

Oser le toucher massage

Isabelle Faiderbe-Deloly, Brigitte Lepage, Marie-Laure Dagobert,
Clarisse Boivin - Infirmières - Rédacteurs de Palliamag,
magazine de l'Equipe mobile de soins palliatifs - hôpital de COUTANCES

Le soignant vit un contact de grande proximité avec le corps de l'autre dans les soins techniques et dans les soins d'hygiène; mais réalise-t'il l'importance du toucher et quel est l'intérêt de développer le toucher massage pour le soignant et le soigné ?

Toucher signifie entrer en contact, être proche de..... Le toucher est utilisé comme moyen de communication, nous nous adressons à l'être dans sa globalité. Toucher quelqu'un ne se résume pas à toucher un pied, une main, un visage mais concerne toute l'histoire et le sentiment d'exister.

Donner un toucher massage est un acte privilégié non invasif qui nous permet de communiquer de la chaleur humaine, d'apaiser. C'est une manière de transmettre son désir d'être présent, d'"être en relation" autrement, de soulager une personne qui souffre, de l'aider à se détendre et prendre soin d'elle.

Le soignant apprend à être et à travailler différemment, la pratique régulière du toucher massage modifie son regard sur le patient. Ce n'est plus un corps malade qu'il appréhende mais le corps d'une personne vivante avec qui il établit une véritable communication. De nombreux témoignages vont dans ce sens, les soignants se sentent plus motivés, valorisés et trouvent un nouveau sens à leur travail.

En développant ce contact et la conscience de toucher l'autre dans sa globalité, l'infirmier atténue la peur, l'angoisse, facilite ainsi l'application de soins techniques.

Le massage de la main donne un sentiment de grande sécurité, il peut donc être utile pour mettre en confiance avant un soin. Il amène rapidement détente, calme, apaisement, et favorise le sommeil.

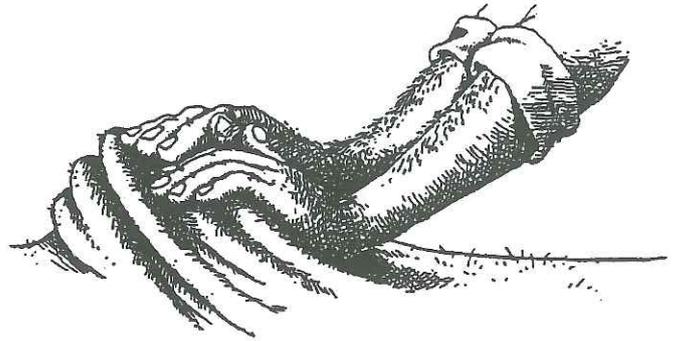
Le massage des pieds est le massage prioritaire aux personnes alitées. Celui-ci a des effets positifs sur les problèmes circulatoires (mauvaise circulation, jambes lourdes) et la sensation de fatigue.

Le massage de la tête, intuitif plein de délicatesse, de douceur, permet de détendre immédiatement dans une sensation agréable, de sécurité, de confiance ; il apaise et relâche les marques de tension sur le visage.

Le massage du dos, de la nuque souvent douloureux chez les personnes immobilisées apporte un confort immédiat, une sensation de mieux être.

Pour les personnes âgées, c'est un soin précieux qui cherche à établir l'unité de la personne, qui améliore la communication et aide à mieux supporter la solitude. Le toucher est le dernier sens à disparaître d'où la place importante qu'il a en soins palliatifs, il reste le seul moyen de communication directe et authentique avec la personne, il permet au mourant de se détendre, d'exprimer ses angoisses et ses derniers désirs..

Le toucher-massage a cette particularité qu'il peut être dispensé par tout le monde : aides-soignantes, infirmières, médecins, les proches. Il demande peu de connaissances particulières mais plutôt une attention (bienveillance), l'intention de faire du bien (compas-



sion) ; la ligne directrice étant bien sûr la douceur.

Cependant cette pratique peut amener de nombreuses questions aux soignants :

- Est-ce que j'en suis capable ?
- Est-ce que je ne vais pas trop m'impliquer ?

Certes on ne peut toucher autrui sans être touché soi-même. Ce lien peut réveiller des peurs (contagion, attachement) mais cette pratique se situe dans un cadre précis de soin, dans un projet de soin et ne se vit qu'à travers lui, mais il est important de ne jamais précipiter un toucher et de ne jamais l'imposer.

Le toucher-massage aide à retrouver toute la vocation soignante, améliore nettement la qualité des soins, permet un retour à la simplicité donc à notre authenticité et aider l'autre à trouver la sienne.