

## **Comment gérer ses troubles de la sensorialité en tant qu'adulte**

### **1. Adoptez des habitudes de vie gagnantes pour garder le système nerveux "zen"**

- Dormir assez et bien dormir. Se coucher assez tôt et sensiblement toujours à la même heure est une bonne stratégie pour favoriser un endormissement rapide, des cycles de sommeil complets et des réveils en forme.
- Favoriser une alimentation équilibrée
- Limiter la caféine
- Inclure des activités sportives à l'horaire particulièrement dans les jours et heures précédant les contextes sensoriellement irritants.
- Inclure des activités de relaxation à l'horaire (yoga, méditation, marche dans la nature, lectures apaisantes)

### **2. Planifiez stratégiquement votre horaire en tenant compte du coût sensoriel des activités à l'horaire pour assurer assez de temps de repos avant et de récupération après les activités les plus couteuses.**

### **3. Restez en contrôle de vos pensées lorsque vous vous trouverez dans un environnement sensoriellement irritant ou épuisant. Attention à l'anxiété sensorielle. L'anxiété sensorielle pourrait se définir comme de l'anxiété survenant en considération de stimuli sensoriels potentiels.**

- Je ne peux pas aller là, il va y avoir trop de bruits
- Juste à y penser aux odeurs qui seront là, je ne me sens pas bien.
  - ⇒ Donc, vous vous retrouvez avec deux problèmes et constellations de symptômes à gérer; ceux de l'anxiété et ceux des "hypersensibilités".
  - ⇒ Vous pouvez interrompre le cycle de l'anxiété en prenant conscience que vos pensées influencent vos émotions, donc votre anxiété.

**Tentez de remplacer vos pensées limitantes par des pensées soutenantes :**

- Il est possible que je tolère mieux les bruits aujourd'hui.
- Je choisis d'y aller quand même, malgré que ce soit inconfortable.

### **4. Préparez vos stratégies à l'avance lorsque vous savez que vous vous trouverez dans un environnement sensoriellement irritant ou épuisant inévitable**

- Apporter vos bouchons
- Planifiez vos pauses
- Repérez à l'avance un lieu où vous pourrez aller reposer votre système nerveux quelques minutes (ex. salle de bain).
- Installez une application qui vous guide à faire des respirations profondes, de la méditation ou de la cohérence cardiaque sur votre téléphone.
- Gardez avec vous un petit objet discret dans la main à serrer ou à manipuler
- Conservez un sachet de tisane apaisante avec soi (ex. camomille) et en boire pour calmer le système nerveux.

### **5. Communiquez honnêtement vos limites à votre entourage. Ne mangez pas seul dans votre bureau au travail sans avoir partagé à vos collègues pourquoi vous ne vous joignez pas à eux à la cafétéria. Ne vous en tenez pas à: "J'aime manger dans mon bureau."**

Dites : "Je tolère mal les bruits ambiants des centaines d'employés de la cafétéria et ça m'épuise"; je préfère rester dans mon bureau et me reposer. Tu es la bienvenue de venir manger avec moi par contre. Ainsi vous éviterez que des stresseurs sociaux s'ajoutent à vos stresseurs sensoriels.