



# Chemins d'aidants

par la dynamique qui soutient les aidants en Charente

Supplément de **Chemins d'aidants** numéro 7 • Parution Juin | Juillet | Août | Septembre 2022

---

SUPPLÉMENT : **MÉTHODE SNOEZELLEN** ET  
**EXERCICES DE LA MÉTHODE MALO**



## > LA PHILOSOPHIE SNOEZELLEN

Vous avez peut-être déjà entendu parler de **salles Snoezelen** ou de **séances Snoezelen** ? Mais qu'est-ce que c'est vraiment ? Et comment s'en inspirer pour offrir un temps de relation privilégiée avec votre proche à la maison ? C'est l'objet de cet article.



### LES ORIGINES :

Le **terme de Snoezelen** nous vient de **Hollande**. Il s'agit de la contraction de **deux verbes** :

- **Snuffelen** qui signifie renifler, humer, fouiner, explorer, partir à la découverte ;
- **Doezelen** qui se rapporte à un état de détente, de langueur, de somnolence, d'apaisement.

Il s'agit donc de deux termes qui allient **deux types de comportement**, l'un plus actif et l'autre plus passif.

Ce terme apparaît aux **Pays-Bas en 1974**, date à laquelle la philosophie **Snoezelen** est développée par **Jan Hulsegge**, **musicothérapeute**, et **Ad Verheul**, **ergothérapeute**.

D'abord essentiellement développée dans le milieu du **polyhandicap**, cette approche fait son apparition en **1986 en France**.

Depuis, elle se développe largement en **gérontologie**, mais aussi dans le secteur de la **petite enfance**. Voilà pour la petite histoire,... *mais cela ne vous dit toujours pas ce qu'est le Snoezelen !*



### UN PEU D'IMAGINATION...

Imaginez une **pièce plongée dans la pénombre**. Vous êtes confortablement installé dans un fauteuil ou sur un lit, selon vos préférences.

Vous percevez une **musique** qui vous plaît : le bruit de la forêt, des vagues, de la musique classique ou de la variété, peu importe, mais une **musique qui vous fait du bien**.

Vous avez sur vos genoux ou dans vos mains un tissu dont la **texture vous est agréable**. A côté de vous, une personne en qui vous avez **confiance** vous présente une **douce veillesse** qui change de teinte et illumine la pièce de couleurs chaudes.

Vous êtes comme dans une **bulle hors du temps**, vous vous sentez bien, détendu (e) et éveillé(e) à vos sens, centré(e) sur vous et en relation avec l'autre...

**Voilà, c'est ça, Snoezelen ! >>>>**



## LA PHILOSOPHIE SNOEZELLEN :

On pourrait parler d'« une **exploration sensorielle** dans un **climat de détente** ». Ce n'est donc **ni une méthode, ni une technique**. C'est un **environnement**, un cadre, dans lequel, à l'aide de **matériels variés**, les personnes accueillies vont être amenées, à leur rythme et dans un climat de confiance, à développer des **expériences sensorimotrices et relationnelles**.

Les **stimulations** s'appliquent principalement à la **vue, l'odorat, l'ouïe et le toucher**. Elles sont offertes aux personnes selon leur désir, leur disponibilité, leur potentiel personnel, afin de viser un **mieux-être** et **d'intensifier leurs perceptions**.

Les **deux composantes essentielles** d'une **séance Snoezelen** sont :



### LA RELATION :

L'**accompagnant** doit essayer d'être présent à **l'autre** et non pas **pour l'autre**. Être présent à l'autre, c'est avant tout être **présent à soi**, s'autoriser un **espace** entre parenthèses, à distance de votre quotidien pré- et post-séance.

Plus facile à dire qu'à faire, bien sûr, mais être dans cette **intention** est déjà un bon début !

**Être dans l'instant présent**, c'est ce qui va garantir votre **qualité d'observation** et donc votre capacité **d'ajustement** aux réactions de votre proche.

Vous pourrez ainsi **décoder** ses réactions, ses sensations, ses impressions, ses émotions. **Les émotions** sont **le pilier des relations humaines** et elles ont toute leur place ici.

La **communication** tient une place essentielle dans la **partie relationnelle de l'accompagnement Snoezelen**. L'échange entre l'accompagnant et l'accompagné doit être d'une **grande qualité**, quel que soit le mode de communication utilisé (verbal, non verbal).

L'accompagnant doit donc être présent, mais aussi **dénué d'attentes**. Une **séance Snoezelen** offre des possibles, **mais ne vise aucun objectif**. Elle met à disposition **des outils de médiation au service de la relation et de l'expérimentation sensorielle**, mais n'est pas en quête de **résultats**, sauf celui d'offrir un espace d'expression et de bien-être.

Et à bien y réfléchir, ils ne sont pas nombreux les espaces où l'on n'attend rien de nous, non ? Alors, c'est l'occasion !



### LE SENSORIEL :

Par ses propositions, l'accompagnant va **solliciter** son proche, lui offrir d'intégrer et d'assimiler des **informations sensorielles porteuses d'émotions**.

Pour ce faire, il doit laisser libre cours à sa **créativité**, à ses **perceptions** et à ce **qu'il sait de l'autre** pour proposer des **stimulations variées**. Il lui assure une exploration sécurisée et sécurisante. >>>>



Et maintenant, comment faire pour se lancer à la **maison** ?



## L'AVANT-SÉANCE :

→ Choisir les **stimulations** proposées

En premier lieu, il est important d'identifier les **préférences sensorielles** de la personne afin de pouvoir cibler les propositions qui ont le plus de chance de **lui convenir**.

Pour se faire, vous pouvez vous inspirer de ce **tableau** qui vous permettra de guider vos observations.



PRÉFÉRENCE SENSORIELLE	PROPOSITIONS À TESTER
<p>→ <b>VUE :</b> Votre proche apprécie-t-il particulièrement d'être dans <b>l'observation</b> de son environnement ? Apprécie-t-il les <b>promenades en extérieur</b> ?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fibres optiques</li> <li>• Veilleuses et jeux de lumière (<i>lumières douces, de couleurs...</i>)</li> </ul>
<p>→ <b>L'OUÏE :</b> Votre proche est-il <b>sensible</b> à la <b>musique</b> ou attaché à un <b>fond sonore</b> (<i>radio, tv...</i>) ?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Musique</li> <li>• Fond sonore relaxant (<i>bruits de nature...</i>)</li> </ul>
<p>→ <b>L'ODORAT :</b> Votre proche est-il particulièrement <b>réceptif aux odeurs</b> en général ou à une <b>odeur en particulier</b> (<i>café, odeurs de cuisine, de gâteaux qui cuisent dans le four...</i>) ?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Huiles essentielles</li> <li>• Parfums d'ambiance</li> </ul>
<p>→ <b>LE TOUCHER :</b> Votre proche est-il sensible à la <b>matière</b> des vêtements, aux tissus ? Apprécie-t-il ou est-il en demande de <b>contact physique</b> (<i>sur les mains, le visage...</i>) ?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Couvertures ou coussins en tissus doux</li> <li>• Massages par des balles à picots (<i>zones corporelles à identifier : mains, visage, pieds, jambes...</i>)</li> <li>• Massages simples (<i>zones corporelles à identifier : mains, visage, pieds, jambes...</i>)</li> </ul>
<p>→ <b>SENS DU MOUVEMENT :</b> Votre proche est-il dans une recherche <b>constante de mouvement</b> ? A-t-il des difficultés à <b>s'asseoir</b> pendant un <b>moment au calme</b> ?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chaise à bascule</li> </ul>

>>>>

## → Se procurer du petit matériel

Pour cela, voici **un tableau « indicatif »** vous permettant de savoir où vous pourrez facilement vous procurer du petit matériel

#2

MATÉRIEL	COÛTS	FOURNISSEURS
LA VUE		
Lampe et ampoules de couleurs	A partir de 9 euros	Magasins de bricolage
Veilleuses	A partir de 6 euros	Rayon puériculture des grandes surfaces
Projecteur lumineux	A partir de 30 euros	Magasins de luminaires ou de décoration, sites de vente en ligne
L'OUÏE		
Plusieurs CD de musique ou de sons	A partir de 10 euros	Médiathèques, magasins de musique, espaces culturels de grandes surfaces
Musiques ( <i>accès gratuit ou abonnement</i> )	A partir de 11 euros pour les abonnements	Sites de diffusion de musiques en ligne
LE TOUCHER		
Tissus ( <i>textures, couleurs et épaisseurs variées</i> )		Magasins de tissus ( <i>boutiques ou en ligne</i> )
Huile neutre pour le massage ( <i>huile de lin qualité alimentaire ou huile d'amande douce</i> )	A partir de 5 euros	Épiceries, parapharmacies ou supermarchés
Balles à picots	A partir de 5 euros	Magasins de sport et de bien-être
L'ODORAT		
Huiles essentielles	A partir de 4 euros	Pharmacies, parapharmacies ou sites internet spécialisés
Parfums d'ambiance	A partir de 25 euros	Magasins de décorations d'intérieur
LE MOUVEMENT		
Chaise à bascule	A partir de 80 euros	Magasins d'ameublement et de décoration





## LE TEMPS DE LA SÉANCE :

→ **Préparer la séance** : aménagez la pièce qui vous semble la plus propice à la **détente**, celle où vous et votre proche vous sentirez bien. Si c'est possible, vous pouvez plonger la pièce dans la **pénombre** pour pouvoir profiter des **stimulations visuelles** à votre portée. Installer quelques **stimulations en amont** (*lumière douce, diffuseur d'huiles essentielles, musique*).

→ **Inviter votre proche** : verbalisez votre intention de passer un moment de **détente**, de **découverte** avec lui, essayez de **récolter** son **consentement** et accompagnez-le vers la pièce en lui affirmant votre **disponibilité et l'assurance** de votre présence.

→ **Débuter la séance** : installez-vous tous les deux **confortablement**, assis ou allongés comme vous préférez. Laissez d'abord un temps d'acclimatation, de prise de conscience de l'environnement, de découverte. Cette découverte peut se faire avec un **accompagnement verbal**, mais aussi **en silence** selon les **besoins** que vous percevez.

Ensuite, libre à vous de proposer **d'autres stimulations** (*massage, fibres optiques, balles sensorielles, bouillotte...*) en fonction de vos observations, de vos ressentis, de ce que vous renvoie votre proche.

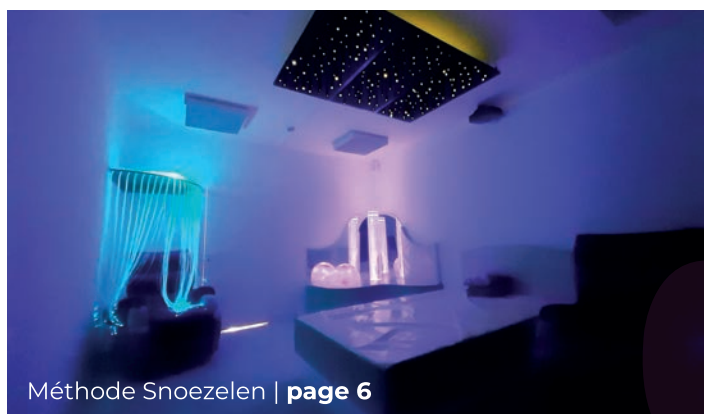
La séance peut durer de **quelques minutes** (sans pour autant être un échec !) à **plusieurs dizaines de minutes**, là encore, ce sera à vous d'être à **l'écoute**.

→ **Terminer la séance** : lorsque la séance arrive à son terme, il est important d'y mettre **un terme en « douceur »**, en stoppant les stimulations **les unes après les autres**, en ouvrant doucement les rideaux par exemple, et en **verbalisant** cette fin de séance, mais aussi en exprimant l'assurance qu'il y en aura d'autres s'il se trouve que vous passez un bon moment ensemble.

Vous pouvez aussi verbaliser tout ce que vous avez observé de son ressenti, de ce qu'il semble avoir aimé ou moins aimé, et bien sûr **l'encourager à verbaliser lui-même**.

Enfin, n'hésitez pas à **noter vos observations** afin d'orienter vos choix de stimuli pour la **séance suivante**. >>>>

PROPOSITIONS	RÉACTIONS POSITIVE ET/OU NÉGATIVE	OBSERVATIONS



Une **proposition mal accueillie à un moment T** n'est pas forcément à laisser de côté **définitivement**. Il peut être intéressant de la **reproposer** plus tard..

→ **Répéter les séances** : répéter, c'est aussi **s'habituer**. La répétition va permettre d'instaurer **une routine rassurante** (comme un rituel), une prise de repères, et donc une disponibilité accrue aux sensations.

**Snoezelen** est fondé sur la notion de **plaisir**. Le fait de **répéter des stimulations plaisantes** et de ne pas reproduire des stimulations déplaisantes va favoriser le **bien-être**. Le plaisir pris pendant la séance va créer l'envie d'y **revenir**.

Le fait de répéter va permettre un **ancrage profond** de la sensation de bien-être et de moment ressource qui peut perdurer au-delà de la séance.

*Vous savez maintenant un peu mieux ce qu'est le **Snoezelen**... et peut être même avez-vous envie de **tenter l'aventure sensorielle à la maison ?***  
**Un dernier conseil : osez !**

ARTICLE ÉCRIT PAR **MATHILDE GUIMEZANES** ET **MATHILDE LUCAS**,  
**PSYCHOMOTRICIENNES** AU SEIN DE **RESANTÉVOUS**

**Sources :**

<https://www.snoezelen-concept.fr/histoire-philosophie-snoezelenconcept/#:~:text=Le%20concept%20Snoezelen%20est%20d,prendre%20soin%20des%20personnes%20diff%C3%Agrentes>



**ReSanté-Vous** est une **entreprise solidaire d'utilité sociale**, agissant pour que chaque personne âgée puisse se sentir **autonome, s'épanouir** et **s'engager** dans des activités porteuses de sens, quel que soit son état de santé.

Constituée d'une **cinquantaine de professionnels de santé répartis en Nouvelle-Aquitaine**, notre équipe mène une réflexion collective et transdisciplinaire centrée sur la personne et c'est ce qui fait notre force depuis près de **15 ans**.

Par la diversité de nos actions de formation, de conseils, de réadaptation et de prévention, nous agissons auprès d'EHPAD, de services à la personne et de collectivités territoriales pour **accompagner la personne âgée chez elle et en institution**. **ReSanté-Vous** est aujourd'hui un collectif dynamique, porteur d'innovations et de perfectionnement des pratiques en **gérontologie**.













**Fiche Facile****Guide de l'aidant***Les astuces pour aider votre proche à réussir ses exercices.*

Ces astuces ne sont à utiliser **qu'en cas de difficultés de votre proche**. Vous pouvez en utiliser autant que besoin. Veillez toutefois à ne pas en abuser, le but étant tout de même que ce soit votre proche qui travaille, et non vous !

**Exercice de mémoire :**

- Demandez-lui de vous dire ce qu'il voit sur les images. Répétez-le après lui. Demandez-lui de bien prendre le temps de regarder les images.
- Si besoin est, après un temps d'attente, donnez la première lettre des mots recherchés.

**Exercice d'attention :**

- Pour chaque objet, demandez-lui s'il sert pour le ménage.
- Demandez-lui chaque fois si, lui-même, utilise ou a déjà utilisé cet objet pour nettoyer. Changer les mots ou la personne qui fait le ménage peut l'aider à mieux comprendre la consigne et à mieux se représenter l'action.

**Orientation spatiale :**

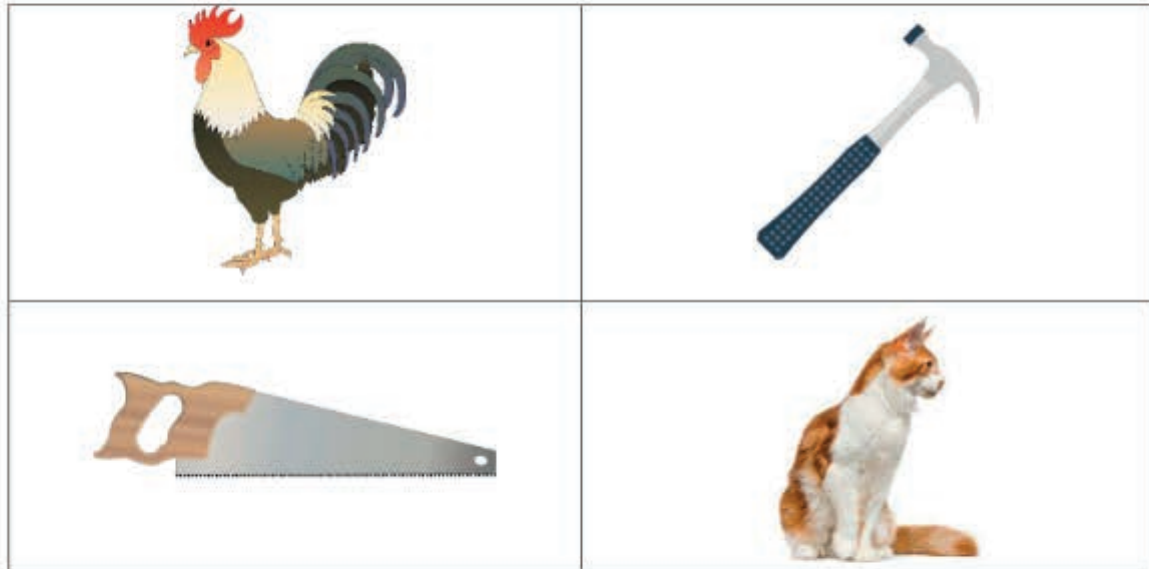
- Demandez-lui chaque fois : « De quelle couleur est le premier carré ? », « Tu dois colorier la deuxième bande, quelle est la couleur du deuxième carré ? ». Cela lui permet de réfléchir à chaque étape.
- Si besoin est, numérotez les arcs de l'arc-en-ciel et les carrés. Votre proche verra mieux, ainsi, quel carré correspond à quelle zone.

**Langage :**

- Faites-lui prononcer chaque option à voix haute. Cela l'aidera à définir celle qui est la plus logique. Vous pouvez également les lire vous-même, il aura ainsi moins besoin de se concentrer sur la lecture.

Découvrez d'autres activités dans la Méthode MALO : <https://methodemalo.com>

**Observez bien ces images :**



---

**Quels étaient les animaux présents sur les images ?**

**Quels outils avez-vous vus ?**

Découvrez d'autres activités dans la Méthode MALO : <https://methodemalo.com>



Attention

**Barrez les objets dont une femme de ménage n'a pas besoin pour travailler :**



Découvrez d'autres activités dans la Méthode MALO : <https://methodemalo.com>

**Coloriez les parapluies en suivant le code couleur.**

*Exemple :*





**Fiche Moyenne****Guide de l'aidant**

Les astuces pour aider votre proche à réussir ses exercices.

Ces astuces ne sont à utiliser **qu'en cas de difficultés de votre proche**. Vous pouvez en utiliser autant que besoin. Veillez toutefois à ne pas en abuser, le but étant tout de même que ce soit votre proche qui travaille, et non vous !

**Exercice de mémoire :**

- Proposez-lui de lire plusieurs fois les chiffres dans l'ordre, à voix haute, et répétez-les après lui.
- Proposez-lui de reproduire la grille plusieurs fois sur un brouillon.

**Exercice d'attention :**

- Pour chaque mot, demandez-lui si on le trouve une deuxième fois dans la liste. S'il le trouve deux fois, il peut le rayer. Sinon, il a trouvé l'intrus et peut l'entourer.
- Si besoin est, pendant sa recherche, demandez-lui de lire chaque mot à voix haute pour qu'il se concentre sur tous les mots.

**Orientation temporo-spatiale:**

- Demandez-lui de vous dire quelle heure indique chaque image. « Est-ce que c'est une heure plus tardive que la précédente ? »
- Si besoin est, donnez-lui une horloge pour qu'il puisse regarder s'il doit avancer les aiguilles ou les reculer.

**Langage :**

- Proposez-lui de lire un critère à la fois et de barrer les personnages qui n'y correspondent pas. Petit à petit, tous les personnages seront barrés sauf Gaston.

Découvrez d'autres activités dans la Méthode MALO : <https://methodemalo.com>

Mémoire

**Observez et mémorisez :**

5	2	4
9	8	3
6	1	7

---

**Remplissez cette grille avec les chiffres mémorisés :**

5		4
	8	3
6	1	

Découvrez d'autres activités dans la Méthode MALO : <https://methodemalo.com>



Attention

**Dans chaque liste, un seul mot est en double. Entourez cet intrus.**

Liste 1	<i>Dîner</i> Crevette Feuille <b>dîner</b> Fantôme <b>Gamelle</b> Croquette Enceinte Horloge
Liste 2	Transpiration <b>SABLE</b> Couleur <b>Chèvre</b> <b>casserole</b> couloir bois <i>roulette</i> <b>caché</b> Couleur <u>poignée</u>
Liste 3	Travail <b>Sonnette</b> <u>Hibou</u> Spectacle <i>riche</i> <b>spectacle</b> Trottoir Enfant <u>Serpent</u>
Liste 4	<b>Girafe</b> mètre <b>baguette</b> téléphone <i>chat</i> <u>Lampe</u> Stylo <u>Balle</u> baguette <b>Tuile</b> Accordéon
Liste 5	Cœur <b>ÉCRAN</b> <b>Voiture</b> <b>Tracteur</b> Fenêtre Ciel <i>tracteur</i> <i>palmier</i> <u>banane</u>

### **Réponses :**

Dîner

Couleur

Spectacle

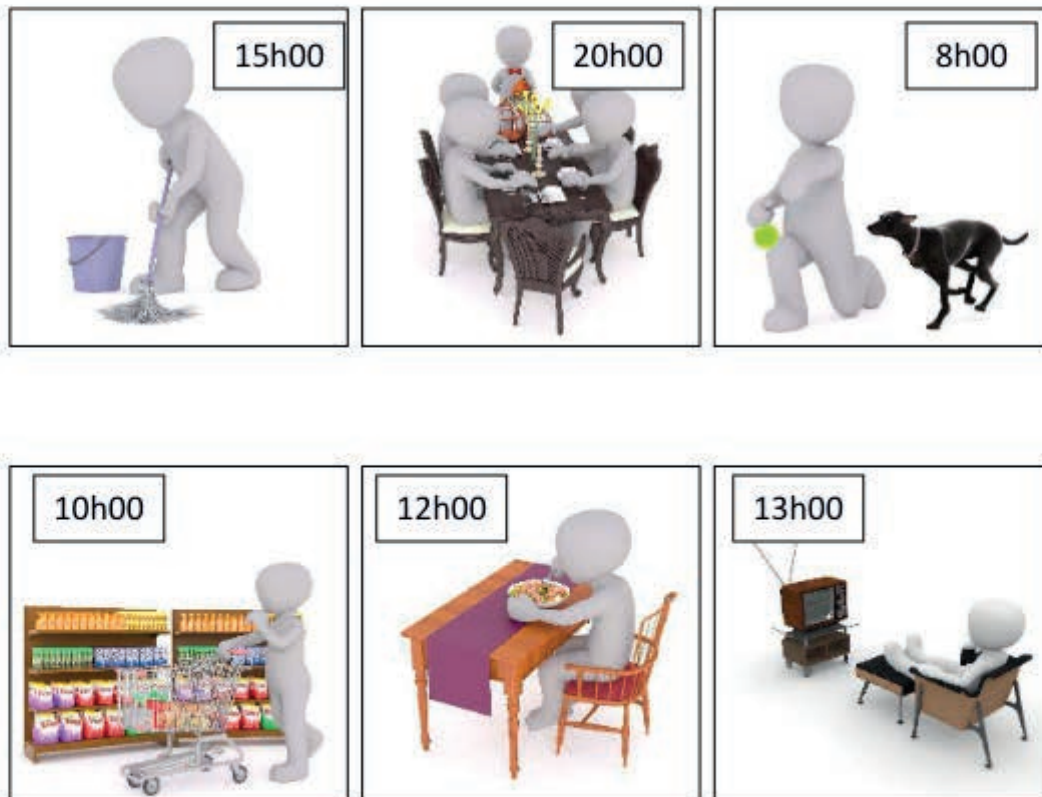
Baguette

Tracteur

Découvrez d'autres activités dans la Méthode MALO : <https://methodemalo.com>

Orientation temporo-spatiale

Classez ces images dans l'ordre chronologique :



Découvrez d'autres activités dans la Méthode MALO : <https://methodemalo.com>



**Entourez Gaston qui :**

- Ne porte pas de pull violet ou marron
- N'a pas les cheveux roux ou blonds
- Porte la moustache et la barbe

Découvrez d'autres activités dans la Méthode MALO : <https://methodemalo.com>

**Fiche Difficile****Guide de l'aidant***Les astuces pour aider votre proche à réussir ses exercices.*

Ces astuces ne sont à utiliser **qu'en cas de difficultés de votre proche**. Vous pouvez en utiliser autant que besoin. Veillez toutefois à ne pas en abuser, le but étant tout de même que ce soit votre proche qui travaille, et non vous !

**Exercice de mémoire :**

- Faites-lui dire les directions à voix haute.
- Proposez-lui de les répéter plusieurs fois.

**Exercice d'attention :**

- Pour chaque flèche, demandez de quelle couleur elle est et donc s'il faut entourer la croix désignée ou la croix opposée. Cela lui permettra de prendre le temps de réfléchir à chaque étape.

**Orientation spatiale :**

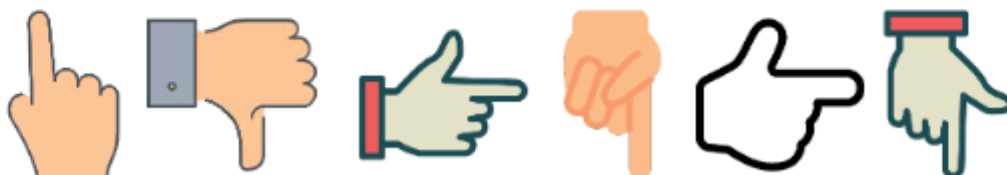
- Demandez-lui ce qu'il cherche. « De quelles couleurs as-tu besoin pour compléter les cercles ? ». Il commencera ainsi par choisir la bonne pièce.
- Ensuite, demandez-lui de se concentrer sur un seul cercle. Par exemple, il peut recomposer le cercle rouge, et voir si cela fonctionne également pour les autres couleurs, ou s'il faut tourner sa pièce.
- Si votre proche apprécie ce jeu, il appréciera également le jeu de société Triomino que vous pouvez proposer en complément de la Méthode MALO.

**Langage :**

- Donnez-lui un exemple.
- Demandez-lui de vous expliquer ce qu'il doit faire, pour être certain qu'il a bien compris la logique des dominos.
- Demandez-lui de vous expliquer ce que fait chaque professionnel dans les dominos restants.

Découvrez d'autres activités dans la Méthode MALO : <https://methodemalo.com>

**Mémorisez les directions indiquées :**



---

**Quelles étaient les directions indiquées ?**

**(Écrivez la direction ou dessinez une flèche)**

\_\_\_\_\_

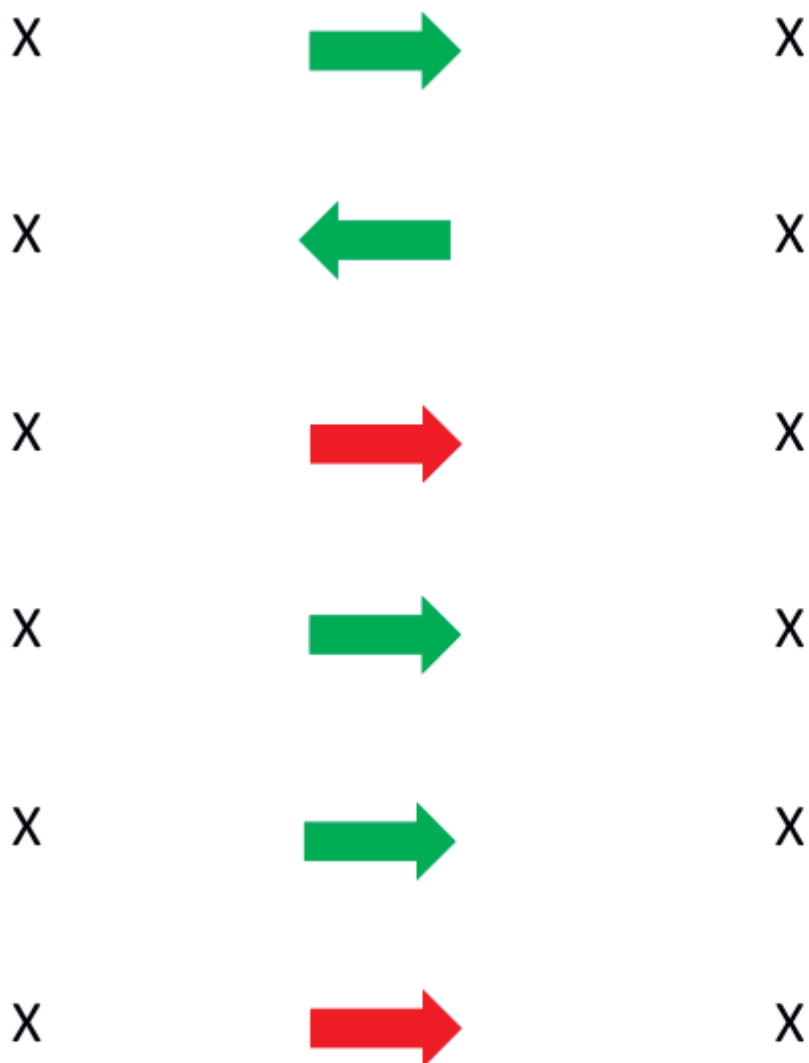
Découvrez d'autres activités dans la Méthode MALO : <https://methodemalo.com>



Attention

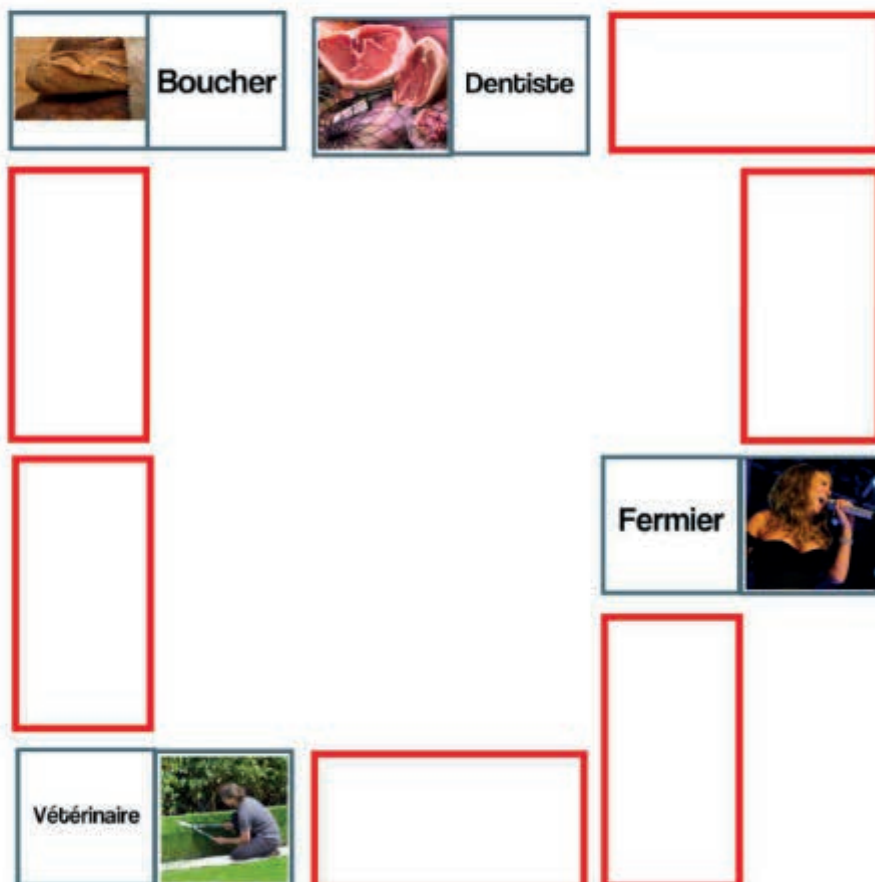
**Quand la flèche est verte, entourez la croix qu'elle pointe.**

**Quand la flèche est rouge, entourez la croix opposée.**



Découvrez d'autres activités dans la Méthode MALO : <https://methodemalo.com>

Découpez les dominos du bas de l'image et placez-les ensuite dans les rectangles rouges de manière à compléter la suite logique.



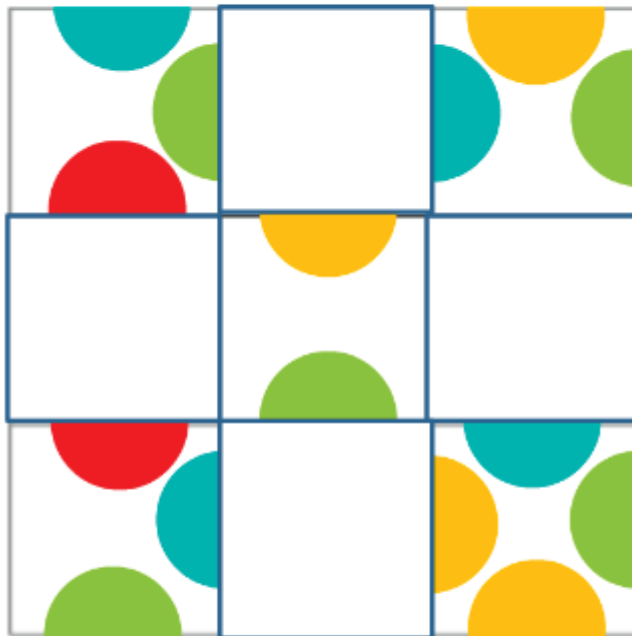
## Dominos à découper :



Découvrez d'autres activités dans la Méthode MALO : <https://methodemalo.com>

Orientation spatiale

**Terminez ce carré avec les pièces en bas de la page.**



**Images à découper et à placer au bon endroit :**



Découvrez d'autres activités dans la Méthode MALO : <https://methodemalo.com>

Nous espérons que vous avez apprécié cette séance découverte de la Méthode MALO.

Il est vraiment important de stimuler la personne âgée et/ou malade de façon régulière. Sans stimulation d'aucune sorte, les troubles cognitifs s'installent et se développent à une vitesse impressionnante.

Dans la Méthode MALO, nous vous proposons de réaliser des activités différentes chaque semaine. Cela lui permet de s'amuser et ne pas se lasser, mais cela permet aussi de stimuler les fonctions cognitives sous toutes leurs formes (mémoire des mots et des images, compréhension et expression, attention soutenue et divisée, etc.).

Grâce à la stimulation cognitive, vous permettrez à votre proche de garder des capacités cognitives plus longtemps, mais aussi de rester autonome et d'améliorer sa qualité de vie. *(Source scientifique : Cognitive stimulation to improve cognitive functioning in people with dementia, Woods B1, Aguirre E, Spector AE, Orrell M).*

La Méthode MALO vous permet d'offrir cette stimulation à votre proche, même si vous n'avez aucune connaissance médicale. Tout est prévu pour vous aider à réaliser ces petites sessions de 30 minutes à 1 heure chaque semaine. Car s'il est important d'aider la personne âgée à garder ses capacités cognitives, il est aussi important pour nous d'accompagner les aidants pour qu'ils ne se sentent pas dépassés par la maladie, ou épuisés dans leur rôle auprès de leur proche.

**Envie de ralentir les troubles de votre proche et améliorer son confort de vie ? Rendez-vous sur : <https://methodemalo.com>**

**Ils parlent de nous :**



*« J'utilise cette méthode auprès de mon épouse malade. J'ai l'impression de l'avoir retrouvée. Elle est plus présente, plus enjouée. Son orthophoniste la trouve plus vive également.*

*Mon épouse me surprend à nouveau par ses traits d'esprit et son humour. »*

**Jacques, abonné depuis juin 2019**



*« Je recommande la méthode aux familles que j'accompagne et qui ne trouvent pas d'orthophoniste disponible, ou à ceux dont le proche perd la mémoire sans pour autant avoir besoin du passage d'un professionnel. »*

**Isabelle, infirmière.**

Découvrez d'autres activités dans la Méthode MALO : <https://methodemalo.com>

