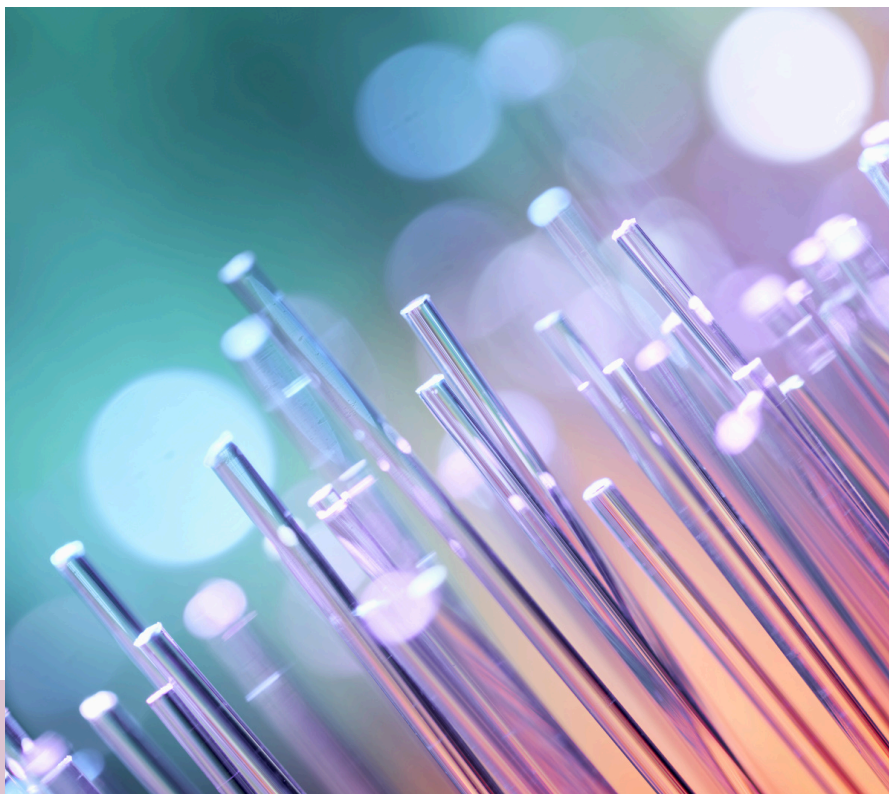


# Livret de **Bienvenue.**



**édition  
séniors**



# Bienvenue dans le Snoezelen



Ce livret vous est remis pour vous présenter le Snoezelen et ce qu'il peut apporter aux personnes que vous accompagnez ou que vous aimez. Prenez le temps de le lire et n'hésitez pas à poser toutes vos questions.

 Synaptitude

 synaptitude2

 synaptitude3m@gmail.com

Le  
Snoezelen

# C'est quoi ?

Né aux Pays-Bas dans les années 1970, le Snoezelen est une approche **sensorielle douce** développée pour offrir aux personnes fragilisées un espace de bien-être, de détente et d'éveil. Son nom vient de deux mots néerlandais : snuffelen, **explorer**, et doezelen, **se détendre**. Ces deux mots résument parfaitement l'esprit de la pratique.

Le Snoezelen n'est pas une thérapie. Ce n'est pas un protocole de rééducation, ni une activité à objectif chiffré. C'est une **philosophie de présence et d'accompagnement sensoriel**, un espace où la personne est libre d'explorer ce qui lui fait du bien, à son rythme, sans demande ni performance.

Ce que le Snoezelen n'est pas, c'est aussi important que ce qu'il est. Ce n'est pas une salle high-tech réservée aux grandes structures. Ce n'est pas réservé aux professionnels de santé. C'est une **intention bienveillante**, une posture, quelques éléments simples :

**Une présence humaine  
de qualité**





## Pourquoi c'est particulièrement adapté aux séniors

Accompagner une personne âgée en Snoezelen, c'est entrer dans un territoire intime et singulier. Le corps a vieilli, la mémoire parfois vacille, l'autonomie s'est réduite mais les sens, eux, restent des portes ouvertes. Souvent jusqu'au bout.



Là où les mots peuvent manquer, là où la communication devient difficile, là où le corps ne répond plus comme avant, les **stimulations sensorielles douces** continuent de passer. Elles atteignent des zones profondes du cerveau que les maladies cognitives épargnent souvent bien plus longtemps que la mémoire des faits et des noms. Elles réveillent des **émotions**, des souvenirs, des sensations de **bien-être** que la personne croyait perdus.

Une odeur de lavande peut traverser des années de **mémoire fragilisée** et ramener une image, un visage, un sentiment de douceur intact. Une musique des années 50 peut faire fredonner une personne qui ne reconnaît plus ses proches. La chaleur d'un coussin posé sur les épaules peut détendre un corps tendu depuis des semaines. Ce sont ces moments — discrets, profonds, irremplaçables — que le Snoezelen cherche à créer.

# À quoi ça répond concrètement

**Le Snoezelen ne prétend pas tout résoudre. Mais il répond à des réalités de terrain très concrètes que les équipes soignantes et les familles connaissent bien.**



**L'isolement et le repli sur soi.** Beaucoup de personnes âgées vivent dans un appauvrissement progressif des stimulations sensorielles et des liens humains de qualité. Le Snoezelen offre un espace de rencontre réelle — deux êtres présents ensemble, sans objectif autre que le bien-être partagé.

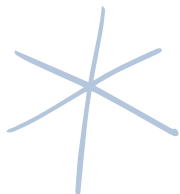
**La désorientation et l'anxiété.** Les personnes désorientées trouvent dans la régularité et la douceur des séances un repère stable dans un quotidien devenu confus. Un espace prévisible, des gestes annoncés, une présence constante — autant de signaux de sécurité pour un système nerveux en alerte.



**La douleur chronique liée à l'âge.** Les stimulations sensorielles douces activent le système parasympathique et réduisent la perception de la douleur. Le toucher attentif, la chaleur, les pressions douces offrent un soulagement que les mots ne peuvent pas produire.

**La perte d'autonomie et le deuil de soi.** Recevoir des soins, perdre ses capacités, dépendre des autres pour les actes les plus intimes — c'est une épreuve profonde. Le Snoezelen redonne à la personne une place active, un espace où ses réactions comptent, où ses préférences guident la séance. C'est une forme de restitution de dignité.

**La fin de vie.** Même en grande fragilité, même quand la communication verbale n'est plus possible, les stimulations sensorielles douces continuent d'atteindre la personne. Une main tenue, une musique familière, une lumière douce — ces présences simples disent ce que les mots ne peuvent plus dire. Elles accompagnent avec humanité là où tout le reste a ses limites.



# Les bienfaits observés

Sans survendre ni promettre ce que la pratique ne peut pas garantir, voici ce qui est régulièrement observé sur le terrain :

Une **réduction visible de l'agitation** chez les personnes désorientées ou anxieuses, souvent dès les premières séances.

Un **apaisement de la douleur** et des **tensions musculaires**, qui peut faciliter les soins du quotidien.

Une **amélioration de la qualité du sommeil** dans les nuits qui suivent les séances.

Des **moments de présence** et de communication inattendus chez des personnes peu ou pas réactives en temps normal.

Un **renforcement du lien** entre la personne et les soignants ou les proches qui participent aux séances.

Et souvent, plus discrètement mais profondément : **une restauration de la dignité**. La personne a été vue, touchée avec soin, accompagnée avec attention. Elle n'était pas un patient. Elle était une personne.



# La posture de l'accompagnant

Le Snoezelen repose sur une posture fondamentale qui le distingue de toute autre approche : suivre, ne pas diriger.

L'accompagnant observe, propose, adapte mais c'est toujours la personne qui guide.

Ses réactions, son visage, ses gestes, sa respiration sont les vrais **indicateurs** de ce dont elle a besoin. Un sourcil qui se fronce, des mains qui se crispent, un regard qui fuit ; ce sont des non. Un visage qui se détend, une respiration qui ralentit, des yeux qui se ferment à moitié : ce sont des oui profonds.

Cette posture demande de **ralentir, d'observer**, de renoncer à l'envie de faire et de produire. Dans un environnement de soin souvent soumis à la pression du temps et des tâches, c'est un choix qui demande une intention claire.

Mais c'est cette **qualité de présence** — plus que n'importe quel matériel — qui fait la différence.



“



# Comment ça se passe concrètement

Une séance Snoezelen avec un senior dure en général 45 minutes. Elle peut se dérouler dans une salle dédiée, dans la chambre de la personne, ou à domicile : l'espace importe moins que l'intention avec laquelle il est préparé.

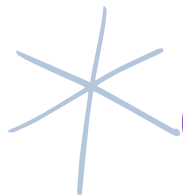
La personne est installée **confortablement** ; en **fauteuil** ou **allongée** selon son état. La lumière est tamisée. Une musique douce joue en fond. Les stimulations sont introduites **progressivement** : une lumière douce, une texture, une odeur familière, un massage doux des mains ou des pieds.

**Tout est proposé, jamais imposé.** La séance se termine toujours par un rituel de clôture doux ; un toucher stable, un retour progressif au calme.

Le matériel utilisé est simple et accessible : coussin lesté chauffant, fibre optique, projecteur de lumières douces, foulards, balles sensorielles, huiles essentielles, musique. **Rien d'inaccessible, rien d'intimidant.**

”





# Ce que vous pouvez attendre

Le Snoezelen ne produit pas de miracles. Il ne guérit pas la maladie d'Alzheimer, ne supprime pas la douleur chronique, ne répare pas ce que le temps a abîmé. Ce serait lui faire porter ce qu'il ne peut pas porter.

Ce qu'il fait, avec régularité et engagement, c'est **améliorer la qualité de vie** : celle de la personne accompagnée, et souvent aussi celle des soignants et des proches qui vivent ces moments avec elle. Il crée des **îlots de douceur** dans des journées parfois difficiles. Il ouvre des **espaces de lien** là où la communication semblait fermée. Il redonne de **la place à l'humain** dans un quotidien que la maladie et la dépendance peuvent déshumaniser.

**Les effets les plus profonds sont souvent les plus discrets.** Un visage qui a perdu quelques lignes de tension. Des épaules qui sont descendues. Un regard qui, l'espace d'un instant, est redevenu présent. Ces moments ne se mesurent pas. Mais ceux qui les ont vécus savent qu'ils comptent énormément.





# Pour conclure

Choisir le Snoezelen pour accompagner un proche ou un résident, c'est choisir de mettre la **douceur au cœur du soin**. C'est reconnaître que chaque personne, quel que soit son âge ou son état, mérite des moments où elle est vue, touchée avec soin et accompagnée avec présence.



Ce livret est une introduction. Les questions, les doutes, les envies d'en savoir plus ; tout cela est bienvenu. Mon rôle n'est pas seulement d'animer des séances, c'est aussi de vous accompagner dans cette découverte, à votre rythme, avec la même douceur que j'apporte aux personnes que nous accompagnons ensemble.

Merci de faire confiance à cette approche. Et merci, surtout, d'être là pour eux.