

## Voyage au bout des sens

### Editorial

### Musicothérapie ou de l'utilité du sonore...

Parce que le son traverse la peau, le plus grand des organes du corps, pour agir au-dedans... Parce que la musique permet à l'homme de communiquer librement avec tout ce qui existe, la Musicothérapie est utilisée au sein de l'équipe pluridisciplinaire, chez le patient en soin palliatif comme moyen d'aide et d'accompagnement. Moteur d'expression et de communication, l'organisation du temps musical devient alors thérapeutique.

La Musicothérapie passe par le message musical qui devient un lien, puis transforme l'état corporel et psychique du patient.

- « *Impression que c'est la 1<sup>re</sup> fois qu'on s'occupe de moi tel que je suis, et non pas tel qu'on voudrait.* »

Au travers des écoutes et de la relation du patient au musicothérapeute, des résonances affectives profondes resurgissent, entraînant émotion, plaisir, apaisement, mais elles touchent aussi des parties du Moi en construction, en évolution, qui se modifient en cours de séance. La musique sert de support aux processus de réparation, projection, transformation... Etre en soin palliatif, c'est vivre un corps différé en inquiétante étrangeté; Monsieur B. sait qu'il part tout doucement... Plutôt taciturne et peu bavard, les séances lui rendent la parole: « *si on vous dit que je pars... venez. Je veux partir avec vos musiques, il n'y a que là que je sens que je suis vrai...* ».

- « *Je ne sens plus ma douleur... elle est comme à un autre plan* »

La douleur amène souvent une véritable rupture des limites du Moi, un véritable empoisonnement de la perception qui fait du corps sa prison. Le patient n'entre plus en relation avec la partie saine de lui-même, ni avec son entourage. Cela l'entraîne dans une solitude pesante, l'angoisse apparaît alors. C'est là que le service des soignants me demande d'intervenir: « *J'arrive devant le patient douloureux; rien que de lui demander quelle musique, quel instrument il aime, il se décentre déjà de sa douleur. Puis nous écoutons ensemble son choix musical qu'il accompagne, parfois, d'un léger fredonnement. Temps d'écoute qu'il commente à la fin, joignant des souvenirs vécus, des émotions revisités ou ce qu'il comprend de sa vie soudainement, au travers des perceptions de détente corporelle et psychique. Il peut laisser couler des larmes, disant "oh... ça fait du bien!". Et en fin de séance, il se dit étonné, surpris de n'avoir pas du tout pensé à sa douleur depuis la demi-heure...* ».

La musique passe bel et bien par le corps, et agit sur la respiration, sur le rythme cardiaque, la circulation, le métabolisme, les contractions musculaires, la digestion, le stress et la douleur, autant que l'organisation du psychisme.

- Dire... autrement son ressenti, sans aucun mot...

M<sup>me</sup> L., 50 ans, va être opérée d'une tumeur digestive dont on ne connaît rien. Effectivement, on ouvrira, mais on refermera de suite... le cancer est très avancé. Les séances de Musicothérapie vont l'aider à orchestrer la densité des sentiments qui la traversent, à se préparer au grand départ dans la dignité; elle me fixe des yeux pendant toutes les séances, fait oui ou non de la tête, prend ma main comme l'enfant qui recherche sa mère. Elle enregistrera un CD pour sa fille, avec ses musiques préférées, « *toute ma vie est là...* ». Et le dire en Musique rend son départ comme un rituel tout simplement humain.

Utiliser la Musicothérapie en soin palliatif c'est protéger l'identité du patient jusqu'au bout, le relier aux autres humains par le vécu du ressenti propre à chacun, avec ce qu'il y met d'émotion qui peut changer à tout moment ou, au contraire, rester permanente.

Elisabeth OSADTCHY, Musicothérapeute - Clinique Saint Augustin

# Pratique soignante

## Sophrologie et Soins Palliatifs

### *Qu'est-ce que la sophrologie ?*

Alfonso Caycedo, neuropsychiatre à Madrid, crée la sophrologie en 1960.

Ses recherches résultent de voyages en Orient (Japon, Inde, Tibet) où il étudie les modifications des niveaux de conscience, et du contact avec Ludwig Binswanger, phénoménologue\*.

La sophrologie est *l'étude de la conscience en harmonie* ou « *pédagogie de l'existence* ». (A. Caycedo).

La sophrologie est un ensemble de techniques corporelles faisant appel à la concentration, à des exercices respiratoires. Ce sont des méthodes de relaxation dynamique qui aident dans le **moment présent** à mobiliser tous ses potentiels d'adaptation liés à une situation de vie.

### *La sophrologie en Soins Palliatifs*

Le patient en soins palliatifs a souvent un rapport au corps très altéré. Il peut en effet le percevoir comme responsable de tous ses maux. Il est vecteur de la maladie, de la douleur ; le schéma corporel est souvent modifié suite à une éventuelle chirurgie, un alitement prolongé...

La sophrologie consiste alors à lui permettre de porter son attention sur les sensations corporelles naturelles (battements du cœur, respiration, relâchement musculaire...) avec un regard neuf, de prendre conscience que « *ça vit* » en lui, qu'il peut encore éprouver des sensations agréables.

Au-delà des techniques corporelles, la séance de sophrologie provoque une modification du niveau de conscience entraînant parfois l'expression de certaines émotions et amorçant un véritable cheminement intérieur pour le malade, c'est un temps de parole intense avec le sophrologue.

La sophrologie est un outil permettant au patient de devenir autonome avec les techniques pratiquées avec le sophrologue, aspect primordial lorsque l'intervention de l'autre est de plus en plus indispensable en fin de vie. La sophrologie peut, en plus des traitements médicamenteux, soulager certains symptômes tels que la douleur, l'anxiété, les nausées, l'insomnie...

Pratiquées parfois avec un proche, les séances peuvent être un moyen d'entrer en communication très intense sur un mode différent.

*« Je rencontre Monsieur K., 65 ans, lors de sa première hospitalisation : il est atteint d'un mésothéliome avec de multiples localisations secondaires. Il souhaite apprendre des techniques contre les douleurs dont il souffre. Il ne connaît pas la sophrologie mais il en a déjà entendu parler.*

*Dès les premières séances, la sophrologie permet à monsieur K. de « se ressourcer », de « faire une pause » et de « gérer*

*sa douleur différemment ».*

*Au fil des rencontres, lors de ses nombreuses hospitalisations, Monsieur K. devient de plus en plus autonome avec la méthode. Quelques mois plus tard, la maladie a évolué malgré les traitements, et sa prise en charge est désormais palliative. Il regrette de ne pouvoir rentrer à la maison pour sa fin de vie. Son épouse ne peut assumer ce retour à la maison : c'est pour elle insurmontable.*

*Un après midi d'automne, alors que son état le permet, je lui propose une séance de sophrologie dehors, avec son épouse. La communication entre eux s'est quelque peu altérée du fait de l'impossibilité du retour à la maison.*

*Pendant la séance, nous travaillons sur le corps et les sens : les couleurs, les odeurs, la température, les sensations sur la peau... Epicurien, Monsieur K. est attentif à chaque détail qui l'entoure.*

*Monsieur et Madame K. partagent ensemble un moment intense de VIE... »*

*Monsieur K. décédera quelques jours plus tard.*

Armelle SIMON  
Infirmière Sophrologue  
CHU de Nantes

\*Phénoménologie : en quelque sorte, capacité à vivre les choses comme si c'était la première fois, sans préjugés, sans représentations antérieures, à la manière d'un enfant : avec un regard neuf.

Mardi 21 et mercredi 22 septembre 2010

Formation continue « **Comment annoncer une mauvaise nouvelle ?** »

cette session s'adresse aux personnes ayant déjà suivi la formation initiale

**La journée annuelle des référents**

aura lieu mardi 12 octobre 2010, salle des conférences Hôpital Laennec

# Témoignage

## CLOWN-NEZTOILE en USP ou l'audace du voyage Qui du clown ou du patient est le plus audacieux ?

Il suffit parfois de peu de choses pour transformer la réalité : un peu d'imagination, de goût du partage, de confiance en la vie...

Et si on voyait la vie autrement ? Où aurais-tu besoin d'aller ? Veux-tu aller ailleurs que là où tu te trouves et qui aurait un sens pour toi ?

C'est dans ces suggestions implicites et immédiates qu'évolue le clown thérapeute à l'hôpital. Il pose des questions étranges au sens profond » Ton bateau est-il sur une mer agitée ou calme ? «

Il met ensuite toute sa fantaisie, sa créativité pour mettre en scène l'univers du patient et trouver des propositions concrètes qui ont un sens pour lui. Mais qui emmène qui ?

Par empathie, le clown réagit. Mais c'est toujours le patient qui amène la clé, qui propose inconsciemment l'univers, qui inspire les images dont il a besoin. L'accompagnement se fait alors en résonance.

Dans la chambre tout est calme et il fait très chaud, comme souvent à l'hôpital.

- » MMMh... Tu sens la chaleur du désert ? « demande Anabelle

\_ » Oh Oui, et... je vois les étoiles... « me répond-elle.

En une phrase, nous sommes dans cette intimité où elle a besoin d'aller. Elle sourit les yeux fermés.

Il fallait juste proposer la balade, avoir l'intuition que ce serait une terre nourissante. Il fallait juste qu'elle y croit. Avec la musique, et la voix pour guidance, elle est alors partie et revenue transformée intérieurement.

Ce n'est pas toujours drôle avec les patients et familles, car l'objectif du clown thérapeute n'est pas de faire rire, mais d'alléger le départ ! Cependant, parfois, c'est plus fort et les rires fusent devant mes mimiques hors norme et mon accoutrement.

Ne rient-ils pas tout simplement car ils voient l'être cher pétiller des yeux et être encore en vie ?...

Mon soucis premier c'est de permettre un voyage léger : les aider à basculer de monde en monde.

C'est une vraie préparation à la mort car c'est une invitation symbolique à changer de repère, de vision de l'espace et de l'autre en général car en me voyant, ils sourient à un autre monde.

A l'hôpital, on sourit beaucoup et les patients parfois chantent sur leur lit de mort, car c'est encore le moment.

Madeleine, 80 ans, lymphome, méningite K. Ce jour-là, elle est selon l'équipe en train de changer de pente.

Elle a vomi le matin, et ne désire plus grand chose. Son visage s'est transformé. C'est le signe.

Quand j'arrive elle ferme les yeux.

Je suis émue. Tant de partages. La sentant partir, je ne peux m'empêcher de ressentir une tristesse dans mon cœur. On a tellement échangé et ri ensemble...

Je lui mets de la musique à clochettes, légères, discrètes. Je suis présente à ses côtés, main dans la main. Je lui dis au revoir par la pensée.

En partant, j'éternue et elle ouvre les yeux.

- » Oups, pardon ! « dis-je en m'excusant

- » Oh c'est toi ? «

Son visage s'illumine tant que je ne regrette plus mes caprices du nez.

Je me rassieds à ses côtés. Je suis calme mais n'ai plus vraiment la tête à la fantaisie tant son visage reflète un cap que je connais si bien.

»Tu es fatiguée ? « me demande-t-elle inquiète.

Je souris. Dire que c'est elle qui s'inquiète pour moi...

- » Oui un peu... et toi ? «

- » OH... oui... aussi... «

Soudain, dans un moment inattendu, elle lève son bras et crée un balancement en fonction de la musique.

Elle se met alors à chanter gaiement de sa voix fluette les paroles de ma musique à clochettes : » un jour mon prince viendra, un jour il m'em mènera... « Drôle comme texte quand même...

Mais que de vie ! Que de surprises ! Nous chantons et dansons ensemble du poignet, sourire aux lèvres.

Elle est encore là pour me rappeler que même au seuil de la mort, elle est bien VIVANTE. Le temps des échanges se poursuit [...]

»Et si on allait dehors ? « Ai-je l'audace de demander en faisant sonner les clochettes de mon bonnet ?

C'est un oui immédiat.

Le temps est extraordinaire. Peut-être est-ce la dernière fois quelle ressentira le vent sur son visage, la chaleur du soleil et qu'elle verra les roses enfin écloses.

Ni une ni deux, j'appelle les aides-soignantes qui me regardent étrangement car ce sont elles qui veillent. Elle a vomi plein de fois ce matin, elle est si faible. Je ressens un questionnement : que feras-tu si elle vomit ?

Nous prenons le risque. Nous partons avec sopalín et petit bac pour vomir.

La balade fut joyeuse et sans vomi.

Le clown-accompagnant est un métaphysicien optimiste qui invite les patients à voyager dans leur intimité. Il interroge et propose à ceux qu'il croise de retrouver les émotions simples d'un enfant qui s'enchantent encore et qui espèrent toujours.

Sandra MEUNIER  
Art-thérapeute clown,  
Unité Soins Palliatifs de Puteaux,  
site : clownsympa.com

# Vie des établissements

## Salle SNOEZELEN

Le Snoezelen a pris son essor au Pays-Bas dans les années 1970. C'est une philosophie, une approche de la personne différente basée sur la détente corporelle, la relationnel et la stimulation sensorielle.

C'est une attitude d'accompagnement, un savoir-être pour l'accompagnant dans un espace défini; afin de sensibiliser le résident à l'ambiance, de respecter le niveau de la personne, d'entrer en relation, d'améliorer le comportement, d'améliorer le quotidien.

Espace de détente, de relaxation où l'accompagnant propose une situation sécurisante et des stimulations diverses (sensations tactiles, auditives, olfactives, visuelles, gustatives) sans rien imposer. Il observe, écoute, répond, encourage. Il recherche le bien être de la personne.

L'utilisation de cet espace nécessite un personnel formé (AMP, animatrice, agents, soignants, psychologue) car le but est de créer une véritable relation entre l'accompagnant et l'accompagné avec des échanges et une réciprocité.

Il est indispensable d'établir un protocole d'utilisation.

### Témoignage d'une séance:

Une séance dure entre 30 et 45 mn. La préparation de la salle se fait avant ou avec la personne selon les cas. Il n'est pas nécessaire d'utiliser toutes les stimulations à chaque séance. Le déroulement évolue aussi en fonction des observations de l'accompagnant face aux réactions du résident.

Un temps de préparation avant la séance est nécessaire (parler du lieu, expliquer, enlever les chaussures, s'avancer progressivement) ainsi qu'un temps progressif de fin de séance, pour un retour agréable vers une ambiance concrète.

- Une AMP et M<sup>me</sup> Y, âgée de 88 ans, présentant une dégénérescence du cerveau (troubles mnésiques, de l'orientation, espace/temps, troubles de l'élocution) et difficultés liées à la dextérité.

L'atelier se déroule une fois tous les quinze jours.

J'accompagne la résidente de sa chambre jusqu'à la salle. Pendant le chemin, je lui parle du moment que nous allons passer ensemble. La salle est prête, lumière tamisée, musique douce. Nous nous installons tranquillement sur le canapé. Je commence par lui déposer de l'huile douce sur les mains et je les lui masse. Petit à petit j'engage la parole. Lors de mes séances avec M<sup>me</sup> Y, j'ai défini les objectifs suivants:

Trois objectifs:

- Travail autour du toucher, arriver à maintenir ses mains à plat. Utilisation de massage et d'une balle de tennis.
- Faciliter l'expression, la parole en profitant de cette relation individuelle dans un espace sécurisé. Rappel essentiellement des souvenirs liés à son travail.
- Aider la résidente à se situer dans le temps et l'aider à lui faire prendre conscience de son lieu de vie actuel.

Les projections murales sont utilisées pour aider à la communication lorsque cela est plus difficile.

La séance se termine en douceur, très souvent par un nouveau temps de massage et un retour à une ambiance moins feutrée.

Agnès HUET

Animatrice Résidence La Bourgonnière

### Rappel

N'hésitez pas à consulter notre site pour toutes les informations pratiques: dates, thèmes des staffs, des formations...

**respavie.org**

### Assemblée générale:

**Mardi 15 juin 2010 à 18h 30**

A la Résidence de La Bourgonnière, Saint Herblain.

## COMITÉ DE RÉDACTION

Gisèle DANDRIMONT

Infirmière libérale

Yannick HELARY

Les jardins du Vert Praud

Agnès de L'ESPINAY

Maison d'Accueil «le Bois Hercé»

Benoît MAILLARD

Respavie

Brigitte RENARD

Respavie

Françoise ROUAUX

Centre de soins de suite Saint-Sébastien

Si vous souhaitez  
proposer un article  
ou un thème :  
tél. 02 40 16 56 40  
e-mail : respavie@chu-nantes.fr

Ouverture du site internet: **www.jalmalv-lo.fr**