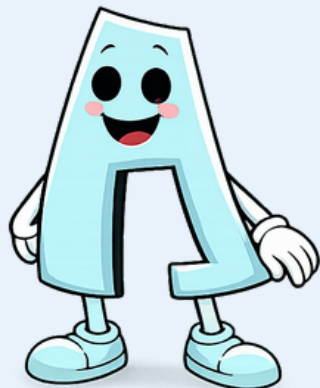




Vivre avec l'autisme : gérer les hypersensibilités sensorielles



Qu'est-ce qu'une hypersensibilité sensorielle ?

Certaines personnes autistes perçoivent les sons, lumières, odeurs ou textures de manière beaucoup plus intense.

Un environnement banal peut devenir très difficile à supporter.

Signes possibles

- se boucher les oreilles
- éviter certains vêtements ou aliments
- être gêné par la lumière
- se sentir rapidement épuisé dans les lieux bruyants

Conseils pratiques

- Créer un espace calme et sécurisant
- Limiter les bruits agressifs
- Utiliser un casque anti-bruit si besoin
- Respecter les sensibilités alimentaires ou tactiles
- Observer ce qui apaise ou dérange la personne

A retenir

Les particularités sensorielles sont réelles et peuvent avoir un impact important sur le quotidien.