

Snoezelen au quotidien : Être présent à l'autre, être présent à soi!

Par Monique BELL HIRLEMANN
 Educatrice spécialisée- formatrice Snoezelen
www.hfbbell-formation.com



Snoezelen c'est une philosophie de travail, c'est une façon de faire, d'observer l'environnement de l'adapter en fonction des capacités, points d'intérêts et besoins de la personne qu'on accompagne. Snoezelen c'est être avec l'autre sans s'oublier soi-même, c'est partager, observer, sentir et ressentir, être à l'écoute, communiquer avec le corps, communiquer avec l'âme!

Snoezelen c'est un état d'esprit, c'est une façon d'agir et ressentir qui nous accompagne tout au long de la journée, c'est "être vraiment avec l'autre" dans chaque acte de la vie quotidienne, du réveil jusqu'au couché. C'est rentrer dans une chambre avec douceur, frapper à la porte calmement, c'est dire "bonjour" avec une attitude détendue, c'est prendre en compte les changements sensoriels qui vont suivre : laisser arriver la luminosité doucement par l'ouverture graduelle de volets, rideaux et autres; c'est anticiper le changement de température du corps en fonction de la température de la pièce : enlever le drap calmement, par étapes, permettant ainsi à la personne de s'adapter aux sensations et manipulations (préparation à la toilette, changes, soins et autres), snoezelen permet ainsi une préparation, un bon début pour la journée, ce bon début peut faire TOUTE la différence pour eux et pour nous!

Une douche snoezelen peut être source du bien-être! Pensez à adapter la température de l'eau et de la pièce aux besoins de la personne, un peu de musique douce peut apporter un environnement plus calme là où le contexte a par habitude d'être difficile, une lumière tamisée, douce, en couleur détente (bleu ou violette) peut-être idéale pour des personnes qui ont besoin d'être plus calmes; ou une musique un peu plus dynamique (type jazz, ou autres) de préférence instrumentale pour tous ceux qui ont besoin d'être stimulés avec une source de lumière dynamisante (Orange et jaune). Mais l'environnement adapté ne fait pas le tout, c'est notre attitude, notre façon de faire qui viendra faire la différence.

Mais si tout cela n'est pas possible, car les moyens ne sont pas à l'ordre du jour, notre "snoezelen à nous" celui qu'on a en nous, celui qui nous permettra de respecter la personne, ses choix, son rythme, d'être vraiment "avec", d'observer d'écouter, c'est celui qui nous aidera à mieux accompagner la personne dans l'approche "snoezelen" dans l'humain même face au manque du matériel, d'être à la recherche du bien-être de la personne, d'une meilleure qualité de vie. Ainsi, écouter la personne, observer, être concerné par ses besoins, ses souffrances; profiter du moment pour masser les épaules, le cuir chevelure, le visage, les mains et pieds, sécher son corps avec douceur, appliquer une crème pour éviter la sécheresse de la peau, sont des actes qui ne coûtent rien et qui apportent énormément.

Les temps de repas sont pour certaines personnes un des moments les plus difficiles à vivre dans la journée, la plupart du temps c'est un moment brouillant, avec beaucoup d'informations à gérer, à assimiler, un moment où la sure-stimulation sensorielle : visuelle, auditive, olfactive, gustative, etc. se fait ressentir. Les principes snoezelen du respect du rythme, respect du choix, être à l'écoute, entrer en relation...etc. restent difficiles à appliquer dans un contexte pareil. Alors comment faire? Quoi changer? A quel prix? Si c'est bien vrai que certains changements impliquent un investissement matériel : changer la peinture des murs pour une couleur qu'invite à la détente, réorganiser le mobilier, augmenter les moyens humains, etc. D'autres n'impliquent

qu'un investissement humain et personnel : avoir une attitude calme, être détendu, parler calmement, adapter son langage aux capacités de compréhension de la personne, ralentir le rythme, réduire au maximum le bruit, réduire au maximum nos interventions in-nécessaires, observer, écouter et réajuster; Installer la personne correctement, lui expliquer ce qui se passe autour d'elle, lui dire le menu, "Être présent", être dans "l'Être plutôt que dans "le FAIRE". Expérimenter un changement "snoezelen" personnel et institutionnel peut apporter une différence!



Dans le déroulement normal d'une journée type on a des moments de repos, des moments "calmes" comme le moment de la sieste, des moments où certaines personnes ont besoin d'un ralentissement dans le rythme, on a besoin de vous sentir détendue. Rappelez-vous que la plupart des personnes qu'on accompagne ont ce "sixième sens", elles ont la capacité de ressentir l'autre de ressentir votre état d'esprit, c'est le moment pour "Être snoezelen" accordez-vous quelques minutes pour ralentir votre rythme de travail, surtout quand les accompagnements en individuelle se font rares bien malgré vous. Prenez quelques minutes pour vous asseoir à côté de quelqu'un, de l'écouter, de "le regarder", de prendre ses mains et faire un petit massage de bien-être avec une crème/huile qui sent bon, de partager quelques mots, un sourire, un regard; prenez quelques minutes pour adapter l'environnement, allumer une lampe, tamiser la lumière, écouter une chanson, partager une musique douce, prenez 5 minutes pour "être" et vous verrez que ces 5 minutes peuvent changer le reste de sa journée mais aussi la votre!

Le temps des activités constitue une partie aussi importante de la journée, c'est le temps de travailler en groupe, de faire quelque chose, d'être avec les autres, de produire, de s'amuser. C'est une source pour stimuler les sens, une ballade, une activité de collage, peinture, cuisine, etc. où les sensations, odeurs, couleurs, textures sont à l'ordre du jour. Pensez donc à profiter de chaque moment, à mettre des mots sur les sensations, à expliquer le déroulement de l'activité, à "être dans le moment présent", à rire et à partager au maximum avec chaque personne. C'est un temps aussi pour profiter de l'espace snoezelen, pour mettre en place des accompagnements dans "la salle snoezelen", pour faire de cet espace un lieu privilégié où "l'être" est le plus important.

Tout accompagnement a besoin d'un temps de préparation, dans le cas de l'accompagnement dans l'espace sensoriel le temps de préparation est important pour faire naître chez la personne le sentiment d'être attendu, que tout le matériel que se trouvera dans cette salle a été choisi spécialement en fonction de ses capacités, envies et limites afin de favoriser les situations de réussite, plaisir et bien-être et éviter ainsi dans la mesure du possible les situations qui puissent faire naître le sentiment d'échec, de frustration. Prendre un temps de préparation avant chaque séance est alors important et cela devrait pouvoir s'appliquer pour toute activité.

Dans l'idéal cet accompagnement devrait pouvoir se faire en individuel, en un pour un, mais dans la réalité cela peut être difficile en fonction des emplois du temps, des moyens humains, et en fonction des caractéristiques de votre salle : emplacement, taille, proximité, disponibilité, etc. Avoir un espace aménagé ne fait pas le tout, il faut aussi prévoir au niveau institutionnel les moyens nécessaires pour l'investir tout en respectant les principes de l'approche et offrir ainsi un champ de rencontre dans un lieu calme et détendu.

Si vous accompagnez une séance snoezelen n'oubliez pas d'avoir "l'esprit snoezelen" tout au long de l'accompagnement, quand vous préparez la salle, pendant que vous accompagnez la personne du lieu de vie à la salle, pendant votre moment privilégié en salle et pendant le retour. Ne courez pas, ne soyez pas pressé, soyez SNOEZELLEN!

Avoir un esprit snoezelen tout au long de la journée c'est aussi respecter le rythme de la personne du lever jusqu'au couché, c'est apporter ce petit détail qui fera la différence dans le lieu de vie : un parfum, un regard, un contact... C'est aider à combattre l'ennui, proposer des petits objets de couleurs, textures et formes différentes à tous ceux qui n'ont pas beaucoup d'activités, à tous ceux qui n'ont pas la possibilité de bouger. Comme outil, le chariot snoezelen peut être une solution pour apporter du bien-être dans une chambre, dans une salle de bain, dans le lieu de vie; c'est un bon outil pour accompagner la personne dans la douleur, dans la fin de vie, quand on manque des moyens et/ou d'espace.

Faites d'un change un moment d'échange, d'une toilette un moment spécial, profitez de chaque moment d'interaction pour mieux connaître la personne, d'un moment de soins pour l'écouter, pour la réconforter et mieux la comprendre. Créer des moments de convivialité sans tomber dans les extrêmes, aucun extrême est bon, c'est important donc de trouver l'équilibre afin de faire de leur lieu de vie et de notre lieu de travail un lieu harmonieux!

Finissez la journée avec de la musique douce, avec des chants de l'époque, adaptés à la personne, de la musique souvenir, des câlins, des parfums rassurants comme la vanille, la lavande, la camomille ou la fleur d'oranger. Soyez rassurant, calme mais joyeux; prenez le temps pour dire bonne nuit et favoriser ainsi une bonne nuit de repos, avec un sommeil de qualité. Evitez les discussions qui fâchent, le trop de bruit, et ne courez pas, profitez aussi de cette fin de journée et soyez calme, prêt pour quitter votre lieu de travail avec la satisfaction d'avoir fait de votre mieux.

N'oubliez pas, snoezelen c'est "Être présent à l'autre" mais aussi "rester présent à soi". Gardez toujours avec vous l'esprit snoezelen!