

PROFIL SENSORIEL - OBSERVER SANS SE JUGER

Mon profil sensoriel personnel

Une fiche pour repérer ce qui me gêne, ce que je recherche, ce que je remarque peu et ce qui m'aide à rester disponible dans différents environnements.

LE POINT ESSENTIEL

8

Huit grands domaines à explorer.

Un même sens peut être parfois envahissant, parfois peu perceptible ou recherché. Le contexte compte.

COMMENT REMPLIR LA FICHE

1

OBSERVER

Partir de situations réelles, récentes ou fréquentes.

2

COMPARER

Noter ce qui change selon le lieu, la fatigue ou le stress.

3

REPÉRER

Distinguer ce qui gêne, ce qui manque et ce qui aide.

4

ADAPTER

Choisir quelques ajustements utiles à tester.

LES HUIT DOMAINES

☐ Sons

☐ Lumière

☐ Toucher

☐ Odeurs

☐ Alimentation

☐ Mouvement

☐ Proprioception

☐ Interoception

INFORMATIONS DE BASE

Période observée _____

Contextes fréquents _____

Fatigue / stress en ce moment _____



POUR ALLER PLUS LOIN

Sensorialité

audhd-info.fr

REPÈRE

Le but n'est pas d'obtenir un score. Cette fiche sert à décrire un fonctionnement personnel et à repérer les conditions dans lesquelles un environnement devient plus confortable ou plus coûteux.

SONS ET LUMIÈRE - CE QUI ENTRE PAR LES SENS

Quand le son ou la lumière prennent trop de place

Je peux être gêné par certaines intensités, fréquences, contrastes ou accumulations. Je peux aussi rechercher certains sons ou certaines stimulations visuelles.



Sons

Bruit, voix, sons répétitifs, fréquences, imprévisibilité.

- ☐ Les bruits soudains me font sursauter ou me coupent dans ce que je fais
- ☐ Plusieurs voix en même temps deviennent difficiles à trier
- ☐ Certains sons faibles mais répétitifs m'occupent beaucoup
- ☐ J'ai besoin de silence ou d'un casque pour récupérer
- ☐ Je recherche certains sons, musiques ou rythmes pour me réguler



Lumière et vision

Luminosité, écrans, contraste, mouvement visuel, encombrement.

- ☐ Les lumières fortes, froides ou clignotantes me fatiguent
- ☐ Les écrans ou reflets deviennent difficiles à supporter
- ☐ Un espace très chargé visuellement me disperse ou m'épuise
- ☐ Je préfère une lumière tamisée, naturelle ou réglable
- ☐ Je recherche certains détails, couleurs ou mouvements visuels



Mes déclencheurs sonores

Exemples précis : lieu, type de bruit, durée, moment de la journée.



Mes déclencheurs visuels

Exemples précis : lumière, écran, mouvement, foule, affichage.

CE QUI M'AIDE DANS UN ENVIRONNEMENT CHARGÉ



Casque / bouchons



Place en bord de pièce



Lumière réglable



Pause hors de la pièce



Écran moins lumineux
Ce qui fonctionne le mieux pour moi



Consignes écrites



Autre

À OBSERVER

Le niveau de tolérance peut être différent selon la fatigue, le stress, la douleur, le manque de sommeil ou l'accumulation de sollicitations.

TOUCHER, ODEURS ET ALIMENTATION - LE CONFORT AU QUOTIDIEN

Textures, contacts, odeurs et nourriture

Ces domaines sont très liés au quotidien : vêtements, soins, proximité avec les autres, lieux publics, repas et préparation des aliments.

Toucher

Textures, température, pression, contact attendu ou imprévu.

- ☐ Certaines matières, coutures ou étiquettes me gênent
- ☐ Le contact léger ou imprévu est difficile à supporter
- ☐ Je préfère une pression ferme à un contact léger
- ☐ Certains soins corporels sont sensoriellement coûteux

Odeurs

Parfums, cuisine, transports, produits ménagers, environnement.

- ☐ Certaines odeurs déclenchent nausée, douleur ou besoin de partir
- ☐ Je remarque des odeurs que les autres semblent ignorer
- ☐ Je supporte mal les mélanges d'odeurs
- ☐ Je recherche certaines odeurs familières ou rassurantes

Alimentation

Goût, texture, température, mélange des aliments, présentation.

- ☐ Certaines textures sont impossibles ou très difficiles à manger
- ☐ La température ou l'odeur compte autant que le goût
- ☐ Les aliments mélangés me gênent plus que séparés
- ☐ J'ai des aliments très sûrs ou prévisibles
- ☐ Je recherche au contraire des goûts ou textures très marqués

MES REPÈRES PERSONNELS

Textures que j'évite _____

Contacts que je préfère _____

Odeurs difficiles _____

Aliments / textures sûrs _____

Ce qui rend un repas plus facile _____

REPÈRE

Éviter un stimulus et rechercher un autre ne sont pas contradictoires. Les réactions peuvent être différentes selon le sens, l'intensité et le contexte.

— MOUVEMENT ET SIGNAUX DU CORPS - SENTIR OÙ J'EN SUIS

Mouvement, proprioception et interoception

Ces systèmes renseignent sur le mouvement, la position du corps et les signaux internes comme la faim, la soif, la douleur, le besoin d'aller aux toilettes ou la température.



Mouvement / vestibulaire

Équilibre, accélération, rotation, hauteur, changements de position.

- ☐ Les transports, escaliers roulants ou mouvements rapides me gênent
- ☐ Je me sens vite étourdi, désorienté ou instable
- ☐ J'ai besoin de bouger pour rester disponible
- ☐ Je recherche balancement, marche, rotation ou changement de position



Proprioception

Position du corps, force, pression, appuis, effort musculaire.

- ☐ J'ai du mal à doser ma force ou à savoir où est mon corps
- ☐ Je me cogne, serre, pousse ou m'appuie plus que prévu
- ☐ La pression ferme, porter, pousser ou tirer peut m'aider
- ☐ J'ai besoin de bouger pour mieux sentir mon corps



Interoception

Signaux internes : faim, soif, douleur, température, toilettes, émotions corporelles.

- ☐ Je remarque la faim ou la soif très tard
- ☐ Je repère difficilement le besoin d'aller aux toilettes
- ☐ La douleur peut être difficile à localiser ou à décrire
- ☐ Je remarque tard que j'ai trop chaud, froid ou que je suis épuisé
- ☐ Je sens une réaction corporelle sans toujours identifier ce qu'elle signifie

MES SIGNAUX INTERNES À SURVEILLER

☐ Faim

☐ Soif

☐ Toilettes

☐ Douleur

☐ Chaud / froid

☐ Fatigue

☐ Tension

☐ Autre

Ce qui m'aide à les repérer plus tôt

IDÉE PRATIQUE

Une alarme, une routine, une pause corporelle ou un repère visuel peut parfois aider à vérifier régulièrement faim, soif, toilettes, douleur et fatigue.

SYNTHÈSE - MON PROFIL EN UN COUP D'ŒIL

Ce que je veux retenir et communiquer

Cette page rassemble les éléments les plus utiles pour adapter mon environnement ou expliquer mes besoins à un proche, un professionnel, un établissement ou un employeur.

MES TROIS SENSIBILITÉS LES PLUS COÛTEUSES

1

2

3

CE QUE JE RECHERCHE

CE QUI M'AIDE VRAIMENT

QUAND MON PROFIL CHANGE

Je remarque que ma tolérance sensorielle change surtout quand...



Je suis fatigué



Je manque de sommeil



Je suis stressé



Je suis malade / douloureux



J'ai beaucoup de demandes



Je suis dans un lieu nouveau

Autre contexte important

À COMMUNIQUER EN PRIORITÉ

À RETENIR

Mon profil sensoriel n'est pas figé. Je peux avoir des besoins différents selon les jours et les contextes.