



**Courbevoie (Hauts-de-Seine), jeudi.**

*A la maison de retraite des Ophéliades, Afifa masse Simone  
(LP/FREDERIC DUGIT)*

## Personnes âgées

### Vive les massages en maison de retraite

08.02.2009

Simone tend docilement sa main à Afifa. Elle offre sa peau plissée parcourue de grosses veines bleues aux doigts bienveillants de la jeune aide-soignante, qui pétrit, caresse, effleure. La scène est muette, tout en sourires paisibles de part et d'autre. « On fait la nuque maintenant ? » s'enquiert la vieille dame de 87 ans. A l'heure où tant de résidents de maison de retraite sont poussés à toute vitesse sur leur fauteuil roulant, lavés en quelques minutes et bousculés plus souvent qu'à l'envi, certains établissements essaient, tout doucement, de revenir aux bons vieux plaisirs de l'existence : les papouilles... Ainsi la petite maison de retraite des Ophéliades, à Courbevoie (Hauts-de-Seine), a un fonctionnement pour l'instant unique en France. « J'ai été sensibilisée aux bienfaits du toucher bienveillant à travers des techniques utilisées pour les grands prématurés, explique Anne Lenart, la directrice. Alors quand j'ai pris la tête de cet établissement, j'ai eu envie de lancer ce projet. Au début, personne ne touchait personne. Et puis, petit à petit, c'est venu et l'atmosphère a changé. »

Dans les chambres au moment de la toilette ou du coucher, l'après-midi dans le salon... Ici, c'est un petit monsieur en fauteuil qui se fait masser doucement le pied, là une dame atteinte de la maladie d'Alzheimer qui ferme les yeux pendant qu'on lui malaxe le cuir chevelu. Parfois même, deux aides-soignantes se massent la nuque pendant la pause, après une journée éreintante. Tout le personnel des Ophéliades a suivi une formation de trois jours au « toucher-massage », une technique douce mise au point par le kinésithérapeute Joël Savatofski, célèbre pour avoir lancé les massages sur l'autoroute et dans le métro. « Ce sont des gestes simples, explique-t-il. On travaille l'intention dans le geste, avec un petit balancement qui berce. Au début, la personne massée parle beaucoup, est gênée, puis le débit se ralentit, tout le monde se calme. C'est un moment de détente extraordinaire, y compris pour celui qui le pratique. » Et ça marche ! Même sur les vieux corps douloureux, même pour les résidents murés dans leurs pensées. Peu râlent ou résistent, tout au plaisir de retrouver des sensations oubliées.

#### « On ne se dit rien... mais on est bien »

Même la psychologue de l'établissement, pourtant formée à rester à distance, a fini par masser ses patients. « Mon outil normalement, c'est la parole, sourit-elle. Quand elle fait défaut, c'est le seul moyen de recréer du lien. Et c'est plus efficace que bien des médicaments sur l'anxiété et la douleur. » Les familles, un peu surprises au début, sont ravies. Certaines ont demandé à être formées. « Je n'ai jamais été beaucoup touchée par maman quand j'étais enfant », avoue ainsi Bernadette, la fille de Marie, 96 ans. « Maintenant, elle a une maladie dégénérative et je ne pensais pas pouvoir ainsi rattraper le temps perdu. Ça a renoué un lien très fort. J'ose enfin la toucher. Quand je viens, elle me tend sa cheville. Je lui mets de la crème et lui masse la jambe. On ne se dit rien... mais on est bien. »

Florence Deguen

Le Parisien

Cet article a été publié dans la rubrique Société

Droits de reproduction et de diffusion réservés - Copyright LE PARISIEN 2009