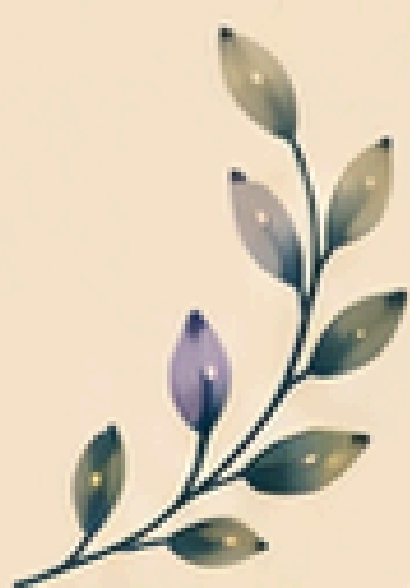
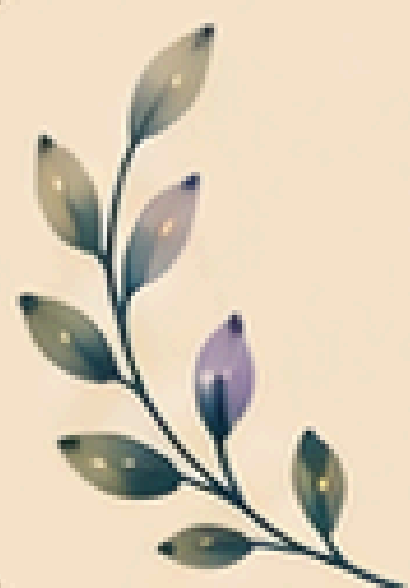
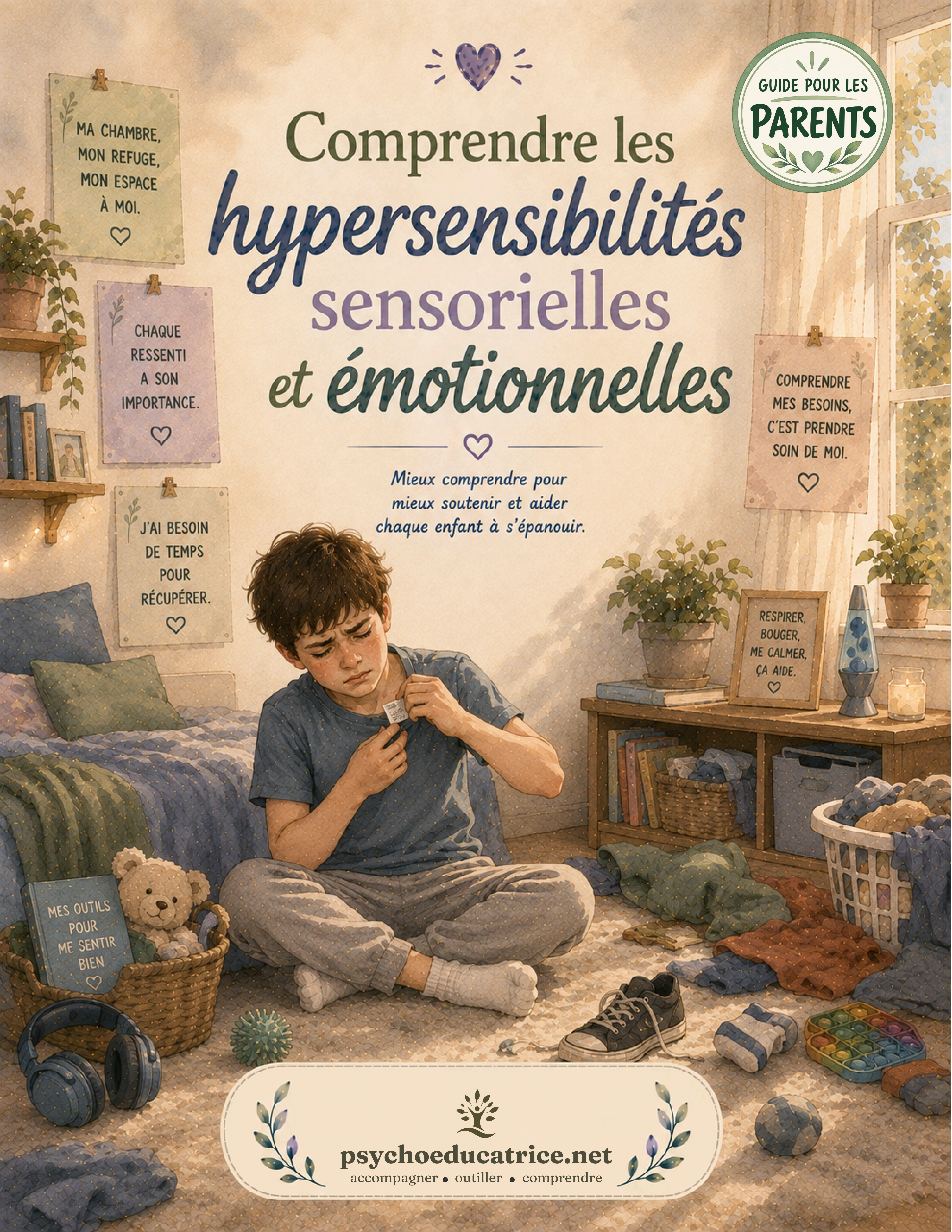




Comprendre les *hypersensibilités* sensorielles et émotionnelles

Mieux comprendre pour
mieux soutenir et aider
chaque enfant à s'épanouir.



psychoeducatrice.net
accompagner • outiller • comprendre

Comprendre les hypersensibilités sensorielles et émotionnelles

MIEUX COMPRENDRE POUR MIEUX SOUTENIR VOTRE ENFANT AU QUOTIDIEN



CE QUE VOUS TROUVEREZ DANS CE GUIDE

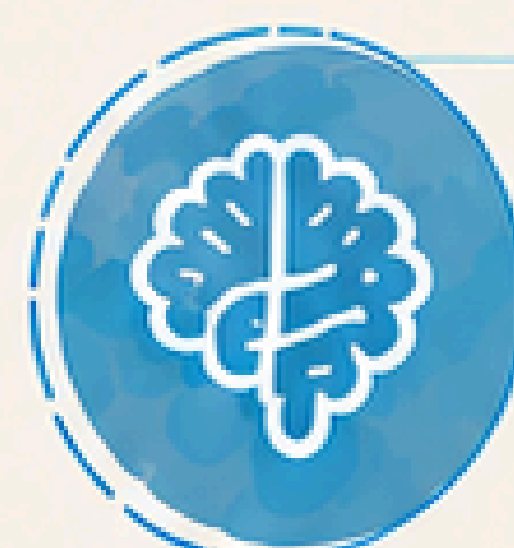
À PROPOS DE CE GUIDE

Ce guide s'adresse aux parents d'enfants qui présentent des hypersensibilités sensorielles ou émotionnelles.

Vous y trouverez des explications claires pour comprendre ce que vit votre enfant, des exemples concrets et des stratégies pratiques pour l'accompagner au quotidien.

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

Son objectif est de vous informer, de vous outiller et de vous soutenir afin de créer un environnement plus adapté et sécurisant pour votre enfant.



COMPRENDRE

- comprendre ce que sont les hypersensibilités;
- démystifier les idées reçues;
- mieux comprendre ce que vit votre enfant.



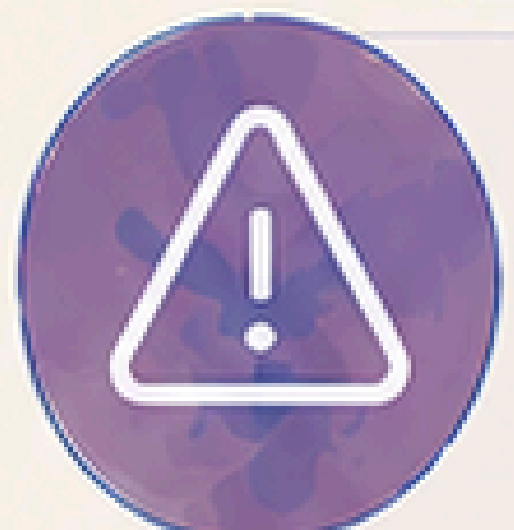
OBSERVER

- reconnaître les signes d'hypersensibilités;
- distinguer le normal du préoccupant;
- identifier les facteurs de risque et de protection.



ACCOMPAGNER

- interventions concrètes à mettre en place;
- stratégies validées pour réduire la surcharge;
- outils simples pour soutenir les besoins sensoriels et émotionnels.



QUAND CONSULTER

- situations nécessitant une évaluation;
- signes d'alarme à ne pas ignorer;
- ressources et services disponibles pour vous aider.



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



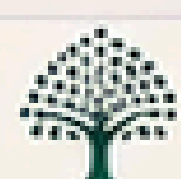
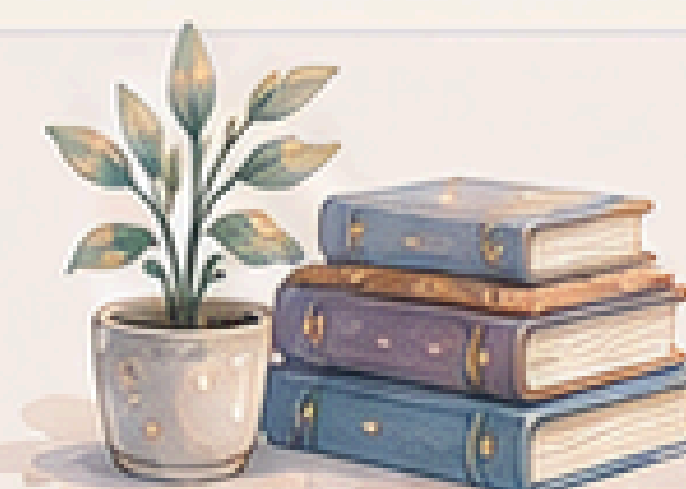
DROITS D'AUTEUR
Psychoeducatrice.net
Tous droits réservés



MENTION DU SITE
psychoeducatrice.net



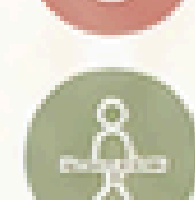
Ce document est offert à des fins éducatives.
Il ne remplace pas une évaluation ou une intervention professionnelle individualisée.
Si vous avez des inquiétudes concernant la situation de votre enfant ou votre famille,
consultez un professionnel qualifié ou les ressources d'aide disponibles.



Quand les sensations deviennent trop fortes

Chaque jour, le cerveau reçoit des milliers d'informations provenant de nos sens. La plupart du temps, il les filtre, les organise et nous permet d'y répondre adéquatement.

Les systèmes sensoriels principaux

-  **Toucher** : contact, pression, température, textures.
-  **Ouïe** : sons, volume, tonalité, écho.
-  **Vue** : lumière, couleurs, mouvements, détails visuels.
-  **Odorat** : odeurs fortes ou subtiles.
-  **Goût** : saveurs, température, textures alimentaires.
-  **Mouvement (vestibulaire)** : balancement, vitesse, changements de position.
-  **Position du corps (proprioception)** : sentir son corps, la force, la pression, les limites.
-  **Sensations internes (intéroception)** : faim, soif, douleur, tension, battements du cœur.



À retenir

Ces réactions ne sont pas un choix. Elles reflètent la façon dont le cerveau de votre enfant reçoit, filtre et organise les informations sensorielles.

Chez certains enfants et adolescents, ces informations peuvent être :



trop intenses (hyperréactivité)

La sensation paraît envahissante, inconfortable ou même douloureuse.



trop discrètes (hyporéactivité)

La sensation se fait à peine sentir; l'enfant peut sembler peu réagir.



recherchées

Certaines sensations procurent du plaisir ou aident à se sentir vivant, organisé ou apaisé.

Quelques exemples

- Une étiquette qui gratte peut devenir insupportable.
- Un bruit soudain peut surprendre et faire sursauter.
- Une lumière trop forte peut éblouir et fatiguer.
- Une texture alimentaire peut donner envie de vomir.
- Certains mouvements peuvent rassurer, d'autres donner la nausée.



Il n'existe pas de profil sensoriel « idéal ». Chacun de nous a ses préférences, ses limites et ses besoins. L'objectif n'est pas d'éliminer les réactions sensorielles, mais de mieux comprendre ce qui se passe afin d'aider votre enfant à se sentir bien et à participer aux activités importantes pour lui.



Ce qui se passe dans le cerveau quand j'ai des hypersensibilités

Pour comprendre les réactions intenses de votre enfant face à certaines sensations, il est utile de connaître le chemin parcouru par l'information sensorielle dans son cerveau... et ce qui peut rendre ce chemin plus fragile ou plus exigeant.



Le parcours d'une information sensorielle

1 Le message est capté

Nos sens (peau, oreilles, yeux, nez, bouche, corps en mouvement) reçoivent en permanence des informations de l'environnement et de notre corps.

2 Le message est transmis

Les informations voyagent vers le cerveau par des voies nerveuses. Ce transfert est très rapide et se fait en continu.

3 Le message est filtré et organisé

Dans le thalamus, sorte de « station de tri », le cerveau décide quelles informations sont importantes, lesquelles peuvent attendre et lesquelles doivent être mises de côté. Cette étape nous permet de ne pas être envahis par tout ce qui se passe autour de nous en même temps.

4 Le message est interprété

Le cortex cérébral analyse l'information :

- De quoi s'agit-il?
- Est-ce sécuritaire?
- Qu'est-ce que je dois faire?

5 Une réponse est produite

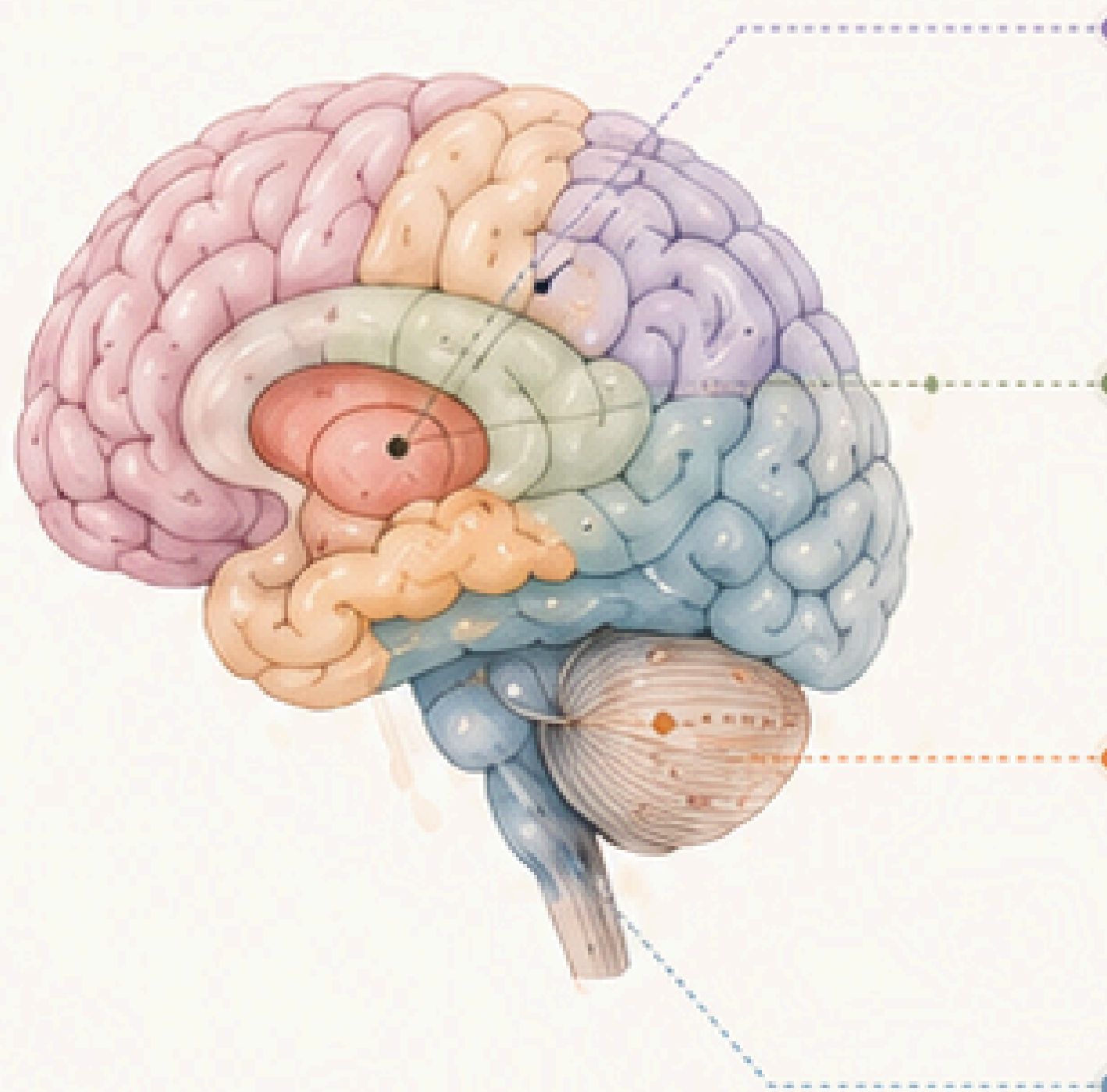
Le cerveau envoie des signaux au corps pour agir : se calmer, se protéger, demander de l'aide, bouger, parler, etc.



Chaque cerveau est unique.

Un même type de sensation peut être facile à gérer pour certains enfants et beaucoup plus difficile pour d'autres.

Les acteurs principaux



Ce qui peut être différent dans le cerveau des enfants qui ont des hypersensibilités

Un filtre sensoriel moins efficace

- Le thalamus peut laisser passer trop d'informations ou avoir plus de difficulté à mettre de côté ce qui n'est pas important.
- Résultat : l'enfant reçoit un volume plus élevé de stimulations.



Une alarme plus sensible

- Le système limbique peut s'activer plus rapidement et plus fortement, même si la situation n'est pas réellement dangereuse.
- Résultat : réactions intenses (protection, évitement, colère, pleurs, figement, fuite).



Des connexions en développement plus fragiles

- Les liens entre les régions du cerveau (chargées d'analyser et celles qui réagissent) sont encore en maturation.
- Résultat : plus difficile de passer du mode « alarme » au mode « réflexion ».



Une capacité de régulation en construction

- Le cortex préfrontal (qui aide à planifier, à se calmer, à tolérer l'inconfort) se développe jusqu'au début de l'âge adulte.
- Résultat : l'enfant a besoin de soutien pour revenir au calme et faire des choix.

Ces différences ne sont pas un choix. Elles expliquent pourquoi votre enfant peut avoir besoin de plus d'aide et d'ajustements pour s'adapter.



Chez les enfants (et les adolescents), ces systèmes sont encore en développement. Cela explique pourquoi la régulation peut être plus difficile, surtout en situation de stress ou de surcharge.



Activité / Réflexion

Pensez à une situation récente où votre enfant a réagi fortement. Essayez de repérer à quelle étape du parcours son cerveau a peut-être été débordé. Qu'est-ce qui pourrait l'aider la prochaine fois?

Questions orientées vers les solutions

- Qu'est-ce qui aide mon enfant à se sentir plus en sécurité?
- Quelles situations semblent déclencher des réactions plus intenses?
- Quelles stratégies l'aident à revenir au calme plus rapidement?
- Quels petits ajustements pourraient diminuer la surcharge sans limiter sa participation?
- Quelles forces ou ressources avons-nous déjà utilisées avec succès?

1

Capté

2

Transmis

3

Trié

4

Interprété

5

Réponse



Un cerveau en sécurité apprend mieux, gère mieux ses émotions et développe peu à peu sa capacité à composer avec les sensations.

Tous les enfants ne réagissent pas de la même façon

Chaque enfant a son propre profil sensoriel. Ce profil influence sa façon de percevoir, d'organiser et de répondre aux informations sensorielles. Il peut varier d'un sens à l'autre, d'une situation à l'autre et même d'une journée à l'autre selon la fatigue, le stress ou son état émotionnel.



Trois grands types de réponses sensorielles



Hyperréactivité (sensibilité élevée)

L'enfant ressent les sensations plus intensément et peut les percevoir comme envahissantes ou inconfortables. Il cherche souvent à les éviter.

Exemples :

- Se bouche les oreilles devant des sons ordinaires
- Se plaint des étiquettes, des coutures ou de certaines textures
- Est dérangé par la lumière forte
- Réagit fortement à certaines odeurs ou saveurs

Ce n'est pas un caprice.
Le système sensoriel de l'enfant réagit comme s'il recevait trop d'informations à la fois.



Hyporéactivité (sensibilité faible)

L'enfant reçoit les sensations plus faiblement. Il peut sembler indifférent ou ne pas réagir comme les autres. Il a souvent besoin de stimulations plus fortes pour ressentir.

Exemples :

- Ne semble pas sentir la douleur légère
- A besoin qu'on répète souvent les consignes
- Semble « dans la lune »
- A un besoin constant de mouvement

Il ne fait pas exprès.
Son cerveau a besoin de plus d'informations pour réagir et rester attentif.



Recherche sensorielle (besoin accru de sensations)

L'enfant cherche activement certaines sensations pour se sentir bien, se calmer, se concentrer ou se stimuler.

Exemples :

- Bouge beaucoup ou cherche à se balancer, tourner, sauter
- Touche souvent les objets et les textures
- Aime les sensations fortes (vitesse, mouvement, pression)

Ces recherches l'aident à s'autoréguler. Sans ces sensations, il peut avoir de la difficulté à être bien dans son corps.

Questions orientées vers les solutions

- Dans quelles situations mon enfant réagit-il plus fortement aux sensations?
.....
- Y a-t-il des moments où il recherche davantage de mouvement, de pression ou de stimulation?
.....
- Qu'est-ce qui l'aide à se sentir plus calme, concentré ou à l'aise dans son corps?
.....
- Quels sont ses forces, ses intérêts ou ses activités qui l'aident naturellement à se réguler?
.....
- Qu'est-ce qui fonctionne déjà bien dans notre quotidien?
Comment puis-je en faire plus?
.....

Activité / Réflexion

Prenez un moment pour observer votre enfant dans différents contextes (maison, école, activités, sorties). Notez ce que vous remarquez.

Situation	Réaction	Ce qui pourrait se passer	Ce qui aide



Un même enfant peut être hyperréactif dans un domaine, hyporéactif dans un autre, et rechercher certaines sensations ailleurs. Il n'y a pas de profil « tout ou rien ».



Ce que vous voyez... et ce que votre enfant peut vivre

Un comportement est souvent un message. Derrière chaque réaction, il peut y avoir une sensation difficile à gérer ou un besoin de soutien.

Changer notre regard permet de répondre autrement et d'aider notre enfant à se sentir compris, soutenu et capable d'apprendre.



Se rappeler : un comportement n'est jamais « pour nous faire enrager ». Il sert à quelque chose pour l'enfant, même si ce n'est pas l'effet recherché.

Comportements fréquents... possibles raisons sous-jacentes

Ce que vous voyez	Ce que votre enfant peut vivre
 Refuse de porter certains vêtements, d'enfiler un manteau ou un chapeau.	Les coutures, les matières ou les étiquettes peuvent démanger, serrer ou irriter. Cela peut être très inconfortable.
 Se bouche les oreilles, réagit fortement aux bruits.	Les sons peuvent sembler trop forts, soudains ou agressants. Le système auditif reçoit plus d'informations qu'il ne peut en traiter.
 Est difficile au niveau des aliments ou refuse certaines textures.	Les textures, les odeurs ou les goûts peuvent être trop intenses, écœurants ou imprévisibles.
 Évite la lumière, plisse les yeux ou détourne le regard.	La lumière peut éblouir ou fatiguer rapidement. Certaines couleurs ou contrastes peuvent être dérangeants.
 Bouge beaucoup, grimpe, tourne, touche partout.	Il peut avoir besoin de bouger pour se sentir bien, se concentrer ou calmer son système nerveux.
 Évite la douche, se lave très vite ou déteste se mouiller.	La sensation d'eau sur la peau ou dans les cheveux peut être trop intense, imprévisible ou désagréable.
 Se retire, s'isole ou semble « perdre pied » dans les foules ou les grands groupes.	Trop de bruits, de mouvements et d'informations à la fois peuvent devenir accablants.

À retenir

Ce n'est pas un manque de volonté ni un caprice.

C'est souvent une difficulté à traiter les informations sensorielles.

Quand l'environnement et les attentes dépassent ses capacités d'adaptation, le comportement devient une façon de dire : « C'est trop pour moi maintenant. »



Activité / Réflexion

Choisissez 1 à 2 comportements de votre enfant qui vous questionnent souvent.

Qu'est-ce que je vois concrètement?

.....

Qu'est-ce que mon enfant pourrait ressentir?

.....

Quel besoin pourrait-il essayer de combler?

.....

Comment pourrais-je l'aider autrement?

.....

Questions orientées vers les solutions

Dans quelles situations ce comportement est-il moins présent?

.....

Qu'est-ce qui est différent à ces moments-là?

.....

Qu'est-ce que mon enfant fait quand il se sent bien dans son corps et dans son environnement?

.....

Qui ou quoi l'aide à se calmer ou à se sentir capable?

.....

Quelle petite action puis-je poser dès aujourd'hui pour soutenir mon enfant?



Mon enfant ne cherche pas à me tester. Il cherche à se protéger, à se faire comprendre ou à se sentir mieux. Mon soutien fait une grande différence.

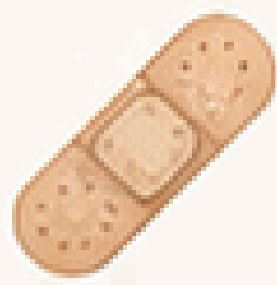
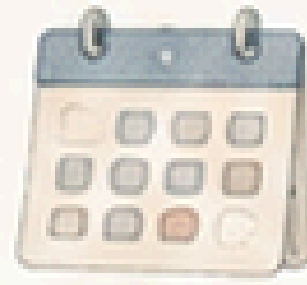


Pourquoi certains jours sont beaucoup plus difficiles que d'autres

Notre capacité à gérer les sensations varie selon plusieurs facteurs. Quand il y a trop de demandes ou de stress, le cerveau a moins de ressources pour traiter les informations sensorielles et pour s'autoréguler. C'est ce qu'on appelle la **charge cumulative**. Plus elle est élevée, plus les réactions peuvent être intenses.



Ce qui peut augmenter la charge

 Le manque de sommeil ou un sommeil agité (difficulté d'endormissement, réveils fréquents).	 La faim ou une alimentation insuffisante (trop peu, trop tard, aliments difficiles).	 Le stress ou l'anxiété (soucis, pression, peur de l'échec, tensions familiales).	 L'environnement stimulant (bruits, lumières, foules, odeurs fortes, températures extrêmes).	 Les journées chargées (trop d'activités, peu de pauses, changements fréquents).
 La douleur ou un malaise (maux de tête, ventre, allergies, inconfort vestimentaire).	 Les transitions et imprévus (changement de routine, annulation, déplacement).	 Les émotions intenses (tristesse, colère, déception, excitation excessive).	 Les exigences scolaires ou sociales (concentration, délais, interactions, exigences multiples).	 L'accumulation sur plusieurs jours (peu de récupération et de temps calme).

Questions orientées vers les solutions

- À quels moments mon enfant a-t-il généralement plus de difficultés?
- Quels facteurs semblent être présents ces jours-là?
- Qu'est-ce qui fait en sorte que mon enfant se sent mieux et récupère plus vite?
- Quelles petites actions pourraient alléger sa charge au quotidien?
- Qu'est-ce qui est sous mon contrôle et que je peux ajuster pour l'aider?

À retenir

Ce n'est pas un manque de volonté.

Lorsque la charge est élevée, le cerveau passe en mode survie pour se protéger.

Alléger la charge et offrir des moments de récupération aide votre enfant à retrouver des capacités d'adaptation.

Les petits ajustements quotidiens ont un grand impact à long terme.



Activité / Réflexion

Pensez à une journée particulièrement difficile récemment. Identifiez :

Les facteurs présents (ce qui a augmenté la charge)	Les signes que votre enfant montrait avant le débordement	Ce qui a aidé ou aurait pu aider	Ce que je pourrais ajuster la prochaine fois

Adapter l'environnement sans tout éviter

Adapter l'environnement ne signifie pas enlever toutes les sensations. L'objectif est de réduire la surcharge inutile, de prévoir des options et de permettre à votre enfant de participer à ce qui est important pour lui, à son rythme.



Principes à garder en tête



Soutenir, pas sur-protéger

Trop éviter peut limiter les apprentissages et augmenter l'anxiété. Il s'agit d'offrir le bon soutien au bon moment.



Adapter avant d'intervenir

Prévenir la surcharge est plus simple que gérer une crise. Observer, prévoir et ajuster sont vos meilleurs alliés.



Petits changements, grands impacts

Quelques ajustements simples peuvent faire une grande différence sur la capacité de participation de votre enfant.



Collaboration et cohérence

Plus l'école, la famille et les autres adultes utilisent des stratégies similaires, plus votre enfant se sent en sécurité et compris.

Exemples d'ajustements selon les sens

	Auditif (sons)	• Réduire les bruits de fond (radio, télévision). • Prévoir des écouteurs ou bouchons d'oreilles dans les endroits bruyants. • Annoncer à l'avance les sons forts (aspirateur, alarme, feu d'artifice).
	Visuel (lumière)	• Diminuer la lumière forte ou les reflets. • Utiliser des rideaux, une lampe douce ou des lunettes de soleil. • Limiter la quantité d'informations visuelles (affiches, objets partout).
	Tactile (toucher)	• Choisir des vêtements confortables (coutures, étiquettes, matières). • Offrir des textures variées pour les aliments et objets. • Prévoir du temps avant un soin (douche, brossage, coupe de cheveux).
	Olfactif (odeurs)	• Éviter les parfums, produits ménagers forts. • Aérer les espaces au besoin. • Prévenir lors d'odeurs inévitables (peinture, cuisson, etc.).
	Vestibulaire (mouvement)	• Offrir des pauses mouvementées régulièrement. • Permettre des activités qui apaisent ou organisent (balançoire, yoga, trampoline). • Prévenir les changements de mouvement (ascenseur, manège, autobus).
	Proprioceptif (position du corps)	• Offrir des activités qui donnent une pression profonde (se coller dans un mur, pousser un gros ballon). • Matériel d'appui : coussin lourd, couverture lourde, rouleau, ballon. • Favoriser une bonne posture pour les tâches (devoirs, repas).
	Intéroceptif (sensations internes)	• Aider votre enfant à reconnaître la faim, la soif, la douleur, le besoin d'aller à la toilette. • Offrir des pauses régulières pour manger, boire, s'étirer, respirer. • Nommer et valider les sensations internes (cœur vite, ventre noué, chaud, etc.).

Questions orientées vers les solutions

- Qu'est-ce qui rend certaines situations plus difficiles?
- Quels petits changements pourraient rendre l'environnement plus confortable?
- Quelles stratégies sont déjà utiles et pourraient être utilisées plus souvent?
- Quels environnements ou moments sont généralement plus faciles pour mon enfant? Pourquoi?
- Qui peut nous aider à mettre en place ces ajustements (école, grand-parent, entraîneur, etc.)?



Le but n'est pas d'éliminer les défis, mais de créer les meilleures conditions possibles pour que votre enfant puisse utiliser ses forces et participer pleinement à la vie familiale, scolaire et sociale.



Activité / Réflexion

Choisissez une situation qui est souvent difficile pour votre enfant (ex. : repas, coiffeur, école, sortie). Notez 2 à 3 ajustements possibles que vous pourriez essayer. Identifiez aussi une personne ou une ressource qui pourrait vous soutenir.

Situation choisie : _____

Ajustements à essayer : _____

Personne / ressource : _____

Préparer les situations qui risquent d'être difficiles

Les situations nouvelles ou exigeantes peuvent surcharger le système sensoriel de votre enfant. Une bonne préparation aide son cerveau à se sentir plus en sécurité, plus confiant et mieux outillé pour faire face.



Préparer, ce n'est pas tout éviter.
C'est donner à votre enfant les outils pour mieux vivre ce qu'il ne peut pas éviter.

Situations qui peuvent être difficiles



Coiffeur



Dentiste



Vêtements



Repas



Transport



Fête



Magasin



Activité sportive



Sortie familiale

Utiliser une séquence concrète : **prévoir** → **expliquer** → **donner du contrôle** → **adapter** → **récupérer**

1 Prévoir

Anticiper pour diminuer l'incertitude.

- Savoir à l'avance ce qui va se passer et quand.
- Préparer le corps et le cerveau.
- Repérer les défis possibles.

Exemples : horaire visuel, compte à rebours, objet réconfortant, repérage des lieux.

2 Expliquer

Donner de l'information claire et concrète.

- Utiliser un vocabulaire simple et des phrases courtes.
- Décrire les étapes et ce qui est attendu.
- Normaliser les sensations possibles.

Exemples : raconter une histoire sociale, regarder une vidéo, utiliser des photos.

3 Donner du contrôle

Offrir des choix réalistes et adaptés.

- Laisser votre enfant participer aux décisions.
- Plus il se sent impliqué, plus il se sent capable.
- Même de petits choix font une grande différence.

Exemples : choisir l'ordre des étapes, l'objet à apporter, la musique, la personne qui accompagne.

4 Adapter

Ajuster l'environnement pour réduire la surcharge.

- Tenir compte des sensibilités sensorielles.
- Prévoir des pauses ou des alternatives.
- Simplifier quand c'est possible.

Exemples : casque anti-bruit, éclairage plus doux, vêtements confortables, éviter les heures achalandées.

5 Récupérer

Prendre le temps de revenir au calme après la situation.

- Offrir un retour au calme adapté à votre enfant.
- Reconnaître ses efforts et ses réussites.
- Parler de l'expérience pour mieux se préparer la prochaine fois.

Exemples : moment calme, activité apaisante, collation, parler de ce qui a été difficile et de ce qui a aidé.

Questions orientées vers les solutions

- Qu'est-ce qui risque d'être difficile dans cette situation?
- Quelles stratégies ont déjà aidé mon enfant dans le passé?
- Quels choix puis-je lui offrir pour augmenter son sentiment de contrôle?
- Quels ajustements pouvons-nous prévoir ensemble?
- À qui ou à quelle ressource pouvons-nous demander du soutien?
- Comment saurons-nous que la préparation a bien fonctionné?



Activité / Réflexion

Choisissez une prochaine situation qui pourrait être difficile pour votre enfant. Remplissez le plan ci-dessous en utilisant la séquence des 5 étapes.

	 Prévoir	 Expliquer	 Contrôle	 Adapter	 Récupérer
Situation choisie					
Mes idées d'actions					



Chaque enfant est unique. Ce qui fonctionne aujourd'hui peut être différent demain. L'important est d'essayer, d'observer et d'ajuster avec bienveillance.



Petit rappel

Il n'est pas nécessaire que tout soit parfait. Chaque petite étape est un pas vers plus de confort et de confiance.

Quand votre enfant est en surcharge sensorielle

Même avec une bonne préparation, la surcharge sensorielle peut arriver. Comprendre ce qui se passe dans son cerveau vous aide à mieux réagir et à l'aider à retrouver son équilibre.



Ce n'est pas un caprice ni un manque de volonté.
C'est un cerveau qui a atteint sa limite.

Ce qui se passe lorsque la capacité d'adaptation est dépassée

Le cerveau de votre enfant reçoit plus d'informations qu'il ne peut en traiter. Quand la "cuve" est pleine, il n'arrive plus à filtrer ni à s'autoréguler.



Trop de stimulations

Bruits, lumières, odeurs, textures, attentes, activités... Tout s'accumule.



Le cerveau sature

Il n'arrive plus à trier et organiser les informations.



La capacité d'adaptation est dépassée

Les réserves d'énergie s'épuisent rapidement.



Réactions intenses

Le corps et les émotions prennent le dessus : pleurs, cris, agitation, repli, colère, etc.



Besoin de récupérer

Le cerveau doit se reposer pour retrouver son équilibre.



Votre enfant ne choisit pas d'être dépassé.
Il fait de son mieux avec les ressources dont il dispose.

Signes possibles d'une surcharge sensorielle



Sur le plan émotionnel

- Irritabilité soudaine
- Pleurs fréquents
- Anxiété ou peur
- Colère intense
- Repli, tristesse



Sur le plan corporel

- Couvrir les oreilles
- Se boucher les yeux
- Se balancer, bouger sans arrêt
- S'agiter ou au contraire figer
- Tensions musculaires
- Maux de tête ou de ventre



Sur le plan comportemental

- Difficulté à suivre les consignes
- Opposition
- Refus ou arrêt des activités
- Crises
- Isolement



Sur le plan attentionnel

- Difficulté à se concentrer
- Distract facilement
- Oublis fréquents
- Difficulté à organiser ses pensées

Questions orientées vers les solutions

- Quels sont les signes qui montrent que mon enfant approche de sa limite?
- Quelles situations déclenchent le plus souvent une surcharge?
- Quelles stratégies aident le plus mon enfant à se calmer?
- Quels environnements ou activités lui permettent de récupérer plus vite?
- Qui peut l'aider (personnes ou ressources) si j'ai besoin d'un soutien?
- Qu'est-ce que je peux ajuster pour prévenir les surcharges le plus souvent possible?



Activité / Réflexion

Pensez à une situation récente où votre enfant a été en surcharge.
Remplissez ce court tableau.

Situation :	
Déclencheurs possibles :	
Signes observés :	
Qu'est-ce qui a aidé :	
Qu'est-ce que je ferais autrement la prochaine fois :	

À retenir

- ♥ Lors d'une surcharge, le cerveau de votre enfant n'a plus accès à ses outils habituels. Il a besoin d'aide pour retrouver son calme.
- ♥ Votre calme et votre présence sécurisante sont ses meilleurs repères.
- ♥ Chaque épisode est une occasion d'apprendre et d'ajuster, pas de viser la perfection.



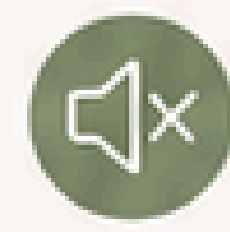
Pendant le débordement : comment l'aider

L'objectif n'est pas d'arrêter toutes les réactions tout de suite, mais d'aider le cerveau et le corps à retrouver un niveau d'activation plus sécuritaire.



1. Diminuer les paroles et les demandes

- Parlez peu et doucement.
- Évitez les questions et les consignes multiples.
- Attendez qu'il soit plus disponible pour discuter ou expliquer.



2. Réduire les stimulations

- Baissez le volume (TV, musique, voix).
- Diminuez la lumière si possible.
- Éloignez-vous des endroits trop achalandés ou bruyants.
- Enlevez ou couvrez les sources de stimuli non essentiels.



3. Sécuriser

- Assurez sa sécurité physique (enlever les objets dangereux).
- Rassurez-le par votre présence calme et stable.
- Validez sa détresse : « Je vois que c'est beaucoup pour toi en ce moment. »



4. Laisser de l'espace

- Offrez-lui de l'espace pour qu'il puisse se recentrer.
- Respectez son besoin de retrait, s'il ne met personne en danger.
- Demeurez disponible sans être envahissant.



5. Utiliser les stratégies déjà connues de l'enfant

- Proposez ou rappelez-lui ses outils qui fonctionnent pour lui (respiration, objet réconfortant, casque anti-bruit, coin calme, etc.).
- Laissez-le choisir ce dont il a besoin parmi ses options habituelles.
- Faites-lui confiance : il sait souvent mieux que vous ce qui l'aide.



La récupération prend du temps. Offrez à votre enfant des moments de calme et de plaisir sensoriel doux (après l'école, le soir, la fin de semaine). Ces moments rechargent son cerveau.

Après les débordement : comprendre avant d'intervenir

Quand la tempête est passée, le cerveau de votre enfant redevient disponible pour réfléchir, apprendre et trouver des solutions. C'est le moment idéal pour comprendre ce qui s'est passé et renforcer ses capacités d'adaptation.



Le but n'est pas de parler pendant la crise, mais de revenir ensemble après, quand le calme est revenu, pour comprendre et se préparer pour la prochaine fois.



Votre enfant a fait de son mieux avec les ressources dont il disposait à ce moment-là.

Revenir ensemble : 4 étapes pour mieux comprendre



1 Revenir au calme

Assurez-vous que votre enfant est suffisamment calme et reposé pour parler. Sans cela, il sera difficile de réfléchir ensemble.

2 Explorer sans juger

Cherchez à comprendre ce qui s'est passé, sans poser de questions accusatrices ni minimiser ce qu'il a vécu.

3 Identifier ce qui a mené à la surcharge

Repérez les déclencheurs, les signes avant-coureurs, ce qui a aidé ou non, et ce que votre enfant a ressenti.

4 Trouver des solutions pour la prochaine fois

Cocréez des idées concrètes et réalistes pour prévenir ou mieux gérer les prochaines situations difficiles.



Comprendre ensemble, c'est transformer une crise en occasion d'apprendre et de renforcer votre relation.

Questions pour mieux comprendre

- Qu'est-ce qui se passait avant que la situation ne devienne trop difficile?
- Quels signes mon enfant a-t-il montrés avant de déborder?
- Quelles sensations ou émotions étaient les plus difficiles à supporter?
- Qu'est-ce qui a rendu la situation plus difficile?
- Qu'est-ce qui a aidé, même un peu?
- Qu'aurait-il aimé que je fasse différemment?
- De quoi avait-il besoin de ma part à ce moment-là?
- Qu'est-ce qu'on peut mettre en place pour que la prochaine fois soit plus facile?

Ce qu'il est important de garder en tête



Le débordement n'est pas un choix, c'est une réponse de survie.



Punir ou sermonner après une crise peut augmenter la honte et la détresse.



La compréhension et la bienveillance favorisent l'apprentissage et la motivation.



Chaque crise peut nous apprendre quelque chose de précieux.



Activité / Réflexion

Prenez un moment pour analyser ensemble une situation difficile récente. Remplissez le tableau ci-dessous pour mieux comprendre et préparer la prochaine fois.

Situation (Quand? Où?)	Ce qui s'est passé avant	Signes avant-coureurs observés	Ce qui a déclenché la surcharge	Comment mon enfant a réagi	Qu'est-ce qui a aidé?	Idées pour la prochaine fois

À pratiquer ensemble

- Créez un rituel de retour au calme après une situation difficile : boire un verre d'eau, câlin, lecture, musique douce, respiration ensemble, etc.
- Utilisez un langage simple et bienveillant pour parler des émotions et des sensations.
- Célébrez les progrès, même petits. Chaque pas compte!



Un enfant compris se sent en sécurité. Un enfant en sécurité peut apprendre à mieux se réguler.



Votre présence calme et bienveillante après une crise est le plus grand soutien que vous puissiez offrir à votre enfant. Ensemble, vous développez des outils qui dureront toute sa vie.

Développer progressivement les capacités d'adaptation

Comme un muscle, la capacité d'adaptation se développe avec le temps, la pratique et des expériences positives. L'objectif n'est pas que votre enfant tolère tout, mais qu'il se sente de plus en plus capable de composer avec des situations variées, à son rythme.



La clé : petites étapes, succès fréquents et encouragements sincères, Chaque petit progrès compte et renforce la confiance de votre enfant.



Valoriser les efforts plutôt que la perfection aide votre enfant à persévérer et à croire en ses capacités.



Bâtir l'adaptation : 5 principes importants



Commencer petit

Introduire un défi très léger et bien choisi, dans un contexte sécurisant.



Augmenter graduellement

Augmenter l'intensité, la durée ou la nouveauté une petite étape à la fois.



S'appuyer sur le positif

Souligner les efforts, les réussites et les stratégies efficaces utilisées.



Créer des répétitions opportunités

Offrir plusieurs occasions de pratiquer dans des contextes différents.



Favoriser l'autonomie

Aider votre enfant à identifier ses besoins, ses stratégies et ses progrès.



Le rythme de chaque enfant est unique. L'important est d'avancer, pas d'aller vite.

Habiletés clés à développer



Réguler son corps

Respiration, détente musculaire, bouger son corps de façon adaptée.



Réguler ses émotions

Reconnaître, nommer et exprimer ses émotions.



Gérer ses pensées

Remarquer les pensées aidantes et diminuer celles qui nuisent.



Planifier et anticiper

Se préparer à l'avance et prévoir un plan de match.



Demander de l'aide

Savoir identifier les personnes-ressources et demander du soutien.



Persévérer

Apprendre à rester engagé même quand c'est difficile.



Ces habiletés s'apprennent, se pratiquent et se renforcent au quotidien, dans la bienveillance et sans pression.

Exemples de façons d'aider votre enfant à s'adapter

- Planifier des expositions graduellement plus longues à une situation difficile.
- Visiter un lieu à un moment plus calme avant d'y retourner en période plus achalandée.
- Permettre des pauses planifiées et régulières.
- Utiliser des jeux de rôle ou des histoires sociales pour se préparer.
- Encourager l'utilisation des stratégies apaisantes lorsqu'il se sent bien (et non seulement en crise).
- Souligner les progrès, même petits (« J'ai vu que tu as pris 2 respirations profondes, bravo! »).
- Inviter votre enfant à donner ses idées pour trouver des solutions.
- Être un modèle : parler de vos propres stratégies d'adaptation.



La répétition et la constance sont vos meilleures alliées. Elles créent la sécurité intérieure.



Activité / Réflexion

Pensez à une situation que votre enfant trouve difficile (ex. : restaurant, fête, transport en autobus).

- Quel est le prochain petit pas réaliste qu'il pourrait faire? _____
- Quelles stratégies pourrait-il utiliser pour se sentir plus en sécurité? _____
- Qui ou quoi pourrait l'aider à réussir ce pas? _____
- Comment allez-vous souligner ses efforts? _____

Mon plan petit à petit

Situation choisie : _____

Étape	Petit défi à essayer	Stratégies à utiliser	Qui peut m'aider?	Date prévue
1				
2				
3				
4				

Questions pour continuer ma réflexion

- Quelles situations mon enfant évite encore? _____
- Quels sont les signes qu'il est prêt à tenter un nouveau défi? _____
- Quelles forces et ressources mon enfant a-t-il déjà? _____
- Comment puis-je collaborer avec l'école ou les autres milieux pour soutenir cette progression? _____
- De quoi ai-je besoin, moi, pour rester patient et encourageant? _____



Rappels importants

- Chaque enfant progresse à son rythme.
- Les reculs font partie de l'apprentissage.
- Votre soutien constant fait toute la différence.
- Célébrez les petites victoires!



Grâce à votre accompagnement, votre enfant développe des outils précieux qui l'aideront toute sa vie à faire face aux défis avec confiance et souplesse.

Quand les émotions semblent elles aussi trop fortes

Les hypersensibilités sensorielles et émotionnelles sont souvent liées. Quand le corps est submergé, les émotions peuvent exploser rapidement et sembler impossibles à gérer. Comprendre, accueillir et accompagner ces moments aide votre enfant à mieux les traverser... et à s'en remettre.



Ce n'est pas un vrai choix. Quand une émotion devient trop intense, le cerveau de votre enfant passe en mode alarme. Il a besoin d'aide pour retrouver son calme, pas de jugement.



Votre présence calme est l'ancrage le plus puissant pour aider votre enfant à retrouver son équilibre.

Pourquoi les émotions débordent-elles?

Plusieurs facteurs peuvent contribuer à une intensité émotionnelle élevée :



Surcharge sensorielle

Trop de bruit, de lumière, de contacts, ou d'informations à traiter.



Fatigue ou manque de récupération

Un corps fatigué et un esprit épuisé ont moins de ressources pour gérer les émotions.



Changements ou imprévus

Ce qui sort de la routine ou ce qui est perçu comme injuste peut déclencher une forte réaction.



Difficultés de communication

Ne pas avoir les mots pour exprimer ce qu'on ressent augmente la pression intérieure.



Développement du cerveau

Le cerveau des enfants est encore en développement : l'intensité est normale, mais la régulation s'apprend.



Une émotion intense n'est pas un manque d'éducation, mais un signal que votre enfant a besoin de soutien pour se sentir en sécurité et compris.

Signes que les émotions deviennent trop fortes



Ce que vous pourriez observer

- Cris, pleurs intenses, agitation ou agitation motrice
- Colère soudaine ou retrait total
- Difficulté à parler ou à écouter
- Gestes impulsifs (lancer, frapper, se mordre, etc.)
- Corps tendu, respiration rapide, yeux fermés, mains sur les oreilles



Ce que votre enfant pourrait vivre intérieurement

- Impression que tout est trop, trop vite, trop fort
- Sentiment d'être incompris ou envahi
- Peur, frustration, tristesse ou honte
- Impression de ne plus avoir le contrôle



Derrière chaque réaction se cache un besoin non comblé. Votre enfant ne cherche pas à vous faire de la peine : il cherche à se sentir en sécurité.



Activité / Réflexion

Pensez à une situation récente où votre enfant a vécu une émotion trop intense.

Quel déclencheur semble avoir été présent? _____

Quels signes avez-vous observés? _____

Qu'est-ce qui a aidé (même un peu)? _____

Qu'aimeriez-vous faire différemment la prochaine fois? _____

Comment l'aider pendant que l'émotion est trop forte?

Lorsqu'une émotion déborde, visez la sécurité et la reconnexion, pas la discussion. Votre objectif : aider votre enfant à traverser la tempête.



Rester calme et présent

- Baissez votre ton de voix.
- Restez proche, sans envahir.
- Votre calme aide son cerveau à se calmer.



Accueillir l'émotion

- Validez ce qu'il ressent : « Je vois que c'est vraiment difficile pour toi. »
- N'essayez pas de minimiser ou de raisonner.



Sécuriser l'environnement

- Réduisez les stimulations (bruit, lumière, foule, demandes).
- Offrez un endroit calme si possible.



Aider le corps à se réguler

- Proposez des stratégies connues : respirations lentes, objet réconfortant, pression profonde, balançoire, boire de l'eau, marcher, etc.
- Laissez-le retourner à celles qui l'aident le plus.



Différer les discussions et les conséquences

- Attendez le retour au calme pour parler de ce qui s'est passé.
- Les apprentissages se font quand le cerveau est disponible.



Chaque enfant a ses propres déclencheurs et ses propres outils. Apprenez à découvrir ce qui l'aide vraiment.

Les outils que mon enfant utilise pour se calmer

Listez les 3 à 5 stratégies qui fonctionnent le mieux pour lui.

- | | |
|---------|---------|
| 1 _____ | 4 _____ |
| 2 _____ | 5 _____ |
| 3 _____ | |

Gardez cette liste visible à la maison pour les moments difficiles.



Les grandes émotions sont des vagues : elles montent, elles redescendent. Avec de la bienveillance et du soutien, votre enfant apprend peu à peu à surfer sur ses vagues.

Quand demander de l'aide

Demander de l'aide n'est pas un échec. C'est un geste de protection et d'amour envers votre enfant. Certains signes peuvent indiquer qu'un soutien extérieur serait bénéfique pour vous et pour lui.



Plus tôt le soutien est mis en place, plus il sera efficace et moins la situation risque de s'aggraver.



Vous connaissez votre enfant mieux que quiconque. Faites confiance à votre intuition.



Vous n'avez pas à tout gérer seul. Des personnes formées peuvent vous aider à mieux comprendre et à trouver des solutions adaptées.

Signes qui indiquent qu'il est temps de demander de l'aide

Plusieurs de ces signes, s'ils persistent ou s'intensifient, méritent une attention particulière.



Fréquence élevée

Les débordements sensoriels ou émotionnels se produisent plusieurs fois par jour ou par semaine, malgré vos ajustements.



Intensité importante

Les réactions sont très intenses, durent longtemps ou sont difficiles à calmer, même avec vos stratégies.



Impact sur le quotidien

La surcharge affecte le sommeil, l'alimentation, l'école, les relations familiales ou les activités.



Retrait ou isolement

Votre enfant évite de plus en plus les activités, les sorties ou les interactions sociales.



Souffrance visible

Il exprime souvent de la détresse, de la peur ou de la tristesse et semble souffrir intérieurement.



Risque pour sa sécurité

Il se blesse, prend des risques ou a des comportements dangereux pour lui ou pour les autres.



Épuisement familial

Vous vous sentez constamment dépassé, épuisé, impuissant ou sans ressources.



Si vous observez plusieurs de ces signes, n'attendez pas que la situation s'aggrave. Consultez un professionnel.

Types d'aide disponibles



Professionnels de la santé

- Psychoéducateur(trice), psychologue, ergothérapeute, orthophoniste, psychiatre, pédiatre, etc.
- Évaluation, compréhension et interventions adaptées.



Services scolaires

- Psychoéducateurs scolaires, éducateurs spécialisés, TES.
- Soutien dans le milieu scolaire et plans d'intervention.



Organismes communautaires

- Groupes de soutien, ateliers, répit, accompagnement familial.
- Ressources adaptées au vécu de votre enfant et de votre famille.



Lignes d'écoute et d'urgence

- Pour parler, obtenir du soutien ou en cas de situation difficile.
- Disponibles 24/7.



Il existe des ressources près de chez vous. Voir la page suivante pour une liste de ressources utiles.

Questions à se poser

- Est-ce que mon enfant arrive à se calmer avec mes stratégies habituelles ?
- Est-ce que la situation s'améliore, stagne ou s'aggrave depuis quelques semaines ?
- Est-ce que je me sens encore capable d'aider mon enfant comme il en a besoin ?
- Est-ce que notre quotidien est devenu très difficile à gérer ?
- Est-ce que j'ai besoin de soutien, pour moi aussi ?



Vous avez le droit à du soutien aussi

Prendre soin de vous vous permet d'être plus disponible et plus patient pour votre enfant.

- Parlez-en à quelqu'un de confiance.
- Accordez-vous du répit.
- Acceptez l'aide offerte.
- Vous n'êtes pas seul dans ce cheminement.



Activité / Réflexion

Prenez quelques minutes pour réfléchir et écrire vos idées.

Qu'est-ce qui m'inquiète le plus en ce moment ?

Qu'est-ce que j'aimerais améliorer pour mon enfant et pour ma famille ?



Quel serait le premier petit pas que je pourrais faire cette semaine pour aller chercher du soutien ou de l'information ?



Chaque famille est unique. Demander de l'aide, c'est offrir à votre enfant la chance de se sentir mieux et de développer son plein potentiel. Vous méritez d'être soutenu dans votre rôle de parent.

Les ressources

Voici une sélection de livres, sites web, balados et organismes qui peuvent vous soutenir, vous et votre enfant, pour mieux comprendre et accompagner les hypersensibilités sensorielles et émotionnelles au quotidien.



Livres de référence



Hypersensibilité sensorielle – La boîte à outils
(Virginie Clavel et Valérie Ferron)

Ce guide pratique explique les origines des réactions et offre des astuces pour désamorcer les crises liées aux vêtements ou aux soins d'hygiène.



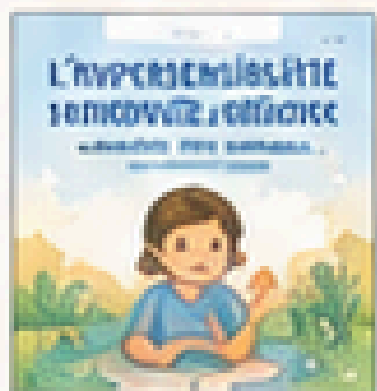
10 questions sur... les hypersensibilités sensorielles chez l'enfant et l'adolescent (Josiane Caron Santha)

Rédigé par une ergothérapeute, cet ouvrage vulgarise les dysfonctionnements du traitement sensoriel et donne des stratégies pour l'école et la maison.



Mon cahier parentalité – Mon enfant hypersensible (Élodie Crépel)

Un cahier d'exercices regroupant 100 conseils ultra-pratiques pour gérer les hyperesthésies et l'intensité émotionnelle.



L'hypersensibilité sensorielle racontée aux enfants

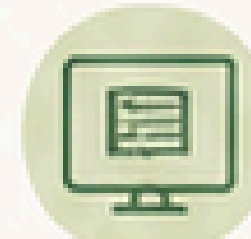
Une histoire illustrée conçue pour aider l'enfant à comprendre son propre cerveau et à appliquer des solutions simples.



Les livres peuvent être empruntés à votre bibliothèque locale ou achetés en librairie et en ligne.



Sites web informatifs



Josiane Caron Santha – Ergothérapie

Une plateforme proposant des index de ressources, des trousseaux d'intervention à télécharger (comme l'échelle des bruits) et des ateliers thématiques.

josianecaronsantha.com/ressources-troubles-sensoriels



Naître et grandir

Ce site de vulgarisation québécois publie régulièrement des articles révisés par des professionnels sur l'intégration sensorielle et le soutien au quotidien.

naîtreetgrandir.com



AIDE Canada

Bien que centré sur la neurodivergence, le site propose une vaste bibliothèque de fiches et de stratégies sur la gestion des surcharges sensorielles communes.

aidecanada.ca



Ces sites offrent des informations fiables, des stratégies concrètes et des outils gratuits à consulter en tout temps.



Organismes et soutien professionnel



Les Cliniques d'Ergothérapie

L'ergothérapeute est le professionnel de la santé privilégié pour évaluer le profil sensoriel de l'enfant et bâtir un « régime sensoriel » adapté.



Ordre des psychologues du Québec

Pour trouver des psychologues ou neuropsychologues spécialisés dans le profil neurodivergent ou atypique des enfants.

ordrepsy.qc.ca



Info-Social 811 (Au Québec)

Ligne téléphonique gratuite accessible 24/7 pour parler à un intervenant psychosocial en cas de crise ou pour être orienté vers des services de première ligne.

quebec.ca/info-social-811



Ne restez pas seul(e) avec vos inquiétudes. Demander de l'aide est un geste de force et de protection.



Balados (Podcasts)



L'hypersensibilité sensorielle : mythes et réalités
(Épisode du balado Nuance)

Une discussion approfondie de plus d'une heure décortiquant les idées reçues et les réalités neurophysiologiques du traitement sensoriel.



La Haute Sensibilité

Plusieurs balados indépendants (comme ceux d'Élodie Crépel) traitent de la parentalité et du système nerveux hautement sensible de l'enfant.



Les balados sont parfaits pour s'informer en déplacement ou pendant vos moments de calme.



Questions pour réfléchir

- Quelle ressource aimeriez-vous explorer en premier ?
- Quel livre ou balado pourrait vous aider à mieux comprendre votre enfant ?
- De quel type de soutien avez-vous le plus besoin présentement ?
- Qui pourrait vous accompagner dans vos démarches ?
- Quel petit pas pourriez-vous poser cette semaine ?



Vous connaissez votre enfant mieux que quiconque.

En vous informant et en vous entourant, vous lui offrez les meilleures chances de s'épanouir.



Mon plan d'action

Une ressource ou un soutien que je vais contacter :

Quand ?

Pourquoi ce soutien pourrait m'aider ?