



PORTRAIT DE PRATICIENNE

Odile Bastaert

Après un emploi d'assistante maternelle exercé pendant une quinzaine d'années, Marie Odile a eu envie d'orienter sa vie professionnelle en direction d'un plus large public. Le fait de rester chez elle, de passer le plus clair de son temps avec de petits enfants, même si leur présence était chaque jour réjouissante, lui ont fait crainte de perdre une qualité de vie sociale et relationnelle. A 39 ans, elle décide donc de tourner une page et s'engage sur une formation d'aide-soignante. Et puis lorsqu'elle se retrouve immergée dans les services de soins, où chacun semble courir après le temps, après ses tâches, Marie Odile se sent désorientée, pourquoi a-t-elle fait ce choix ? C'est finalement, lorsqu'elle se trouve confrontée à la mort, aux soins et à l'accompagnement des personnes en fin de vie, que cette décision trouve tout son sens. Elle regagne en confiance : oui elle est bien au bon endroit.

En 2006, elle est embauchée au centre hospitalier de sa ville. Hazebrouck. Une petite ville située en Flandre française, à égale distance de Dunkerque, Lille ou Arras, tout près de la frontière belge. Marie Odile en aime la qualité de vie, souvent commune aux petites bourgades de province qui sont si discrètes. Sa récente formation d'aide-soignante a finalement fait naître en elle, une soif d'apprendre. Peu de temps après ce premier diplôme, elle suivra et obtient un DU soins palliatifs. Professionnellement, elle s'épanouit en HAD, avec le soin de patients à leur domicile, il s'agit souvent de personnes en fin de vie. Avec ces patients, elle met en place son savoir-faire et très vite, de façon intuitive, elle utilise des gestes de massage pour améliorer leur confort, les aider à se détendre, se reposer. C'est pour elle, une façon de s'investir davantage, d'apporter sa petite touche personnelle. La vie va, elle cogite sur la possibilité de se former, d'apprendre de nouveaux gestes ... une légitimité et puis, c'est l'accident de voiture. Ce moment où sa vie bascule.

Des mois de convalescence, de rééducation, Marie Odile ne pourra pas retrouver son poste. Elle est dorénavant limitée dans ses activités : c'est une personne en situation de handicap. L'établissement lui offre une reconversion : servir les repas. Marie Odile accepte faute de mieux, mais elle en contrepartie, elle réussit à convaincre le directeur des soins : elle ne peut plus participer aux soins, porter de patients certes ... mais elle peut masser ! Les nombreux témoignages de satisfaction obtenus dans son précédent poste sont la démonstration de leur bien fondé. La direction lui accorde, deux matinées par semaine, où elle pourra proposer le bienfait de ses bonnes mains aux patients. Et c'est ainsi que, que débute l'aventure. Marie Odile est une battante, son corps l'a fait souffrir mais il n'est pas question pour elle de se recroqueviller sur ses douleurs. Portée par la nécessité de promouvoir ce savoir-faire et avec l'aide bienveillante de sa collègue Marianne, kinésithérapeute, elle construit puis dépose un projet pour participer aux « Oscars de la santé ». C'est un concours organisé par le service qualité de son établissement. Son projet s'appelle ; « **R-éveillez vos sens** ». Elle obtient le 3e prix !

Cette distinction lui procure une première légitimité. Deux années passeront où deux matins par semaine elle exerce, les soins bien-être en soins de suite et réadaptation. Mais au vu des résultats obtenus, elle veut faire mieux, être au plus près des besoins de la personne ... faire une formation et qui plus est certifiante ! Marianne, qui lui accorde toute son attention, va l'aider à monter un dossier pour obtenir une prise en charge de l'établissement. Armée d'un énorme « pavé » comme le fera remarquer son chef de service amusé, elle se rend au bilan annuel de son activité. Son argumentation fouillée, le travail de recherche effectué, son enthousiasme sauront convaincre : sa demande de formation est acceptée.

Bienvenue à l'IFJS, pour une nouvelle aventure : le cursus de Praticienne en relation d'aide par le Toucher-massage !





En cours de formation, elle obtient une troisième matinée Toucher-massage. La certification obtenue, Marie Odile se voit attribuée un temps complet comme Praticienne en Toucher-massage sur ses 80% de temps travaillé.

L'hôpital d'Hazebrouck fait les choses bien : une belle salle accueillante est dédiée à son activité, aménagée avec le matériel nécessaire. Chaise ergonomique, table de massage, lumière douce, ciel étoilé, musique, diffuseur d'huiles essentielles : tout est fait pour que dès votre entrée dans cette pièce, l'ambiance douce qui y règne, vous transporte ailleurs... bien loin d'un service de soins. Bien entendu, Marie Odile se rend aussi au lit des patients, mais cette salle lui permet de recevoir les personnes qui le souhaitent : patients ou salariés et de les masser dans de bonnes conditions en proposant des séances adaptées.

Marie Odile, peux-tu nous dire quelques mots sur ton emploi du temps, comment t'organises-tu ?

Tout d'abord, ce qui est extrêmement important et facilitant : je suis maître de mon emploi du temps ! Mon planning est organisé mais en fonction de la personne et de ses besoins, je peux moduler mon temps de présence auprès d'elle, ce qui est régulièrement le cas avec les personnes en fin de vie. Si nécessaire, je peux rester une heure ou plus auprès d'une même personne, je fais en sorte d'être disponible.

Ensuite je travaille en collaboration avec les médecins et équipes de soins, j'assiste aux temps d'échange autour du suivi des patients. Ma semaine se construit ainsi :

Lundi matin : je débute par le staff de l'équipe médecine. Ce moment me permet de repérer les patients. Au vu des difficultés annoncées par les soignantes du service, le médecin prescrit des séances de Toucher-massage. Cette prescription peut répondre à un problème simple de constipation, à un besoin de confort complémentaire pour soulager le patient ou un accompagnement une fin de vie. Le panel des indications est large, mais j'interviens toujours sur la demande ou l'accord du médecin.

Entre 13H30 – 14H, j'ai aménagé une première petite « Pause massage » pour le personnel. L'après-midi, je me rends au staff des soins palliatifs. Entre temps je suis bien entendu auprès des patients.

Le mardi toute la journée j'effectue les soins Toucher-massage et l'après-midi, je participe au staff du service soins de suite et réadaptation.

Le mercredi, je ne travaille pas.

Le jeudi est consacré au suivi des patients, je reste en lien avec les équipes de soins, pour honorer d'éventuelles nouvelles demandes.

L'après-midi, je suis au service de consultation sommeil avec le Docteur Hellal en hôpital de jour. C'est quelque chose que j'aime beaucoup, il s'agit de faire du relationnel avant la consultation médicale, d'apporter aux personnes souvent épuisées qui viennent consulter, un moment de calme, de bien-être. D'autres activités sont proposées, pour qu'il n'y ait pas de problème d'organisation, que les personnes soient à l'heure à la consultation médicale, une infirmière coordinatrice gère le planning, planifie les horaires que chacun respecte. Cet aspect de mon travail me plaît énormément, j'ai même envie d'en savoir plus .. Je songe à la possibilité de m'inscrire à un DU Insomnie et troubles du sommeil !

Le vendredi, je me rends auprès des personnes qui sont en lits identifiés soins palliatifs, nous n'avons pas encore d'unité spécifique, mais cela doit se mettre en place prochainement. Enfin l'après midi entre 14 et 16 H, je suis disponible pour les membres du personnel qui viennent à ma salle massage.

Mais encore une fois, j'adapte sans cesse mon planning. Par exemple, si une soignante épuisée ou très douloureuse vient me voir en dehors des horaires « Pause massage », je me débrouille pour lui consacrer un moment, lui prodiguer un massage assis ou un massage bien-être du dos sur table, etc. Je crois que c'est ce que les équipes de soins apprécient : ma disponibilité, le fait que je m'adapte aisément aux nouvelles demandes, aux priorités.

Quels outils de transmissions, utilises-tu ?

ans le dossier de soins, il y a un onglet « Toucher-massage » qui m'est réservé. Je note le type de prestation effectuée et mes observations. Cette rubrique est accessible à tous, soignants comme médecins, chacun peut se tenir informé. Mais bien évidemment, les temps de réunions me permettent un retour sur le suivi des patients et un échange autour des bénéfices observés par les équipes de soins, c'est vraiment un travail collégial, je ne suis pas seule et je n'hésite pas à échanger de façon informelle avec mes collègues, comme avec les médecins.

Et puis en dehors de cet emploi du temps « in situ », il y a des jours où je suis en intervention extérieure en IFSI ou en IFAS, cela fait aussi partie de ma mission et de mon poste. J'anime des ateliers sur le module communication



non-verbale par le toucher, j'essaie de sensibiliser les étudiants.

J'interviens aussi dans d'autres établissements pour parler de ce que je fais, l'impact du Toucher-massage. Ici, dans le nord, nous faisons partie d'un groupement hospitalier des territoires, qui fonctionne bien. Je suis la seule personne ayant ce poste, je suis donc régulièrement sollicitée pour parler de ma mission. Je suis vraiment portée par mon établissement, pour répondre à toutes ces sollicitations, je leur en suis très reconnaissante. D'ailleurs, preuve en est, pour t'accorder le temps nécessaire pour faire mon portrait : j'ai eu une demi-journée d'accordée !

Je mets aussi en place des journées de sensibilisation pour le personnel. Chaque petit groupe, environ 8 personnes, participe à deux journées de formation : des vendredis. Trois sessions sont organisées par an, dont une exclusivement pour le personnel de l'EHPAD.

Et puis, il y a les jours « off », je reste quelqu'un en situation de handicap, mon corps me le rappelle avec des épisodes très douloureux. Je ne vais pas au-delà de mes possibilités, de mes limites. Si je ne me sens pas en capacité, je peux décider de prendre une journée ou une demi-journée pour préparer une intervention, mettre à jour les Power Point que j'utilise, ou les fiches conseils sur l'utilisation des huiles essentielles que nous avons mis en place dans les services de soins.

Quels sont tes référents, les personnes ressources sur qui tu peux ou tu as pu compter ?

Je dois dire que j'ai la chance d'être particulièrement bien entourée. Tout d'abord, par ma précieuse collègue : Marianne, elle est kinésithérapeute dans l'établissement et dès le début, elle a su m'encourager à pratiquer des gestes de massage confort auprès des patients en soins palliatifs. Elle m'a guidée, elle a toujours été extrêmement présente à mes côtés, y compris pour préparer mon dossier de demande de formation et quand j'ai obtenu mon poste. Je pense même que c'est en partie grâce à ce « tutorat », que j'ai reçu un tel accueil au niveau des cadres de santé et des médecins. Marianne est toujours là, aujourd'hui encore, quand j'ai besoin de conseils, ou j'ai besoin d'être écoutée. Elle sait être à mes côtés. Je lui dois beaucoup.

Ensuite les cadres des services soins de suite, médecine/soins palliatifs, ont toujours été aidants, très à l'écoute. Sébastien M., le directeur de soins est de la même façon une personne ressource. Enfin, les médecins, pour

n'en citer qu'un je parlerai du Docteur Baheu, avec qui j'échange de façon spontanée et en toute simplicité. Tous se montrent intéressés par ce que j'apporte aux patients et les bénéfices obtenus. Je me sens réellement reconnue et soutenue, c'est très important pour moi. Et bien sûr ... quand ils en ont besoin, la plupart d'entre eux bénéficient des bienfaits d'un massage assis.

Que peux-tu nous dire sur ta technique. Aujourd'hui, as-tu des préférences et pourquoi ?

Je masse énormément, l'expérience que j'ai acquise me permet de cerner très vite quelle pratique répond le mieux aux besoins de la personne et si c'est le bon moment. Je me suis vraiment approprié l'enseignement reçu à l'IFJS, et, comme on nous le propose tout au long de la formation, j'ose un nouveau geste quand je le sens juste. Il arrive que je juge qu'il est « trop tôt » pour telle ou telle pratique, afin d'aider la personne au lâcher-prise. J'essaie de me caler sur le rythme du patient, de lui proposer la séance qui va le mieux lui convenir. Pour me faciliter la tâche, je n'hésite pas à utiliser le matériel qui est mis à ma disposition : le ciel étoilé, la musique, les huiles essentielles dans un diffuseur ou que j'applique sur mes poignets, c'est très efficace.

Et puis, je vais chercher d'autres ressources, je joins à mes gestes d'autres savoir-faire.

Le Toucher-pause est une des pratiques dont je me sers beaucoup lorsque les patients sont en toute fin de vie, pour les apaiser, qu'ils partent en tout sérénité.

Peux-tu nous décrire une séance de Toucher-pause façon Marie Odile ?

Volontiers !

J'en envie de vous parler d'une dame de 90 ans, atteinte d'un cancer. L'équipe et moi avons observé que c'était ses tous derniers moments de vie, à la demande de son mari, un lit médicalisé a été installé afin qu'il puisse passer à ses côtés, ce qui était sans doute sa dernière nuit. A mon arrivée le matin, sa respiration se faisait difficile avec un état de conscience altéré, j'ai proposé à son mari et sa fille adoptée qui était présente, de l'accompagner ensemble dans ce dernier moment. Avec leur accord, j'ai effectué un Toucher-pause très lent, puis avant de me placer à la tête de cette dame, j'ai leur ai proposé de s'asseoir chacun d'un côté du lit, pour lui tenir la main. En posant mes mains sur son crâne pour l'envelopper, j'ai doucement murmuré à cette vieille dame, que nous



allions cheminer ensemble et qu'à côté du lit, se trouvait une valise dans lequel je lui proposais de mettre tous les souvenirs, tout ce qu'elle voulait emporter avec elle. Comme elle ne pouvait pas s'exprimer, j'ai commencé à énumérer les parties de sa vie autour desquels nous avions échanger les jours précédents. Par exemple, elle avait vécu dans la ville où j'étais moi-même née, j'ai donc pu lui décrire les endroits où elle aimait flâner, où elle avait passé de bons moments, je lui ai ensuite parlé de son mari toujours présent près d'elle, de ses filles ... et puis j'ai laissé la parole à ses proches, je les ai invités à nommer les moments privilégiés vécus ensemble. Son mari a pu lui dire l'amour partagé à ses côtés et sa fille adoptive la remercier de l'accueil et de la chaleur reçus dans cette famille qui était désormais la sienne. Il est difficile de décrire un moment d'une telle intensité, je crois que les personnes qui me liront comprendront aisément ce que nous avons pu vivre et partager ensemble, tous les quatre. Lorsque j'ai compris que nous étions dans ses tous derniers instants de vie, j'ai proposé à la famille de me retirer, mais ils m'ont demandé de rester. J'ai alors repris ma place. C'était impressionnant, entre mes mains, le visage de la vieille dame s'est détendu, ses rides se sont estompées. Elle a fait une première pause respiratoire, elle semblait sereine, un sourire est venu éclairer son visage, une larme a coulé. Elle a respiré à nouveau, elle a souri, puis elle a serré la main de son mari et son souffle s'est éteint. Ce moment a été d'une grande douceur. Pouvoir participer de cette façon à l'accompagnement de la patiente comme de la famille, est quelque chose qui me remplit, une joie profonde et une fierté aussi.

De la part de mes collègues, des familles, je n'attends pas d'éloges, mais les remerciements me vont droit au cœur. J'ai le sentiment d'être dans le juste, le plaisir de la tâche accomplie.

Voilà ma façon de pratiquer.

Je voudrais ajouter, que ma première expérience d'accompagnement fin de vie, je l'ai faite auprès de mon papa, alors que j'étais en cours de formation Toucher-massage. L'intimité de ce moment avec mon père que je n'avais jamais touché auparavant, m'a sidérée. Je lui massais le crâne, il me disait comment c'était bon et combien il aimait ça, son dernier regard a été pour moi, il m'a souri. Nous n'avons jamais été aussi proches qu'à ce moment-là. C'est quelque chose que je n'oublierai jamais et c'est sans doute une des raisons qui me poussent à ne pas passer à côté de ce moment-là, à accompagner la famille si besoin.

Est-ce que tu continues à te former ?

Je pense qu'il nous incombe en tant que praticienne de Toucher-massage de continuer de se former, de compléter notre boîte à outils, de façon à pouvoir s'approprier mieux encore la richesse de notre apprentissage.

Pour cela, je suis donc soutenue par ma direction, il faut dire que je suis souvent citée dans les témoignages reçus, y compris par mes collègues.

Comment est vécue ta fonction par les équipes de soins ?

Aujourd'hui, je me sens pleinement reconnue. J'ai effectué ma formation en 2020, il m'a fallu peu de temps pour obtenir cette reconnaissance. Très vite les soignants ont apprécié de trouver en moi une aide. Lors d'une toilette, par exemple, ou d'un autre soin rendu difficile parce que la personne est en souffrance, je peux prendre le relais. Cette aide les soignants en profitent aussi pleinement, ils savent que je me rends disponible quand c'est nécessaire.

Les quelques soignants qui se sont montrés perplexes, ont très vite saisi que leur travail pouvait s'en trouver facilité et puis je crois qu'ils sont fiers que notre établissement offre une telle qualité de soins. Nous sommes le seul établissement du territoire à proposer ce type de prestation.

Avec ma hiérarchie, je n'ai aucun problème, je me sens reconnue et respectée, la relation est simple, authentique.

Tu fais du bien aux autres... et toi, qui te fait du bien ?

Pendant une grande partie de ma vie, je me suis oubliée. Je me dévouais aux autres sans attention à mon propre bien-être, jusqu'à cet accident et c'est aussi ce que m'a apporté la formation : comprendre qu'il fallait prendre soin de moi !

Je marche beaucoup seule ou avec un groupe. J'ai appris à méditer, je profite des moments de marche pour méditer. Je me fais masser régulièrement en institut et puis quand besoin, j'ai encore une fois une ressource d'importance en la personne de Marianne, mon alliée et ma kiné préférée qui me masse le dos quand je lui demande. C'est vraiment une personne ressource pour moi, qui est toujours là quand j'en ai besoin.

Je fais du vélo aussi. Et puis, je m'accorde du temps



avec mes petits-enfants qui sont une vraie source de plaisirs, je garde d'excellentes relations avec mes amies de formation, les échanges que nous avons sur nos pratiques me font énormément de bien. Il y a quelque chose de très soutenant de se sentir faire partie d'un groupe ayant les mêmes motivations, les mêmes valeurs.

Marie Odile, quelle soignante es-tu aujourd'hui ?

Je suis une soignante et une femme épanouie. **Je me suis trouvée.**

Je suis heureuse de venir travailler avec des ambitions et l'envie d'avancer pour faire reconnaître la pratique du Toucher-massage. Je me sens aussi beaucoup plus ouverte à l'autre.

Je mesure la chance que j'ai, j'ai un poste qui s'adapte complètement aux valeurs que je défends, à cette dimension humaine et relationnelle qui me fait aimer mon métier. Je peux accorder le temps qui me semble nécessaire à une personne en fin de vie, j'ai un local à ma disposition, je m'organise comme je le souhaite. Je suis reconnue et respectée.

Je suis fière de la personne que je suis devenue, c'est un détail mais le matin je suis heureuse de me regarder dans le miroir, de me maquiller, de m'apprêter pour me rendre à ce travail qui me remplit de joie. Au début, mon mari me voyait tellement changer, qu'il a eu, je crois, un peu peur que je m'éloigne de lui, mais au final le fait que je sois bien dans mon activité a plutôt conforter notre couple, ça nous a rapproché : il est aussi très soutenant et heureux de ma réussite professionnelle.

Dis -moi, quels sont maintenant tes projets ?

Le temps passe et j'en ai toujours autant !

Je souhaite consacrer un maximum de temps pour parler de l'impact du Toucher-massage dans les soins et pour assurer mon relais, je pars en retraite en 2028.

En juin, je participe au congrès des soins palliatifs (SFAP) à Lille avec un atelier-flash, que nous avons appelé : « La vie et les envies en fin de vie. ». Je vais présenter le parcours d'une patiente et la pratique de Toucher-pause.

L'établissement souhaiterait qu'une étude soit mise en place pour démontrer l'impact des Pauses massage sur le bien-être des soignants. J'ai bien conscience que c'est un énorme projet, mais cela m'intéresse, je cherche les moyens de mener à bien cette nouvelle mission. Enfin, en ce qui concerne la continuité de mon poste,

lors de la pratique de compagnonnage qui nous est demandé en fin de formation, j'ai repéré une soignante très intéressée. Je continue d'échanger et de pratiquer avec elle. Je viens d'apprendre qu'elle va prochainement suivre la formation certifiante, ce qui va me permettre de l'accompagner suffisamment longtemps. Je suis vraiment contente de participer pleinement à ce relais et de pouvoir ainsi rassurer mes collègues qui me posaient régulièrement la question : « Après toi, on va faire comment ? »

Et si je te demandais un conseil pour les personnes formées au TM, que leur dirais tu ?

Soyez le ou la soignante que vous avez envie d'être !

Quand j'anime des journées de sensibilisation, je souligne vraiment l'importance de l'intention que l'on souhaite mettre dans le soin en se posant la question suivante : Qu'est-ce qui est le plus important pour moi : que la personne soit propre, lavée tous les jours ou la qualité de la relation que je mets en place pendant ce soin ? Quelle est mon intention, ce qui peut me permettre de faire ce soin avec bienveillance et fierté de l'acte accompli ?

Qu'y a-t-il de plus motivant, que l'apport d'un bien-être, d'un confort par des gestes agréables, d'un quelque chose qui n'appartient qu'à moi ?

Qu'y a-t-il de plus motivant que d'explorer cette présence réelle, cette sincérité dans l'acte de soins ?

Je suis convaincue que lorsque nous sommes attentifs à ce qui nous plaît dans le soin, à ce que nous aimons faire et au sens que cela a, il est plus facile de trouver sa voie, de s'investir davantage, sans pour cela y consacrer une énergie plus que nécessaire, mais en y gagnant de s'épanouir. C'est ce que j'ai expérimenté et c'est le message que je souhaite faire passer.

Je suis fière de la personne que je suis devenue. Quand je me revois quelques années en arrière, je n'aurais jamais pu imaginer en être là où j'en suis aujourd'hui.

Alors oui : n'hésitez pas à apporter votre touche personnelle, si vous avez envie de masser, massez, tout en respectant et en étant à l'écoute des besoins de la personne.

Osez ! N'hésitez pas à donner un nouveau sens à vos soins, soyez créatif ou créative et acteur/actrice de votre vie, ça en vaut vraiment la peine !

Merci, Marie Odile.

Propos recueillis par Jacqueline Thonet.