

LA SÉANCE DE DIALYSE ET LE TEMPS QUI PASSE... OU PAS !!!



Bernard SCULO, Infirmier, Service d'hémodialyse, Centre Hospitalier, SAINT-NAZAIRE

UNE SÉANCE DE DIALYSE, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Une séance de dialyse, tout le monde sait comment cela se passe. Ou plutôt, tout le monde sait comment cela se passe du côté du soignant. Mais pour la personne dialysée, c'est une autre histoire.

Cette séance type que vous connaissez toutes et tous. Nos patients vont la vivre 3 fois par semaine, 52 fois par an et nous l'espérons pour eux le plus longtemps possible, s'ils ne sont pas greffés avant bien sûr.

De notre point de vue, ce qui est important n'est pas forcément la même chose pour le patient. Ainsi, nous sommes souvent plus préoccupés par le générateur, le poids, la ponction de la fistule, la surveillance de la séance (surtout de « la machine »), la restitution, le débranchement,...

MAIS QU'EN EST-IL DU CÔTÉ DU PATIENT ?

Infirmier DU douleur depuis 1999, j'ai toujours été attaché à l'amélioration de la prise en charge de la douleur en hémodialyse (la ponction, la pose de KT, les crampes, l'angoisse,...). Une formation de 3 ans à l'hypnose Ericksonienne m'a permis d'utiliser d'autres techniques.

Partant de l'idée préconçue que la douleur était ce qu'il y avait de plus pénible en dialyse, j'ai pu utiliser de nombreuses techniques lors de soins invasifs.

Ces techniques d'hypnose (crayons magiques, gants magiques, saturation, confusion) ont permis d'améliorer la prise en charge.

Afin d'aller plus loin, il m'a semblé important d'interroger directement les patients sur leurs ressentis.

Afin d'avoir la réponse la plus spontanée et sans questionnaire à choix multiples, je leur ai simplement demandé ce qui était pour eux le plus pénible en dialyse.

Près de 70 patients ont été sollicités. Je ne m'attendais pas à ce résultat.

Pénibilité	
Temps (4h par séance)	55%
Contraintes (3 séances par semaines)	10%
Douleurs (ponctions, crampes,...)	21%
Restriction hydrique	7%
Rien	7%

65% expriment cette notion de temps et/ou de contraintes.

De nombreuses études sur le temps passé dans une vie ont montré qu'une personne de 80 ans passera 25 ans à dormir, 4 ans à manger, 2 ans et 8 mois à faire les courses, 10 ans et demi à travailler, et seulement 115 jours à rire. Les tâches ménagères représentent environ 5 ans et demi. Nous râtons à peu près tous les jours 8 minutes, ce qui fait 5 mois dans une vie (et certains plus).

Un patient dialysé depuis 10 ans aura passé 390 jours en dialyse soit 1 an et 25 jours.

Certains de nos patients vont passer ce temps à lire, regarder la TV, dormir, s'ennuyer.

Sur une séance de dialyse de 4 heures, le patient sera en relation avec une autre personne (soignant, ambulancier, voisin de lit) seulement 15 à 30 minutes.

Le reste, il attend le temps qui passe ou pas !

J'ai ainsi proposé à certains patients une séance d'hypnose afin d'être ailleurs plutôt qu'ici, le temps de la dialyse.

La première technique a été d'utiliser un script préalablement établi, en partant du principe que tout le monde aime les jardins, qu'ils soient potager, fruitier, à fleurs ou paysager et que tout le monde aime bien manger.

Le patient est à la fois guidé et en totale liberté de faire ou de ne pas faire, de prendre ou ne pas prendre,...

Ci-dessous le script du « jardin de mon père » :

« En sortant de la maison, par la porte de derrière, vous trouvez dans une petite cour rectangulaire cimentée qui longe l'arrière de la maison. Derrière cette cour se trouve le jardin de mon père.

Pour accéder au jardin, vous empruntez un petit passage surélevé d'une hauteur équivalente à 2 marches. Vous commencez par la première puis la deuxième. Ce passage conduit à l'allée centrale.

De part et d'autres de l'allée se trouve des pommiers qui fournissent des petites pommes fraîches et juteuses et un peu acidulées.

En faisant quelques pas, vous voyez à droite le carré des fleurs avec toutes sortes de fleurs, des fleurs à couper et des fleurs seulement pour faire joli. Des fleurs qui sont là pour qu'on les regarde, qu'on les sente, qu'on les effleure. Des fleurs qui jouent pleinement leurs rôles de fleurs.

Et vous pouvez faire le tour du carré des fleurs. En tournant sur la droite, vous longez un rang de rosiers avec des roses ouvertes et d'autres encore en bouton. Il y en a des rouges, des oranges et des jaunes orangés.

Au bout de la rangée, encore un quart de tour sur la gauche où là, se trouvent quelques jacinthes et encore un tour sur la gauche et là, ce sont les jonquilles et d'autres fleurs avec des noms imprononçables.

Encore un tour sur la gauche et puis quelques pas, vous vous retrouvez face à l'arrière de la maison, à votre point départ.

Un demi-tour et de nouveau, vous retrouvez le carré des fleurs à droite.

En regardant sur la gauche, vous apercevez le potager avec une première rangée d'échalotes suivie d'une rangée d'ails et d'oignons. S'ensuit plusieurs rangées de pommes de terre avec des variétés différentes que vous connaissez peut-être ou peut-être pas comme la BF15 ou la Bintje et tout le monde sait qu'il y a plusieurs variétés que l'on peut utiliser selon ses goûts et ses besoins.

En continuant il y a les salades et une demie rangée de cornichons complétée par des radis roses.

De l'autre côté, il y a deux rangées de haricots demi-secs puis trois rangées de petits pois et enfin deux rangées de haricots verts longs et fins.

En continuant, vous atteignez enfin trois rangées de fraisiers protégés par des filets verts. De grosses fraises rouges, fermes et sucrées qui ne demandent qu'à être cueillies et dégustées sans aucune autre forme de procès. Juste derrière les fraisiers, se trouve deux rangées de framboisiers d'1 m 50 remplies de dizaine et de dizaine de framboises.

De l'autre côté de l'allée, derrière les pommes de terre, se trouve le carré fruitier avec un pêcher et ses petites pêches de vignes, un prunier à quetsche, un cerisier, un noyer et deux poiriers.

Tout au fond se trouve un petit espace de verdure qui clos le jardin avec en son centre un chêne qui d'année en année continue sa croissance et permet en été de bénéficier d'un peu d'ombre.

Vous pouvez maintenant continuer de vous promener dans ce jardin, vers les fleurs, ou le potager ou aller sous le chêne et profiter et regarder ou sentir ou ne rien faire.

Et vous pouvez aussi cueillir ou récolter tout ce que vous avez envie de cueillir ou de récolter et peut-être, préparer un plat comme vous savez peut-être le faire ou que vous connaissez quelqu'un qui sait le faire. C'est vous qui décidez.

Vous pouvez aller partout, et prendre tout ce que vous voulez. Il est facile de récolter quelques fraises et après les avoir passées seulement sous l'eau, les déguster sans rien d'autre ou alors, après avoir récupéré des carottes, des pommes de terres, des navets, des poireaux puis les avoir lavés, épluchés, découpés, vous pouvez peut-être envisager de faire un potage.

Vous connaissez sûrement toutes ces émissions culinaires à la TV où vous devez préparer un plat ou un repas.

Et bien, vous avez la possibilité d'en faire un également ou de le faire faire par la personne que vous souhaitez, que vous connaissez bien ou peut-être quelqu'un d'autre, ça n'a pas d'importance.

Par contre, il y a deux choses importantes, la première c'est que vous pouvez utiliser seulement les produits qu'il y a dans ce jardin, ensuite et c'est la chose plus importante vous me direz quel plat a été fait et comment il a été fait avec quels ingrédients.

Et vous pouvez prendre tout le temps dont vous avez besoin, et peut-être que ce sera

aujourd'hui ou à la prochaine séance soit après demain mais qui sera aujourd'hui lorsque vous me le direz après demain et que peut-être encore que ce ne sera pas fini et peut-être encore une fois ce temps sera reporté à un après-demain du aujourd'hui de l'après-demain de maintenant.

Maintenant je vais vous laisser aller où vous voulez aller et faire ce que vous voulez faire et ressentir, tout ce que vous voulez ressentir.

Et vous savez qu'à tout moment vous pouvez revenir ici et maintenant lorsque vous ressortirez du jardin après avoir descendu la deuxième et la première marche ».

Lors des quelques séances où il a été utilisé, les patients ont tous eu la même réflexion « pour une fois, je n'ai pas vu le temps passer ».

Un collègue était étonné de ne pas avoir entendu la patiente durant toute la séance (sonnette à répétition), je lui ai seulement répondu « c'est normal, elle préparait le repas du soir ».

C'EST MON CHOIX

La deuxième technique utilise « le lieu sûr ». C'est le patient qui choisit ce lieu agréable qu'il connaît bien et où il se trouve en totale sécurité. Exemple de script :

« Vous allez maintenant imaginer un endroit... un endroit calme et agréable... un endroit où vous pouvez tout oublier... un endroit où vous êtes bien... un endroit sécurisant et apaisant... un lieu de refuge... un lieu sûr... Cet endroit peut être... le bord de la mer... la montagne... ou un autre endroit... réel ou imaginaire...

Maintenant vous allez vous concentrer sur votre lieu sûr... vous y êtes parfaitement à l'aise... peut-être vous voyez-vous évoluer à l'intérieur de ce lieu sûr... vous imaginez les moindres détails... vous vous laissez complètement imprégner par ce lieu sûr... en le vivant pleinement de façon tout-à-fait positive...»

Très rapidement, le soignant n'intervient qu'au début de la séance avec une induction rapide, certains patients sont parfois déjà en autohypnose.

QUAND LA MUSIQUE EST BONNE

Tout le monde a une petite musique, une chanson, un son qui lui rappelle un très bon souvenir.

Il suffit de l'entendre et aussitôt notre esprit est transporté où se trouve ce bon souvenir. En partant de ce principe, l'idée a été de l'expérimenter pendant les séances de dialyse à la place d'un script, du lieu sûr.

En premier lieu, il a été important, lors de plusieurs entretiens auprès de patients tests, de trouver ce son, cette musique qui leur rappelait ce bon souvenir.

La 2^{ème} partie de l'expérimentation a été de proposer une séance d'hypnose avec une nouvelle technique. A l'aide d'un smartphone, après une induction simple, le morceau est lancé.

Il a fallu auparavant tester cette technique auprès de collègues soignants qui se sont bien prêtés à cette nouvelle expérience. Sur les quelques expériences tentées auprès de collègues, chaque participant s'est trouvé transporté dans son lieu souvenir beaucoup plus rapidement que par la technique du lieu sûr et a pu profiter d'un moment agréable.

Malheureusement, l'expérience n'a pas pu être mise en place auprès des patients choisis. Certains sont décédés avant et une dialysée a été, heureusement pour elle, greffée dernièrement.