

Le Toucher massage

Un «outil» précieux à l'usage des soignants pour l'accompagnement en fin de vie

par Joël Savatovski, extrait de l'ouvrage : *Manuel de soins palliatifs*, Dunod, Juin 2001, chapitre «Le toucher massage»

Si le toucher est sans doute le premier sens à apparaître, il est sûrement le dernier à disparaître. On peut être sourd, aveugle, muet, on sent toujours. C'est souvent le dernier moyen de communication avec les personnes en fin de vie, mais aussi avec toutes celles qui souffrent ou qui ne peuvent communiquer par la parole (aphasie, paralysie, coma, problèmes de langue ou de culture). Toute notre vie, nous ressentons le besoin d'être touchés et nous recherchons d'une façon ou d'une autre la satisfaction de ce besoin élémentaire, aussi indispensable que se nourrir, vêtir, s'accoupler, dormir.

Le Toucher : Sens interdit

Malgré ce besoin vital et équilibrant chez l'homme, le toucher, parmi tous les sens, apparaît comme le plus réprimé, du moins dans notre société occidentale. (...) Toute cette retenue du toucher bloque d'une manière chronique nos

gestes vers les autres. Nous nous retenons et cela se manifeste physiquement, musculairement, sous forme de mini-contractions qui s'accumulent et finissent par rigidifier complètement notre comportement.

Tout le problème semble résider dans l'interactivité du toucher. C'est en effet le sens de la réciprocité immédiate.

Pourquoi le Toucher-Massage ?

Vous avez tous fait l'expérience des mains qui, d'emblée, vous apaisent, vous réchauffent, vous donnent du baume au cœur. Parfois, les mains de la personne qui vous est chère peuvent plus pour soulager vos maux que les meilleurs praticiens du monde. De même le massage est-il bien autre chose qu'une technique à effet mécanique. Son effet majeur se trouve dans la relation qui s'établit entre celui qui masse et celui qui est massé. C'est pourquoi la définition du massage au Journal Officiel ne peut me satisfaire. Elle est bien trop réductrice et correspond mal à la réalité des demandes et des besoins. Car pour ma part, et comme je le pratique depuis plus de vingt ans, je ne considère évidemment pas seulement le massage comme une technique manipulatrice de tissus. C'est un art que je définis avant tout comme : une intention bienveillante qui prend forme grâce au toucher et à l'enchaînement de gestes sur tout ou partie du corps, qui permet de détendre, relaxer, remettre en forme, rassurer, communiquer ou simplement procurer du bien-être, agréable à recevoir et qui plus est à pratiquer. C'est pourquoi j'appelle la méthode «toucher-massage®» (...).

Nous savons que le massage était pratiqué de façon empirique depuis des millénaires, en Chine, un peu partout dans le monde, chez les Romains, les Grecs, les Egyptiens. Aujourd'hui, cette pratique est encore universelle, que ce soit chez les Africains, les Esquimaux, dans les milieux les plus retirés ou, au contraire, les plus avancés de la Société. Dans certains pays, les mourants sont entièrement massés, imbibés d'huile, par un membre proche de la famille. En Kabylie, on masse les pieds enduits d'huile d'olive des personnes qui vont mourir. Mais parfois c'est le corps entier qui est pris en charge. (...)

Plus récemment, chez nous, il faut le rappeler, les massages se sont développés dans le cadre des soins infirmiers. Cette pratique, d'abord réservée aux hommes, est devenue progressivement une spécialité «infirmier-masseur». En fait,



*Une intention
bienveillante qui
prend forme grâce
au toucher.*

photographe: Thierry Nava. Photo parue dans «le Toucher-Massage», Joël Savatovski, éd. Lamarre.

ce n'est qu'en avril 1946 qu'est née la profession de masseur-kinésithérapeute, créant alors ses propres critères de compétence. Depuis, la Kinésithérapie s'est considérablement développée, affinée, perfectionnée aux dépens - il faut bien le constater - du massage manuel laissé pour compte et réduit à un acte codifié, technique et symptomatique. Avec un engagement très masculin pour la technicité (au détriment du relationnel) le massage est alors devenu plutôt musculaire, réflexologique, cellulitique, mécanique... et déjà certains appareils tendent à le suppléer. (...)

Le toucher, les massages et les soins palliatifs

En soins palliatifs, ce ne sont ni le traitement, ni la visée thérapeutique de guérir qui sont prioritaires, mais prendre soin de la personne dans sa globalité, dans son intégrité, qu'elle vive le mieux possible les jours qui lui restent à vivre. Ce n'est donc pas par hasard qu'une approche comme le toucher-massage trouve un écho extrêmement favorable, cette démarche globale étant respectueuse des réels besoins de chacun.

En soins palliatifs le soignant libéré de la pression thérapeutique, de la nécessité de résultats tangibles —guérir à tout prix— peut s'exprimer comme «il l'entend», à d'autres tâches en apparence moins nobles, mais oh combien utiles: «être aux petits soins» de celui qui en a besoin. (...)

La non-reconnaissance du malade comme sujet vivant, l'absence d'implication du soignant, ajoute de la souffrance, du sentiment de solitude et d'abandon à la souffrance physique et psychique du malade. Il est un fait irréfutable: la relation soignant/soigné ne peut se limiter à la relation verbale. (...) Le soignant doit répondre impérativement malgré une certaine gêne aux besoins des patients et en particulier celui impérieux d'être touché. Cette proximité des derniers instants, le contact par le toucher, peut permettre au soignant en unité de soins palliatifs de dédramatiser la situation, de se déculpabiliser et d'avoir le sentiment d'accomplir au mieux la tâche d'accompagnement vers la mort. (...)

La simplicité du toucher-massage doit inciter les soignants à inviter les proches, souvent démunis et gardant une distance bien malgré eux, à pratiquer et réintégrer en douceur cette relation d'aide par le toucher. Un moyen de reprendre contact, de redonner un peu d'intérêt et de motivation à la personne en fin de vie.

Les soins palliatifs sont des soins actifs qui prennent en compte l'ensemble de la personne pour soulager ses douleurs physiques, sa souffrance morale et améliorer son confort. Le Toucher-Massage s'inscrit bien dans cette démarche «compassive» d'accompagnement en exprimant au malade, aussi longtemps qu'il est en vie, la meilleure qualité de soins jusqu'au dernier moment. Mais le toucher-massage est plus que cela. Au soignant, il permet de s'exprimer libéré des contraintes de la technique, d'être lui-même avec le malade, de le traiter d'égal à égal, facteur considérable d'épanouissement et de mieux-être du soignant dans le cadre de son travail. C'est aussi une façon d'appréhender et de dédramatiser la peur de la mort. «J'ai pris une demi-heure pour masser un monsieur âgé en fin de vie. De grands sourires (cette personne ne parlait plus) m'ont permis de comprendre que cela lui faisait beaucoup

de bien. Je l'ai quitté, son corps était détendu et son visage serein. Ce monsieur est décédé quelques heures plus tard. Pour moi, ce fut une expérience porteuse, le massage donné avait été un support extraordinaire pour l'accompagner et beaucoup de mes peurs de la mort sont tombées ce jour-là», se rappelle Nadia aide-soignante. Et puis, c'est appliquer au quotidien l'indispensable «prendre soin de soi pour prendre soin des autres» et, par exemple, en passant un moment privilégié avec le malade, en caressant ses mains, massant son visage ou ses pieds, tranquillement. (...)

Vertus et applications classiques

On ne peut développer ici les nombreuses vertus du Toucher-Massage. Elles sont infinies et toutes adaptables à chaque cas. On citera toutefois quelques applications classiques, «valeurs sûres», tout d'abord: le toucher-massage des mains, particulièrement agréable à recevoir et facile à réaliser* (...) La main présente le grand avantage d'être accessible à tout moment et sans grand tabou. (...) ; le massage des pieds est sans doute le massage minimal prioritaire des personnes alitées (...); le Toucher-Massage du ventre est un excellent moyen de détendre et de relaxer profondément le malade. Plus délicat, plus intime peut-être que pour les autres parties du corps, il contribue à l'apaisement. Façon simple et naturelle aussi d'apporter aide au travail de transit intestinal si souvent bloqué. Il en est de même du massage du visage ou plutôt de la tête (visage et cuir chevelu), massage très intuitif, plein de délicatesse, de douceur, d'intimité et de respect. Il permet de détendre immédiatement, dans une sensation agréable de sécurité et de confiance. C'est le massage de jouvence qui embellit le visage aux traits détendus. L'effet est immédiat. Le Toucher-Massage du «grand dos» — l'axe vertical reliant le bassin à la tête qui supporte tout — ou, selon les conditions, plus localisé, est très souvent réclamé par les patients. Il apporte confort, soulagement immédiat et s'accompagne d'une sensation de mieux-être. Il se pratique la plupart du temps le patient étant allongé sur le côté et calé par les oreillers, mais aussi dans le fauteuil avec appui thoracique et frontal ou encore au bord du lit, «jambes pendantes», habillé ou dos nu, avec ou sans huile. —

Une démarche «compassive» d'accompagnement.

SE FORMER & trouver un praticien

Joël Savatofski, diplômé d'état à la masso-kinésithérapie, titulaire d'une maîtrise en psychologie, fondateur de l'Ecole Européenne du Toucher-Massage, formateur-consultant, auteur. La méthode spécifique du toucher-massage — création et exclusivité de Joël Savatofski — est enseignée avec succès depuis vingt ans par l'Institut de formation dont il est le fondateur et l'animateur. Avec une équipe de permanents, tous formateurs agréés, l'Institut de formation propose des stages, formations, conférences en France et à l'étranger et intervient également sur demande en «intra» (établissements hospitaliers et assimilés).