



## Chère lectrice, cher lecteur,

Le coronavirus nous tient encore sous son emprise. Je me demande constamment avec qui, combien de temps et à quelle fréquence je peux organiser quelque chose. Conserver la distance est un défi pour nous tous, quand le besoin de proximité, de discussion et de partage nous est empêché, et même interdit.

Cette situation est particulièrement difficile et douloureuse pour les personnes en situation de handicap mental qui vivent en institution. Nombreuses sont celles et ceux dépendant d'une structure d'accompagnement de jour, en ambulatoire, à la maison ou en institution. Pour ces personnes, être coupé du monde extérieur est un supplice. Les différents acteurs ont tiré des leçons des expériences vécues lors du semi-confinement au printemps. Dans une interview avec Peter Saxenhofer, président de l'association de branche INSOS, nous jetons un regard rétrospectif et tirons le bilan de cette période (page 10).

Les moments de repos et de détente sont particulièrement importants en ces temps difficiles. Laissez-vous séduire par un monde sans trop de stimuli. Le «snoezelen» permet de se sentir bien grâce à des expériences sensorielles dans un environnement agréable. Imaginez: une musique douce, des colonnes lumineuses et un bruissement de bulles vous accueillent dans une pièce assombrie. Au plafond, des petites lumières telles de minuscules étoiles scintillent. Petit à petit, vous découvrez la blancheur de l'intérieur. Le snoezelen active les sensations basales. Les stimuli complexes de la vie quotidienne sont réduits, et d'autres, ciblés, sont proposés. Un bienfait aussi pour les personnes en situation de polyhandicap, qui sont souvent submergées par les nombreuses sollicitations de leur environnement. Cette atmosphère détendue, vous la découvrirez dans notre reportage à la Fondation Perce-Neige dans le canton de Neuchâtel (page 15).

Que vous passiez le temps de l'Avent de façon traditionnelle ou que vous désiriez vous ressourcer en famille avec le snoezelen, je vous souhaite des rencontres pleines de joie, des journées remplies de lumière ainsi que santé et confiance.



Madeleine Füeler, présidente centrale d'insieme Suisse

Les personnes souhaitant soutenir insieme par un don de Noël trouveront un bulletin de versement à la fin du magazine.