

Comprendre le profil sensoriel d'une personne

Cette ressource s'ajoute au webinaire « Stratégies sensorielles favorisant la participation aux routines quotidiennes à la maison. » Cliquez pour visionner : <https://bit.ly/4inYPFK>

Pour pouvoir répondre aux préférences et besoins sensoriels particuliers d'une personne, il est essentiel de comprendre son profil sensoriel. C'est particulièrement important pour les individus autistes, qui présentent de grandes différences dans leur mode de traitement de l'information sensorielle. Ces différences, qui peuvent varier d'une personne à l'autre, peuvent également s'apparenter à des forces – comme une conscience sensorielle intense et joyeuse – ou à des défis, notamment des difficultés à participer aux tâches quotidiennes, de l'anxiété et même des douleurs physiques.³

Les trois profils sensoriels les plus courants :

Hyper-réactivité sensorielle :

La personne réagit aux informations sensorielles plus intensément, plus rapidement et souvent plus longtemps.^{1,2,4}

Ce que vous pourriez observer :

- La personne se couvre les oreilles, les yeux ou le nez.
- Inconfort marqué en présence de chaleur, d'odeurs fortes ou de lumières vives ou clignotantes
- Aversion aux bruits forts ou aigus et aux bruits simultanés (p. ex. les foules).
- Difficulté à tolérer différentes textures, y compris celles d'aliments et de vêtements.
- Fait preuve de prudence, de crainte ou de dysrégulation émotionnelle lors des transitions ou des changements de routine.
- Peut réagir de manière contrôlante ou agressive ou se refermer sur soi en cas de surstimulation sensorielle.

Hypo-réactivité sensorielle :

Les réactions de la personne aux informations sensorielles sont absentes, diminuées ou retardées. Parfois, elle prend plus de temps à réagir à des informations sensorielles qui nécessiteraient une réaction.^{1,2,4}

Ce que vous pourriez observer :

- Semble léthargique ou ne réagit pas.
- Réaction faible ou inexistante aux lumières vives ou aux bruits forts.
- Lente réaction à la douleur, aux changements de température ou à d'autres sensations physiques (p. ex. soif, faim ou besoin d'aller aux toilettes).
- Peut ne pas se rendre compte que quelqu'un la touche.
- S'allonge fréquemment au sol, s'appuie sur des meubles ou d'autres choses.
- Préfère les jeux solitaires; peut sembler renfermée ou passive.

Les trois profils sensoriels les plus courants : suite

Recherche ou envie de stimulation sensorielle :

En raison de son hypo-réactivité sensorielle, une personne peut avoir un besoin intense ou fréquent de stimulation sensorielle. Ces enfants « ont une envie presque insatiable d'expériences sensorielles et recherchent activement des sensations, souvent de manières qui peuvent être jugées non sécuritaires. »²

Ce que vous pourriez observer :

- Adopte des comportements tels que : écraser, frapper, cogner ou sauter, ou d'autres mouvements à grande intensité.
- Prend des risques excessifs en jouant (p. ex. grimpe haut, saute au sol à partir de meubles hauts).
- Écoute de la musique et la télévision à très haut volume.
- Lèche, suçote ou mâchouille des objets non alimentaires comme des cheveux, des crayons ou des vêtements.
- Devient facilement dysrégulée sur le plan émotionnel et semble rechercher encore plus de stimuli sensoriels.
- Recherche excessive d'affection physique, peut grimper sur les personnes aidantes.
- Fascination envers des textures, des motifs et les couleurs vives.

Pourquoi c'est important :

Les individus autistes perçoivent le monde de manières uniques à travers leurs sens. Certains recherchent les lumières vives ou les sons forts, alors que d'autres peuvent les trouver accablants. En comprenant le profil sensoriel d'une personne, on peut formuler des stratégies personnalisées qui favorisent la régulation et la participation aux tâches et routines quotidiennes.

Références :

- 1 Case-Smith, J., Weaver, L. L., & Fristad, M. A. (2015). A systematic review of sensory processing interventions for children with autism spectrum disorders. *Autism*, 19(2), 133–148. <https://doi.org/10.1177/1362361313517762>
- 2 Miller, L. J. (2014). *Sensational Kids: Hope and Help for Children with Sensory Processing Disorder (SPD)*. TarcherPerigee.
- 3 Jones, E. K., Hanley, M., & Riby, D. M. (2020). Distraction, distress and diversity: Exploring the impact of sensory processing differences on learning and school life for pupils with autism spectrum disorders. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 72, 101515. <https://doi.org/10.1016/j.rasd.2020.101515>
- 4 MacLennan, K., O'Brien, S., & Tavassoli, T. (2022). In our own words: The complex sensory experiences of autistic adults. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 52(7), 3061-3075.