

Comment faciliter l'autorégulation?

L'autorégulation,
c'est quoi?

**L'autorégulation est la capacité à
atteindre et à maintenir un niveau
d'éveil approprié à l'activité en
cours. Par exemple, elle nous
permet de demeurer attentifs à ce
que nous faisons et de gérer nos
émotions et nos comportements.
(Ferron et Clavel, 2022)**

Fanny Larochelle, Travailleuse sociale
<https://flarochelle.ca/>
Inspiré par : Hypersensibilité sensorielle - La boîte à
outils
Ferron, Valérie et Clavel, Virginie

Activités calmantes Tactiles

Flatter un animal



Manipuler une
balle ou un jouet
antistress



Jouer avec des
outils sensoriels



Se faire masser

Porter des
vêtements plus
serrés

Se faire serrer

Fanny Larochelle, Travailleuse sociale

<https://flarochelle.ca/>

Inspiré par : Hypersensibilité sensorielle - La boîte à outils

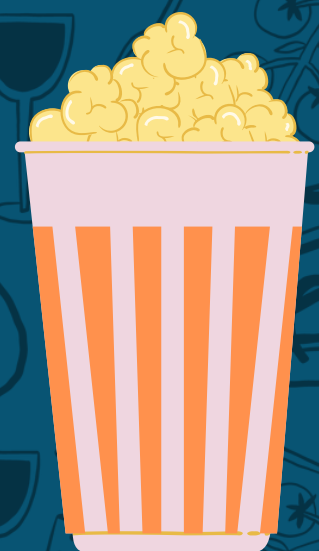
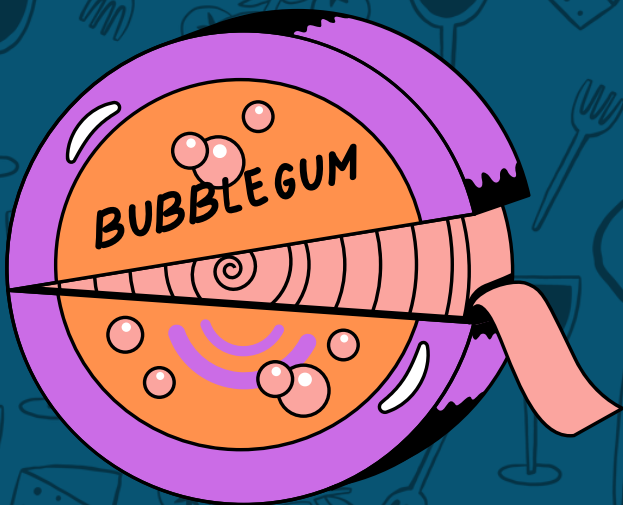
Ferron, Valérie et Clavel, Virginie

Activités calmantes Orales

Macher un collier

Boire avec une paille

Manger une collation, souvent croquante.



Macher de la gomme

Siffler dans un sifflet

Fanny Larochelle, Travailleuse sociale

<https://flarochelle.ca/>

Inspiré par : Hypersensibilité sensorielle - La boîte à outils

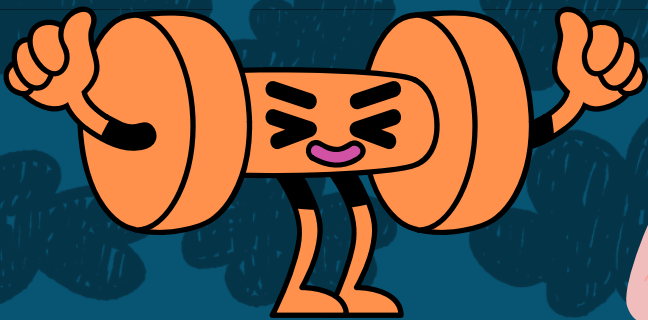
Ferron, Valérie et Clavel, Virginie

Activités calmantes Mouvement

Soulever et
transporter des
objets lourds

Faire des postures
de Yoga

Faire des pompes,
au sol ou au mur.



Faire un sport
demandant une
certaine intensité

Pelleter de la
neige

Fanny Larochelle, Travailleuse sociale

<https://flarochelle.ca/>

Inspiré par : Hypersensibilité sensorielle - La boîte à outils

Ferron, Valérie et Clavel, Virginie

Activités calmantes Mouvement

Rebondir sur un
ballon

Se balancer

Se bercer sur une
chaise



Fanny Larochelle, Travailleuse sociale

<https://flarochelle.ca/>

Inspiré par : Hypersensibilité sensorielle - La boîte à outils

Ferron, Valérie et Clavel, Virginie

Activités calmantes sonores

Écouter une
musique douce

Être dans un
environnement
silencieux

Avoir des bruits
blancs en bruit de
fonds



Fanny Larochelle, Travaillleuse sociale

<https://flarochelle.ca/>

Inspiré par : Hypersensibilité sensorielle - La boîte à outils

Ferron, Valérie et Clavel, Virginie

Activités calmantes visuelles

Regarder une
lumière douce

Utiliser une
bouteille
sensorielle

Être dans un
environnement aux
lumières tamisées



Fanny Larochelle, Travailleuse sociale

<https://flarochelle.ca/>

Inspiré par : Hypersensibilité sensorielle - La boîte à outils

Ferron, Valérie et Clavel, Virginie

Fanny Larochelle,
Travailleuse sociale
<https://flarochelle.ca/>

**Si tu désires voir
plus de contenu
du genre, dis-le-
moi, c'est
toujours apprécié**



COURRIEL



FACEBOOK



TIKTOK



INSTAGRAM

Fanny Larochelle, Travailleuse sociale
<https://flarochelle.ca/>