

DEPART  
• BRASILIA 08:45  
• NEW YORK 09:05

L'AÉROPORT & LA GARE



LES SPECTACLES



Espace sensoriel



LES CENTRES COMMERCIAUX

**L'INCLUSION**  
C'EST PARTOUT  
& tout le temps !

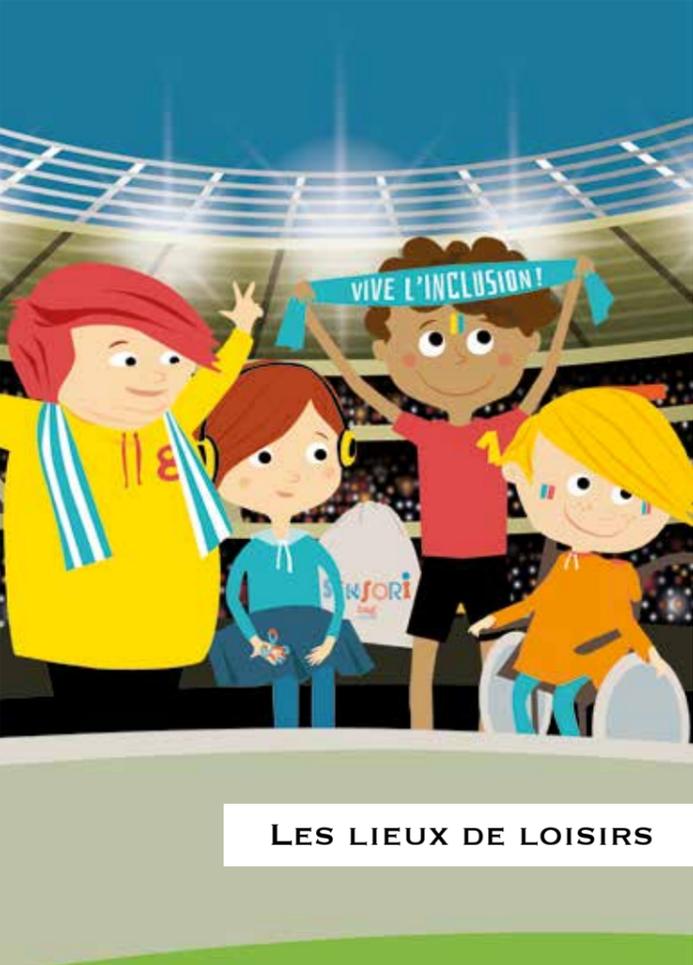
L'ÉCOLE



LES LIEUX CULTURELS



LES LIEUX DE LOISIRS



LE RESTAURANT



## AUDITION

- ✦ UTILISEZ DES BOUCHONS D'OREILLES OU DES ÉCOUTEURS

## VISION

- ✦ DEMANDEZ À CE QUE LES LUMIÈRES SOIENT TAMISÉES.
- ✦ PROPOSEZ À L'ENFANT DES LUNETTES DE SOLEIL POUR CONTRE-BALANCER UNE FORTE LUMINOSITÉ.
- ✦ CACHEZ LE MIROIR : CELA PEUT PROVOQUER UNE SURCHARGE SENSORIELLE VISUELLE.

## ODORAT

- ✦ APPLIQUEZ UN SHAMPOOING NON PARFUMÉ OU LE SHAMPOOING AUQUEL L'ENFANT EST HABITUÉ À LA MAISON.
- ✦ DONNEZ LUI UN TISSU AVEC UNE ODEUR FAMILIÈRE AFIN DE MASQUER LES ODEURS DU SALON.

## LES INDISPENSABLES



LES PICTOGRAMMES ET AUTRES SUPPORTS VISUELS AIDERONT L'ENFANT À ANTICIPER CE MOMENT ET À S'Y PRÉPARER.

VOUS POUVEZ AUSSI JOUER AU COIFFEUR ENSEMBLE EN MIMANT LES GESTES DU COIFFEUR.



ENSEMBLE, CONSTRUISONS  
UNE SOCIÉTÉ  
**+ inclusive!**

# Chez le coiffeur

QUELLES STRATÉGIES METTRE EN PLACE POUR AIDER UN ENFANT AUX BESOINS SPÉCIFIQUES (AUTISME, TDA/H, TROUBLES SENSORIELS) EN RESPECTANT SA SENSIBILITÉ ?



Sources :  
Association Agir pour l'autisme  
autism.org.uk  
www.scottishautism.org  
ambitiousaboutautism.org.uk



DES APPLICATIONS DE COIFFURE SUR TÉLÉPHONE OU TABLETTE PEUVENT ÊTRE UN MOYEN AMUSANT D'INITIER LES ENFANTS AUX COUPES DE CHEVEUX !



UTILISEZ UN TIME TIMER POUR VISUALISER LA DURÉE DE LA VISITE



FAITES DIVERSION EN LE DISTRAYANT

DONNEZ UN RENFORÇATEUR SELON LES PRÉFÉRENCES DE L'ENFANT UNE FOIS LA COUPE TERMINÉE !

## TOUCHER

- ✦ PRÉVENEZ L'ENFANT DE CHACUN DE VOS GESTES AVANT DE LES RÉALISER.
- ✦ ENCOURAGEZ L'ENFANT À SE BROSSER LES CHEVEUX POUR LUI PERMETTRE DE S'HABITUER À L'EXPÉRIENCE DU TOUCHER À LA TÊTE LORS DE LA COUPE DE SES CHEVEUX.
- ✦ TOUCHEZ FERMEMENT LA TÊTE DE L'ENFANT.
- ✦ L'ÉTÉ, OUBLIEZ LE SÈCHE-CHEVEUX !

## PROPRIOCEPTION

- ✦ FAITES UNE COUPE À SEC OU SIMPLEMENT EN HUMIDIFIANT LES CHEVEUX.
- ✦ DEMANDEZ AU PARENT DE PRENDRE L'ENFANT CONTRE LUI.
- ✦ PROPOSEZ DES PAUSES À L'ENFANT ENTRE CHAQUE ÉTAPE DE COIFFAGE.
- ✦ FAITES TOURNER L'ENFANT SUR VOTRE FAUTEUIL PIVOTANT ! CE MOUVEMENT PEUT ÊTRE UNE STRATÉGIE DE RÉGULATION SENSORIELLE.

**ET SURTOUT NE PAS INSISTER SI C'EST TROP DIFFICILE !**

## ANTICIPEZ

✦ MONTREZ À VOTRE ENFANT DES PHOTOS OU VIDÉOS DE VOTRE LIEU DE VACANCES, EN LUI EXPLIQUANT CE À QUOI IL DOIT S'ATTENDRE AVANT DE PARTIR.

✦ PRÉPAREZ UN LIVRE D'IMAGES SUR LE VOYAGE DEUX SEMAINES À L'AVANCE : INCLUEZ LE LIEU OÙ VOUS ALLEZ, AVEC QUI, ET INSÉREZ-Y UN CALENDRIER DE VOYAGE POUR POUVOIR DÉCOMPTER LES JOURS AVANT ET PENDANT LE SÉJOUR.

✦ FAITES PLUSIEURS REPÉRAGES À L'AÉROPORT EN AMONT POUR PRÉPARER L'ENFANT AU BRUIT, À L'AGITATION DE CE LIEU. FAITES ÉGALEMENT UN ESSAI AVEC LA SÉCURITÉ.

✦ SIMULEZ LE SCÉNARIO DE VOYAGE AVEC L'ENFANT.

✦ PRÉVOYEZ UNE ATTESTATION DE VOTRE MÉDECIN CONCERNANT LE TRAITEMENT QUE L'ENFANT DOIT PRENDRE EN VOL.

✦ PRÉVENEZ EN AMONT LA COMPAGNIE AÉRIENNE AFIN QUE DES ADAPTATIONS PUISSENT ÊTRE MISES EN PLACE.

✦ PENSEZ À DES STRATÉGIES À METTRE EN PLACE AU CAS OÙ LE VOL SOIT RETARDÉ.

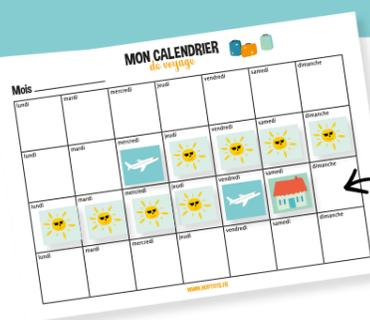
ENSEMBLE, CONSTRUISONS  
UNE SOCIÉTÉ  
+ inclusive!

# À l'aéroport

QUELLES STRATÉGIES METTRE EN PLACE POUR AIDER UN ENFANT AUX BESOINS SPÉCIFIQUES (AUTISME, TDA/H, TROUBLES SENSORIELS) EN RESPECTANT SA SENSIBILITÉ ?



## LES INDISPENSABLES



LE CALENDRIER DE VOYAGE TÉLÉCHARGEABLE SUR [WWW.BLOGHOPTOYS.FR](http://WWW.BLOGHOPTOYS.FR)



LE TIME TIMER : INDISPENSABLE POUR QUANTIFIER LE TEMPS D'ATTENTE À L'AÉROPORT



LES FIDGETS BOINKS



LE CASQUE ANTI-BRUIT

## À L'AÉROPORT

✦ UTILISEZ UN CASQUE ANTI-BRUIT : L'AÉROPORT EST UN LIEU OÙ BEAUCOUP DE PASSAGERS SE RETROUVENT ET OÙ IL Y A BEAUCOUP D'ANNONCES, DE BÉBÉS QUI PLEURENT...

✦ UTILISEZ UN CASQUE AUDIO POUR DIFFUSER SA MUSIQUE PRÉFÉRÉE OU UNE MUSIQUE APAISANTE À VOTRE ENFANT.

✦ CERTAINS AÉROPORTS PROPOSENT DES ESPACES TEMPS CALME POUR LES PASSAGERS AYANT DES TROUBLES SENSORIELS SPÉCIFIQUES.

## DANS L'AVION

PRÉVOYEZ :

✦ DES BONBONS À MÂCHER POUR LE DÉCOLLAGE.

✦ DES ACTIVITÉS À FAIRE AVEC L'ENFANT : FIDGET, PÂTE À MODELER... À RENOUELER TOUTES LES 15, 30 OU 60 MINUTES SELON LE DEGRÉ D'ATTENTION DE L'ENFANT.

✦ LE TIME TIMER POUR VOIR LE TEMPS QU'IL RESTE.

✦ UNE COUVERTURE LESTÉE

## SÉCURITÉ

✦ FAITES UNE CARTE OÙ SERONT INDICÉS LE NOM DE L'ENFANT, SA PATHOLOGIE, ET LE NUMÉRO DE TÉLÉPHONE DES PARENTS AU CAS OÙ IL SE RETROUVE SEUL.

✦ RÉPÉTEZ À LA MAISON CHAQUE ÉTAPE DES CONTRÔLES DE SÉCURITÉ (PASSAGE AU SCANNER, FOUILLE...).

Sources : <https://www.corkairport.com/at-the-airport/services/autism-asd>

## AVANT

✦ **TROUVEZ UN CINÉMA SENSORY-FRIENDLY** PROCHE DE CHEZ VOUS

✦ **PRENEZ VOS TICKETS À L'AVANCE**

✦ **PRÉFÉREZ UNE PROJECTION EN MATINÉE**

✦ **CHOISISSEZ VOS PLACES À L'AVANCE, DE PRÉFÉRENCE À CÔTÉ D'UNE ALLÉE** POUR QUE VOTRE ENFANT N'AIT PAS UNE PERSONNE INCONNUE À SES CÔTÉS

✦ **PRÉVOYEZ UN KIT SENSORIEL** CONTENANT DES OUTILS POUR AIDER L'ENFANT À GÉRER UNE SURCHARGE SENSORIELLE

✦ **ENTRAINEZ VOUS À ALLER AU CINÉMA !** ORGANISEZ UNE SOIRÉE CINÉ À LA MAISON : FAITES SEMBLANT D'ENTRER DANS LE CINÉMA, MANGEZ DES POP-CORN, CHOISISSEZ VOTRE SIÈGE, ÉTEIGNEZ LES LUMIÈRES, MONTEZ LE SON DU FILM ET VOYEZ COMMENT VOTRE ENFANT RÉAGIT.

✦ **CHOISISSEZ LE FILM AVEC SOIN ;** AVEC PEU DE STIMULATIONS POUR UNE PREMIÈRE FOIS.

ENSEMBLE, CONSTRUISONS  
UNE SOCIÉTÉ

+ *inclusive!*

# Au cinéma

QUELLES STRATÉGIES METTRE EN PLACE POUR AIDER UN ENFANT AUX BESOINS SPÉCIFIQUES (AUTISME, TDA/H, TROUBLES SENSORIELS) EN RESPECTANT SA SENSIBILITÉ ?



Sources :  
<http://www.cinemadifference.com/>  
[Cine-ma-difference-cest.html](http://Cine-ma-difference-cest.html)

✦ **PENSEZ À LA MATURITÉ ÉMOTIONNELLE DE VOTRE ENFANT.**

LES ENFANTS PLUS GRANDS PEUVENT NE PAS ÊTRE PRÊTS POUR DES FILMS CLASSIFIÉS POURTANT POUR LEUR ÂGE.

✦ **ASSUREZ-VOUS QUE VOTRE ENFANT SAIT QUE VOUS POUVEZ PARTIR À TOUT MOMENT.**

✦ **DISCUTEZ AVEC VOTRE ENFANT** DE LA FAÇON DONT L'UN D'ENTRE VOUS PEUT PRENDRE LA DÉCISION DE PARTIR ET COMMENT LE FAIRE ENSEMBLE À TOUT MOMENT.

## PENDANT

✦ **PENDANT LE FILM,** SI VOTRE ENFANT VOUS DIT QUE L'EXPÉRIENCE EST TROP DIFFICILE OU QUE VOUS AVEZ L'IMPRESSION QU'UN EFFONDREMENT SENSORIEL EST IMMINENT, **N'HÉSITEZ PAS À PARTIR !**

## L'INDISPENSABLE



LE SENSORI BAG COMPREND UN CASQUE ANTIBRUIT, UNE BALLE À MODELER, UN TANGLE, UN TAPIS LESTÉ ET UN ÉVENTAIL DU BRUIT.

**POUR DES CONSEILS + PRÉCIS, CONSULTEZ NOTRE ARTICLE SUR BLOGHOPTOYS.FR !**

## PRÉPARER LA SORTIE

- ✦ SIMULEZ VOTRE SORTIE SHOPPING EN PRÉPARANT VOS ACHATS EN LIGNE
- ✦ MONTREZ DES PHOTOS DU MAGASIN
- ✦ AJOUTEZ UN PICTOGRAMME SHOPPING AU CALENDRIER DE L'ENFANT
- ✦ LISEZ ENSEMBLE UN LIVRE SUR LE SUJET
- ✦ UTILISEZ LES SCÉNARIOS SOCIAUX POUR PRÉPARER L'ENFANT
- ✦ RENSEIGNEZ VOUS SUR LES HEURES CREUSES DES CENTRES COMMERCIAUX
- ✦ EXPLIQUEZ VISUELLEMENT LES SOURCES DE DANGERS À L'ENFANT (PARKING, MOUVEMENT DE FOULE...)
- ✦ DONNEZ À L'ENFANT «UN ÉVENTAIL DES ÉMOTIONS» OU «UNE ROUE DE SECOURS»
- ✦ ACCROCHEZ À SA VESTE OU SON PANTALON UNE FICHE D'IDENTITÉ PRÉCISANT SON TROUBLE ET LA PERSONNE À CONTACTER

## ÉTABLIR DES ROUTINES

- ✦ UTILISEZ LE MÊME ITINÉRAIRE CHAQUE FOIS QUE VOUS ALLEZ DANS LE MÊME MAGASIN
- ✦ ALLEZ DANS LES MÊMES MAGASINS POUR LES MÊMES ARTICLES
- ✦ DONNEZ UN RENFORÇATEUR APRÈS CHAQUE MAGASIN



UN CASQUE ANTIBRUIT



UNE VESTE LESTÉE



UN TIME TIMER POUR VISUALISER LE TEMPS QU'IL RESTE



DES FIDGETS



DES LUNETTES DE SOLEIL

## FAIRE DU SHOPPING

- ✦ ALLEZ DANS UN CENTRE COMMERCIAL POUR LE PLAISIR ET NON PAR CONTRAINTE
- ✦ ÉVITEZ LES ESSAYAGES EN MAGASIN
- ✦ FAITES UNE SÉQUENCE VISUELLE DE L'ACTE D'ACHAT
- ✦ UTILISEZ UN TIME TIMER
- ✦ CRÉEZ UNE LISTE DE COURSES VISUELLE
- ✦ EMPORTEZ AVEC VOUS DES FIDGETS
- ✦ JOUEZ À « CHERCHE ET TROUVE »

## SE RESSOURCER

APRÈS LE CENTRE COMMERCIAL :

- ✦ PRENEZ DU TEMPS POUR UN RETOUR AU CALME
- ✦ VISITEZ L'ESPACE SENSORIEL DU CENTRE COMMERCIAL POUR AIDER L'ENFANT À S'APAISSER
- ✦ LAISSEZ DU TEMPS À L'ENFANT POUR SE RECENTRER SUR LUI-MÊME AVANT DE LUI PROPOSER UNE NOUVELLE ACTIVITÉ

Sources :  
Fast Company  
Autism.org.uk

ENSEMBLE, CONSTRUISONS  
UNE SOCIÉTÉ

+ inclusive!

# Au centre commercial

QUELLES STRATÉGIES METTRE EN PLACE POUR AIDER UN ENFANT AUX BESOINS SPÉCIFIQUES (AUTISME, TDA/H, TROUBLES SENSORIELS) EN RESPECTANT SA SENSIBILITÉ ?



## LES INDISPENSABLES

pour réduire la surcharge sensorielle



UNE TECHNIQUE DE RESPIRATION PROFONDE (voir carte «activités en pleine conscience» en téléchargement sur le blog)

## PRÉPAREZ

✦ **NE PLANIFIEZ PAS PLUSIEURS ÉVÈNEMENTS** LE MÊME JOUR, VOIRE LA MÊME SEMAINE.

✦ **COMMENCEZ PAR UN ÉVÈNEMENT SPORTIF LOCAL** QUI SERA MOINS IMPRESSIONNANT POUR L'ENFANT.

✦ **SUR INTERNET, RECHERCHEZ DES VIDÉOS RENDANT COMPTE DE L'ATMOSPHÈRE D'UN MATCH.** ATTENTION CEPENDANT, BEAUCOUP DE CHANTS CONTIENNENT DES JURONS...

✦ **PLANIFIEZ BIEN À L'AVANCE VOTRE SORTIE** AU STADE AVEC VOTRE ENFANT.

✦ **ÉTABLISSEZ UN PLANNING AVEC DES PICTOGRAMMES** EN INTÉGRANT DES PAUSES RÉGULIÈRES EN PLUS DES MI-TEMPS

✦ **SI POSSIBLE, VISITEZ LE STADE À L'AVANCE.**

✦ **ENSEMBLE, LISEZ UN LIVRE SUR L'ÉVÈNEMENT** AUQUEL VOUS ALLEZ ASSISTER : MATCH DE RUGBY, DE FOOT, TOURNOI DE TENNIS...

✦ **RÉALISEZ DES SCÉNARIOS SOCIAUX** SUR CE QU'IL SE PASSE DANS UN STADE EN ILLUSTRANT CHAQUE ÉTAPE DU JEU.

ENSEMBLE, CONSTRUISONS  
UNE SOCIÉTÉ  
**+ inclusive!**

# Au stade

QUELLES STRATÉGIES METTRE EN PLACE POUR AIDER UN ENFANT AUX BESOINS SPÉCIFIQUES (AUTISME, TDA/H, TROUBLES SENSORIELS) EN RESPECTANT SA SENSIBILITÉ ?



✦ **SOUS FORME DE JEU DE RÔLE, RÉPÉTEZ VOTRE ARRIVÉE AU STADE :** DU PASSAGE AUX PORTIQUES DE SÉCURITÉ ET CONTRÔLE DES BILLETS JUSQU'À L'ARRIVÉE À LA PLACE RÉSERVÉE, EN PASSANT, POURQUOI PAS, PAR L'ACHAT DU HOTDOG, FAITES COMME SI VOUS Y ÉTIEZ !

## PROTÉGEZ

✦ **PRÉVOYEZ UN CASQUE ANTI-BRUIT,** OU DES BOUCHONS D'OREILLES AFIN DE LIMITER LE BRUIT ET LA POLLUTION SONORE.

✦ **PENSEZ AUX LUNETTES DE SOLEIL** POUR PROTÉGER L'ENFANT DE LA LUMINOSITÉ DU STADE.

✦ **EMPORTEZ LE SENSORI BAG** POUR PERMETTRE À L'ENFANT DE S'AUTORÉGULER FACE À TROP DE STIMULATIONS SENSORIELLES .

✦ **PRÉVOYEZ ENSEMBLE UN SIGNAL** SI L'ENFANT SOUHAITE PARTIR.

## L'INDISPENSABLE



**LE SENSORI BAG** COMPREND TOUT CE QU'IL FAUT POUR S'APAIER : UN CASQUE ANTIBRUIT, UNE BALLE À MODELER, UN TANGLE, UN TAPIS LESTÉ ET UN ÉVENTAIL DU BRUIT.

➔ **POUR DES CONSEILS + PRÉCIS, CONSULTEZ NOTRE ARTICLE SUR BLOGHOPTOYS.FR !**

Sources : 5 Simple Ways to Help Your Child with ASD Cope with Crowded Events, Autism Parenting Magazine, Jamie E. Carter, Ph.D., 12 septembre 2016

## LE BON MOMENT

- Débutez par un goûter dans un salon de thé.

- Y aller en semaine, en tout début ou fin de service pour plus de calme.

- Calez vous sur le rythme de votre enfant.

## LE BON LIEU

- Partez à la recherche de restaurants "Family Friendly".

- Testez le restaurant seul, en couple, ou avec des amis en amont.

- Évitez les restaurants très fréquentés.

- Optez pour un restaurant qui se trouve sur votre trajet habituel.

- Avant de réserver, demandez s'il y a un menu enfant, et si les allergies et régimes particuliers peuvent être pris en compte.

ENSEMBLE, CONSTRUISONS  
UNE SOCIÉTÉ  
+ inclusive !

# Au restaurant

QUELLES STRATÉGIES METTRE EN PLACE POUR AIDER UN ENFANT AUX BESOINS SPÉCIFIQUES (AUTISME, TDA/H, TROUBLES SENSORIELS) EN RESPECTANT SA SENSIBILITÉ ?



## L'INDISPENSABLE

Le sensori bag comprend tout ce qu'il faut pour s'apaiser : un casque antibruit, une balle à modeler, un tangle, un tapis lesté et un éventail du bruit.

Sources :  
Fast Company  
Autism.org.uk

## LA BONNE ROUTINE

- Créez un scénario social.

- Prévenez l'enfant à l'aide de picto du déroulement de cette sortie.

- Prévoyez des fidgets et des jouets.

- En cas de surcharge sensorielle, demandez au restaurateur un coin calme.

- Faites des pauses à l'extérieur du restaurant

## DURANT LE REPAS

- Prévoyez un encas avant de partir de la maison.

- Laissez le choisir ce qu'il a envie de manger. Même si le dessert passe avant le plat, l'important est de passer un bon moment en famille !

- Si la surcharge sensorielle est trop importante pour votre enfant, n'hésitez pas à quitter le restaurant en demandant des doggy-bag.

POUR DES CONSEILS + PRÉCIS,  
CONSULTEZ NOTRE ARTICLE SUR BLOGHOPTOYS.FR !

## AUDITION

- ✦ UTILISEZ DES BOUCHONS D'OREILLES OU DES ÉCOUTEURS

## VISION

- ✦ DEMANDEZ À CE QUE LES LUMIÈRES SOIENT TAMISÉES.
- ✦ PROPOSEZ À L'ENFANT DES LUNETTES DE SOLEIL POUR CONTRE-BALANCER UNE FORTE LUMINOSITÉ.
- ✦ CACHEZ LE MIROIR : CELA PEUT PROVOQUER UNE SURCHARGE SENSORIELLE VISUELLE.

## ODORAT

- ✦ APPLIQUEZ UN SHAMPOOING NON PARFUMÉ OU LE SHAMPOOING AUQUEL L'ENFANT EST HABITUÉ À LA MAISON.
- ✦ DONNEZ LUI UN TISSU AVEC UNE ODEUR FAMILIÈRE AFIN DE MASQUER LES ODEURS DU SALON.

## LES INDISPENSABLES



LES PICTOGRAMMES ET AUTRES SUPPORTS VISUELS AIDERONT L'ENFANT À ANTICIPER CE MOMENT ET À S'Y PRÉPARER.

VOUS POUVEZ AUSSI JOUER AU COIFFEUR ENSEMBLE EN MIMANT LES GESTES DU COIFFEUR.



ENSEMBLE, CONSTRUISONS  
UNE SOCIÉTÉ  
**+ inclusive!**

# Chez le coiffeur

QUELLES STRATÉGIES METTRE EN PLACE POUR AIDER UN ENFANT AUX BESOINS SPÉCIFIQUES (AUTISME, TDA/H, TROUBLES SENSORIELS) EN RESPECTANT SA SENSIBILITÉ ?



Sources :  
Association Agir pour l'autisme  
[autism.org.uk](http://autism.org.uk)  
[www.scottishautism.org](http://www.scottishautism.org)  
[ambitiousaboutautism.org.uk](http://ambitiousaboutautism.org.uk)



DES APPLICATIONS DE COIFFURE SUR TÉLÉPHONE OU TABLETTE PEUVENT ÊTRE UN MOYEN AMUSANT D'INITIER LES ENFANTS AUX COUPES DE CHEVEUX !



UTILISEZ UN TIME TIMER POUR VISUALISER LA DURÉE DE LA VISITE



FAITES DIVERSION EN LE DISTRAYANT



DONNEZ UN RENFORÇATEUR SELON LES PRÉFÉRENCES DE L'ENFANT UNE FOIS LA COUPE TERMINÉE !

## TOUCHER

- ✦ PRÉVENEZ L'ENFANT DE CHACUN DE VOS GESTES AVANT DE LES RÉALISER.
- ✦ ENCOURAGEZ L'ENFANT À SE BROSSER LES CHEVEUX POUR LUI PERMETTRE DE S'HABITUER À L'EXPÉRIENCE DU TOUCHER À LA TÊTE LORS DE LA COUPE DE SES CHEVEUX.
- ✦ TOUCHEZ FERMEMENT LA TÊTE DE L'ENFANT.
- ✦ L'ÉTÉ, OUBLIEZ LE SÈCHE-CHEVEUX !

## PROPRIOCEPTION

- ✦ FAITES UNE COUPE À SEC OU SIMPLEMENT EN HUMIDIFIANT LES CHEVEUX.
- ✦ DEMANDEZ AU PARENT DE PRENDRE L'ENFANT CONTRE LUI.
- ✦ PROPOSEZ DES PAUSES À L'ENFANT ENTRE CHAQUE ÉTAPE DE COIFFAGE.
- ✦ FAITES TOURNER L'ENFANT SUR VOTRE FAUTEUIL PIVOTANT ! CE MOUVEMENT PEUT ÊTRE UNE STRATÉGIE DE RÉGULATION SENSORIELLE.

**ET SURTOUT NE PAS INSISTER SI C'EST TROP DIFFICILE !**