

Sensorialité

La sensorialité ne se résume pas à être sensible au bruit. Le cerveau doit détecter, filtrer et hiérarchiser en permanence des informations qui viennent de l'extérieur et de l'intérieur du corps.

≈

LE POINT ESSENTIEL

On peut rechercher et éviter des sensations

Une même personne peut avoir besoin de mouvement pour se concentrer et être très gênée par un bruit aigu, un contact léger ou une lumière agressive.

01

Chaque sens peut réagir différemment

Une personne peut être très réactive au son, peu réactive à la douleur et rechercher le mouvement. Il n'existe pas un profil sensoriel unique.

02

Le contexte change l'expérience

Prévisibilité, fatigue, stress, faim, contrôle de la stimulation et activité en cours peuvent modifier fortement le seuil de tolérance.

03

Adapter peut rendre une activité accessible

Réduire un bruit, changer une lumière ou prévoir une pause peut libérer des ressources pour apprendre, travailler, communiquer ou se soigner.

À RETENIR

Sensorialité ne veut pas dire hypersensibilité. Hyperréactivité, hyporéactivité et recherche sensorielle peuvent coexister chez une même personne et varier selon les modalités.

TROIS RÉPONSES, PLUSIEURS SYSTÈMES

Il n'existe pas une seule façon d'être "sensoriel"

Les grands profils servent à organiser l'observation. Ils ne sont pas trois catégories de personnes, et ils peuvent se mélanger chez le même individu.

HYPERRÉACTIVITÉ

La stimulation prend beaucoup de place

Un bruit, une lumière, une odeur ou un contact devient difficile à ignorer, très distrayant ou douloureux.

HYPORÉACTIVITÉ

Le signal est repéré tard

Froid, faim, douleur, toucher ou autre sensation peuvent demander davantage d'intensité pour attirer l'attention.

RECHERCHE SENSORIELLE

La stimulation aide à se réguler

Bouger, mâcher, manipuler, écouter un son répétitif ou rechercher une pression peut aider à maintenir l'activation.

La sensorialité dépasse les cinq sens classiques

SON

Audition

Volume, fréquence, répétition, bruit de fond et filtrage des voix.

VUE

Vision

Luminosité, scintillement, mouvement, contraste et charge visuelle.

TOU

Toucher

Vêtements, eau, température, proximité, pression légère ou profonde.

ORA

Goût et oralité

Saveur, texture, température et variabilité des aliments.

ODO

Odorat

Parfums, cuisine, produits ménagers, transports ou fumée.

MVT

Vestibulaire

Équilibre, rotation, accélération et mouvement de la tête.

COR

Proprioception

Position du corps, force appliquée, posture et pression.

INT

Interoception

Faim, soif, rythme cardiaque, toilettes, température et signaux internes.

POURQUOI REGARDER CHAQUE MODALITÉ SÉPARÉMENT

Un score sensoriel global peut masquer des profils très différents. Pour aménager une situation, il est plus utile de savoir **quel stimulus** gêne, **dans quel contexte** et **avec quel effet**.

SON, LUMIÈRE ET TOUCHER

Le problème n'est pas toujours l'intensité

Un stimulus faible mais imprévisible peut être plus difficile qu'un stimulus fort mais choisi. Contrôle, répétition, durée et concurrence avec la tâche en cours comptent beaucoup.

AUDITION

Bruit de fond et filtrage

Dans un restaurant, une classe ou un open space, plusieurs voix et bruits arrivent en même temps. Entendre correctement ne garantit pas qu'il soit facile de sélectionner la voix importante.

- Éloigner la zone de travail des conversations
- Préférer les consignes écrites lorsque le lieu est bruyant
- Choisir les heures moins fréquentées si possible
- Utiliser ponctuellement une protection adaptée
- Prévoir des pauses hors du bruit

LE CONTRÔLE COMPTE

Choisi et imposé ne se vivent pas pareil

Une musique forte choisie peut être agréable, alors qu'une conversation voisine plus faible peut empêcher toute concentration.

- Le son est-il prévisible ?
- Peut-on l'arrêter ?
- Entre-t-il en compétition avec une autre tâche ?
- Arrive-t-il après plusieurs heures de stimulation ?
- Est-il gênant, douloureux ou surtout distracteur ?

VISION

Éclairage

Lumière directe, contraste, scintillement ou écran très lumineux peuvent occuper continuellement l'attention ou provoquer une gêne.

CHARGE VISUELLE

Trop d'informations visibles

Un bureau très rempli peut distraire, tandis qu'un rangement totalement fermé peut faire disparaître les objets du champ d'attention.

TOUCHER

Pression légère et profonde

Une personne peut détester un effleurement et rechercher en même temps une pression forte. La qualité du contact compte autant que sa présence.

SOINS & HYGIÈNE

Prévenir avant le contact

Expliquer les étapes, annoncer le toucher et permettre une pause peut améliorer l'accès à une douche, une prise de sang ou un soin dentaire.

DOULEUR ET CHANGEMENTS INHABITUELS

Une réaction faible ou forte à une sensation ne permet pas d'attribuer automatiquement une douleur à la sensorialité. Une douleur persistante, une blessure ou une nouvelle intolérance mérite une évaluation adaptée.

ALIMENTATION, MOUVEMENT ET SIGNAUX INTERNES

Le corps fournit lui aussi des informations sensorielles

Texture d'un aliment, équilibre, position du corps ou sensation de faim peuvent modifier le quotidien autant que le bruit ou la lumière.

ORA

Goût, odorat et oralité

Un aliment combine goût, odeur, température, texture et variabilité. Une même marque peut être plus facile qu'un "même aliment" qui change beaucoup d'une bouchée à l'autre.

MVT

Vestibulaire et proprioception

Se balancer, marcher ou rechercher une pression peut aider certaines personnes. D'autres évitent les transports, rotations ou mouvements imprévisibles qui provoquent rapidement un malaise.

INTEROCEPTION

Faim, soif et autres signaux internes

Chez certaines personnes, le signal semble arriver tard. On oublie de boire puis la soif devient très forte, ou le besoin d'aller aux toilettes n'est repéré que lorsqu'il devient urgent.

- Associer repas et hydratation à des repères externes
- Garder l'eau visible
- Prévoir des pauses corporelles volontaires
- Observer les signes indirects comme maux de tête ou irritabilité

PRUDENCE SCIENTIFIQUE

Il n'existe pas une "mauvaise interoception" universelle

Les résultats des études sont variables. Une méta-analyse récente ne retrouve pas de différence robuste sur certaines mesures cardiaques chez les adultes autistes.

REPÈRE UTILE

Un outil externe peut aider une personne sans prouver un déficit sensoriel précis. Le but est d'améliorer la vie réelle, pas de faire entrer chaque expérience dans une étiquette.

ALIMENTATION

Une forte sélectivité n'est pas forcément uniquement sensorielle. Planification, anxiété, digestion, oralité ou trouble alimentaire peuvent aussi intervenir. Perte de poids, carences, malaises ou restriction croissante demandent un avis professionnel.

AUDHD, SURCHARGE ET VARIATIONS

Les deux diagnostics ne signifient pas "deux fois plus" de sensorialité

Les particularités sensorielles sont fréquentes dans l'autisme et également étudiées dans le TDAH. Leur coexistence ne produit pas une addition simple et identique chez tout le monde.

Au

Besoin de stimulation et faible tolérance

Une personne peut rechercher musique, mouvement ou activité intense pour rester mobilisée, tout en perdant rapidement ses capacités dans un lieu où les sons sont multiples et imprévisibles.

AD

Gêne et distraction ne sont pas la même chose

Un bruit peut être supportable physiquement tout en attirant l'attention encore et encore. L'aménagement n'a alors pas exactement le même objectif que pour une sensation douloureuse.

La surcharge se construit souvent par accumulation

1

Charge de base

Fatigue, faim, douleur, manque de sommeil ou journée déjà exigeante réduisent la marge disponible.

2

Accumulation

Sons, lumières, contacts, chaleur, demandes et décisions s'ajoutent sans récupération suffisante.

3

Signaux précoces

Irritabilité, langage plus difficile, besoin de mouvement, rigidité ou envie de quitter le lieu.

4

Saturation

Filtrer, décider, communiquer ou se contrôler devient beaucoup plus difficile. Réduire les demandes devient prioritaire.

Pourquoi le seuil peut varier d'un jour à l'autre

A

Sommeil

La fatigue réduit les ressources disponibles pour filtrer les stimulations.

B

Douleur

Un inconfort physique occupe déjà une partie de l'attention.

C

Stress

L'imprévu augmente la surveillance et la charge cognitive.

D

Contrôle

Une stimulation choisie est souvent plus facile qu'une stimulation imposée.

E

Attention

Une activité absorbante peut temporairement faire passer certains signaux au second plan.

F

Accumulation

Le dernier bruit peut devenir "la goutte de trop" après des heures de sollicitations.

OBSERVER ET AMÉNAGER

Partir du problème concret, puis tester l'aménagement le plus simple

Une cartographie personnelle est souvent plus utile qu'une liste générique. Elle aide à distinguer ce qui gêne, ce qui aide, ce qui dépend du contexte et ce qui mérite un avis professionnel.

1. Quel stimulus exactement ?

Son aigu, plusieurs voix, lumière directe, parfum, toucher, mouvement, texture, chaleur ou signal interne.

2. Quand la réaction apparaît-elle ?

Immédiatement, après plusieurs minutes ou seulement lorsque plusieurs stimulations s'accumulent.

3. Le stimulus est-il prévisible ?

La même sensation est-elle plus facile lorsqu'elle est annoncée, choisie ou contrôlable ?

4. Quelle est la réponse ?

Douleur, distraction, fatigue, évitement, besoin de bouger, irritabilité ou difficulté à parler.

5. Quel est le contexte ?

Sommeil, faim, heure, stress, tâche en cours, nombre de personnes et pression temporelle.

6. Qu'est-ce qui aide réellement ?

Réduire la source, changer de pièce, bouger, porter une protection, diminuer les conversations ou modifier la lumière.

Quelques aménagements ciblés

BESOIN	CE QUI BLOQUE	PISTE À TESTER
Réduire le bruit	Les sons concurrents empêchent de suivre ou de terminer la tâche.	Déplacer l'activité, fermer une porte, choisir une heure plus calme ou utiliser une protection adaptée.
Conserver du mouvement	Rester immobile réduit l'attention ou augmente l'agitation.	Autoriser changement de posture, marche courte ou objet à manipuler.
Limiter les contacts	Le toucher inattendu ou la proximité augmente rapidement la charge.	Prévenir avant le contact, laisser plus d'espace et proposer une alternative.

Pour aller plus loin

Dossier complet, sources et mises à jour sur audhd-info.fr/sensorialite

Demander un avis si une difficulté sensorielle apparaît brutalement, s'accompagne de douleur ou de perte de fonction, compromet l'alimentation ou empêche les soins, l'école, le travail, le sommeil ou l'hygiène.

Cette fiche informe. Elle ne remplace pas un diagnostic, une évaluation médicale ou un accompagnement individualisé.



Scanner pour ouvrir le dossier complet