

## SNOEZELEN, UNE APPROCHE DU COEUR

Formée à l'approche Snoezelen, Cindy Artous d'Educ'à Coeur nous invite à découvrir une approche douce et profondément humaine, où chaque instant devient une parenthèse de bien-être, d'écoute et d'émotions partagées. Entre accompagnement sensoriel, lâcher prise et reconnexion à soi, elle sème, au fil des séances, de véritables graines de rêverie et de bonheur. Nous vous laissons avec ses mots.

### La philosophie Snoezelen

Il y a une petite dizaine d'années, la philosophie Snoezelen m'a été droit au coeur. J'ai beaucoup lu à ce sujet et suivi des formations auprès d'Aurélia Verrier et Laurent Knott. C'est à ce moment-là que j'ai véritablement expérimenté Snoezelen : une immersion où Gaëlle m'a guidée vers un lâcher prise émotionnel intense. Les larmes sont venues, apportant avec elles une légèreté et un sentiment de délivrance. Elle a su percevoir mes émotions les plus sensibles, et j'ai compris que Snoezelen était avant tout une rencontre du coeur.

Grâce à cette expérience, j'ai pu faire découvrir Snoezelen à ma famille et à mes amis, puis aménager un espace dédié dans la MAM que j'ai créée avec deux collègues. Les enfants ont pu ainsi profiter de parenthèses enchantées, ainsi que de moments privilégiés partagés avec leurs parents.

En 2021, après le dernier confinement, j'ai fondé Educ'à Coeur pour exercer en tant qu'éducatrice de jeunes enfants en libéral. Depuis 2024, je me consacre pleinement à Educ'à Coeur afin d'accompagner enfants et familles, que ce soit individuellement ou au sein de structures petite enfance, socio-éducatives ou médico-sociales. Mon travail s'étend également au soutien à la parentalité et à la transmission de la rêverie, que j'aime partager avec le plus grand nombre, car, selon moi, « la rêverie s'invente, s'invite et se partage ».



**>> À lire aussi : » Comment créer un espace Snoezelen chez soi ? »**

## Une approche du cœur

C'est une approche de cœur. Elle lie le relationnel, le sensoriel et l'émotionnel. Il existe autant de séances différentes que de participants parce que chaque individu est unique.

C'est un moment suspendu, hors du temps, des pressions sociales où l'on est invité à voyager selon nos envies, nos sensibilités, nos humeurs. L'accompagnateur danse entre observations, acclimatation, suggestion, adaptation. C'est une danse en miroir où chacun dépose ce qu'il s'autorise.

Snoezelen n'est ni une activité, ni un atelier, ni de la relaxation, ni du massage, ni du soin. C'est une séance.

## Expérience unique et authentique

Snoezelen s'adresse à tous et toutes : petits, grands, jeunes, plus âgés avec ou sans handicap. Arrêtons de mettre les gens dans des cases. À la base, **Snoezelen** a été développé pour les personnes polyhandicapées mais avec des connaissances étiologiques, psychosociales des compétences simplement humaines (être à l'écoute, bienveillant...) et en se formant, on peut proposer des moments Snoezelen à tout le monde. La « Snoez attitude » est également un savoir être qui peut être inné ancré au plus profond de nous !

*Snoezelen, c'est un moment d'échanges, de rencontres et de partage.*

Néanmoins, il est tout à fait possible de créer des refuges ou cocon sensoriel à la maison, à l'école même en extérieur afin d'avoir un espace ressource mais ce n'est pas la même approche ! C'est pourquoi, on parle d'espace d'inspiration Snoezelen.



>> À lire aussi : « Concevoir une cabane sensorielle pour le répit ».

## Du matériel mais surtout du relationnel

Le matériel est un outil de médiation. L'installation est une invitation à voyager dans un espace temps de rencontres. Il est adapté aux participants et il est différent selon l'âge, les sensibilités et le contexte.

Les éléments visuels et sonores contribuent à créer une atmosphère enveloppante et apaisante.

Le choix du matériel est essentiel : trop ou pas assez d'objets peut influencer la qualité de l'expérience. Il importe aussi de proposer autant d'éléments variés que de participants, afin que chacun puisse **explorer selon ses besoins**.

Les outils proprioceptifs, vibratoires et vestibulaires (comme la toupie géante, le wobbel 360, les hamacs, les coussins vibrants) jouent un rôle important pour favoriser la détente et la **conscience corporelle**.

Une séance Snoezelen se déroule en trois temps :

### Familiarisation

Une phase d'**exploration libre et dynamique**, où les participants découvrent l'espace sensoriel et se l'approprient. La tente devient un vaisseau spatial, les tuyaux se transforment en mégaphones... l'imaginaire prend vie.

### Rencontre et partage

Le rythme ralentit, les mouvements deviennent plus doux. C'est un moment d'échange subtil, de mimétisme, de synchronisation et de complicité.

## Distanciation progressive

L'accompagnant guide doucement le retour au réel. La lumière du jour réapparaît, la musique s'anime peu à peu... le voyage sensoriel touche à sa fin.

La posture de l'accompagnant est au cœur de cette expérience : par ses ajustements, sa présence et son écoute, il soutient la relation, crée du lien, apaise et permet la libération des émotions.



>> À télécharger aussi : « Espace multisensoriel et petite enfance : les 7 clés ».

## Calme et silencieux ? Pas forcément !

Contrairement aux idées reçues, une séance Snoezelen n'est pas toujours calme ni silencieuse. Sa dynamique varie selon le public : jeunes enfants, duos parents-enfants, adultes ou résidents en EHPAD... L'accompagnateur adapte sa posture en fonction des participants, s'accorde et s'ajuste à chacun. Chaque séance est unique et à son propre rythme.

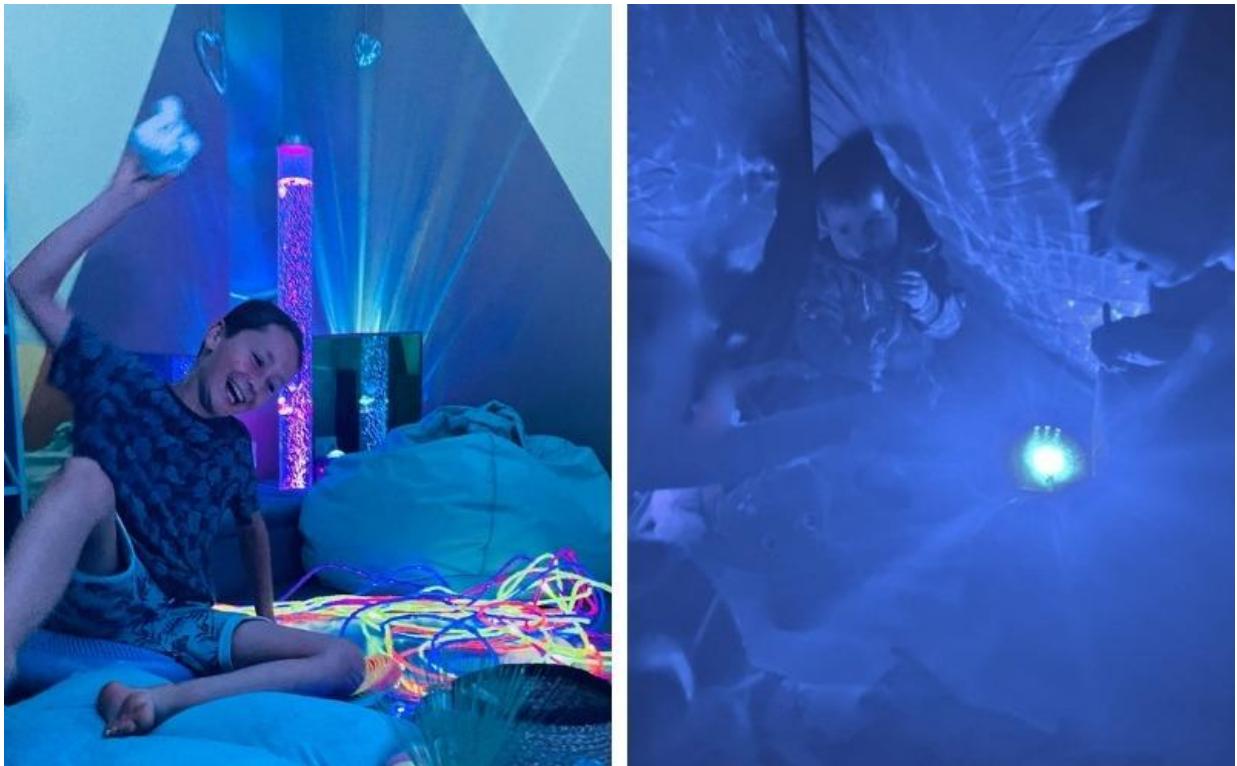
Il est essentiel d'expliquer aux accompagnants, notamment aux parents, qu'ils doivent se laisser guider par l'enfant, sans chercher à orienter ou commenter ses explorations. Inutile de dire « Tu as vu ? C'est beau ! » : laissons plutôt l'enfant **observer, ressentir, apprivoiser** l'espace et s'émerveiller à son rythme.

La première phase d'une séance est souvent riche en découvertes et en mouvements. Les enfants ont naturellement envie de tout voir, de tout toucher, de tout tester. Cette effervescence fait partie intégrante du processus d'**exploration sensorielle**.

Le rôle de l'accompagnant est alors de trouver la juste posture, en veillant à ne pas surcharger l'espace et à offrir un cadre sécurisant, propice à la curiosité, à la liberté et à la rêverie.

Après cette phase d'exploration dynamique, vient le moment où l'enfant se pose. Il trouve un ou plusieurs objets qui éveillent son intérêt, s'installe, et se laisse envelopper par l'ambiance sensorielle et la présence bienveillante de l'accompagnant. Le rythme ralentit, les interactions se font plus douces : c'est un temps de rencontre et de partage, une véritable invitation à voyager ensemble.

Avant la fin de la séance, l'accompagnant prépare doucement le retour. La lumière s'intensifie peu à peu, l'ambiance sonore devient plus vive : les signaux d'un voyage qui touche à sa fin.



Le déroulement des séances auprès des adultes, y compris des personnes âgées avec ou sans pathologie, suit une autre dynamique, plus centrée sur l'intégration sensorielle :

### Etonnement et observation

Au début, les participants ne savent pas toujours comment réagir. Il peut y avoir une certaine retenue, la peur du jugement, ou la question « Que faut-il faire ? ». Le rythme est lent, le temps d'apprioyer l'expérience.

### Exploration

Peu à peu, ils se laissent porter par leur âme d'enfant, s'autorisent à ressentir, à s'exprimer, à entrer dans le voyage sensoriel. Les échanges, verbaux ou non verbaux, prennent alors toute leur place.

### Distanciation progressive

La séance s'achève en douceur, permettant un retour progressif à soi, dans le calme et la sérénité.

## Les yeux qui pétillent, mais pas seulement

Pendant les séances Snoezelen, je propose généralement de chuchoter, mais il n'est pas interdit de parler mais inviter. La communication ne se limite pas aux mots : regards, mimiques, gestes, une main posée sur l'épaule, regarder ensemble dans la même direction, mimétisme... et parfois aussi des rires, de l'émerveillement voir des larmes libératrices.

Chaque séance est unique et s'adapte à chacun et au contexte : elle peut être individuelle, en duo ou en petit groupe, selon que les participants se connaissent, leur âge ou leurs besoins.

J'accompagne des publics variés :

- Parents et enfants, pour partager un moment de complicité et créer une véritable bulle de lien.
- Résidents en EHPAD, pour offrir un temps d'évasion, d'expression et de bien-être.
- Enfants en individuel, notamment hypersensibles, avec TDAH ou HPI, pour explorer et se recentrer.
- Enfants et professionnels, afin de mettre en place un espace Snoezelen ou proposer des séances au sein de leur structure.

**Le seul objectif de Snoezelen est de prendre le temps d'être soi, d'écouter ses émotions, d'être pleinement présent ici et maintenant, sans casquette de parent, de professionnel ou de rôle social.**