

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 trouvez 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 trouvez 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 stressseurs sociaux s'ajoutent à vos stressseurs sensoriels.