

Un espace "zen" pour en finir avec le stress

La société d'aide à domicile AD Seniors vient d'ouvrir un espace multisensoriel de stimulation. Une nouveauté à Carcassonne.

C'est une ambiance "zen". Une petite pièce où tous les sens sont cajolés sur fond de musique douce. C'est un havre de paix, hors du tumulte.

« C'est un espace multisensoriel de stimulation selon la méthode Snoezelen », confie Estelle Bastiani, responsable de la société AD Seniors, spécialisée dans l'aide à domicile pour les personnes âgées, les personnes dépendantes...

« Nous avons fait des séances de test, notamment sur des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et c'est très bénéfique », plaide-t-elle.



Les personnes atteintes d'Alzheimer répondent bien à la séance de «déstresse».

N.A.-V

Encadré par des professionnels

Chaque séance d'une heure (45 €) est une immersion dans un univers "hors du temps". Des huiles essentielles pour l'olfactif, des objets pour le toucher, une colonne à bulles et même un lit à eau chauffant pour la relaxation.

« Tout est organisé pour se ressourcer, pour se détresser », avance-t-elle. Chaque séance est encadrée par des salariées de AD Seniors. « El-

les sont deux. Elles ont reçu une formation spécifique. L'une est psycho-somato-thérapeute, l'autre une auxiliaire de vie qui a une longue expérience », déclare Estelle Bastiani.

Autrement dit, des séances encadrées par des professionnels. Des moments de bien-être pour des personnes atteintes de maladies cognitives... mais aussi pour ceux et celles fatigués psychologiquement.

Ch. C.

AD Seniors. tél. 04 68 71 09 26.

La méthode snoezelen

Lancée au Centre Hartenberg à Ede (Pays-Bas) vers 1974 par Ad Verheul et Jan Hulsegge, le snoezelen est une pratique de stimulation visant à établir une relation personnelle, dans un milieu naturel ou non, permettant de vivre une expérience sensorielle, subjective et constructive. La pratique vise à éveiller la

sensorialité de la personne stimulée grâce à une relation privilégiée, sécurisante, réduisant les tensions tout en motivant à l'action au service d'une réalisation de son être.

Le terme « snoezelen » est un néologisme résultant de la contraction des mots néerlandais : snuffelen « sentir » et doezelen « somnoler ».