



Le traitement de l'information sensorielle

Comprendre l'impact sur le fonctionnement quotidien

Chaque jour, notre système nerveux reçoit une grande quantité d'informations provenant de nos sens : bruits, lumières, textures, mouvements, positions du corps, etc. Le traitement de l'information sensorielle désigne la façon dont le cerveau reçoit, organise et répond à ces informations. Ce processus varie d'une personne à l'autre : il ne s'agit ni d'un problème ni d'une faiblesse, mais d'une différence dans la manière de percevoir et de réagir à l'environnement.

À noter : cette fiche a un objectif éducatif. Elle ne constitue pas un outil diagnostique et ne vise pas à poser une hypothèse clinique — elle sert à mieux comprendre certains mécanismes qui peuvent influencer votre fonctionnement au quotidien.

Les différents systèmes sensoriels

Au-delà des cinq sens habituellement connus, deux autres systèmes jouent un rôle central dans la régulation quotidienne.

SYSTÈME	RÔLE
Visuel	Perception de la lumière, des couleurs, du mouvement dans l'environnement visuel.
Auditif	Perception des sons, de leur intensité, de leur provenance et de leur signification.
Tactile	Perception du toucher, de la texture, de la température, de la pression sur la peau.
Olfactif / gustatif	Perception des odeurs et des saveurs.
Vestibulaire	Perception du mouvement et de l'équilibre, via l'oreille interne (ex. sensation de déséquilibre, tolérance au mouvement).
Proprioceptif	Perception de la position et des mouvements du corps, sans avoir besoin de regarder (ex. savoir où sont ses mains sans les voir).
Intéroceptif	Perception des signaux internes du corps (faim, soif, besoin d'aller aux toilettes, rythme cardiaque, fatigue).

Des façons différentes de réagir aux stimuli

Le modèle de Dunn (ergothérapeute et chercheuse) propose de comprendre ces différences à partir de deux dimensions : le **seuil neurologique** (bas à élevé — à quel point le système nerveux réagit rapidement ou non à un stimulus) et la **stratégie de réponse** (passive à active — comment la personne gère ce qu'elle perçoit). La combinaison de ces deux dimensions donne quatre grandes tendances, qui peuvent varier selon le système sensoriel et selon le contexte.

1 Faible enregistrement

SEUIL ÉLEVÉ · RÉPONSE PASSIVE

La personne remarque moins les stimuli (bruit, faim, inconfort) et peut sembler « dans la lune » ou lente à réagir à ce qui se passe autour d'elle.

2 Recherche de sensations

SEUIL ÉLEVÉ · RÉPONSE ACTIVE

La personne recherche activement les stimulations (mouvement, bruit, texture) pour maintenir son niveau d'éveil ou de concentration.

3 Sensibilité

SEUIL BAS · RÉPONSE PASSIVE

La personne remarque rapidement les stimuli et peut se sentir facilement dérangée ou envahie, sans nécessairement les éviter activement.

4 Évitement

SEUIL BAS · RÉPONSE ACTIVE

La personne remarque rapidement les stimuli et met en place des stratégies pour les limiter ou s'en éloigner (ex. quitter un endroit bruyant).

La plupart des personnes présentent un **mélange de ces tendances** selon le système sensoriel concerné : on peut être très sensible au bruit tout en recherchant activement le mouvement, par exemple.

Impact possible sur le fonctionnement quotidien

- **Concentration** : un environnement trop stimulant (bruit, lumière, mouvement) ou au contraire trop peu stimulant peut rendre le maintien de l'attention plus exigeant.
- **Gestion de l'énergie** : filtrer ou gérer les stimuli sensoriels demande de l'énergie mentale; une accumulation de stimulations peut mener à de la fatigue ou à une sensation de surcharge en fin de journée.
- **Régulation émotionnelle** : une surcharge sensorielle peut s'accompagner d'irritabilité, d'impatience ou d'un besoin de retrait, parfois avant même que la personne identifie la cause.
- **Transitions et imprévus** : un changement d'environnement (bruit, lumière, foule) peut demander un temps d'adaptation plus long.

Pistes générales à explorer

Ces pistes sont générales et à ajuster selon votre profil et votre contexte; elles seront personnalisées ensemble selon vos observations et, si applicable, les résultats d'une évaluation sensorielle.

Identifier les environnements ou moments où la charge sensorielle est la plus difficile à gérer.

Prévoir des pauses sensorielles (calme, mouvement, ou stimulation, selon ce qui aide) avant l'épuisement plutôt qu'après.

Adapter l'environnement lorsque possible (éclairage, bruit ambiant, disposition de l'espace).

Utiliser des outils de régulation (casque antibruit, lunettes teintées, objets à manipuler, mouvement) de façon proactive.

Mes observations

Notez ici ce que vous remarquez d'ici notre prochaine rencontre.

Les situations où je me sens le plus envahi(e) :

Ce qui m'aide à retrouver mon équilibre :
