

Sandie *Poussau*

« Je suis là pour accompagner, donner les outils et informer. »

propos recueillis par Sandrine Toutard



Sandie Poussau, relaxologue, accompagne les personnes en fin de vie et leurs familles, en permettant à chacun d'avoir le choix d'être acteur de ce passage existentiel.

GTao : Bonjour Sandie, pouvez-vous nous expliquer votre travail ?

Sandie Poussau : La manière dont je vois mon travail de relaxologue consiste à donner des outils à la famille (quand elle est présente) pour accompagner de façon active la personne qui est en train de partir. Cela leur donne une responsabilité autre que de patienter, veiller, attendre, culpabiliser, souffrir ; il y a beaucoup de souffrance à rester debout alors que celle ou celui que l'on aime reste couché. Je prends du temps pour leur expliquer des gestes énergétiques simples, issus notamment de l'EFT (Emotional Freedom Technique). Je leur apprends des points d'accupression. Ils ne sont pas nombreux et je pars du postulat que le corps sait ce dont il a besoin. Nous avons juste

à stimuler quelques zones et le corps choisit ce qui lui convient. Parfois, je pose simplement mes doigts et j'invite la famille à participer : « Si vous avez envie de l'aider à se soulager... Venez à côté de moi, posez vos doigts ici, et respirez avec elle/lui »... Tout est mis en place pour aider la personne à se détendre. Je ne dis d'ailleurs jamais à la famille d' « aider à mourir ». Mais je parle très franchement avec le patient qui est alité. Je lui explique que quand je le touche, je sens son corps très fatigué, que plus il va lutter et stresser, plus cela va être difficile pour lui. Son seul travail consiste à inspirer. L'expiration se réalise par elle-même. Il a juste à poser sa tête sur l'oreiller, à sentir son dos sur le matelas, à relâcher ses jambes et à sentir le contact de ses talons. Il ne faut pas trop entrer dans le détail car le corps est souvent douloureux à cette étape de la vie. La question n'est pas d'amener à une détente globale du corps, mais de solliciter seulement quelques points, pour soulager.

GTao : La respiration est très importante pour accompagner le processus ?

S. P. : Oui. Je travaille beaucoup sur la respira-

tion : la mienne, celle du patient et celle de l'entourage. La respiration a ce pouvoir systématique. Ainsi quand vous la libérez, les respirations de toutes les personnes présentes ont tendance à se calmer... Le souffle s'apaise. C'est un phénomène notable dans les accompagnements en fin de vie : en plaçant une inspiration au bon endroit, c'est-à-dire une inspiration volontaire, un expir relâché et une apnée (les poumons vides), vous êtes sûr que la personne est en train de se calmer et que tout va bien. L'entourage peut alors poser ses mains sur le patient. Vous savez, la communication est souvent biaisée entre une personne en fin de vie et son entourage. Parce qu'il n'y a souvent plus de mots, plus de regards pour échanger, et pour peu qu'il y ait une certaine quantité de morphine pour soulager la douleur et quelques neuroleptiques qui soient prescrits pour calmer l'angoisse... La communication devient très compliquée. Peu à peu, je me suis pourtant rendue compte que le patient réagissait à mes invitations. En fait, il entend toujours ! Et cela peut être créateur de liens.

GTao : Quels sont vos « rituels » ?

S. P. : D'abord, je touche les pieds, est-ce que c'est chaud, est-ce que c'est froid ? Je touche les jambes, je touche le haut du ventre, est-ce que c'est souple, est-ce que c'est dur ? Et je viens toucher les clavicules parce que c'est un point d'angoisse, et que simplement de poser le doigt, de respirer consciemment, cela aide. Je vais aussi voir ce que cela me fait dans le corps, comment je me sens, comment je peux sentir l'autre, si je le sens un peu parti ou encore très là, s'il est d'accord pour que je le touche, parce qu'il ne peut pas toujours me parler, alors, est-ce que quand je le touche, je suis plutôt à l'aise, plutôt mal à l'aise ? Comment me regardent les autres membres de la famille ? Est-ce qu'ils sont d'accord avec les gestes que je fais ou trouvent-ils cela bizarre ? Et en fonction de cela je m'adapte, je ne suis pas obligée de toucher le patient... Je peux rester observatrice : est-ce qu'il a les sourcils froncés ? Est-ce qu'il est encombré, et lorsqu'il va tousser, va-t-il avoir peur ? Et dans ce cas je m'adresse au patient pour lui dire que le personnel soignant est là et qu'il ne risque pas de s'étouffer. C'est une peur qui est très fréquente quand on sent que l'on est en train de partir, parce que quoi que l'on dise, on sent que l'on part...

GTao : Tandis qu'une personne en fin de vie semble « déposer son corps », j'ai l'impression que vous y réinduez de la conscience. De façon paradoxale, pourrait-on dire que le corps se réincarne dans ce passage-là ?

S. P. : Oui. Selon moi, le fait de réintégrer son corps, de le réhabiter, permet à la personne de

choisir entre l'accompagnement de ce moment et la lutte. En choisissant, les personnes qui vont mourir se réapproprient ce passage.

GTao : Pourquoi ne dites-vous pas à la personne qu'elle « va mourir » ?

S. P. : Parce que je n'en sais rien ! Je peux toujours m'imaginer avoir vu des signes, la manifestation d'une mort imminente, mais en réalité, je n'en sais rien ! Je ne contrôle pas ce moment... Je peux juste l'accompagner ! J'invite seulement la personne à faire le tri autour d'elle, à planifier certains éléments de sa vie, à ritualiser son quotidien, parce qu'il est important qu'elle se sente en sécurité. Je l'informe (c'est essentiel) et je lui dis souvent : « Votre corps est très fatigué. Tout seul, il ne peut plus rien faire : ni manger, ni se lever. Vous savez, si vous luttez contre ce qui se passe dans votre corps, contre cette fatigue, cela va être extrêmement difficile pour vous et pour votre famille. Parce que votre corps ne peut plus faire cela. Et même si cela semble aller mieux pour vous... ».

Je l'informe et elle choisit. Je suis seulement là pour accompagner. Pour certaines personnes, et c'est dur à dire, leur corps est déjà mort. Elles n'ont plus de muscles, il n'y a plus que la peau sur les os et tout n'est que souffrance pour elles. Alors, j'informe aussi la famille. Je leur dis que je vais les masser légèrement, par des effleurements, juste le haut du corps. Certains proches ne veulent pas laisser un seul instant celle/celui qui est en train de partir. Et parfois, ils s'absentent un instant pour aller aux toilettes, chercher à grignoter, et ils se rendent compte que la personne en a « profité » pour mourir. Elles culpabilisent alors beaucoup : « Mon Dieu, je n'étais pas là »... Mais il est possible d'anticiper ce moment et de les préparer. Je leur dis : « Vous pouvez aller boire un café tranquillement. Peut-être que votre père, votre mère, votre frère... par pudeur, va choisir cet espace-là pour partir. S'il a besoin de vous, il vous attendra. Et s'il n'a pas besoin de vous, il partira tranquille. J'aime dire « par pudeur », car j'ai pu remarquer que les gens peuvent ne pas avoir envie d'afficher leur mort à l'autre ! Tout comme il n'est pas facile de voir un être cher mourir. La mort vient contacter et chercher des espaces intimes et existentiels très profonds en nous-même. Visuellement, c'est dur. L'odeur ambiante est spéciale, et même si nous avons aimé la personne très fort, ce n'est plus vraiment celle que nous aimions qui est là ! Je crois que par pudeur, certaines personnes n'ont pas envie d'être entourées lors de leur mort. C'est trop intime. ■



PORTRAIT

Sandie Poussau est formée à l'Ismthe (formation en relaxation) depuis 5 ans et en somatothérapie depuis 2 ans. Elle exerce en cabinet depuis 4 ans et en clinique depuis 2 ans auprès de personnes malades de cancers, en maternité et en soins palliatifs. Elle accompagne les désirs de grossesse avec l'aide de gynécologues parisiens et accompagne les sexothérapies par le travail corporel. Formée au symbolisme, elle utilise le mandala comme dessin thérapeutique. Le souffle occupe une place toute privilégiée dans son approche de l'être humain sur le chemin de l'ouverture à soi et aux autres.
sandiepoussau@gmail.com