

VIE QUOTIDIENNE

Kit sensoriel

Une fiche d'une page pour préparer quelques solutions concrètes avant un environnement exigeant.

Construire un kit minimal

Un kit sensoriel est une sélection de solutions déjà connues comme utiles. Il n'a pas besoin d'être complet. Deux objets bien choisis valent mieux qu'un sac rempli de choses jamais utilisées.

Dimension	Ce que je peux prévoir
Son	☐ bouchons ☐ casque ☐ bruit neutre ☐ endroit de repli
Lumière	☐ lunettes / casquette ☐ écran moins lumineux ☐ place adaptée
Toucher / corps	☐ vêtement confortable ☐ objet tactile ☐ possibilité de bouger
Odeurs / goût	☐ éviter une zone ☐ eau / aliment neutre ☐ masque si pertinent
Régulation	☐ respiration familière ☐ mouvement ☐ pression ☐ pause sans parole
Sortie	☐ itinéraire simple ☐ personne ressource ☐ phrase pour partir plus tôt

Mes signaux précoces

Ce qui m'aide le plus

Sécurité

Si un symptôme est nouveau, intense ou médicalement préoccupant, ne l'attribuez pas automatiquement à une surcharge sensorielle. Demandez un avis adapté à la situation.