



Stimuler ses sens, c'est ce que proposent les espaces Snoezelen. Cette approche venue de Hollande, et déjà utilisée dans les hôpitaux, dynamise les personnes qui sont épuisées ou en perte d'autonomie.

## ANTISTRESS



Pression des mains, couleurs, odeurs, sons... autant de stimuli utilisés pour solliciter les sens.

# “J’ai testé la stimulation sensorielle”

On m'avait laissé le choix, je suis donc entrée dans la salle les yeux bandés, guidée par les mains de l'accompagnateur. Après quelques pas, mes pieds furent d'abord sollicités par différentes surfaces qui ont fait naître des sensations plus ou moins connues, plus ou moins habituelles : du mou, du dur, du piquant... Puis mes mains furent invitées à choisir une boule qui me plaisait : je continuai donc mon chemin avec une boule soyeuse.

### Toucher, sentir, mais aussi voir, entendre...

Avant (toujours les yeux fermés) de me retrouver assise sur un tabouret et « touchée » cette fois de façon passive par le formateur qui a ajouté quelques minutes de shiatsu à la formule. À nouveau quelques pas, toujours guidée par une voix douce, et la stimulation sensorielle active reprenait, mais cette fois confortablement installée dans un fauteuil. Des odeurs d'orange et de lavande venaient exciter mes narines, puis une flopée de sons venaient égayer la pièce. Certains me paraissaient tout proches, d'autres plus lointains, me surprenant comme dans un cache-cache un peu espiègle. La séance se termina par un retour au



“ Dans un espace Snoezelen, on utilise ses sens de façon active. ”

Gérard Chemama, formateur des équipes.

calme pour m'imprégner des sensations éprouvées. Puis je fus invitée à ouvrir les yeux, et je découvris une salle aux lueurs douces, remplies d'objets divers. Une heure s'était écoulée, je n'y croyais pas...

Toucher, sentir, entendre, voir... nous le faisons le plus souvent sans nous en rendre compte. Mais si on se met à manipuler différents objets les yeux fermés, tout change : l'attention portée est plus vive, des sensations naissent, le temps s'arrête... « Dans un espace Snoezelen, on utilise ses sens de façon active », explique Gérard Chemama, formateur, par ailleurs formé à la sophrologie et à la psychologie. Tout le monde peut en tirer bénéfice, car on s'appuie sur ce qui marche encore.

« La stimulation des potentialités encore existantes offre à chacun de bons moments et permet aux connexions neuronales de mieux fonctionner. Un peu comme si on les réveillait ! », explique notre expert.

### ... pour s'éveiller davantage au monde extérieur

C'est d'ailleurs bien ce qu'il semble s'être passé récemment dans un centre de Carcassonne, où une dame qui ne parlait plus depuis plus d'un an s'est remise à prononcer quelques mots au cours de la première séance. Puis des suivantes... Imaginez le bonheur de son mari qui l'avait amenée là pour la distraire!

Aucune obligation de résultat dans ces séances basées sur une philosophie d'échange et d'accompagnement tranquille. L'animateur s'attache « juste » à créer les conditions propices au bien-être. Qu'il faut savoir accueillir en se laissant surprendre et en se faisant confiance. Une des raisons pour lesquelles cela peut faire du bien aux personnes stressées ou épuisées. Et qu'on imagine encore plus profitable pour celles qui, en situation de perte d'autonomie, voient peu de monde et ne sont plus beaucoup sollicitées. ■

DR DOMINIQUE PIERRAT

## INFO PLUS

### Bientôt des espaces Snoezelen un peu partout

Jusqu'à présent proposés uniquement dans une vingtaine d'établissements hospitaliers (souvent dans les services de grand traumatisés) ou de centres pour personnes âgées, les espaces Snoezelen arrivent en ville. AD seniors, premier réseau de services

à domicile en France, vient d'ouvrir plusieurs centres en ville, à Paris près de la gare Montparnasse, après celui de Carcassonne. Et d'autres devraient suivre, comme bientôt à Avignon.

Comptez 45 € la séance d'une heure, plus d'infos sur [www.adseniors.com](http://www.adseniors.com).