GUIDE POUR LES JEUNES

Apprivoiser son hypersensibilité

Mieux se comprendre
pour s'accepter et s'épanouir
dans un monde parfois trop intense.

psychoeducatrice.net
accompagner • outiller • comprendre

GUIDE DESTINÉ AUX ENFANTS
ET AUX ADOLESCENTS

Apprivoiser son *hypersensibilité*

MIEUX COMPRENDRE SON HYPERSENSIBILITÉ
ET APPRENDRE À VIVRE AVEC



À PROPOS DE CE GUIDE

Ce guide s'adresse à toi, si tu te sens souvent très sensible aux sons, aux bruits, aux émotions ou aux changements, et que tu veux mieux comprendre ton hypersensibilité.

Tu y trouveras des explications simples, des exemples concrets et des outils pour mieux te connaître, apprivoiser tes réactions et découvrir des stratégies qui peuvent t'aider au quotidien.

Ce guide ne remplace pas une évaluation ou un suivi professionnel.

Son objectif est de t'informer, de t'outiller et de t'encourager à voir ton hypersensibilité comme une partie de toi qui peut aussi être une force.

CE QUE TU TROUVERAS DANS CE GUIDE

COMPRENDRE

- comprendre ce qu'est l'hypersensibilité;
- démystifier les idées reçues;
- mieux comprendre comment ton cerveau et ton corps réagissent.

OBSERVER

- reconnaître les signes et les réactions possibles;
- distinguer le normal du préoccupant;
- identifier les facteurs qui peuvent t'influencer.

ACCOMPAGNER

- stratégies concrètes à mettre en place au quotidien;
- outils simples pour mieux gérer les situations difficiles;
- idées pour prendre soin de toi et valoriser tes forces.

QUAND CONSULTER

- situations nécessitant une évaluation professionnelle;
- signes d'alarme à ne pas ignorer;
- ressources et personnes vers qui te tourner.

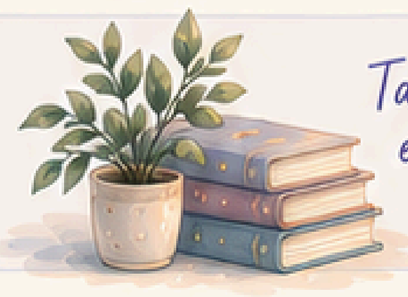
CONÇU PAR
Marie-Élaine Carrier
Psychoéducatrice, ps. éd.
Membre de l'Ordre des psychoéducateurs et psychoéducatrices du Québec
Permis 18965-08

VERSION ET MISE À JOUR
Version 1.0
Juillet 2026

DROITS D'AUTEUR
Psychoeducatrice.net
Tous droits réservés

MENTION DU SITE
psychoeducatrice.net

Ce document est offert à des fins éducatives.
Il ne remplace pas une évaluation ou une intervention professionnelle individualisée.
Si tu as des inquiétudes concernant ta situation, consulte un professionnel qualifié ou les ressources d'aide disponibles.



Ta sensibilité est une force

psychoeducatrice.net

Mon hypersensibilité, *c'est quoi ?*



On parle d'**hypersensibilité** lorsqu'une personne perçoit et ressent certaines choses plus intensément que la moyenne. Cela peut toucher les sons, la lumière, les odeurs, les émotions, les remarques ou encore ce qui se passe autour d'elle. Ce n'est pas une faiblesse et ce n'est pas un « défaut ». C'est une façon de fonctionner qui peut avoir des côtés plus exigeants, mais aussi des aspects très précieux.

Être sensible... *tout un continuum*

La sensibilité se situe **sur un continuum.** Nous sommes tous sensibles à certains degrés, mais l'intensité, la fréquence et l'impact peuvent varier d'une personne à l'autre.

Sensibilité habituelle

Je remarque et je ressens les choses comme la plupart des gens.

Sensibilité élevée

Je ressens certaines choses plus intensément ou plus souvent.

Hypersensibilité

Je peux percevoir et ressentir plus rapidement, plus fortement et plus longtemps. Cela peut avoir un impact sur mon quotidien.

Moins intense — Continuum de sensibilité — Plus intense

Ce que l'hypersensibilité peut toucher

- **Les sens :** sons, lumière, odeurs, toucher, goûts, foule...
- **Les émotions :** les miennes et parfois celles des autres.
- **Les pensées :** je peux beaucoup réfléchir et analyser.
- **Les relations :** je peux être très attentif aux besoins des autres et plus affecté par les conflits ou les critiques.
- **Les changements :** les transitions et l'imprévu peuvent être plus difficiles.
- **Les valeurs :** l'injustice, la souffrance ou ce qui ne me semble pas vrai peuvent me toucher profondément.

Ce que l'hypersensibilité n'est pas

- Ce n'est pas un diagnostic en soi.
- Ce n'est pas un signe que tu es trop émotif ou trop fragile.
- Ce n'est pas un manque de volonté.
- Ce n'est pas quelque chose qu'il faut « éliminer ».

Ce que l'hypersensibilité peut t'apporter

- Une grande capacité d'empathie.
- Une attention aux détails.
- Une créativité et une imagination riches.
- Une sensibilité aux autres et au monde qui t'entoure.
- Une capacité à t'émerveiller et à vivre des émotions profondes.

Petite réflexion

- Qu'est-ce qui me fait dire que je suis une personne sensible ?
- Qu'est-ce que j'apprécie dans ma sensibilité ?
- Quels sont les moments où ma sensibilité est plus difficile à vivre ?
- Comment j'aimerais mieux comprendre mon fonctionnement ?



Pourquoi certaines choses *me touchent autant ?*



Ton cerveau est constamment en train de recevoir, de trier et d'interpréter une grande quantité d'informations : ce que tu vois, entends, ressens, penses et ce qui se passe autour de toi. Chez certaines personnes, ce traitement de l'information peut être plus **intense**, plus **rapide** ou plus profond. Cela signifie que ton cerveau peut réagir plus fortement à certains stimuli, même si ceux-ci ne semblent pas dérangeants pour les autres.

Il ne s'agit pas d'un problème dans ton cerveau, mais plutôt d'une façon de fonctionner qui présente des particularités.

Comment ça fonctionne ?

Voici, de façon simplifiée, les grandes étapes du traitement de l'information dans ton cerveau.

1. Percevoir
Tes sens reçoivent des informations de l'environnement.

2. Traiter
Ton cerveau analyse ces informations (vite et en même temps).

3. Donner du sens
Il leur donne une signification en fonction de ton vécu, de tes émotions et du contexte.

4. Réagir
Cela peut entraîner une réaction émotionnelle, physique ou comportementale plus **intense**.

Un système d'alerte plus réactif

Plusieurs personnes sensibles ont un **système** d'alerte (aussi appelé système nerveux) qui peut s'activer plus rapidement. Cela peut être très utile pour repérer un danger ou une situation importante, mais il peut aussi s'activer pour des situations qui ne sont pas réellement menaçantes.



Par exemple :

- Un bruit soudain peut surprendre davantage.
- Une remarque peut être ressentie plus intensément.
- Une ambiance tendue peut être perçue plus rapidement.
- Plusieurs stimuli en même temps peuvent devenir trop envahissants.

Une plus grande profondeur de traitement

Certaines personnes sensibles ont aussi tendance à réfléchir davantage, à faire plus de liens et à se poser plus de questions. Ton cerveau peut rester actif plus longtemps après un évènement, ce qui peut :

- intensifier les émotions ;
- rendre plus difficile de « laisser aller » ;
- t'amener à anticiper beaucoup de scénarios ;
- te faire remarquer des détails que d'autres ne voient pas.

Ce n'est pas toujours facile, mais...

Cette façon de traiter l'information peut aussi t'apporter des **forces** : une bonne intuition, de l'empathie, une grande sensibilité aux autres, une créativité riche et une capacité à voir des nuances.

Petite réflexion

- Dans quelles situations est-ce que je remarque que mon cerveau réagit plus vite ou plus fort ?
- Quels sont les avantages de ma façon de percevoir et de traiter l'information ?
- Comment est-ce que je peux prendre soin de mon cerveau au quotidien ?



À quoi suis-je *particulièrement sensible ?*



L'hypersensibilité peut se manifester de différentes façons. Chaque personne est unique : tu peux te reconnaître dans plusieurs aspects, seulement dans quelques-uns, ou en vivre d'autres qui ne sont pas nommés ici. L'important est de mieux te connaître, sans te comparer aux autres.

Les grandes sphères de sensibilité

Les sensations physiques

- ☐ Les sons (bruits forts, bruits imprévus, foule)
- ☐ La lumière (éclatante, clignotante)
- ☐ Les odeurs (fortes, inhabituelles)
- ☐ Le toucher (vêtements, textures, contact)
- ☐ Le goût (certains aliments)
- ☐ La température (chaleur, froid)
- ☐ La douleur (plus intense ou moins tolérable)

Les émotions

- ☐ Je ressens mes émotions très fort.
- ☐ Je peux être bouleversé par ce que je vois ou j'entends.
- ☐ Les émotions des autres m'affectent beaucoup.
- ☐ Je suis sensible à l'injustice.
- ☐ Je vis parfois de l'anxiété ou des inquiétudes importantes.
- ☐ Je ressens de la culpabilité ou de la honte plus facilement.

Les relations et le social

- ☐ Je suis attentif aux besoins des autres.
- ☐ Je peux me sentir vite dépassé dans les groupes ou la foule.
- ☐ Je remarque beaucoup les changements dans le comportement des autres.
- ☐ Je prends souvent les remarques à cœur.
- ☐ Je peux avoir besoin de plus de temps seul pour me sentir bien.

Les changements et l'imprévu

- ☐ Les changements de routine me demandent plus d'ajustement.
- ☐ Je peux être plus stressé lorsqu'il y a de l'incertitude.
- ☐ Je préfère savoir à l'avance ce qui va se passer.
- ☐ Je trouve parfois difficile de m'adapter rapidement à une nouvelle situation.

Mon environnement

- ☐ Je suis sensible à l'ambiance et à l'énergie d'un lieu.
- ☐ Je me sens mieux dans des environnements calmes et prévisibles.
- ☐ Trop de stimulation peut me fatiguer rapidement.
- ☐ Je remarque des détails que d'autres ne voient pas.
- ☐ J'ai besoin d'un espace qui me permet de me sentir en sécurité.

Une sensibilité qui varie

Ta sensibilité n'est pas toujours la même. Elle peut changer selon ton humeur, ta fatigue, ton niveau de stress, la quantité de stimulations autour de toi et ce qui se passe dans ta vie. Ce qui est très difficile un jour peut être plus facile un autre jour. C'est normal.

Il n'y a pas de « bonne » ou de « mauvaise » sensibilité

Être sensible n'est pas un problème en soi. Cela peut t'apporter de belles qualités, mais aussi certains défis. L'objectif n'est pas de moins ressentir, mais de mieux comprendre ce qui te touche afin de pouvoir faire des choix qui t'aident à te sentir bien.

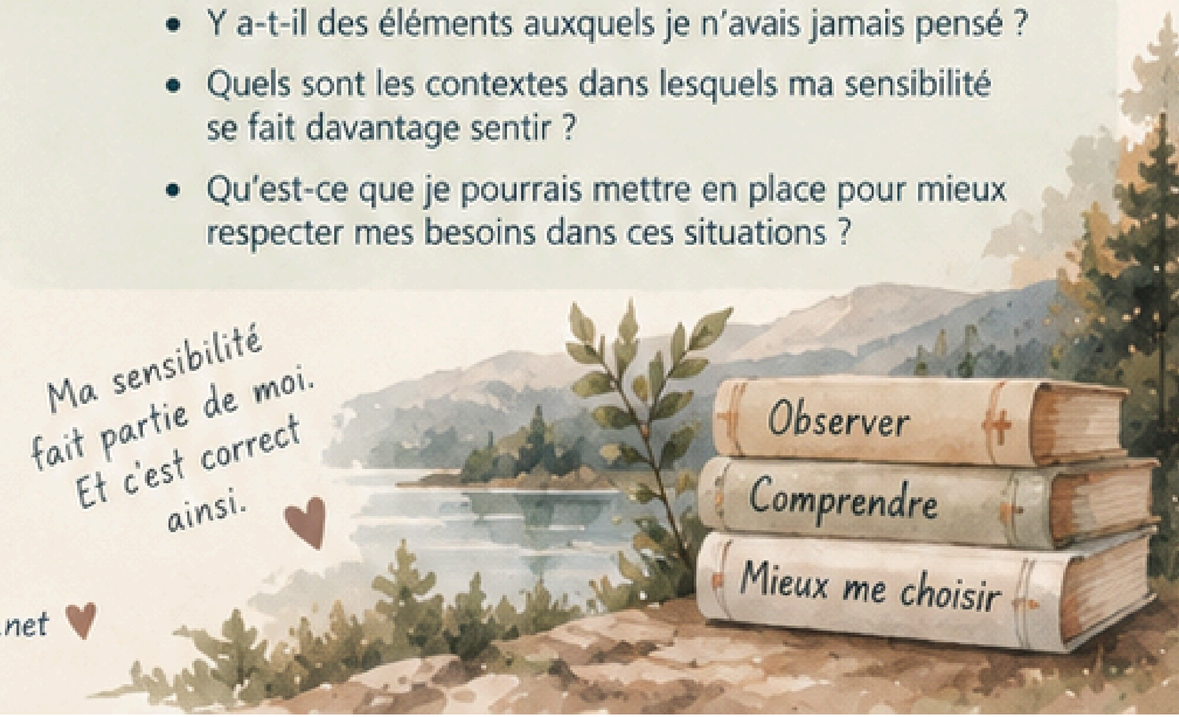
Mon portrait de sensibilité

Parmi les éléments ci-dessus, lesquelles me représentent le plus ? Choisis 3 à 5 éléments et explique pourquoi.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Pour aller plus loin

- Qu'est-ce que cette réflexion me fait découvrir sur moi ?
- Y a-t-il des éléments auxquels je n'avais jamais pensé ?
- Quels sont les contextes dans lesquels ma sensibilité se fait davantage sentir ?
- Qu'est-ce que je pourrais mettre en place pour mieux respecter mes besoins dans ces situations ?



Ma sensibilité fait partie de moi. Et c'est correct ainsi.

Mon corps m'avertit *avant que ce soit trop*



Ton corps est un allié précieux. Il t'envoie souvent des signaux bien avant que la surcharge ne s'installe. Apprendre à les reconnaître te permet d'agir plus tôt, de prendre soin de toi et d'éviter que la situation devienne trop difficile.

Des signaux à ne pas ignorer

Lorsque tu es plus sensible, ton corps réagit souvent rapidement aux stimulations, aux émotions ou au stress.
Ces signaux peuvent être plus subtils ou plus intenses selon les moments.
Voici quelques signes courants. Cette liste n'est pas exhaustive et tu peux vivre d'autres manifestations.

Signes physiques

- Tension dans les muscles
- Maux de tête
- Maux de ventre
- Cœur qui bat plus vite
- Sensation de chaleur ou de froid
- Fatigue soudaine
- Difficulté à respirer normalement
- Besoin de bouger ou, au contraire, de rester immobile

Signes émotionnels

- Irritabilité
- Anxiété, inquiétude
- Tristesse ou envie de pleurer
- Sentiment d'être dépassé
- Colère qui monte
- Sensibilité accrue aux critiques
- Impression d'être « à fleur de peau »
- Émotions qui changent rapidement

Signes cognitifs (dans ta tête)

- Difficulté à te concentrer
- Pensées qui tournent en boucle
- Impression que tout est trop bruyant ou trop intense
- Difficulté à prendre des décisions
- Oublis plus fréquents
- Pensées négatives
- Besoin de t'isoler pour retrouver ton calme

Signes comportementaux

- Besoin de fuir une situation
- Évitement
- Agitation ou, au contraire, ralentissement
- Difficulté à rester en place
- Pleures plus facilement
- Isolement
- Réactions plus intenses que d'habitude
- Besoin de silence ou de moins de stimulation

Pourquoi ces signaux sont importants ?

Ces signes sont comme des voyants sur un tableau de bord. Ils t'indiquent que ton système est en train de s'activer et qu'il a besoin d'une pause, d'un changement ou d'un ajustement. Plus tu les remarques tôt, plus il est facile de prendre soin de toi et d'éviter d'atteindre un état de surcharge.

À retenir

Écouter ces signaux n'est pas un signe de faiblesse. C'est une façon intelligente de mieux te comprendre et de te donner les moyens de fonctionner à ton meilleur.

Mon activité : mes signes personnels

Parmi les listes ci-dessus, quels sont les 5 signes que tu remarques le plus souvent chez toi lorsque ça devient difficile ?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Y a-t-il d'autres signes qui ne sont pas dans la liste ? Lesquels ?

_____

Question orientée vers les solutions

- Comment pourrais-tu reconnaître plus tôt ces signes au quotidien ?
- Qu'est-ce qui pourrait t'aider à être plus attentif à ce que ton corps essaie de te dire ?
- Qui pourrait te soutenir pour que tu puisses prendre soin de toi avant que ce soit trop ?



Pourquoi c'est plus difficile *certains jours ?*



Ta sensibilité n'est pas toujours la même. Il est normal que certaines journées soient plus difficiles que d'autres. Plusieurs facteurs peuvent influencer ton niveau de sensibilité et rendre ton système nerveux plus réactif. Ces éléments peuvent se combiner et s'accumuler, ce qui fait en sorte que des situations habituelles peuvent soudainement devenir plus difficiles à tolérer.

Les principaux facteurs qui peuvent augmenter ma sensibilité

Le manque de sommeil

Un sommeil insuffisant rend ton cerveau plus réactif. Il est plus difficile de gérer les émotions et de filtrer les stimulations.

Le stress et l'anxiété

Lorsque tu es stressé ou inquiet, ton système d'alerte est déjà activé. Cela peut augmenter ta sensibilité aux sons, à la lumière, aux émotions et aux imprévus.

La faim et l'hydratation

Un manque d'énergie, de nourriture ou d'eau peut rendre l'irritabilité et la sensibilité plus présentes.

Les nombreuses demandes

Avoir plusieurs choses à faire dans une même journée peut rapidement mener à une surcharge, même si les tâches sont agréables.

Les changements et l'imprévu

Les transitions, les nouveautés ou les situations imprévues demandent plus d'énergie d'adaptation et peuvent être déstabilisantes.

L'environnement

Un environnement bruyant, très animé ou peu prévisible peut augmenter la fatigue sensorielle. À l'inverse, un milieu calme et rassurant peut t'aider à mieux te réguler.

Les relations et le climat émotionnel

Les conflits, les tensions ou les émotions intenses vécues par les autres peuvent aussi avoir un impact important sur ton propre état.

L'accumulation

Ce n'est pas toujours un seul élément qui fait la différence, mais plutôt l'effet combiné de plusieurs facteurs. Plus il y en a, plus ton réservoir d'énergie diminue.

À retenir

- Ces facteurs ne signifient pas que tu es « trop sensible ».
- Ils font partie de la vie et peuvent toucher tout le monde, mais ils peuvent avoir un plus grand impact chez les personnes plus sensibles.
- Chaque journée est différente.
- En apprenant à reconnaître ce qui influence ton niveau de sensibilité, tu peux mieux te préparer et prendre soin de toi.

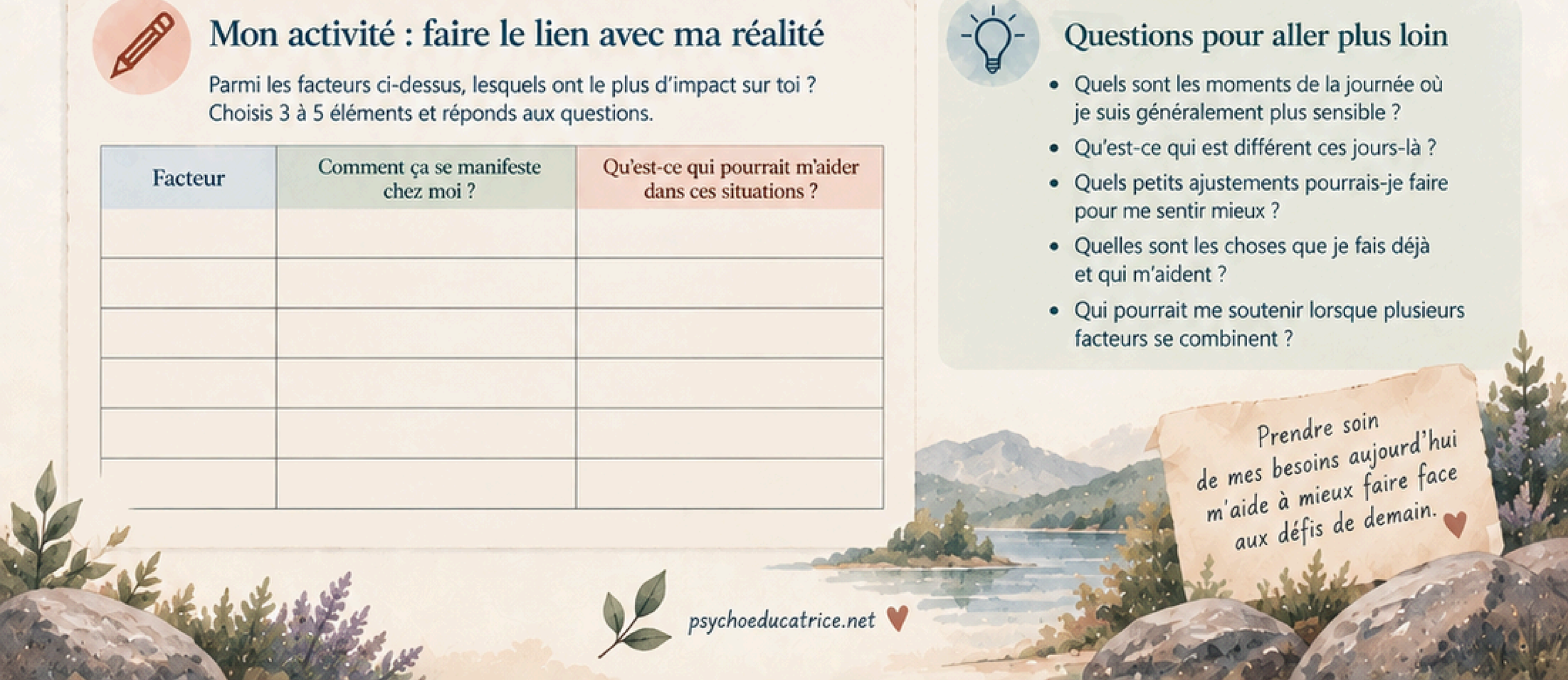
Mon activité : faire le lien avec ma réalité

Parmi les facteurs ci-dessus, lesquels ont le plus d'impact sur toi ? Choisis 3 à 5 éléments et réponds aux questions.

Facteur	Comment ça se manifeste chez moi ?	Qu'est-ce qui pourrait m'aider dans ces situations ?

Questions pour aller plus loin

- Quels sont les moments de la journée où je suis généralement plus sensible ?
- Qu'est-ce qui est différent ces jours-là ?
- Quels petits ajustements pourrais-je faire pour me sentir mieux ?
- Quelles sont les choses que je fais déjà et qui m'aident ?
- Qui pourrait me soutenir lorsque plusieurs facteurs se combinent ?



Quand tout devient *trop intense*



Il arrive parfois que ton système nerveux soit tellement sollicité qu'il n'arrive plus à bien gérer toutes les informations et les émotions. On appelle cela une surcharge. Ce n'est pas un caprice, ni un manque de volonté. C'est une réaction normale de ton corps et de ton cerveau quand il y a « trop » de choses en même temps.

Ce qui se passe dans mon cerveau

Lorsque tu es en surcharge, ton système d'alerte est très activé. Ton cerveau perçoit la situation comme plus exigeante et se met en mode protection. Cela peut rendre plus difficile de réfléchir clairement, de rester calme ou d'utiliser tes stratégies habituelles. Ton corps réagit pour te dire qu'il a besoin d'une pause.

À quoi peut ressembler une surcharge ?

- J'ai l'impression que tout est trop fort.
- Je me sens dépassé, irritable ou en colère.
- J'ai envie de fuir ou de m'isoler.
- Je peux pleurer, mème si je ne le veux pas.
- J'ai de la difficulté à réfléchir ou à trouver mes mots.
- Je ressens un besoin urgent de silence ou de solitude.
- Je peux avoir des réactions plus intenses que d'habitude.

Ce que la surcharge n'est pas

- Ce n'est pas une crise pour attirer l'attention.
- Ce n'est pas un manque de respect.
- Ce n'est pas un choix.
- Ce n'est pas un signe que tu es « trop sensible » ou « dramatique ».

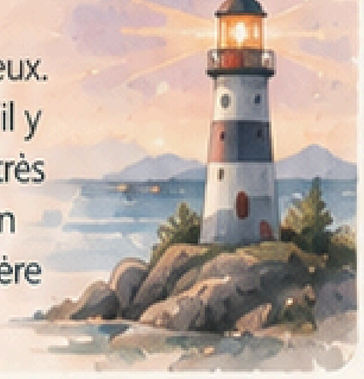


Ce qu'il est important de retenir

- La surcharge est une réaction normale.
- Elle est temporaire.
- Elle arrive plus souvent lorsque plusieurs facteurs se combinent (fatigue, stress, bruits, émotions, etc.).
- Elle diminue plus rapidement lorsque tu peux réduire les stimulations et répondre à tes besoins.
- Avec le temps, tu peux apprendre à la reconnaître plus tôt et à mieux la traverser.

Une image pour mieux comprendre

Imagine que ton système nerveux est comme un phare lumineux. Quand tout va bien, la lumiére tourne calmement. Mais lorsqu'il y a trop de stimulations, le phare s'emballe : la lumiére clignote très rapidement. C'est un signal pour te protéger. Tu as alors besoin de diminuer les stimulations et de te recentrer afin que la lumière retrouve un rythme plus calme.



Le rôle des personnes autour de moi

Les personnes qui te connaissent bien peuvent t'aider en reconnaissant les signes de surcharge, en diminuant les demandes et en te donnant de l'espace. Se sentir compris et soutenu peut t'aider à retrouver ton calme plus rapidement.

Mon moment de réflexion

- Quels sont les signes qui m'indiquent que je suis en surcharge ?
- Dans quelles situations est-ce que cela m'arrive le plus souvent ?
- Qu'est-ce qui m'aide à me calmer lorsque tout devient trop intense ?
- Qui pourrait me soutenir la prochaine fois que je sentirai que ça monte ?
- Y a-t-il un endroit où je me sens en sécurité et où je peux prendre une pause ?

Écouter mes besoins n'est pas un signe de faiblesse, mais une façon de me respecter.

Comment m'aider *quand ça monte ?*



Lorsque tu sens que ta sensibilité augmente, il est possible d'agir avant que la situation devienne trop intense. En utilisant des stratégies simples et adaptées à tes besoins, tu peux aider ton corps à retrouver un état de calme et te donner plus d'espace pour réfléchir et faire des choix.

Une séquence qui peut t'aider

Ces étapes ne sont pas toutes nécessaires à chaque fois. Tu peux les adapter selon la situation et ce qui fonctionne pour toi.

1. Reconnaître

Je remarque les premiers signes que ça monte (dans mon corps, mes émotions ou mes pensées).

2. Faire une pause

Je m'arrête quelques instants pour éviter que l'intensité continue d'augmenter.

3. Diminuer les stimulations

Je réduis ce qui me stresse : bruit, lumière, demandes, foule, etc.

4. Me recentrer

J'utilise une ou plusieurs stratégies qui m'aident à retrouver du calme (respiration, mouvement, musique, silence, etc.).

5. Revenir progressivement

Lorsque je me sens un peu plus calme, je prends le temps de revenir à ce que je fais, à mon rythme.

Des stratégies qui peuvent aider

- Respirer lentement, à mon rythme.
- Boire de l'eau ou manger une collation.
- Avoir un objet sensoriel (ex. : balle antistress).
- Écouter de la musique qui m'apaise.
- Bouger (marche, étirements, secouer mes bras).
- M'isoler dans un endroit calme quelques minutes.
- Écrire ce que je ressens.
- Me parler avec bienveillance.
- Utiliser une phrase qui me fait du bien (ex. : « Je peux y arriver, un pas à la fois. »).
- Demander la présence d'une personne de confiance.



Ce qui peut m'aider... et ce qui peut moins aider

Ce qui peut aider

- Diminuer les stimulations.
- Avoir un moment pour moi.
- Utiliser une stratégie que je connais.
- Être dans un environnement prévisible et sécurisant.
- Parler à une personne qui m'écoute sans me juger.
- Me rappeler que c'est temporaire.

Ce qui peut moins aider

- Me forcer à rester dans la situation alors que c'est trop intense.
- Attendre que ça passe tout seul.
- Me critiquer ou me dire que j'exagère.
- Accumuler les demandes.
- Utiliser mon téléphone ou les écrans pour me calmer (cela peut parfois aider sur le moment, mais ne règle pas la cause).

Mon plan d'action rapide

Complète les phrases pour identifier ce qui peut t'aider dans l'instant.

Quand je sens que ça monte, je remarque : _____

Ma première action sera : _____

Ensuite, je peux : _____

Une personne qui pourrait m'aider est : _____

Une phrase que je peux me dire : _____

Un endroit où je me sens plus calme : _____

Question orientée vers les solutions

- Parmi les stratégies présentées, lesquelles pourrais-tu esayer cette semaine ?
- Qu'est-ce qui pourrait t'aider à te rappeler d'utiliser ta stratégie quand tu en as besoin ?
- Comment peux-tu préparer ton environnement pour te faciliter la tâche dans les moments plus difficiles ?

Chaque petit geste compte. Plus tu pratiques, plus ça devient naturel.



Trouver ce qui fonctionne *vraiment pour moi*



Il n'y a pas une seule bonne façon d'apaiser une hypersensibilité. Chaque personne est différente et ce qui fonctionne pour l'un peut ne pas fonctionner pour l'autre. L'important est d'explorer, d'expérimenter et de découvrir les stratégies qui t'aident réellement à te sentir mieux.

Pourquoi est-ce important d'expérimenter ?

Ton cerveau et ton corps réagissent de façon unique. Certaines stratégies peuvent t'aider rapidement, d'autres auront un effet à plus long terme. En essayant différentes approches, tu apprends à mieux te connaître et tu développes ta propre boîte à outils. Plus tu as d'options, plus tu es capable de t'adapter selon la situation.

Ce qui peut influencer ce qui fonctionne

Une même stratégie peut être plus ou moins efficace selon :

- le moment de la journée;
- ton niveau d'énergie;
- l'intensité de la situation;
- l'endroit où tu es (maison, école, transport, etc.);
- les personnes autour de toi;
- tes préférences personnelles.

C'est normal que certaines stratégies fonctionnent un jour et moins bien un autre. Tu peux toujours ajuster !

Des pistes à explorer

Voici différentes catégories de stratégies. Inspire-toi de cette liste, ajoute tes propres idées et essaie celles qui t'attirent.

Mon corps

- Respiration
- Mouvement
- Étirements
- Pression profonde (couverture, oreiller)
- Repos

Mes pensées

- Pensées positives
- Auto-parole bienveillante
- Visualisation
- Pleine conscience
- Reformulation des pensées difficiles

Mes émotions

- Exprimer ce que je ressens
- Écrire dans un journal
- Créer (dessin, musique, etc.)
- Pleurer si j'en ressens le besoin
- Utiliser un objet réconfortant

Mon environnement

- Réduire les stimulations
- Aménager un espace calme
- Prévoir des pauses
- Utiliser des outils sensoriels
- Porter des vêtements confortables

Les autres

- Parler à une personne de confiance
- Demander de l'aide
- Être en compagnie de personnes bienveillantes
- Mettre mes limites

Mon activité : ma boîte à outils personnelle

Choisis au moins 5 stratégies que tu aimerais essayer. Tu peux t'inspirer de la liste ci-dessus ou ajouter tes propres idées.

Stratégie que je veux essayer	Quand ? (Dans quelle situation ?)	Comment ça a fonctionné (1 = pas du tout / 5 = très bien)
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

Qu'est-ce que je remarque après avoir essayé ces stratégies ?

_____

_____

_____

Questions pour aller plus loin

- Quelles sont les stratégies qui m'aident le plus dans les moments difficiles ?
- Y a-t-il des stratégies que j'aimerais essayer, mais que je n'ai pas encore testées ?
- Qu'est-ce qui m'empêche parfois d'utiliser ce qui fonctionne ?
- Comment pourrais-je me rappeler d'utiliser mes stratégies au quotidien ?
- Qui peut m'encourager ou me soutenir dans l'utilisation de ces stratégies ?



M'adapter sans commencer *à tout éviter*



Quand on est sensible, l'envie d'éviter certaines situations est compréhensible. Éviter peut apporter un soulagement rapide, mais à long terme, cela peut rendre la vie plus limitée et augmenter l'anxiété. L'objectif n'est pas de tout affronter, mais de trouver un équilibre : adapter l'environnement et nos façons de faire pour que ce soit plus facile, tout en continuant à faire des activités importantes pour nous.

Éviter ou s'adapter ?

Éviter complètement une situation peut sembler être la solution la plus simple sur le moment. Cependant, plus on évite, plus notre cerveau apprend qu'il y a un danger, même si ce n'est pas réellement le cas. À l'inverse, s'adapter permet de réduire l'inconfort tout en restant en contact avec ce qui est important pour nous.

Quand l'évitement devient problématique ?

- Lorsque tu évites souvent des situations importantes (ex. : école, activités, sorties).
- Lorsque cela limite ta vie sociale, tes apprentissages ou ton plaisir.
- Lorsque l'évitement augmente ton anxiété au lieu de la diminuer.
- Lorsque tu te sens isolé ou que tu manques des occasions qui comptent pour toi.

Éviter parfois est normal. L'important est de ne pas laisser l'évitement prendre toute la place.

Des façons concrètes de s'adapter

Il existe plusieurs moyens d'adapter une situation pour la rendre plus confortable, sans avoir à l'éviter complètement.

Adapter l'environnement

- Choisir un endroit plus calme
- Prévoir du matériel qui t'aide
- Ajuster la lumière, le bruit ou la température
- Te donner plus d'espace

Prévoir à l'avance

- Te préparer mentalement
- Savoir à quoi t'attendre
- Apporter un objet réconfortant
- Planifier des pauses
- Avoir un plan B si besoin

Ajuster tes attentes

- Y aller progressivement
- Commencer par de courtes durées
- Accepter que ce soit différent pour toi
- Célébrer chaque petit pas

Demander de l'aide

- Parler à un adulte de confiance
- Expliquer tes besoins
- Travailler avec des personnes qui comprennent ta sensibilité
- Explorer des solutions ensemble

Prendre soin de toi après

- Te reprendre un moment calme
- Faire une activité relaxante
- Reconnaître tes efforts
- Noter ce qui a bien fonctionné
- Être fier de toi

Mon activité : mon plan d'adaptation

Choisis une situation que tu aimerais moins éviter et complète ton plan.

Quelle est la situation ?	
Qu'est-ce qui est difficile pour moi ?	
Quelles adaptations pourrais-je essayer ?	
Qui pourrait m'aider ?	
Quel serait un premier petit pas ?	
Comment je saurai que ça a bien fonctionné ?	

Questions pour aller plus loin

- Quelles sont les situations que j'évite le plus souvent ?
- Qu'est-ce qui pourrait m'aider à les rendre plus confortables ?
- Quels seraient les avantages pour moi si je réussis à les vivre, même un peu ?
- Quels sont mes forces qui peuvent m'aider dans ce processus ?
- Quelles personnes peuvent me soutenir ?



Je n'ai pas à tout éviter
pour me sentir bien.
Je peux m'adapter et continuer
à faire ce qui est important pour moi.



psychoeducatrice.net

Quand mes émotions *prennent beaucoup de place*



Il est normal de vivre des émotions intenses. Lorsque l'on est plus sensible, celles-ci peuvent cependant sembler plus grandes, plus fréquentes ou plus difficiles à contrôler. Ces émotions ne sont pas un signe de faiblesse. Elles sont des messages importants qui nous indiquent un besoin, une limite ou une situation difficile. Apprendre à les reconnaître et à les apprivoiser permet de mieux se comprendre et de retrouver un plus grand équilibre au quotidien.

Pourquoi mes émotions sont-elles parfois si intenses ?

Ton cerveau réagit plus rapidement et plus fortement aux stimuli. Le système d'alarme (amygdale) peut s'activer plus facilement, ce qui amplifie les émotions comme la peur, la colère ou la tristesse. Cela peut donner l'impression d'une « tempête » intérieure, même si la situation ne semble pas si grande pour les autres.

À quoi servent les émotions ?

Même lorsqu'elles sont intenses, toutes les émotions ont une utilité :

- **La colère :** me signale qu'une limite a été dépassée.
- **La tristesse :** m'aide à exprimer une perte ou une déception.
- **L'anxiété :** me prépare à faire face à un danger potentiel.
- **La joie :** me motive et me donne de l'énergie.
- **La honte :** me fait réfléchir à mes actions et à mes valeurs.
- **Le dégoût :** me protège de ce qui me semble nocif.
- **La surprise :** m'aide à m'adapter à l'inattendu.

Chaque émotion est un message. Même les plus difficiles ont quelque chose à m'apprendre.

Que faire lorsque mes émotions sont très fortes ?

Voici quelques stratégies qui peuvent t'aider à traverser la tempête :

Je respire

Je prends quelques respirations lentes et profondes pour aider mon corps à se calmer.

Je me pose

Si possible, je vais dans un endroit plus calme et je m'accorde un moment pour moi.

J'exprime

Je mets mes émotions en mots (journal, dessin, musique) ou j'en parle à une personne de confiance.

Je bouge

L'activité physique m'aide à libérer la tension et à diminuer l'intensité des émotions.

Je me réconforte

Je fais une activité qui me fait du bien (écouter de la musique, lire, câliner mon animal, etc.).

Mon activité : ma trousse anti-tempête

Crée ta propre liste de stratégies qui t'aident lorsque tes émotions sont très fortes. Tu peux t'inspirer des idées ci-dessus ou ajouter les tiennes.

Mes stratégies qui m'aident :
1.
2.
3.
4.
5.
6.

Questions pour aller plus loin

- Quelles émotions sont les plus difficiles pour moi ?
- Dans quelles situations sont-elles plus intenses ?
- Quels sont les premiers signes que je sens dans mon corps qu'une émotion monte ?
- Quelles stratégies fonctionnent le mieux pour moi ?
- Y a-t-il des personnes qui peuvent m'aider lorsque je vis une émotion intense ?

Je construis ma trousse petit à petit. Chaque stratégie est une ressource pour moi.

Les émotions sont comme des vagues. Elles montent, elles redescendent et finissent toujours par passer.

Dire ce dont j'ai besoin *sans avoir à me justifier*



Exprimer ses besoins peut être difficile, surtout quand on est sensible et qu'on a souvent l'impression de devoir s'excuser ou se justifier. Pourtant, tes besoins sont légitimes. Ils font partie de qui tu es et t'aident à te sentir bien, en sécurité et à mieux fonctionner. Tu as le droit de les exprimer simplement, calmement et avec respect, sans avoir à te justifier excessivement.

Qu'est-ce qu'un besoin ?

Un besoin est quelque chose dont tu as besoin pour te sentir bien, pour être en santé et pour fonctionner au quotidien. Il peut être physique (ex. : repos), émotionnel (ex. : me sentir en sécurité), social (ex. : me sentir accepté) ou cognitif (ex. : avoir du temps pour comprendre).

Mes besoins ne sont pas des caprices.
Ils sont essentiels.

Pourquoi est-ce difficile de les exprimer ?

- Peur d'être jugé ou de déranger.
- Peur de décevoir les autres.
- Expériences passées où tes besoins n'ont pas été écoutés.
- Difficulté à identifier ce dont tu as besoin.
- Tendance à vouloir plaire aux autres.
- Impression qu'il faut toujours se justifier.

Quels sont les effets de ne pas exprimer ses besoins ?

- Plus de stress et d'anxiété.
- Sensation d'être incompris.
- Accumulation de frustration.
- Épuisement émotionnel.
- Relations plus difficiles.
- Risque d'exploser ou de te replier sur toi-même.

Des façons simples d'exprimer mes besoins

Voici quelques éléments qui peuvent t'aider à t'exprimer de façon claire et respectueuse :

1. Être clair et direct

« J'ai besoin de… »

« J'aimerais… »

« Je me sens mieux quand… »

2. Utiliser le « je »

Parler en ton nom aide à éviter que l'autre se sente attaqué.

« Je me sens… »

« J'ai besoin de… »

3. Rester simple

Tu n'as pas à te justifier longtemps. Une phrase claire suffit.

« J'ai besoin d'un moment de calme, s'il te plaît. »

4. Choisir le bon moment

Parler dans un moment plus calme augmente les chances d'être écouté.

5. Accepter les réactions

L'autre n'est pas obligé de toujours dire « oui », mais il a le droit d'entendre ton besoin.

« Je peux exprimer mon besoin tout en respectant le point de vue de l'autre. »

Mon activité : m'entraîner à exprimer mes besoins

Complète les phrases ci-dessous. Tu peux t'inspirer des exemples ou écrire tes propres idées.

Une situation où j'ai de la difficulté à exprimer mes besoins :	_____ _____
Mon besoin dans cette situation :	_____ _____
Une phrase simple que je pourrais utiliser :	« J'ai besoin de _____ »
Comment je pourrais me sentir après avoir exprimé mon besoin ?	_____ _____

Questions pour réfléchir

- Quels sont les besoins que j'exprime facilement ?
- Quels sont ceux que j'ai plus de difficulté à exprimer ?
- Qu'est-ce qui m'aide à être à l'aise pour parler de mes besoins ?
- Qui sont les personnes dans mon entourage avec qui je me sens écouté ?
- Qu'est-ce que je pourrais faire différemment la prochaine fois ?



Exprimer mes besoins
est une force.
Cela m'aide à mieux me comprendre,
à me faire respecter
et à construire des relations
plus saines.



Mon plan pour mieux vivre *avec ma sensibilité*



Ta sensibilité fait partie de toi. Elle peut parfois rendre certaines situations plus complexes, mais elle t'apporte aussi de belles forces. Ce plan t'aide à mettre en place des stratégies concrètes pour te sentir mieux au quotidien, en tenant compte de tes besoins, de tes forces et de ce qui est important pour toi.

Mes forces à célébrer

Ma sensibilité est aussi une force. Elle m'apporte des qualités précieuses.

- Je ressens profondément les émotions.
- Je suis attentif(ve) aux autres.
- J'ai une grande créativité et une belle imagination.
- Je remarque des détails que d'autres ne voient pas.
- Je me soucie des causes qui me tiennent à cœur.
- Je fais preuve d'empathie et de bienveillance.

Ma sensibilité est une partie importante de qui je suis, et elle m'apporte des choses uniques et précieuses. ♥

Mes objectifs

Quels sont les changements que tu aimerais voir dans ta vie ? Pense à ce qui te ferait du bien et qui est réaliste pour toi.

1. **À court terme**
(dans les prochaines semaines) :

_____

_____

2. **À moyen terme**
(dans les prochains mois) :

_____

_____

3. **À long terme**
(dans la prochaine année) :

_____

_____

Mes valeurs

Mes valeurs m'aident à faire des choix qui me ressemblent. Elles me rappellent ce qui est vraiment important pour moi.

- ☐ Authenticité
- ☐ Respect
- ☐ Créativité
- ☐ Liberté
- ☐ Apprentissage
- ☐ Famille
- ☐ Amitié
- ☐ Bienveillance
- ☐ Nature
- ☐ Justice
- ☐ Dépassement de soi
- ☐ Sérénité
- ☐ Plaisir
- ☐ Santé
- ☐ Autonomie
- ☐ Autre : _____

En restant proche de mes valeurs, je me sens plus aligné(e) et plus serein(e). ♥

Mes stratégies au quotidien

Choisis des stratégies qui fonctionnent bien pour toi et que tu veux utiliser plus souvent. Tu peux t'inspirer des pages précédentes ou ajouter tes propres idées.

Pour mon corps

- ☐ Respirer lentement
- ☐ Bouger chaque jour
- ☐ Prendre des pauses
- ☐ Bien dormir
- ☐ Manger sainement
- ☐ Autre : _____

Pour mes pensées

- ☐ Utiliser des pensées aidantes
- ☐ Être moins dur(e) envers moi
- ☐ Me rappeler mes forces
- ☐ Écrire dans un journal
- ☐ Pratiquer la pleine conscience
- ☐ Autre : _____

Pour mes émotions

- ☐ Identifier ce que je ressens
- ☐ Utiliser mes stratégies d'apaisement
- ☐ Exprimer mes besoins
- ☐ Accepter mes émotions
- ☐ Demander du soutien
- ☐ Autre : _____

Pour mon environnement

- ☐ Aménager un espace calme
- ☐ Prévoir des adaptations
- ☐ Réduire les stimulations
- ☐ Être avec des personnes bienveillantes
- ☐ Planifier mes activités
- ☐ Autre : _____

Mon engagement

Choisis une ou deux actions concrètes que tu veux mettre en place dès cette semaine.

1. **Mon action :**

_____

Quand ? _____

2. **Mon action :**

_____

Quand ? _____

Je crois en ma capacité à faire des changements, même petits, qui font une grande différence. ♥

Les personnes qui peuvent m'aider

Je n'ai pas à tout faire seul(e). Voici les personnes vers qui je peux me tourner :

Ma famille : _____

Mes amis(es) : _____

Un adulte de confiance : _____

Un intervenant (école, CLSC, etc.) : _____

Autre : _____

Ma phrase ressource

Écris ici une phrase qui t'encourage et que tu peux relire lorsque c'est difficile.

_____

_____

_____

_____ ♥



Quand demander *de l'aide ?*



Demander de l'aide n'est pas un signe de faiblesse, mais plutôt un geste de courage et de bienveillance envers soi. Il est parfois difficile de savoir quand il est temps d'en parler à un adulte de confiance ou à un professionnel. Cette page t'aide à reconnaître les signes qui indiquent qu'un soutien supplémentaire pourrait t'être utile.

Des signes qui peuvent indiquer qu'il est temps de demander de l'aide

- Tes émotions sont très intenses et difficiles à gérer, même avec tes stratégies habituelles.
- Tu vis souvent de l'anxiété, de la tristesse ou de l'irritabilité.
- Tu évites de plus en plus de situations importantes (ex. : école, activités, sorties).
- Tu as de la difficulté à dormir, à te concentrer ou à profiter des choses que tu aimes.
- Tu te sens incompris(e) ou seul(e) dans ce que tu vis.
- Tu as des pensées négatives fréquentes sur toi-même.
- Tu ressens un impact important sur ta vie scolaire, sociale ou familiale.
- Tu as des idées de te faire du mal ou tu as vraiment de la difficulté à garder espoir.

Pourquoi demander de l'aide peut faire une grande différence ?

- Tu peux mieux comprendre ce que tu vis.
- Tu apprends de nouvelles stratégies adaptées à tes besoins.
- Tu te sens écouté(e) et moins seul(e).
- Tu peux prévenir que les difficultés s'aggravent.
- Tu développes une meilleure confiance en toi.
- Tu peux être soutenu(e) dans tes défis scolaires, sociaux et émotionnels.

Il n'existe pas de « petit » problème lorsqu'il affecte ton bien-être. Tes émotions sont valides et méritent d'être entendues.

À qui peut-on parler ?

Tu peux en parler à :

- Un parent ou un membre de ta famille
- Un ami(e) de confiance
- Un enseignant ou un éducateur
- Un professionnel de la santé (psychoéducateur, psychologue, travailleur social, médecin, etc.)
- Ton intervenant(e) scolaire
- Une ligne d'écoute (voir la page Ressources)

Choisis une personne en qui tu te sens en confiance. Tu as le droit d'être écouté(e) sans jugement.

Questions pour t'aider à y voir plus clair

Prends un moment pour réfléchir aux questions suivantes :

- Est-ce que mes émotions nuisent à mon quotidien ?
- Est-ce que je me sens souvent dépassé(e) ?
- Est-ce que j'ai l'impression d'avoir tout essayé, mais que rien ne change ?
- Est-ce que je me sens seul(e) dans ce que je vis ?
- Est-ce que j'aimerais avoir un soutien pour mieux me comprendre ?
- Quelle serait la première petite étape que je pourrais faire pour demander de l'aide ?

À retenir

- Demander de l'aide est un signe de force.
- Tu n'as pas à tout gérer seul(e).
- Il existe des personnes et des ressources pour toi.
- Plus tu en parles tôt, plus il est possible de trouver des solutions.
- Tu mérites d'être soutenu(e) dans ton parcours.

Prendre soin de soi, c'est aussi oser demander du soutien quand on en a besoin.

Mon activité : passer à l'action

Choisis une personne de confiance à qui tu aimerais parler.

Voici la personne que je pourrais contacter : _____

Je peux lui en parler quand : _____

Voici comment je pourrais amorcer la conversation : _____

_____

_____

Qu'est-ce que j'aimerais que cette personne sache ? _____

_____

_____



Des ressources *pour aller plus loin*



Voici une sélection de livres, de balados, de sites web et d'organismes qui peuvent t'informer, t'inspirer et t'accompagner dans ton cheminement. Ces ressources peuvent aussi être utiles pour tes parents, tes proches ou les intervenants qui t'entourent.

Livres pour enfants et adolescents

Des histoires et des outils pour mieux se comprendre

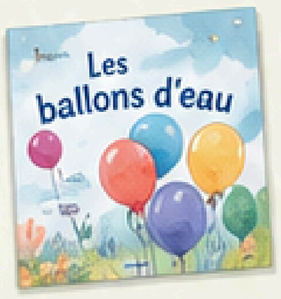
Pour les enfants (4-12 ans)



Lucien supersensible
(Dès 4 ans)
Un album québécois illustré et rigolo pour expliquer aux plus jeunes que la sensibilité aux bruits ou aux étiquettes peut aussi être un superpouvoir (comme l'empathie).



Comprendre et Gérer son Hypersensibilité
(7-12 ans)
Un livre d'activités ludiques (sudokus, coloriages) mêlé à des histoires concrètes de surchrage sensorielle pour donner des outils de respiration et de calme.



Les ballons d'eau
de Sarah Degonse
Un magnifique album utilisant la métaphore des ballons pour montrer comment les émotions peuvent submerger un enfant.

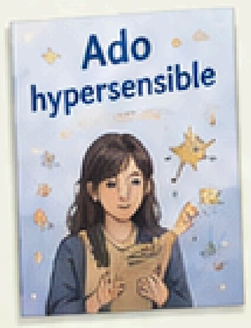
Pour les adolescents (11-18 ans)



Je suis ado, je suis hypersensible... et alors ?
Un guide de développement personnel très doux, écrit spécialement pour les ados avec un ton accessible, pour comprendre leur fonctionnement émotionnel et poser leurs limites.



Journal d'une ado hypersensible
L'histoire d'Ava, 13 ans, qui partage son quotidien au collège avec beaucoup d'humour sous forme de listes, de quiz et de bandes dessinées.



Ado hypersensible : Des histoires incroyables pour se comprendre...
Un recueil d'histoires courtes et un peu magiques, suivi d'exercices pratiques pour apaiser les émotions fortes.

Balados (Podcasts)

Des voix inspirantes et des témoignages en toute authenticité

émotions

Émotions
(par Louie Media)
Plusieurs épisodes (dont ceux sur l'hypersensibilité) décortiquent la jungle intérieure des émotions à travers des témoignages intimes très parlants pour les ados.

DANS LA BULLE

Dans la bulle
(par Tel-jeunes)
Ce balado québécois donne la parole à des personnalités publiques qui racontent leur propre adolescence, en abordant l'anxiété, la gestion des émotions et le sentiment de décalage.

Des histoires vraies,
des conseils concrets et des voix qui font du bien.
Parce que tu n'es pas seul(e) ! ♥

Organismes et groupes de soutien

Des gens là pour t'écouter, t'informer et te soutenir

TEL JEUNES

Tel-jeunes
Une référence pour les adolescents. Ils offrent une plateforme de clavardage, de texto et d'appel pour parler anonymement de ce que l'on ressent trop fort.

Fondation Jeunes en Tête

Fondation Jeunes en Tête
Propose des trousses d'outils web interactives pour aider les jeunes à maintenir une bonne santé mentale et à décoder leur détresse psychologique.

Association Highly Sensitive Society
Une communauté internationale proposant de l'information vulgarisée et scientifique sur le fonctionnement du système nerveux des personnes à haute sensibilité.

Sites web informatifs

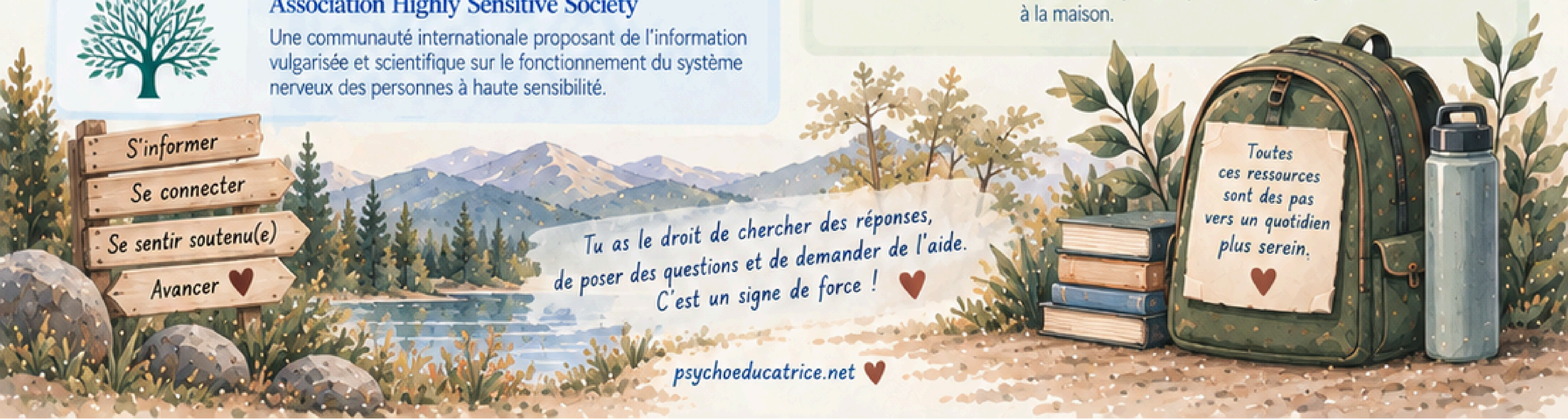
Des sources fiables pour en apprendre davantage

L'ANCRAGE

L'Ancrage
Un excellent portail d'information qui explique de façon claire et déstigmatisante les bases biologiques de la sensibilité de traitement sensoriel.

MIDI trente ÉDITIONS

Midi Trente Éditions
Un site spécialisé en psychoéducation offrant des fiches, des articles de blogue et des ouvrages cliniques vulgarisés (comme la collection 10 questions sur... les hypersensibilités sensorielles) parfaits pour outiller les jeunes à l'école ou à la maison.



Tu as le droit de chercher des réponses,
de poser des questions et de demander de l'aide.
C'est un signe de force ! ♥

psychoeducatrice.net ♥