

Stratégies sensorielles d'autorégulation et pour le stress



Image credit: Adobe Stock

Sommaire : La vie n'est pas toujours facile, et tout le monde a des moments où les choses deviennent un peu stressantes ou écrasantes. La bonne nouvelle est que nous pouvons délibérément utiliser différents types d'entrées sensorielles (par exemple entendre, voir, goûter, toucher, etc.) afin de nous calmer.

Introduction

Dans la vie, il y a de bons moments où nous nous sentons calmes.

Il y a aussi des moments difficiles où les choses sont stressantes ou accablantes.

Il peut s'agir d'un stress sensoriel, par exemple s'il est trop fort, trop lumineux ou qu'il y a tout simplement trop de choses.

Beaucoup d'entre nous utilisent naturellement une variété de stratégies d'apaisement et d'alerte pour nous aider à rester calmes ou à retrouver le calme.

L'une des façons dont nous pouvons nous autoréguler est de contrôler notre entrée sensorielle (c'est-à-dire en modifiant ce que nous regardons, écoutons, touchons et goûtons).

Nous le faisons souvent automatiquement sans même y penser.

Par exemple:



Lorsque nous nous ennuyons, nous pouvons essayer de faire des choses pour augmenter notre apport sensoriel, comme écouter de la musique entraînante, fredonner pour nous-mêmes, bouger, bouger ou gribouiller.



Lorsque vous vous sentez «juste bien» ou que vous êtes «dans la zone», ce que vous faites est de vous donner juste la bonne quantité de stimulation, donc le temps passe très rapidement.



Lorsque nous commençons à être stressés, nous pouvons essayer de nous distraire avec des choses plus apaisantes telles que manger quelque chose, faire une pause, faire une promenade ou écouter de la musique.



Lorsque nous sommes complètement dépassés, cependant, nous pouvons ne plus vouloir aucun apport sensoriel et peut simplement vouloir partir et être laissé seul jusqu'à ce que nous nous sentions plus calmes.

Notez que:

- Chaque personne est unique et a son propre profil sensoriel, donc ce qui fonctionne pour une personne peut ne pas fonctionner pour une autre. Par exemple, certaines personnes aiment bouger lorsqu'elles sont contrariées, tandis que d'autres peuvent vouloir écouter de la musique.
- Certaines personnes ont de la chance parce que leur système nerveux est naturellement câblé pour une autorégulation plus facile, ou parce qu'elles ont eu des expériences qui leur ont appris à s'autoréguler. D'autres personnes peuvent avoir plus de difficultés, peut-être sont-elles génétiquement câblées différemment, ou ont-elles eu des expériences de vie plus difficiles.
- La préférence sensorielle de chaque personne dépend également de son état d'excitation, donc ce qui fonctionne pour une personne à un moment donné, peut ne pas fonctionner à un moment différent. Par exemple, lorsque quelqu'un s'ennuie, il peut écouter de la musique, mais lorsqu'il est très stressé, écouter de la musique peut être écrasant.

Quelles sont les stratégies sensorielles?

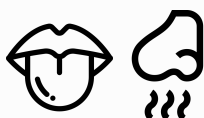
Les stratégies sensorielles sont des façons d'utiliser délibérément les données sensorielles pour nous calmer. Nos sens comprennent:



Vision ou visuel: Ce que nous voyons



Audition ou auditif: Ce que nous entendons



Olfactif / gustatif: Ce que nous sentons / goûtons



Toucher ou sens tactile: Lorsque nous touchons ou ressentons quelque chose



Proprioceptif: Où notre corps est positionné dans l'espace lorsque nous bougeons (par exemple, important pour l'équilibre)



Sens internes (interoception AKA): Ce que nous ressentons à l'intérieur de notre corps, comme détecter si nos intestins ou notre vessie sont pleins et détecter si nous avons faim, fatigue, soif, froid, etc.

Stratégies sensorielles pour différentes sens



Voici différentes stratégies sensorielles.

Sens de la vision

Nos yeux sont responsables d'une grande partie des informations que nous prenons et nous permettent de voir si l'environnement est sûr (c'est-à-dire apaisant), dangereux ou stressant.

Se Calmer	S'éveiller
<ul style="list-style-type: none"> • Couleurs pastels • Lumière naturelle; ou faible éclairage • Bougie • Nature ou paysage naturel • Poissons dans un aquarium • Lampes à bulles / lave • Manque d'encombrement 	<ul style="list-style-type: none"> • Couleurs vives • Éclairage artificiel ou lumineux • Art moderne • Paysages artificiels • Jeux vidéo ou TV • Stroboscope ou lumières clignotantes • Espaces désordonnés et encombrés

Sens auditif



En écoutant aux sons qui nous entourent, nous pouvons apprendre toutes sortes de choses sur notre environnement. Nous pouvons être alertés des dangers du son d'une sirène, des hurlements ou des cris des gens. Nous pouvons être calmés en entendant les sons de la nature ou la voix douce d'une personne.

Se Calmer	S'éveiller
<ul style="list-style-type: none"> • Voix douces • Musique avec un rythme lent (moins de 60 battements par minute car c'est une fréquence cardiaque calme) <ul style="list-style-type: none"> ◦ Musique douce, lente et rythmique ◦ instrumentale ou classique (sans chant) ◦ Sons de la nature • CD de relaxation, de méditation • Whispering (c'est pour ça il y a tellement de vidéos chuchotées ASMR sur Internet) 	<ul style="list-style-type: none"> • Des voix, en particulier des cris • Musique avec un rythme rapide (plus de 60 battements par minute) par exemple: <ul style="list-style-type: none"> ◦ Musique rock ou musique de danse ◦ Musique avec un chant fort ◦ Musique avec un rythme complexe et non rythmique



Sens de l'odorat

L'odorat nous dit tout sortes d'informations sur ce qui est dans l'environnement. Par exemple:

- lorsqu'un fruit sent bon à manger, cela nous dit qu'il est mûr;
- Quand quelque chose sent mauvais ou pourri, cela nous dit de rester loin de lui.

Les odeurs peuvent être apaisantes ou alarmantes. C'est pourquoi les odeurs apaisantes (comme la lavande) sont utilisées au coucher et pourquoi les odeurs alertes (comme les agrumes et le pin) peuvent être utiles le matin, ou sont utilisées dans les lieux de travail pour que les travailleurs se sentent plus alertes.

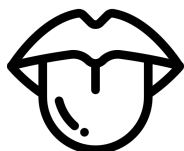
Se Calmer	S'éveiller

- Lavande
- Rose
- Vanille

- Pine
- Eucalyptus
- menthe poivrée

Les odeurs peuvent être livrées via des bougies parfumées, des parfums, des crèmes ou des poudres, des huiles d'aromathérapie, des pilules parfumées, etc.

Sens du goût



Pour survivre, les humains doivent manger. La capacité de goûter les aliments nous aide à déterminer quels aliments sont sûrs à manger et nous aide à manger les bonnes quantités de différents types d'aliments.

Se Calmer

- Bonbons durs
- Tisanes (par exemple, camomille)
- Chocolat

S'éveiller

- Goûts qui sont épicés, aigres ou amers
- Citrus
- Cornichon

Sens orale

Notre sens oral peut nous aider à nous sentir plus calmes ou plus alertes. La gomme à mâcher est intéressante, car elle aide certaines personnes lorsqu'elles s'ennuient, mais peut également aider à calmer les personnes lorsqu'elles sont contrariées.

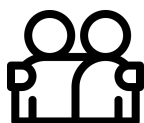
Des choses qui nous rendent plus calmes

- Chewing gum
- Liquide épais travers une paille

Des choses qui nous rendent plus alertes

- Chewing gum
- Céréale croquante
- Crudités
- Popcorn
- Glace pilée

Toucher



Nous les êtres humains sont les créatures de contact tactile. Le toucher doux et sûr d'un autre être humain peut nous faire sentir à l'aise et en sécurité, comme une main réconfortante sur une épaule ou un câlin. D'autres types de toucher nous mettent en alerte, comme les choses froides ou inconfortables.

Rappelle-toi:

- Demandez la permission à une autre personne (même votre enfant) avant de la toucher.
- Sachez que lorsque les gens sont très contrariés, ils peuvent ne pas vouloir être touchés.

Se Calmer

S'éveiller

- Lent et délibéré venant de l'avant
- Pression profonde
- Couvertures lourdes
- Couvertures de couette épaisses
- Étreinte forte
- Toucher ferme sur l'épaule
- Massage profond
- Quelque chose avec poids sur les genoux (par exemple animal peluche lourde)
 - Serrant balle stress
 - Jouer avec Play Doh, pâte à modeler
 - Un chaise de bean bag
- Chatouilles
- Touche légère
- Chambre froide
- Marcher sur l'herbe
- Tenir une balle de koosh
- "Hand Fidgets"
- Toucher un paquet de glace froide
- Douche froide
- Vêtements qui démangent ou grattent

Mouvement

Les êtres humains doivent bouger. Un problème avec la société moderne, cependant, est que les gens passent encore trop de temps assis. Les parents savent que lorsque leurs enfants bougent suffisamment (surtout à l'extérieur), ils sont généralement plus calmes. Les mouvements rythmiques peuvent être calmants, c'est pourquoi les parents bercent instinctivement les bébés et les jeunes enfants pour les calmer.



Se Calmer

- Parent tenue et bercer un enfant
- Assis sur une chaise bascule
- Gomme à mâcher
- Compressions articulaires
- Élongation
- Mouvement rythmique lent
- Danse lente
- Marche, randonnée
- Haltérophilie
- Yoga / Tai Chi / Pilates
- Pousser contre une mur
- Faire des pompes sur une chaise
- Soulever, transporter, pousser des choses

S'éveiller

- Mouvements rapides et saccadés
- Danse rapide
- Jogging
- Exercice d'aérobic
- Kickboxing
- Sauter, sauter, sauter
- Piétiner vos pieds
- Frapper des mains
- Jongler ou jouer avec un sac hacky
- Faire des pompes

Quand et où obtenir de l'aide

Votre enfant est-il toujours aux prises avec des problèmes d'autorégulation? Cela peut signifier plusieurs choses. Peut-être que votre enfant traite l'apport sensoriel différemment des autres personnes, comme cela peut arriver si une personne est submergée par un stress sévère (passé ou présent) ou à des problèmes de traitement sensoriel, des troubles d'apprentissage ou d'autres conditions.

Pensez à faire ce qui suit:

- Parlez au fournisseur de soins de santé de votre enfant, comme un médecin de famille ou un pédiatre.
- Contactez un ergothérapeute (OT)
<https://www.ementalhealth.ca/index.php?m=record&ID=9276>

Remerciements

Merci à Freepik de www.flaticon.com pour de nombreuses icônes.

Les documents associé

Les documents associés dans cette série de conseils sur la santé mentale incluent:

- Autorégulation
<https://docs.google.com/document/d/1fCz5O9zwKg7AljvD-gl4jXaqBCrVzfuEvSjrNgxAFHY/edit>
- Respiration profonde
<https://docs.google.com/document/d/16mKdQE0ZvpXlSq6UYdGm3LgDtoL0IKZvvHkDskqeUTw/edit>
- Stratégies de mise à la terre
https://docs.google.com/document/d/1T_Zp58Joj4Uu767xlQp9L9K9
- Stratégies sensorielles
https://docs.google.com/document/d/1YnBonb9mVFUOMCKa6jFuHZ-UADuHm1_9NSgFmCKvZfM/edit?ts=5e99ed09#

Mon sens sensoriel

Sens	Qu'est-ce qui me calme?	Qu'est-ce qui me rend plus actif, activé, alerte?
Vision 	Quelles choses je vois qui me calme?	Quelles choses que je vois qui me rendent plus éveillé?
Audition 	Quelles choses j'entends qui me calme?	Quelles choses que j'entends qui me rendent plus éveillé?
Touch 	Quelles choses que je touche qui me rendent plus éveillé?	Quelles choses que je touche qui me rendent plus éveillé?
Odeur 	Quelles choses que je sens qui me rendent plus éveillé?	Quelles choses que je sens qui me rendent plus éveillé?
Autre	Y a-t-il d'autres choses qui me calme?	Y a-t-il d'autres choses qui me rendent plus éveillé?

Pour plus d'informations

CHEO Programme d'autorégulation

Les différentes stratégies de régulation sensorielle peuvent être utilisées par eux-mêmes. Dans des situations plus complexes, cependant, ils peuvent être utilisés dans le cadre d'un programme d'autorégulation, comme avec les feuilles de travail sur l'autorégulation du CHEO.

<https://docs.google.com/document/d/1jA1M4YqoqtsnFbY7ucV7WPyrQ5Keuq7UQeELsAtdOBg/edit>

Programme de connexion sensorielle par Karen Moore, OT

<http://www.sensoryconnectionprogram.com/>

Auteurs

Rédigé par l'équipe eSantéMentale.ca. Remerciements particuliers à Melodie Dupuis du Peer Helper Network (<http://www.melodiepeernetwork.info>) pour l'aide à la traduction française.

Licence

Vous êtes libre de copier et de distribuer ce matériel dans son intégralité tant que 1) ce matériel n'est pas utilisé d'une manière qui suggère que nous vous approuvons ou que vous utilisez le matériel, 2) ce matériel n'est pas utilisé à des fins commerciales (c.-à-d. , l'utilisation doit être non commerciale), 3) ce matériel n'est en aucun cas modifié (c.-à-d. aucune œuvre dérivée). Voir la licence complète sur <http://creativecommons.org/lic...>

Avis de non-responsabilité

Les informations dans cette fiche d'information peuvent ou non s'appliquer à vous. Votre fournisseur de soins de santé est la meilleure source d'informations sur votre santé.