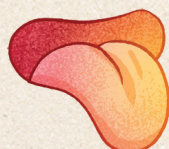




Des conseils pour s'écouter



Chaque personne est unique et a son propre profil sensoriel : ce qui fonctionne pour une personne ne fonctionne pas forcément pour une autre.

Le profil sensoriel de chacun n'est pas figé. Il fluctue en fonction du contexte, de l'état émotionnel et mental, du moment de la journée, etc.



La préférence sensorielle de chaque personne dépend également de son état d'excitation : ce qui fonctionne pour une personne à un moment donné, peut ne pas fonctionner à un moment différent. Les stratégies compensatoires fluctuent car elles dépendent de la programmation mentale et l'expérience sensorielle qui leur est liée.



C'est pourquoi tous les conseils que nous vous proposons ici sont des suggestions à repenser, à adapter. L'important est d'être inspiré par l'idée que des solutions existent pour permettre un lien serein à soi, à son environnement, à l'autre.

1

Ce que je peux faire

2

Ce que les autres
peuvent faire

3

Comment je peux repenser
mon environnement

Version 1
Janvier 2024



Ouïe

Perception et traitement des sons

1

Ce que **je** peux faire dans un moment où je suis...

Hyposensible

- ☐ J'informe mon entourage de mon hyposensibilité auditive et j'exprime mes besoins.
- ☐ J'utilise le rythme et la mélodie pour aider ma mémoire, par exemple, des paroles personnelles sur une musique familière.
- ☐ Je développe ma mémoire visuelle pour compenser une moindre mémoire auditive.
- ☐ Je m'équipe d'alarmes vibrantes pour être alerte aux événements sonores importants.
- ☐ Je vérifie régulièrement le volume des appareils électroniques pour m'assurer de les entendre.



J'utilise l'espace ci-dessous pour ajouter des conseils qui me correspondent :

Hypersensible

- ☐ J'informe mon entourage de mon hypersensibilité auditive et j'exprime mes besoins.
- ☐ Je mets des protections auditives (bouchons d'oreilles, casques antibruit).
- ☐ J'utilise un écran (une cloison à monter) pour atténuer le bruit autour.
- ☐ Je limite les activités bruyantes avant qu'elles ne deviennent trop stimulantes.
- ☐ Je pratique ma tolérance : j'identifie et étiquette différents sons.
- ☐ J'ajuste le niveau des appareils électroniques et ménagers.
- ☐ Je crée un espace silencieux à la maison où je peux me retirer en cas de besoin.
- ☐ J'utilise des applications de méditation ou de bruits blancs pour m'aider à me détendre.
- ☐ Je pratique des exercices de concentration pour améliorer ma capacité à filtrer les sons indésirables.



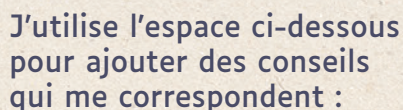
J'utilise l'espace ci-dessous pour ajouter des conseils qui me correspondent :



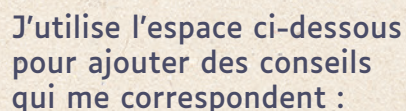
Perception et traitement des images

Ce que **je** peux faire dans un moment où je suis...

- ☐ J'informe mon entourage de mon hyposensibilité visuelle et j'exprime mes besoins.
- ☐ J'explore l'utilisation de papiers colorés pour la lecture/écriture.
- ☐ Je teste des fidgets visuels.
- ☐ Je pratique la reconnaissance des visages en observant attentivement les traits.
- ☐ Je développe ma perception progressivement : je fais des exercices de coordination oeil-main et des activités de stimulation visuelle.

[illegible]

- ☐ J'informe mon entourage de mon hypersensibilité visuelle et j'exprime mes besoins.
- ☐ Je porte des lunettes de soleil en extérieur, anti-reflets pour réduire les éblouissements.
- ☐ J'effectue des activités de suivi visuel et j'utilise un cadre découpé pour lire, ce qui aide ma concentration.
- ☐ Je lis en courtes sessions, avec une durée définie.
- ☐ Je choisis des écrans d'ordinateur avec filtres anti-lumière bleue.
- ☐ Je pratique la méditation pour calmer mes sens visuels.
- ☐ Je crée des zones de travail avec un éclairage ajustable.
- ☐ Je prends des pauses pour reposer mes yeux, j'éteins les lumières ou les atténue.
- ☐ Je range mes affaires dans des contenants opaques et étiquetés.

[illegible]



2

3



Goût

Perception et traitement des saveurs

1

Ce que **je** peux faire dans un moment où je suis...

Hyposensible

- ☐ J'informe mon entourage de mon hyposensibilité gustative et j'exprime mes besoins.
- ☐ J'utilise un miroir pour vérifier mon visage après avoir mangé.
- ☐ J'expérimente avec différentes brosses à dents.
- ☐ Je teste les objets de mastication.
- ☐ Je prends le temps de manger lentement.
- ☐ Je teste la stimulation bucco-maxillaire (par des jeux, des massages, des points de pression autour de la bouche et à l'intérieur).



J'utilise l'espace ci-dessous pour ajouter des conseils qui me correspondent :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Hypersensible

- ☐ J'informe mon entourage de mon hypersensibilité gustative et j'exprime mes besoins.
- ☐ J'augmente ma tolérance au fil du temps.
- ☐ J'utilise des indices visuels pour les aliments.
- ☐ Je demande des informations sur les ingrédients avant de manger.
- ☐ Je demande à goûter un plat avant de le commander.
- ☐ J'explore les goûts, les températures, les textures, différentes actions buccales, à mon rythme, en notant mes remarques et ma progression.
- ☐ Je pratique des techniques de respiration pour gérer les goûts intenses : avoir un point d'attention autre que le goût qui me surstimule.
- ☐ Je choisis des portions plus petites pour mieux contrôler les saveurs.
- ☐ J'identifie les éléments sensoriels problématiques pour moi afin de déduire ce que je suis prêt(e) à tester.



J'utilise l'espace ci-dessous pour ajouter des conseils qui me correspondent :

.....

.....

.....

.....

.....



Perception et traitement des saveurs

Ce que **les autres** peuvent faire dans un moment où je suis...

Hypersensible

M'encourager à manger plus lentement.

Proposer au moins une alternative.

3

Comment puis-je **adapter mon environnement** à ce besoin sensoriel ?

[illegible]



Odorat

Perception et traitement des odeurs

1

Ce que **je** peux faire dans un moment où je suis...

Hyposensible

- ☐ J'informe mon entourage de mon hyposensibilité olfactive et j'exprime mes besoins.
- ☐ Je joue à des jeux d'odeur - j'identifie des odeurs, j'utilise des stylos parfumés, des crayons, des livres, des autocollants.
- ☐ Je garde avec moi un tissu avec une odeur que j'aime.
- ☐ Je demande à mon entourage de décrire les odeurs pour m'aider à les identifier.
- ☐ Je reste vigilant(e) à toutes les odeurs qui peuvent être dangereuses (fumée, gaz, essence, produits chimiques, etc.). En cas de doute, je demande autour de moi.
- ☐ Si je ne perçois pas mes propres odeurs corporelles, je mets en place une routine d'hygiène.
- ☐ J'utilise des diffuseurs d'huiles essentielles avec des senteurs apaisantes.



J'utilise l'espace ci-dessous pour ajouter des conseils qui me correspondent :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Hypersensible

- ☐ J'informe mon entourage de mon hypersensibilité olfactive et j'exprime mes besoins.
- ☐ J'utilise un masque ou un foulard parfumé dans des zones odorantes.
- ☐ Je vérifie les ingrédients des produits pour éviter les irritants olfactifs.
- ☐ Je pratique la respiration profonde pour gérer les réactions aux odeurs.
- ☐ J'utilise des filtres à air pour purifier l'air dans mes espaces de vie.
- ☐ Je choisis des vêtements lavés avec des détergents sans odeur ajoutée.
- ☐ Je crée des rituels de détente avec des senteurs douces pour équilibrer mon expérience olfactive.
- ☐ J'aère régulièrement les espaces pour renouveler l'air.
- ☐ J'utilise des produits d'hygiène et de soin sans odeur.



J'utilise l'espace ci-dessous pour ajouter des conseils qui me correspondent :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



2

3



1

Toucher

*Perception et traitement des choses en rentrant
en contact avec elles*

Ce que **je** peux faire dans un moment où je suis...

Hyposensible

- ☐ J'informe mon entourage de mon hyposensibilité tactile et j'exprime mes besoins.
- ☐ J'utilise des activités de pression profonde pour me calmer, me réconforter et me réguler.
- ☐ Je teste les produits lestés (avec une limite de temps).
- ☐ Je teste les accessoires de compression (avec une limite de temps).
- ☐ Je teste des outils de massage et de brossage sur différentes parties de mon corps.
- ☐ Je teste des fidgets.
- ☐ J'identifie mes comportements d'autostimulation qui peuvent me faire du mal. J'essaie de les remplacer par une autostimulation sans blessures.



J'utilise l'espace ci-dessous pour ajouter des conseils qui me correspondent :

Hypersensible

- ☐ J'informe mon entourage de mon hypersensibilité tactile et j'exprime mes besoins.
- ☐ J'augmente ma tolérance à la proximité dans différents environnements (je commence par identifier un environnement, j'y développe des compétences, puis je cherche à les transférer ailleurs)
- ☐ Je choisis des vêtements doux et non irritants.
- ☐ Je choisis des surfaces lisses et non abrasives dans mon environnement.
- ☐ Je respecte mes limites concernant les contacts physiques : je ne me force pas à toucher quelqu'un ni à être touché(e).



J'utilise l'espace ci-dessous pour ajouter des conseils qui me correspondent :



Perception et traitement des choses en rentrant en contact avec elles

Hyposensible

M'indiquer si le contact physique que j'offre est approprié (en termes de force comme de nature).

Hypersensible

Ne pas me surprendre par le contact
(par le toucher direct comme par un objet).

3

Comment puis-je **adapter mon environnement** à ce besoin sensoriel ?

[illegible]



*Mon équilibre et la façon dont je perçois
mon mouvement*

Hyposensible

- 

J'utilise l'espace ci-dessous pour ajouter des conseils qui me correspondent :

This image shows a full page of blank handwriting practice paper. It features a light beige or cream-colored background with horizontal blue dashed lines spaced evenly down the page. On the far left edge, there is a vertical strip of light blue color, which likely serves as a margin guide. The paper appears slightly textured, typical of standard printer paper.

☐ J'utilise des activités calmes qui mettent en jeu mon équilibre pour étirer et détendre mes muscles et développer ma stabilité centrale, comme le yoga.



J'utilise l'espace ci-dessous pour ajouter des conseils qui me correspondent :

[illegible]



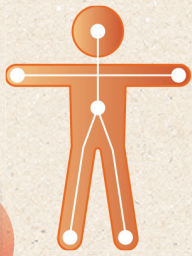
*Mon équilibre et la façon dont je perçois
mon mouvement*

Hyposensible

Hypersensible

3

[illegible]



1

Proprioception

*Perception de mon propre corps
dans l'espace*

Ce que **je** peux faire dans un moment où je suis...

Hyposensible

- ☐ J'informe mon entourage de mon hyposensibilité proprioceptive et j'exprime mes besoins.
- ☐ Je bénéficie régulièrement de pauses pour bouger et stimuler mes sens.
- ☐ J'utilise des poids aux chevilles (avec une limite de temps et un poids approprié).
- ☐ Je pratique des activités de poussée/tirage : pousser avec les mains contre le mur, presser les mains ensemble, des pompes, soulever (porter et déplacer).
- ☐ Je fais des activités de pression/serrage (comme m'enrouler dans une couverture).
- ☐ Je pratique le yoga pour étirer et détendre mes muscles, développer ma stabilité centrale grâce à des exercices d'équilibre. J'utilise des bandes de résistance.
- ☐ J'effectue des exercices manuels avant l'écriture, par exemple, presser les paumes ensemble, tirer chaque bout de doigt, appuyer les paumes sur le bureau, faire des pompes de chaise avec les mains à plat sur le siège, utiliser de la pâte à modeler.



J'utilise l'espace ci-dessous pour ajouter des conseils qui me correspondent :

Hypersensible

- ☐ J'informe mon entourage de mon hypersensibilité proprioceptive et j'exprime mes besoins.
- ☐ J'utilise des poids pour les poignets (avec une limite de temps).
- ☐ Je teste les accessoires de compression (avec une limite de temps).
- ☐ Je teste les accessoires lestés (avec une limite de temps).
- ☐ Je teste les accessoires de mastication.
- ☐ J'apprends spécifiquement ce qu'est trop ou pas assez de force, comment le mesurer et comment le distinguer.
- ☐ J'identifie mon propre espace : j'utilise un miroir pour m'assurer de la position de mon corps.
- ☐ Je pratique des exercices de relaxation pour mieux ressentir mon corps.
- ☐ Je fais des pauses et m'étire fréquemment pour éviter la raideur musculaire.



J'utilise l'espace ci-dessous pour ajouter des conseils qui me correspondent :

Perception de mon propre corps dans l'espace

2

3



1

Intéroception

Perception de l'intérieur de mon propre corps

Ce que **je** peux faire dans un moment où je suis...

Hyposensible

- ☐ J'informe mon entourage de mon hyposensibilité interoceptive et j'exprime mes besoins.
- ☐ J'établis des routines régulières pour m'assurer que tous mes besoins corporels sont respectés.
- ☐ Je planifie des pauses régulières pour vérifier mon état physique.
- ☐ Je programme des exercices physiques pour maintenir la conscience corporelle.
- ☐ Je diversifie mes repas pour stimuler mes sens gustatifs et olfactifs.
- ☐ Je pratique des techniques de respiration et de méditation pour me connecter à mes sensations internes.
- ☐ Je crée des routines d'auto-examen pour surveiller ma santé.
- ☐ Je m'entraîne à reconnaître et exprimer mes émotions régulièrement.
- ☐ Je crée un journal de sensations pour suivre mes expériences internes.



J'utilise l'espace ci-dessous pour ajouter des conseils qui me correspondent :

Hypersensible

- ☐ J'informe mon entourage de mon hypersensibilité interoceptive et j'exprime mes besoins.
- ☐ J'établis des routines régulières pour anticiper les sensations corporelles.
- ☐ Je pratique des techniques de respiration et de méditation.
- ☐ J'explore des activités artistiques pour exprimer et explorer mes sensations internes.
- ☐ Je pratique des exercices de visualisation pour mieux comprendre mes sensations.
- ☐ Je maintiens une routine de sommeil régulière pour favoriser l'équilibre interne.
- ☐ Je crée des listes de choses apaisantes pour référence lors de moments difficiles.
- ☐ J'évite les stimulants excessifs comme la caféine pour maintenir la stabilité.



J'utilise l'espace ci-dessous pour ajouter des conseils qui me correspondent :



Ce que **les autres** peuvent faire dans un moment où je suis...

Hypersensible

Respecter le rythme de mes besoins corporels.

Comment puis-je **adapter mon environnement** à ce besoin sensoriel ?

This image shows a single sheet of off-white or light beige paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slightly textured appearance. On the right edge, there is a small portion of a blue circular object, possibly a binder ring or a clip. The overall lighting is even, and the background is plain white.

Merci

d'avoir utilisé ce support d'accompagnement !

1

Les astuces présentes dans ce support sont conçues comme une source d'inspiration pour découvrir des conseils qui correspondent à chacun. Ce support est conçu pour être utilisé en parallèle du guide « J'explore mon profil sensoriel » ; c'est une nouvelle étape dans la mise en pratique.

2

As-tu des suggestions, des remarques, des retours à faire à Hop'Toys sur l'expérience que tu as eu de ce support d'accompagnement ? Si oui, n'hésite pas à nous contacter pour partager tes retours en scannant le QR code ci-dessous !



Notre intention est de faire évoluer cette ressource avec notre communauté, de la modifier selon les retours d'expérience afin de proposer l'outil le plus clair et pertinent possible.

3

N'hésite pas à visiter **bloghoptoys.fr** pour découvrir des ressources gratuites à télécharger sur le thème du profil sensoriel :

- Le guide « **J'explore mon profil sensoriel** » : Un support d'accompagnement dans l'observation de son profil sensoriel
- Une infographie « **Astuces pour un Noël adapté à mon profil sensoriel** »
- Les « **Senso-cartes** » : des fiches mémo à partager et distribuer pour informer et sensibiliser.

À venir :

- Des **fiches pratiques** journalières et hebdomadaires sur la manière de prendre en compte l'état de notre profil sensoriel dans les prises de décision quotidiennes.



Bonjour !

Tu as peut-être remarqué que :

- J'aime les bruits forts et stridents
- J'ai du mal à dire d'où provient un bruit
- J'ai l'habitude de faire des bruits
- Je semble indifférent(e) à certains bruits

C'est parce que :

Je présente une **hyposensibilité** de l'audition. (Je perçois avec peu d'intensité)



Alors, quand tu viens vers moi :

- Lis cette carte pour te sensibiliser à ma réalité
- Utilise des indices visuels pour me donner des instructions ou des explications
- Laisse-moi le temps de traiter l'information
- Parle-moi distinctement et à un volume modéré
- Comprends que ce n'est pas par impolitesse que je parle fort ou provoque des bruits forts

Merci ! 
#TimeForInclusion

hoptoys.fr

Bonjour !

Tu as peut-être remarqué que :

- Je n'aime pas les endroits bruyants
- Je n'arrive pas à ignorer les bruits de fond
- Je fais attention à des bruits que les autres ne perçoivent pas
- Un bruit peut m'énerver rapidement

C'est parce que :

Je présente une **hypersensibilité** de l'audition. (Je perçois avec beaucoup d'intensité)



Alors, quand tu viens vers moi :

- Lis cette carte pour te sensibiliser à ma réalité
- Ne me surprends pas avec des bruits brusques
- Réduis les distractions auditives (par exemple : couper la musique pour me parler)
- Réduis le volume des appareils électroniques et ménagers
- Annonce toute activité bruyante en avance

Merci ! 
#TimeForInclusion

hoptoys.fr

Bonjour !

Tu as peut-être remarqué que :

- J'ai tendance à fixer les gens
- Je peine à distinguer des lettres similaires
- J'ai du mal à évaluer les distances
- Je bouscule souvent les gens

C'est parce que :

Je présente une **hyposensibilité** de la vue. (Je perçois avec peu d'intensité)



Alors, quand tu viens vers moi :

- Lis cette carte pour te sensibiliser à ma réalité
- Laisse-moi le temps de traiter l'information
- Annonce ta présence avant de t'approcher, au cas où je ne t'ai pas vu(e)
- Si tu me partages un document, je comprendrais mieux si ce document présente des couleurs contrastées

Merci ! 
#TimeForInclusion

hoptoys.fr

Bonjour !

Tu as peut-être remarqué que :

- Les lumières vives me dérangent
- J'évite le contact visuel
- Je cligne des yeux très souvent
- Les images avec beaucoup de détails sont difficiles à comprendre pour moi

C'est parce que :

Je présente une **hypersensibilité** de la vue. (Je perçois avec beaucoup d'intensité)



Alors, quand tu viens vers moi :

- Lis cette carte pour te sensibiliser à ma réalité
- N'insiste pas pour obtenir un contact visuel
- Minimise l'utilisation de flash ou de lumières clignotantes autour de moi
- Utilise une communication claire et verbale
- Assiste-moi dans l'orientation dans de nouveaux environnements

Merci ! 
#TimeForInclusion

hoptoys.fr

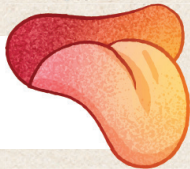
Bonjour !

Tu as peut-être remarqué que :

- Je sens/lèche/mange parfois des objets non comestibles
- Je mange très vite et en prenant de grosses bouchées
- Je préfère les aliments au goût intense
- Je cherche souvent à stimuler ma bouche

C'est parce que :

Je présente une **hyposensibilité** du goût. (Je perçois avec peu d'intensité)



Alors, quand tu viens vers moi :

- Lis cette carte pour te sensibiliser à ma réalité
- Si tu me proposes de la nourriture, sache que mes goûts vont plutôt vers des saveurs très sucrées, salées, épicées, des textures croquantes
- Alerte-moi si j'ai de la nourriture autour de la bouche (car il est possible que je ne la sente pas)
- Encourage-moi à être conscient de la vitesse à laquelle je mange

Merci !

#TimeForInclusion



hoptoys.fr

Bonjour !

Tu as peut-être remarqué que :

- J'ai tendance à toujours manger la même chose
- J'ai souvent des nausées
- Je n'aime pas les mélanges de saveurs
- Pour moi, la texture est plus importante que le goût dans les aliments

C'est parce que :

Je présente une **hypersensibilité** du goût. (Je perçois avec beaucoup d'intensité)



Alors, quand tu viens vers moi :

- Lis cette carte pour te sensibiliser à ma réalité
- Si tu me proposes un plat que tu as préparé, fais la liste des ingrédients qui le composent
- Ne me force pas à essayer un aliment
- Permets-moi de manger à mon rythme
- Respecte mon choix de ne pas manger tel ou tel aliment, sans jugement

Merci !

#TimeForInclusion



hoptoys.fr

Bonjour !

Tu as peut-être remarqué que :

- J'aime les odeurs fortes
- Souvent, je ne remarque pas une odeur persistante
- Je prends du temps pour renifler les choses
- Je peux sentir/lécher/manger des objets non comestibles

C'est parce que :

Je présente une **hyposensibilité** de l'odorat. (Je perçois avec peu d'intensité)



Alors, quand tu viens vers moi :

- Lis cette carte pour te sensibiliser à ma réalité
- Sois vigilant(e) aux odeurs qui peuvent être dangereuses (fumée, gaz, essence, produits chimiques, etc.) que je pourrais ne pas percevoir
- Indique-moi posément si j'ai des odeurs corporelles particulières, que je pourrais ne pas percevoir

Merci !

#TimeForInclusion



hoptoys.fr

Bonjour !

Tu as peut-être remarqué que :

- Je ne supporte pas certaines odeurs
- J'ai souvent des nausées
- Je suis vite distrait(e) par des odeurs
- Je suis très sensible à mes odeurs corporelles

C'est parce que :

Je présente une **hypersensibilité** de l'odorat. (Je perçois avec beaucoup d'intensité)



Alors, quand tu viens vers moi :

- Lis cette carte pour te sensibiliser à ma réalité
- Évite d'utiliser des désodorisants ou des parfums en ma présence
- Consulte-moi avant d'utiliser des bougies, de l'encens, des diffuseurs, etc.
- N'insiste pas pour que j'essaie un aliment que je perçois comme désagréable

Merci !

#TimeForInclusion



hoptoys.fr

Bonjour !

Tu as peut-être remarqué que :

- Je ne sais pas quand mon visage ou mes mains sont sales
- J'aime marcher pieds nus
- Je serre fort les gens que je prends dans mes bras
- Je me cogne souvent aux objets

C'est parce que :

Je présente une **hyposensibilité** du toucher. (Je perçois avec peu d'intensité)



Alors, quand tu viens vers moi :

- Lis cette carte pour te sensibiliser à ma réalité
- Dans un contact physique, privilégie un toucher franc et profond (de type massage ou pression)
- Sois vigilant(e) à d'éventuelles blessures que je pourrais ne pas sentir (petites coupures, brûlures, etc.)
- Indique-moi si le contact physique que je propose est appropriée (en termes de force comme de nature)

Merci ! 
#TimeForInclusion

hoptoys.fr

Bonjour !

Tu as peut-être remarqué que :

- J'évite le contact physique
- Je mange souvent la même chose
- Je suis fasciné(e) par certaines textures
- Je n'aime pas me salir les mains

C'est parce que :

Je présente une **hypersensibilité** du toucher. (Je perçois avec beaucoup d'intensité)



Alors, quand tu viens vers moi :

- Lis cette carte pour te sensibiliser à ma réalité
- Ne me force pas à toucher quelque chose ou quelqu'un
- Avertis-moi et attends mon consentement explicite pour tout contact physique avec moi
- Ne me surprends pas par un contact (toucher direct comme via un objet)

Merci ! 
#TimeForInclusion

hoptoys.fr

Bonjour !

Tu as peut-être remarqué que :

- J'ai du mal à rester assis(e)
- Je me cogne souvent aux meubles
- Je peux tourner sur moi-même pendant longtemps sans avoir le tournis
- J'ai tout le temps besoin de bouger

C'est parce que :

Je présente une **hyposensibilité** vestibulaire. (Je perçois avec peu d'intensité)



Alors, quand tu viens vers moi :

- Lis cette carte pour te sensibiliser à ma réalité
- Autorise-moi à bouger, sans jugement, comme j'en ai besoin (sortir de table, me mettre en mouvement, etc.)
- Propose-moi une assise dynamique si c'est possible

Merci ! 
#TimeForInclusion

hoptoys.fr

Bonjour !

Tu as peut-être remarqué que :

- Je perds souvent l'équilibre
- Je suis hésitant(e) dans les escaliers
- J'évite les activités physiques
- Je n'aime pas les mouvements brusques

C'est parce que :

Je présente une **hypersensibilité** vestibulaire. (Je perçois avec beaucoup d'intensité)



Alors, quand tu viens vers moi :

- Lis cette carte pour te sensibiliser à ma réalité
- Ne me force pas à me lever ou à changer de position si j'ai le mal des transports
- Ne me secoue pas
- N'essaye pas de me faire perdre l'équilibre

Merci ! 
#TimeForInclusion

hoptoys.fr

Bonjour !

Tu as peut-être remarqué que :

- Je peux paraître brusque dans mes gestes
- Je grince des dents ou craque souvent mes articulations
- J'adore sauter, lutter et entrer en collision
- J'ai l'habitude de machouiller mes vêtements

C'est parce que :

Je présente une **hyposensibilité proprioceptive**. (Je perçois avec peu d'intensité)



Alors, quand tu viens vers moi :

- Lis cette carte pour te sensibiliser à ma réalité
- Suggère des pauses régulières si nous faisons une activité ensemble, pour prévenir la fatigue
- Autorise-moi à bouger, sans jugement, comme j'en ai besoin

Merci ! 
#TimeForInclusion

hoptoys.fr

Bonjour !

Tu as peut-être remarqué que :

- Je me fatigue facilement
- J'adopte souvent des postures qui peuvent paraître étranges
- J'aime les activités de précision
- Je préfère être sans chaussures

C'est parce que :

Je présente une **hypersensibilité proprioceptive**. (Je perçois avec beaucoup d'intensité)



Alors, quand tu viens vers moi :

- Lis cette carte pour te sensibiliser à ma réalité
- Informe-toi sur les méthodes de gestion du stress
- Communique sur la façon dont est reçu mon toucher social, afin que je puisse l'ajuster si nécessaire

Merci ! 
#TimeForInclusion

hoptoys.fr

Bonjour !

Tu as peut-être remarqué que :

- Je ne sais pas quand j'ai faim ou soif
- J'ai du mal à savoir ce que je ressens
- Je ne remarque pas quand je suis essoufflé(e)
- Je ne remarque pas quand je suis crispé(e) à certains endroits

C'est parce que :

Je présente une **hyposensibilité intéroceptive**. (Je perçois avec peu d'intensité)



Alors, quand tu viens vers moi :

- Lis cette carte pour te sensibiliser à ma réalité
- Tu peux me faire un retour sur ce que tu observes de mon état, afin que je puisse ajuster mes routines si nécessaire

Merci ! 
#TimeForInclusion

hoptoys.fr

Bonjour !

Tu as peut-être remarqué que :

- Je suis très attentif(ve) à mes émotions
- Je ressens très fort la faim ou la soif
- Je ressens très fort les effets de la fatigue
- Je peux me sentir submergé(e) par une douleur

C'est parce que :

Je présente une **hypersensibilité intéroceptive**. (Je perçois avec beaucoup d'intensité)



Alors, quand tu viens vers moi :

- Lis cette carte pour te sensibiliser à ma réalité
- Respecte le rythme de mes besoins corporels
- Souviens-toi que je peux être vite submergé(e) par une sensation corporelle (fatigue, faim, douleur, émotion) et que cela peut générer chez moi des émotions intenses (anxiété, colère, etc.)

Merci ! 
#TimeForInclusion

hoptoys.fr