



DONNER UNE PAUSE À SON CERVEAU GRÂCE À UN ESPACE MULTISENSORIEL

Les bienfaits de l'utilisation d'une salle multisensorielle sont nombreux et ont non seulement un effet positif sur notre bien-être émotionnel, mais aussi sur notre estime de soi, notre concentration et notre qualité de vie.

Il n'y a pas que les petits patients du Centre de pédopsychiatrie du CIUSSS de la Capitale-Nationale qui peuvent bénéficier des avantages qu'offre un espace multisensoriel. Tous sont en mesure de tirer profit de passer un petit moment dans ces endroits réconfortants. La Fondation CERVO a investi près de 100 000 \$ pour mettre en place différents espaces multisensoriels auprès des clientèles — enfants, adultes ou personnes âgées —, afin de leur permettre de mieux gérer les émotions envahissantes lors d'hospitalisations. Le modèle peut être reproduit par l'ensemble de la population et ainsi prévenir des soins plus aigus.

QU'EST-CE QU'UN ESPACE SENSORIEL ?

Le nom de ce genre de salle ne vous dit peut-être rien. Mais il est pratiquement sûr que vous en avez croisé au cours de votre vie. En fait, un espace multisensoriel est un endroit dédié à la stimulation sensorielle, qui offre une expérience immersive et stimulante pour les individus.



Souvent, ceux-ci comprennent des lumières douces, des couleurs apaisantes, des sons relaxants ou encore des textures confortables qui favorisent un état de relaxation profonde. Ce genre d'endroit peut être particulièrement bénéfique pour les personnes qui souffrent de troubles de l'anxiété ou de stress chronique. Qui plus est, les espaces sensoriels permettent aussi de favoriser la créativité, l'exploration et la productivité. C'est pourquoi plusieurs entreprises ont décidé d'aménager ce genre d'endroit pour leurs employés et leur permettre, quand bon leur semble, de l'utiliser pour « recharger leur batterie » sur le lieu de travail.

COMMENT CRÉER UN ENDROIT MULTISENSORIEL CHEZ SOI OU AU BUREAU

Pas besoin d'attendre d'être malade ou encore de vouloir augmenter sa productivité pour se créer un espace multisensoriel : le simple fait de donner une

pause méritée à notre cerveau est une excellente raison. Ainsi, si le cœur vous en dit, vous pouvez vous créer ce genre d'endroit sans avoir besoin d'investir des sommes colossales.

Commencez par analyser l'éclairage de l'endroit qui sera dédié à votre projet. Si celui-ci est loin d'être apaisant — et qu'il est impossible de pouvoir l'atténuer, misez sur des ensembles de lumières DEL. Procurez-vous des couvertures ou des tapis texturés à ajouter à votre décor. Certains magasins proposent aussi des dalles en mousse texturées. Pour les fureteurs aguerris, il existe aussi certaines compagnies qui vendent des coussins vibrants que vous pouvez inclure dans votre espace. Veillez à ce que votre endroit multisensoriel soit bien insonorisé afin de vous permettre de vraiment vous reposer et de vivre pleinement votre expérience sensorielle. À moins que l'odeur de l'espace vous plaise déjà, pensez à installer un diffuseur d'odeur ou une chandelle parfumée d'un effluve que vous aimez.

Faites comme nos partenaires, Desjardins Caisse de Beauport et Chickumi qui ont pris en compte les besoins et préférences de leurs employés et ont créé des espaces de relaxation dans leurs bureaux. Ils ont utilisé des espaces non utilisés et les ont dédiés au bien-être, basé sur les espaces créés dans les milieux de soins. Si vous avez besoin de plus d'inspiration, furetez sur l'Internet pour trouver des items (à acheter) créés en respectant la philosophie Snoezelen®.

EN SOMME

- Que ce soit à la maison, au bureau ou dans les écoles, l'espace multisensoriel peut constituer un endroit précieux pour se ressourcer, prendre un moment pour soi et explorer notre monde sensoriel de manière enrichissante.

Merci à nos partenaires, Desjardins Caisse de Beauport et Chickumi, de nous avoir permis d'utiliser les photos de leurs espaces multisensoriels présents au sein de leur entreprise respective. La Fondation CERVO peut vous aider si vous souhaitez en créer une!