

## Et si je prenais soin de moi ?

### Editorial

#### Appuyez sur... la détente !

Il est fréquent qu'ayant à quitter une vie que l'on désirait retenir au creux de soi, des désirs, des besoins et des rêves surgissent in-extremis ! C'est ainsi que des personnes atteintes de maladies potentiellement mortelles, à l'approche de la fin de leur vie, s'empressent, quand elles en ont encore la possibilité et la capacité, de faire le plein de vie : renouer et intensifier une relation significative, offrir un « pardon », écrire un livre, étancher une soif d'amour, entreprendre un voyage, surtout ne pas pénétrer dans le royaume de l'inconnu total avant d'avoir dit un adieu au connu, ne pas vouloir les égards dus au mourant avant les égards dus au vivant !

Dans un même ordre d'idée, bien que dans une situation radicalement opposée, ceux qui, d'une manière ou d'une autre, soignent et accompagnent les personnes en fin de vie, ont eux aussi à prendre soin de leur qualité de vie, à protéger au creux d'eux mêmes leur « vivant ». Nul ne peut s'exposer quotidiennement à l'écoute, à la souffrance, *a fortiori* à la mort d'autrui, sans se ménager de grands espaces de ressourcements et de profondes respirations. Soyons à l'écoute de ces choses toutes simples qui émergent comme des signes de la vie en soi et autour de soi.

#### Faire un break, un vrai

L'été est pour la plupart d'entre nous l'occasion de prendre de vraies vacances. Quel qu'en soit le format, du farniente en bord de mer aux vacances sportives à la montagne en passant par toute la panoplie des séjours en hôtel club ou en chambre d'hôte, des voyages culturels ou du congé tranquille à la maison, les vacances sont une source évidente de vitamines mentales, pour peu qu'on accepte de déconnecter vraiment. Or de plus en plus, nous partons ultra-outillés, Smartphone, ipad et ordinateur dans nos valises, nourrissant davantage notre envie de nous sentir indispensables et irremplaçables, que le ressourcement.

Le bon sens qui permet d'entrevoir qu'à force de manque de repos, nous pouvons finir exsangues et en incapacité totale de faire quoi que ce soit, s'applique bien souvent plus aux autres qu'à nous-mêmes. Nous pouvons même abreuver nos proches de très bons conseils sur l'importance de ménager le mulet tout en continuant à charger le nôtre jusqu'à lui briser le dos, peut-être même dans une sorte de rêve héroïque d'être le plus costaud du troupeau – Ego, quand tu nous tiens !

Clarifions et acceptons nos propres limites de façon à être en capacité de reconnaître nos besoins de repos, de déconnexion, de ressourcement et ainsi disposer d'une réelle énergie dès la rentrée.

#### Les vitamines mentales de l'été

L'été est synonyme d'abondance en termes de vitamines mentales. Et nous avons grandement besoin... Outre les vacances, le beau temps autorise mille et une activités qui permettent d'engranger de l'énergie en grande quantité : barbecues, pique-niques, balades, apéros en terrasse, piscine, farniente au soleil, etc. L'idée est évidemment d'en profiter au maximum pour se remplir le grenier de plaisirs qui sont de l'or en barre en termes de dynamisme, les barres de céréales du moral, les boissons énergétiques du sentiment de satisfaction !

.../...

(Édito suite)

## Allez, on se lance !

Et pour les « plus costauds du troupeau », je vous propose un *mini coaching* :

*Comment allez-vous vous y prendre pour réussir vos vacances cet été ?*

*De quoi avez-vous besoin pour déconnecter totalement ?*

*Qu'allez-vous engranger comme vitamines mentales ? De quelle manière ? En quelle quantité ?*

**Le bilan de l'année :**

*Les projets que vous avez menés, quels fruits ont-ils portés ?*

*Quelles sont vos perspectives pour septembre ?*

*Concernant les changements dans votre vie professionnelle ou personnelle, à mettre en œuvre à la rentrée ?*

**Les projets :**

*Sur quels projets allez-vous réfléchir pendant l'été ?*

*Comment allez-vous vous y prendre pour les élaborer en toute décontraction ?*

N'oubliez pas : quelle que soit le projet et indépendamment de sa complexité, sortir du cadre peut être une solution très intéressante. Profitez de l'été pour tester la réflexion version vagabondage mental, allongé sur le sable ou sous un pommier... eureka ! Et... appuyez fort sur la détente !

Véronique HENO,

Formatrice relation d'aide, veroheno@wanadoo.fr

Livres à lire ou à feuilleter pour faire le plein de vitamines :

Christophe ANDRE, Méditer jour après jour ; L'Iconoclaste et Vivre heureux. Psychologie du bonheur, O. Jacob

Thierry JANSEN, La solution intérieure, Fayard

Rosette POLETTI et Barbara DOBBS, Lâcher-prise Dire oui à la vie, Jouvence

Colette PORTELANCE, Relation d'aide et Amour de Soi, CRA de Montréal, Québec

# Réflexions

## Le Toucher massage® : une proposition au bien être des soignants

Le bien être des soignants est un état que l'on évoque rarement tant sa fonction est de s'occuper des malades et non de lui. Et pourtant...

Comment le soignant, surchargé de travail, stressé par ses responsabilités, limité dans son temps d'intervention, va-t-il pouvoir prendre soin du patient ? Dans quelle mesure ne risque-t-il pas de se limiter à faire le soin ?

Pour pouvoir donner de l'attention et de la présence à l'être humain qu'il soigne, ne lui faudra-t-il pas avoir reçu, lui aussi, de l'attention et de la présence lorsque ses besoins s'expriment ?

Le Toucher massage® permet un échange riche de considération.

« Le toucher est le seul sens où il y a réciprocité immédiate. On peut voir sans être

vu, entendre sans être entendu, mais peut-on toucher sans être touché ? Chaque geste, chaque contact reflète l'intention du masseur mais aussi une part de son émotion, de ses hésitations, parfois de ses peurs, de son plaisir ou déplaisir ; une bonne technique de massage est sans doute nécessaire mais pas suffisante. La présence, l'attention à l'autre, l'écoute, la relation avec le massé conditionnent notre façon de faire. Tendre vers une juste présence permet une qualité de contact, un savoir être... en un mot, la compétence ».<sup>1</sup>

Le massage assis et le massage minute debout pouvant se pratiquer sur les vêtements, vous constaterez que leur mise en place est très facile et peu onéreuse... Les bienfaits sont immédiats et permettent

au receveur de retrouver, entre autre, une unité corporelle.

Lorsque le massage est pratiqué par un ou des membres de l'équipe (si équipe il y a) la relation s'en trouve resserrée favorisant la cohésion du groupe pour le bénéfice de tous : patients, soignants, entourage. Avec cette attention et cette présence le soignant pourra passer du **savoir faire** au **savoir être** !

Rémi DUJARDIN, Infirmier domicile  
Formateur & praticien en Toucher massage,  
[remi.dujardin@wanadoo.fr](mailto:remi.dujardin@wanadoo.fr)

Odile ITURRI DUJARDIN, Thérapeute  
psycho corporel, Formatrice & praticienne  
en Toucher massage, [odile.itur@orange.fr](mailto:odile.itur@orange.fr)

<sup>1</sup> Joel Savatofski: Ecole Européenne du Toucher massage

# Témoignage

## Masseur kinésithérapeute en maison de retraite

La retraite approchant et n'étant pas encore prêt à cesser toute activité, j'ai anticipé cette phase de la vie. Quelques mois avant d'interrompre mon exercice, je me suis mis en quête de trouver un emploi à temps partiel. J'avais eu, auparavant, une expérience positive en milieu hospitalier, en long séjour de Gériatrie pendant 7 ans, jusqu'en octobre 2011. J'ai longuement exercé en cabinet libéral, auprès d'une clientèle de tout âge, présentant des pathologies très variées, mais aussi sur des corps souffrant de « mal à dire ». Mes outils étaient mes mains, éduquées à l'écoute et la disponibilité mon live motiv. Les pratiques utilisées, la Méthode Souchart élève de Mézières, La Thérapie Manuelle Bob Bénichou et Marcel Bienfait, la Sophrologie Caycédiennne, et la Fasciathérapie Méthode Danis Bois. Mon intérêt s'est rapidement porté vers la personne dans sa globalité et le soulagement de la douleur, plus que vers la rééducation analytique passive et active. C'est ainsi, lors des démarches de recherche d'emploi que je me suis présenté à la Maison de Retraite associative du Vert Praud à Rezé. Le Directeur, lors de l'entretien d'embauche, m'a laissé le soin et la liberté, d'observer le fonctionnement de l'établissement et d'organiser l'exercice de mon métier. Pendant un mois, j'ai pris le temps de m'intégrer et de faire « ma place » dans une équipe. Une petite salle dénommée « détente », avec une table de massage me fut allouée. Avoir

cet espace était indispensable, car trop souvent les kinés dans leurs déplacements, se retrouvent assis sur le bord de lit, dans des conditions qui ne facilitent pas une posture de travail et une attention de qualité.

Rapidement je fus sollicité par le personnel de l'établissement pour des petits problèmes d'ordre squelettique et musculaire et je proposais mes services de soin en fasciathérapie pendant les temps de pause. Les métiers d'infirmière, d'AS, d'ASH, sollicitent fortement la charpente et les membres et je me retrouve souvent là pour rassurer, soulager, sans toutefois me substituer à un diagnostic médical ou à un traitement approfondi chez un kiné libéral. Écouter ou prendre soin d'une petite douleur rapidement permet souvent que les maux ne s'amplifient. Je pense aussi que la santé d'une entreprise dépend de la santé de ses employés. Je suis aussi souvent sollicité par les AS et ASH pour des conseils techniques sur les installations au fauteuil et au lit et la manutention des personnes. J'ai été formé par l'Hôpital à la Méthode GAPA (gestes et activation pour personnes âgées); la validation de 2 niveaux me permet de former le personnel dans le cadre salarial, ce qui a été organisé au sein de l'établissement.

Les personnes âgées ont rapidement trouvé le chemin de la salle d'attente/Tisannerie, et les rendez-vous du matin se succèdent, comme en cabinet.

Souvent, interpellé par mon prénom, quand je les croise dans les couloirs, elles me font part de leurs douleurs. L'une d'elles me disait: « vous faites partie de la famille ». Ma présence familière dans l'établissement facilite la confiance et me permet de répondre simplement à un besoin, une demande de soin.

Les corps des personnes âgées sont très réceptifs au toucher et j'ai repris goût ici au massage manuel. J'ai senti combien il était important de toucher des parties du corps dont ils ne peuvent plus s'occuper. Masser des pieds, un dos en profondeur, englobe l'acte médical et le dépasse. Mon activité n'a pas exclu les kinés libéraux, et notre collaboration est un plus pour les résidents; lorsque je suis sollicité par les soignants, pour un avis, un conseil, étant sur place, une réponse rapide à la demande peut être apportée. J'assiste une fois par semaine aux transmissions. Je collabore également avec l'animatrice pour la préparation d'une séance d'activité physique. En conclusion, je dirai que cette expérience de kiné salarié en maison de retraite me satisfait et m'épanouit, je me sens autonome dans l'organisation, les décisions et nourri dans l'aspect relationnel et souhaite poursuivre quelques années avant la retraite complète.

Jean DESCHAMPS

### Journée Mondiale Soins Palliatifs

9 octobre 2012

Soirée Théâtre • 20h 00 • « Aimez-vous la nuit ? »

Informations au 02 40 08 44 94

# Formation

La formation « être soignant - prendre soin » proposée par l'association Tonglen à tous les professionnels travaillant en cancérologie ou en soins palliatifs s'est déroulée à deux reprises sur 3 jours à Loquirec (Côtes d'Armor).

L'objectif principal de cette formation est « garder notre humanité face à la souffrance et la mort dans une démarche de bien-traitance ». Les soignants sont aujourd'hui contraints d'optimiser leur temps de travail alors que les besoins d'attention des patients sont immenses. La lourdeur des prises en charge, le stress, les distractions quotidiennes peuvent nous entraîner dans une spirale aboutissant à l'épuisement professionnel malheureusement de plus en plus présent dans nos professions.

Au cours de ces trois jours, les enseignements ainsi que les ateliers pratiques permettent de mieux appréhender la notion « d'esprit occupé » et « d'esprit disponible » ou « posé » comme si nous « déposions » toutes ces choses qui nous « pré » occupent. Cet apprentissage de l'esprit posé, nous permet simplement, dans notre pratique professionnelle d'être plus présent à nous-même mais également aux autres. Cette présence qualifiée de présence attentive améliore notre efficacité et permet d'éviter la distraction qui nous éloigne de notre intention et de la rencontre de l'autre.

Cette formation est également l'occasion de prendre conscience de l'importance de prendre soin de soi pour prendre soin de l'autre, d'accepter sa vulnérabilité et son authenticité. Le soignant parfait n'existe pas mais nous pouvons tous, par des pratiques simples, améliorer notre capacité d'écoute et d'ouverture à l'autre.

Dans le prendre soin, je retiendrai 3 grands aspects:

- **prendre soin de soi**: en développant la conscience de ce qui se passe en soi (« comment je me sens ? »), la conscience de son environnement, la conscience de l'autre qui est là. Cette attention permet de se donner confiance, de s'accepter soi-même sans jugement, de trouver ses propres ressources.
- **prendre soin de l'autre**: importance de se poser, de poser notre attention en créant un espace de disponibilité pour écouter l'autre, le rencontrer, l'accompagner.
- **prendre soin de l'équipe**: oser dire ses besoins et ses limites, apprendre à déléguer sans avoir peur du jugement, ne pas essayer de se conformer à une image.

Trois jours pour se ressourcer dans un cadre apaisant, pour prendre le temps de réfléchir en faisant un retour sur soi, sur le choix de son métier, son rôle de soignant, son intentionnalité professionnelle, autour d'échanges authentiques avec d'autres professionnels, c'est un bon début pour se rendre compte qu'en prenant soin de moi pendant 3 jours je reviens plus disponible à accueillir l'autre.

**Je vous conseille vivement cette formation, pour plus de renseignement:**

[tonglen.asso.fr](http://tonglen.asso.fr)  
[veronique.barbarot@ico.unicancer.fr](mailto:veronique.barbarot@ico.unicancer.fr)  
[reseau.cancero.nantes@gmail.com](mailto:reseau.cancero.nantes@gmail.com)

**Claire JUBE**  
Infirmière Coordinatrice  
Réseau Territorial de Nantes

**Nelly LOQUET**  
Infirmière Coordinatrice

**RESPAVIE**



## Journée des Référénts

**Mardi 23 octobre 2012**

avec la participation  
du Dr Daniel d'HEROUILLE

## 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](mailto:respavie@chu-nantes.fr)*

**Echo-réseau téléchargeable sur le site espace adhérent**