=

|



**Vision :**

Hyper

Hypo

Total

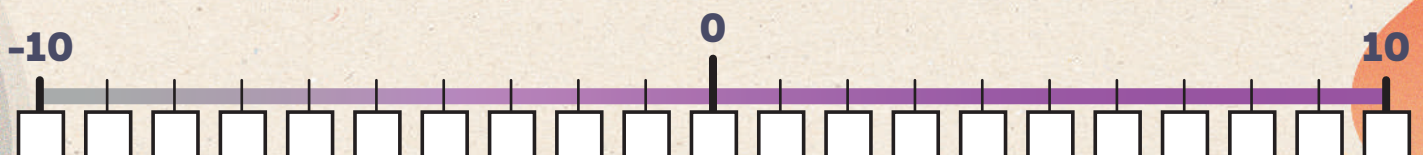
|

-

|

=

|





# 1

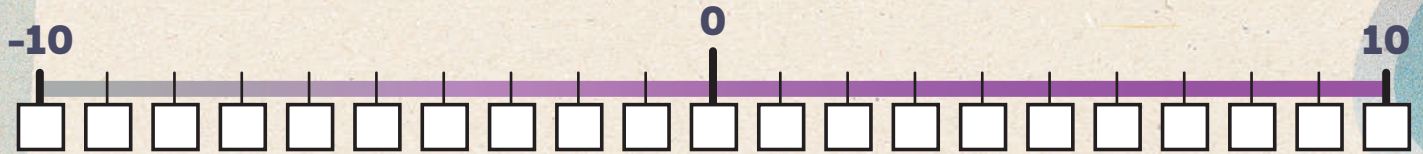
## Synthèse : mes sens

Je complète les jauges de sensibilité pour chaque sens.



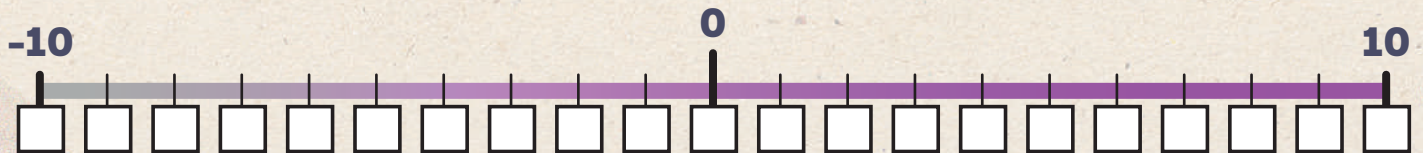
**Goût :**

Hyper		Hypo		Total
<input type="text"/>	—	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>



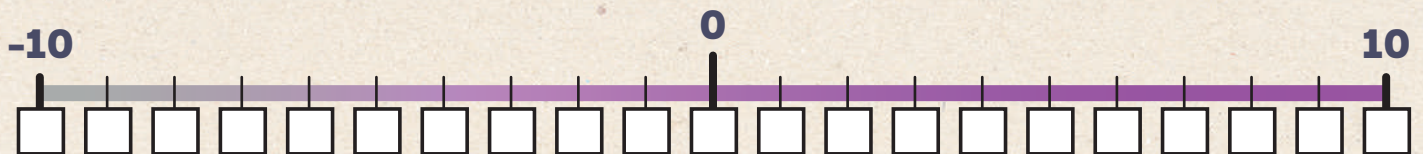
**Odorat :**

Hyper		Hypo		Total
<input type="text"/>	—	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>



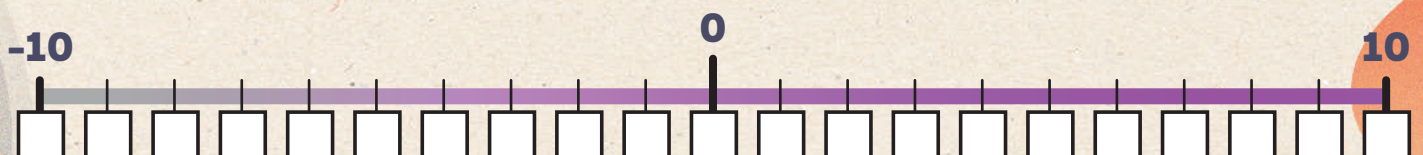
**Toucher :**

Hyper		Hypo		Total
<input type="text"/>	—	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>



**Vestibulaire :**

Hyper		Hypo		Total
<input type="text"/>	—	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>





# 1

## Synthèse : mes sens

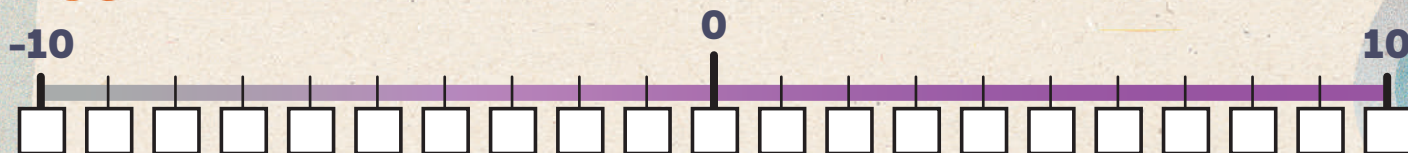
Je complète les jauges de sensibilité pour chaque sens et j'indique d'éventuelles remarques.



**Proprioception :**

Hyper      Hypo      Total

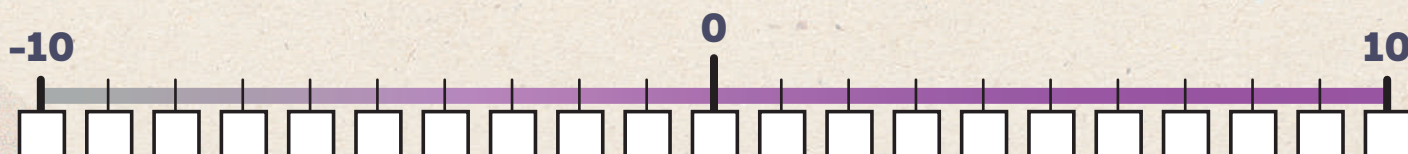
—  =



**Intéroception :**

Hyper      Hypo      Total

—  =



Maintenant que j'ai terminé, je me sens :

- |                                      |   |   |   |
|--------------------------------------|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Joyeux(se)  | <input type="checkbox"/> Distrain(e)    | <input type="checkbox"/> Concentré(e)     | <input type="checkbox"/> Tend(e)        |
| <input type="checkbox"/> Calme       | <input type="checkbox"/> Amusé(e)       | <input type="checkbox"/> Sûr(e) de moi    | <input type="checkbox"/> En inconfort   |
| <input type="checkbox"/> Anxieux(se) | <input type="checkbox"/> Fatigué(e)     | <input type="checkbox"/> En insécurité    | <input type="checkbox"/> Apathique      |
| <input type="checkbox"/> Triste      | <input type="checkbox"/> Enthousiaste   | <input type="checkbox"/> Mélancolique     | <input type="checkbox"/> Curieux(se)    |
| <input type="checkbox"/> En colère   | <input type="checkbox"/> Bien reposé(e) | <input type="checkbox"/> Inquiet/Inquiète | <input type="checkbox"/> Indifférent(e) |









Suite au questionnaire, j'indique le ou les sens pour le(s)quel(s) je semble avoir une sensibilité particulière :





## Synthèse : mes stratégies compensatoires

En fonction de mes résultats, j'indique le ou les sens qui peuvent être source de détresse pour moi :

☐  ☐  ☐  ☐  ☐  ☐  ☐  ☐ 

En fonction de mes résultats, j'indique le ou les sens qui peuvent être source d'apaisement et de centrage pour moi :

☐ 
☐ 
☐ 
☐ 
☐ 
☐ 
☐ 
☐ 

En fonction de ces résultats, j'indique ci-dessous les nouvelles stratégies compensatoires que j'aimerais essayer (en étant précis sur ce que je cherche à équilibrer : passer de la colère au calme par exemple) :

[illegible]



# 3

## Synthèse : mon environnement

Je réfléchis à un environnement adapté à moi.

Dans mon questionnaire sur la conception de mon espace bien-être (page 21), j'indique ci-dessous le ou les sens qui ont été le plus sollicité(s) par les éléments que j'ai sélectionnés :



J'indique un environnement dans lequel je passe beaucoup de temps (là où j'habite, travaille, fais régulièrement une activité, etc.) :

.....

J'indique ce qui constitue pour moi, dans cet environnement, quelque chose de **positif** :

.....

.....

.....

.....

J'indique ce qui constitue pour moi, dans cet environnement, quelque chose de **négatif**, qui me met dans l'inconfort :

.....

.....

.....

.....

Comment pourrais-je adapter cet environnement à mon profil sensoriel ?

**J'indique ci-dessous des idées à mettre en pratique :**

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# Bravo !

Tu as terminé le parcours de ce guide.  
Et maintenant ?

1

Ce guide a été conçu avec l'intention d'être fait plusieurs fois afin de varier les contextes (état mental, émotionnel, moment de la journée, de l'année, contexte, seul ou accompagné, etc.). En faisant le test plusieurs fois, tu verras que tes réponses vont changer, que tu te sentiras plus à l'aise pour ajouter des idées qui te correspondent, pour explorer plus finement ton profil sensoriel.

2

Est-ce qu'il y a des choses qui t'ont semblées confuses dans ce guide ? Des questions en trop ou qui ont au contraire manqué ?

As-tu des suggestions, des remarques, des retours à faire à Hop'Toys sur l'expérience que tu as eu de ce support d'accompagnement ?

Si oui, n'hésite pas à nous contacter pour partager tes retours en scannant le QR code ci-contre !

Notre intention est de faire évoluer cette ressource avec notre communauté, de la modifier selon les retours d'expérience afin de proposer l'outil le plus clair et pertinent possible.



3

N'hésite pas à visiter **bloghoptoys.fr** pour découvrir des ressources gratuites à télécharger sur le thème du profil sensoriel.

Surtout que de nouveaux téléchargements seront bientôt publiés afin de continuer l'exploration du profil sensoriel :

- Une infographie « **Astuces pour un Noël adapté à mon profil sensoriel** »
- Un guide « **Conseils pour soi et l'entourage** » : Inspirations selon le profil sensoriel du moment.
- Des **fiches pratiques** journalières et hebdomadaires sur la manière de prendre en compte l'état de notre profil sensoriel dans prises de décisions quotidiennes.



**Merci pour ton attention !**