Comprendre les particularités sensorielles

Reconnaître les besoins • Adapter l'environnement • Favoriser le confort

Les sensations ne sont pas vécues de la même manière

Un bruit, une texture, une lumière ou un mouvement peuvent être vécus différemment selon les personnes. Le ressenti peut varier avec le contexte, la fatigue ou le moment.

Un signe d'inconfort n'est pas nécessairement un refus. Rechercher aussi la douleur, l'anxiété, la fatigue, l'incompréhension ou un besoin de communication.

Trois manifestations possibles

01

Hypersensibilité

Certaines sensations paraissent particulièrement intenses ou pénibles.

02

Hyposensibilité

Certaines sensations sont moins perceptibles ou demandent plus de repères.

03

Recherche / évitement

Certaines sensations sont recherchées ; d'autres, évitées selon leur effet.

Huit domaines à explorer, sans établir de profil à partir d'un seul signe

DOMAINE	EXEMPLES D'OBSERVATIONS POSSIBLES
Audition	Bruits soudains, conversations simultanées, sons répétitifs
Vision	Éclairage, reflets, mouvements ou surcharge visuelle
Toucher	Vêtements, textures, contacts physiques
Odorat	Parfums, odeurs alimentaires ou de produits ménagers
Goût / bouche	Saveurs, textures, températures des aliments
Vestibulaire	Mouvements, équilibre et changements de position
Proprioception	Informations sur la position et les mouvements du corps
Intéroception	Reconnaissance de la faim ou d'autres sensations internes

À retenir : une même personne peut présenter des sensibilités différentes selon les sens et les contextes. L'observation et son point de vue priment sur toute grille générale.

Agir au quotidien : une méthode simple

Observer → écouter → adapter → vérifier

Quatre étapes pour choisir une aide réellement utile

01 Observer

Quand la difficulté apparaît-elle ? Où, avec qui, et après quelles stimulations ? Décrire les faits sans conclure trop vite.

02 Écouter

Rechercher le ressenti, les préférences et les besoins exprimés, y compris par les gestes ou la communication alternative.

03 Adapter

Essayer un changement ciblé : bruit, éclairage, vêtement, contact, pause, place ou durée de l'activité.

04 Évaluer

Après plusieurs situations comparables : confort, signes de détresse, fatigue, communication et participation.

EXEMPLE CONCRET · Le bruit de la vaisselle

Situation : Une personne s'éloigne lorsque des assiettes et des couverts s'entrechoquent.

Hypothèse à explorer : Le bruit métallique pourrait être inconfortable ; d'autres facteurs restent possibles.

Adaptations à essayer : Prévenir, réduire les chocs, proposer un lieu plus calme et permettre de s'éloigner.

Vérifier : Demander son avis si possible ; observer le confort, la détresse et la participation.

CINQ PRÉCAUTIONS ESSENTIELLES

- Respecter les préférences de la personne et ses moyens de communication.
- Ne pas imposer une stimulation désagréable comme exercice de tolérance.
- Ne pas confondre adaptation environnementale et thérapie validée.
- Explorer aussi une douleur, une difficulté médicale ou un inconfort autre.
- Solliciter une évaluation spécialisée lorsque les conséquences sont importantes.

RÉFÉRENCES DOCUMENTAIRES

HAS (2026) — TSA : interventions et parcours de vie du nourrisson, de l'enfant et de l'adolescent

NICE (CG170, actualisée 2021) — Autism spectrum disorder in under 19s: support and management

National Autistic Society (revue en 2025) — Reasonable adjustments for autistic pupils' sensory differences

Ces références soutiennent les principes d'individualisation et d'adaptation de l'environnement ; elles ne valident pas ce support comme protocole thérapeutique.

Ma fiche de repérage sensoriel

À photocopier ou à imprimer • Une fiche par situation

Noter des faits, écouter la personne et vérifier l'utilité de l'aménagement. **Ne pas renseigner de nom complet :** utiliser un code ou un pseudonyme.

Code / pseudonyme : _____ **Date :** _____

Lieu / activité : _____

SENSATIONS POTENTIELLEMENT CONCERNÉES (plusieurs réponses possibles)

☐ Bruit ☐ Lumière ☐ Toucher ☐ Odeur

☐ Goût / textures ☐ Mouvement ☐ Sensations du corps

1 | Ce que j'ai observé (faits, gestes, moment, contexte)

2 | Ce que la personne exprime ou recherche / évite

3 | Autres explications à examiner (douleur, fatigue, anxiété...)

4 | Aménagement concret que nous allons essayer

5 | Après essai : qu'avons-nous constaté ?

Confort, communication, fatigue, participation : comparer des situations similaires.

Repère : conserver cette fiche de façon confidentielle. Une hypothèse sensorielle n'est pas un diagnostic.