

# L'hypersensibilité chez le neuro divergent,

Sous des airs braves, solides, confiants, la personne neurodivergente cache souvent une hypersensibilité paralysante. Mais dites-vous que si une situation inconfortable pour votre employé neurodivergent aujourd'hui, il se pourrait que la situation devienne bientôt inconfortable pour l'ensemble de vos employés qui sont moins sensibles, mais qui vivent quand même le désagrément. Le neurodivergent est comme le fameux canari dans la mine, l'ignorer pourrait être fatal.

Voici quelques exemples et les solutions faciles, pour aider vos collègues à vivre sans leurs capes d'invincibilité piquantes. 🐹

👉 L'hypersensibilité à lumière, qu'elle soit trop forte, trop vive, trop froide, la lumière peut être réellement fatigant et mentalement épuisante pour ceux qui captent toutes les oscillations lumineuses = éliminer les éclairages au néon, favoriser l'éclairage naturel ou d'une source plus intime et rapprochée comme une petite lampe avec une lumière chaude 💡

L'hypersensibilité aux bruits trop forts, répétitifs, constants peuvent venir à bout de tout le monde, mais ils sont carrément envahissants pour certaines personnes au point de les empêcher de penser = éloigner les personnes de la source du bruit le plus possible, procurer des coquilles coupe sons de qualité, retire la personne du lieu de travail 🔔🔊

L'hypersensibilité olfactive peuvent aussi être ressentie violemment pour certaines personnes, l'odeur d'un brin de muguet peu être perçue comme une agression dans les narines de personnes hypersensibles = Faire attention à ses odeurs corporelles, éviter de porter du parfum en présence de la personne, choisir un emplacement de travail où l'air circule facilement, informer à l'avance s'il doit y avoir une situation où des odeurs puissantes ou fortes pourrait être présentent 🧀

L'hypersensibilité gustative des aliments est aussi source de réactions vives = avant de faire préparer un buffet ou de choisir un restaurant pour célébrer un évènement, faites passer le menu à vos employés pour leur permettre de se familiariser avec l'offre et vous proposer des alternatives qui leur conviendraient.



L'hypersensibilité textile peut être grandement inconfortable pour l'épiderme des personnes hypersensible = si le port d'un uniforme est exigé, favoriser les fibres naturelles, souples, proposer des versions de coupes plus amples, faites attention aux teintures chimiques qui pourraient être irritantes pour les épidermes ultra-sensibles et retirer les étiquettes. 🍷

L'hypersensibilité émotive peut aussi être déstabilisante pour certaines personnes. Les changements de personnel, de départements, d'équipe, l'arrivée de recrues ou simplement l'humeur inégale d'une personne à proximité, peut-être perturbante pour une personne hypersensible qui est souvent comme une éponge en matière émotive = si vous êtes capable de prévoir les changements à l'avance, aviser la personne en amont de l'évènement, offrez-lui un coaching pour en discuter et se préparer, s'il s'agit d'évènement spontané et imprévisible et que vous observez un comportement différent chez votre employé (anxiété, émotivité à fleur de peau, excitabilité, etc.) proposez un coaching pour décompenser et permettre à la personne de retrouver son équilibre. 🙏

Hypersensibilité mentale appelée synesthésie est incontrôlable et est caractérisé par une association mentale entre plusieurs sens devant un stimulus. Exemple entendre un son et voir en même temps une couleur, une forme, une lettre, un

goût, une odeur. Cette caractéristique est habituellement vécue par des personnes qui pensent en images plutôt que de manière verbale. Un penseur verbal voit 2 mots par secondes, un penseur imaginaire voit 32 images par seconde. Un indice que votre employé est un penseur imaginaire, il sera celui qui abusera des émojis dans vos conversations électroniques. #moi 😅.

C'est souvent cette hypersensibilité mentale qui est la cause de plusieurs problèmes dyslexiques, ces personnes sont majoritairement des penseurs imaginaires et ont beaucoup de difficultés à associer un mot prononcé avec les lettres correspondantes = apprenez apprécier cette capacité que possède votre employé à associer des images à d'autres stimuli sensoriels, discutez en avec lui pour créer des repères colorés ou imagés qui faciliteront sa compréhension des consignes et des directives plutôt que de communiquer en longs mémos qu'il oubliera dans les minutes suivantes ou en paroles lors de longues présentations qui ne feront que l'inonder d'images décousues et déconcertantes pour lui. 🦄



Quand on en parle, on se comprend mieux, on fait tomber les préjugés et on arrive à collaborer ensemble au bénéfice de toutes les parties.

#inclusion #neurodiversité #équité #diversité #hypersensibilité #solutions  
#rétention #fidélisation #compréhension #TDAH #DYS #HPI #SGT #TSA