



Des soins prodigués avec douceur, des gestes qui apaisent et détendent les malades... le massage se développe à l'hôpital, en particulier auprès des personnes en fin de vie. Témoignages.

Masser pour soulager la douleur

FREDERIC CIROU / PHOTO ALTO

Début juin, le palais des congrès de Bordeaux accueillait le onzième congrès national de la Société française d'accompagnement et de soins palliatifs (SFAP).

Parmi les thèmes abordés lors de la première journée, *l'approche corporelle dans les soins palliatifs* a suscité un vif intérêt. Le ton est donné par une psychologue hospitalière : « Dans les unités de soins palliatifs, le corps est l'ennemi contre lequel le malade et les soignants doivent lutter. Il n'est plus beau, ni svelte ni en bonne santé. Il est décharné, défiguré, caché... soustrait au regard de la société. »

Un toucher plus humain

Le corps est aussi soustrait aux attentions corporelles : on ne le touche plus que par nécessité, pour l'hygiène et les soins. Pour les malades, accéder à la tendresse d'une main bienveillante est inimaginable. Pourtant, depuis quelques années, l'idée de réintégrer un toucher plus "humain" se développe dans les hôpitaux, ainsi que dans les services de

soins à domicile. Une expérience qui a débuté avec des patients en fin de vie.

À l'hôpital Saint-André de Bordeaux, par exemple, l'unité mobile de soins palliatifs a repensé la toilette avec des gestes différents, qui respectent davantage le malade. « En passant dix minutes de plus avec le patient, vous changez son humeur pour la journée. Vous lui permettez aussi de

retrouver des repères qu'il avait perdus ou de communiquer alors qu'il ne le faisait plus », explique Madeleine, aide-soignante.

À Montpellier, on pratique le "toucher massage". Cette technique, créée il y a vingt ans en France par Joël Savatofski (lire l'interview ci-contre), fait des émules. Les demandes de formation explosent. D'autres services s'y intéressent : pédiatrie,

Tout le monde peut s'initier

- **Mains** : le plus facile pour commencer. En les touchant, c'est la personne que vous "touchez". De cette façon, vous la rassurez, l'apaisez, montrez que vous êtes là. Le massage doit toujours être lent, doux et enveloppant. Commencez par les paumes, puis les doigts et, enfin, le dessus de la main. Accompagnez le geste de votre corps ("effet balancier"). Utilisez une huile ou une crème pour faciliter le glissement.
- **Pieds, dos et cuir chevelu** : le massage des pieds et des mollets procure un apaisement général et favorise la circulation de retour (sauf en cas de phlébite). Le dos focalise toutes les tensions physiques. Les patients alités ont souvent mal dans cette région. Le massage du cuir chevelu est aussi un excellent relaxant des tensions nerveuses.
- **Visage et ventre** : ce sont des parties plus intimes, donc plus délicates à masser. Si la personne accepte, massez ces régions avec doigté. Le massage du ventre est particulièrement apprécié en cas de problèmes digestifs (constipation).

pathologies digestives, psychiatrie... Cet essor satisfait Régine Jean, cadre de santé, responsable de l'unité de soins palliatifs, militante de la première heure : « *Le toucher massage est une vraie relation d'aide ! Il apporte du plaisir et de la douceur aux patients, alors que les autres moyens thérapeutiques sont en général agressifs.* »

Le bain thérapeutique : deux heures de bien-être

À Romilly-sur-Seine (Aube), Michèle Joly, infirmière coordonnatrice d'un service de soins à domicile, a souhaité aller plus loin, en créant une formule originale réalisée en duo : le "bain thérapeutique". « *Il s'agit d'une toilette réalisée au lit avec un système de douche adapté. On la fait à la main, pour rester en contact avec la peau, sauf sur les parties intimes. Le toucher est toujours délicat, avec des gestes doux, enveloppants et prolongés.* »

Pour renforcer l'effet relaxant de l'eau, s'ensuit un massage à quatre mains sur l'ensemble du corps. Le relâchement est tel qu'il permet même de limiter la prise ou la dose de médicaments (psychotropes ou antidouleurs), notamment chez des patients atteints de maladie

neurologique très douloureuse ou qui ont une rééducation difficile.

Hormis les réfractaires à tout contact charnel, les réactions des patients sont à chaque fois surprenantes. Comme cette dame âgée qui préfère être massée plutôt que lavée, ce grand-père de 85 ans qui pleure de joie en remerciant les deux infirmières venues le masser, ou encore cette patiente de 60 ans en fin de vie qui a pu se relever de son lit après avoir été immobilisée plusieurs mois...

Des petits "plus" qui améliorent le quotidien des malades et donnent aux soignants le sentiment d'être utiles. Et loin de garder ce savoir-faire pour eux seuls, les soignants encouragent aujourd'hui les familles à utiliser le toucher pour communiquer avec le malade. « *Beaucoup de peurs se focalisent sur le corps malade. Peur de faire mal, peur de l'image que renvoie le malade, peur de la mort... Or, une fois qu'on leur a montré et qu'ils ont essayé, le tabou tombe très vite. Il faut juste oser toucher* », confie doucement Joël Savatofski.

NATHALIE MATHIEU ■

À LIRE : *Le Toucher massage*, Joël Savatofski, éditions Lamarre.



« Un moyen de mieux communiquer avec les patients »

Entretien avec Joël Savatofski, fondateur de l'Institut de toucher massage, à Dijon (IFJS).



Comment définir le toucher massage ?

Il s'agit d'un toucher relationnel qui apaise, détend et ouvre à la communication. Cette approche

réhabilite simplement des gestes ancestraux : le toucher que nous utilisons spontanément pour nos enfants ; celui qui apaise, rassure et que, pourtant, nous n'osons plus transmettre aux personnes qui souffrent.

De quelle façon est-il perçu aujourd'hui ?

Avant, parler de "toucher" faisait rire. Aujourd'hui, les professionnels de santé sur le terrain sont les premiers convaincus de son intérêt. Les médecins aussi, surtout en soins palliatifs. Ils savent que cela contribue au mieux-être des patients. Mais il y a encore beaucoup de travail et de résistances à faire tomber.

D'où viennent ces résistances ?

Dans les écoles, on habitue les futurs soignants à un toucher distant et codifié, qui permet de ne pas trop s'impliquer émotionnellement avec les malades. Or, c'est justement cette distance qui les fait souffrir ! Je pense au contraire qu'il faut apporter un peu plus d'humanité. Mais le plus difficile à faire accepter, c'est que tout le monde peut pratiquer le toucher massage. Plus on l'utilise, mieux c'est pour les patients.

Quels sont vos souhaits pour l'avenir ?

D'une part, que le toucher massage soit intégré dans les soins quotidiens à l'hôpital. D'autre part, que des pauses massage se développent aussi pour détendre le personnel soignant et les conjoints des patients malades. C'est ce que certains hôpitaux ont commencé à mettre en place, comme à Moulins ou à Montpellier.