



10, bd Maréchal Leclerc 21240 Talant

Présidente : Jacqueline Thonet

jacqueline.thonet@gmail.com

06 77 66 58 37

[www.soiliance.art](http://www.soiliance.art)

Association pour la Reconnaissance du Toucher-massage®

# newsletter

19

MAI 2025

## EDITO



### Que nous apporte l'arrivée du doux soleil de printemps ?

Voici quelques nouvelles de Soiliance, qui bon gré malgré continue « sa part du colibri » en contribuant à sa façon à la reconnaissance du Toucher-massage comme une compétence soignante.

Alors quoi de neuf ?

Le point sur les activités : la série de conférences animées par **Pierre ANCET** nous a permis de partager quelques beaux moments, les séjours vacances ont très bien fonctionné- d'ailleurs le tableau des séjours été va bientôt être disponible -, les séances de massage bien-être effectuées pour les clients de la ligue contre le cancer ont atteints un record en 2024. Et puis, vous l'attendez tous, le livre « Entre de bonnes mains » va enfin être imprimé. Il devrait être disponible cet été.

Le portrait de **Laurence DUVAL** est paru en décembre, il est toujours disponible sur le site de Soiliance. Vous trouverez joint à cette newsletter, le portrait tout aussi étonnant, d'une autre battante : **Marie Odile BASTAERT**. Ces portraits sont la bonne occasion pour moi de vous suivre : votre parcours, l'évolution

de votre situation professionnelle, le niveau de reconnaissance que vous avez obtenu. C'est vraiment important pour moi et ce qui motive en grande partie mon implication.

L'écriture de ces portraits est donc un plaisir qui vient réactiver la fierté d'avoir construit un métier reconnu, puisque des soignants comme Marie Odile obtiennent d'un hôpital public, un poste à temps complet en tant que Praticienne en Toucher-massage. Il y a peu d'écoles privées qui aient acquis ce genre de résultats dans le domaine si fermé des soins, alors oui : il y a vraiment de quoi être fière d'appartenir à cette belle « famille » là !

Si ma vie professionnelle à l'IFJS ne s'est pas finie aussi noblement que je l'aurais aimé, le travail effectué toutes ces années pour la création de ce fabuleux métier, le niveau de compétences obtenu, les responsabilités qui vous sont attribuées, m'offrent énormément de satisfaction. Tous ensemble, nous avons fait du bon boulot. Allez, lisez vite ce portrait, vous allez vous régaler.

L'aventure continue, donc.

**Jacqueline THONET**  
Présidente Soiliance



# Visioconférences

> en compagnie de Pierre Ancet

Pierre est maître de conférences en philosophie, Université de Bourgogne, 1<sup>er</sup> assesseur et référent handicap de l'UFR Lettres-Philosophie, Directeur de l'Université pour Tous de Bourgogne (UTB). Ses thématiques de prédilection sont ciblées autour de l'humain : sa façon d'habiter son corps, d'être touché par l'autre, la façon de mémoriser ce que nous percevons, etc. Nous avons eu la chance de le recevoir sur un des congrès mis en place par l'IFJS, il y a quelques années. Il était intervenu aux côtés de Marcel Nuss, pour nous parler du droit au plaisir chez une personne en situation de handicap. Pierre a accepté d'animer trois sessions en visioconférence pour les adhérents de Soiliance.

Les thèmes ont été les suivants :

- Octobre 2024 : **Du corps que l'on a au corps que l'on est ou les différentes dimensions du corps.**
- Janvier 2025 : **Le corps des personnes âgées comme figure d'une humanité défaite... n'est-ce pas là la défaite d'une humanité ?**
- Avril 2025 : **Le corps dans sa dimension relationnelle : à soi, à l'autre, à l'environnement. Faut-il aimer son corps ?**

Pierre a ceci de particulier, il met la philosophie à la portée de tous. Pas de grands concepts qui demeurent flous aux néophytes que nous sommes. En lien avec le sujet, il sait exprimer clairement les grandes idées philosophiques et surtout, il multiplie les exemples afin que chacun puisse mettre en image ou émotion, la richesse du contenu. Au vu de l'intérêt de ces moments de partage, ces RV ont été ouverts à un plus large public, en l'occurrence la dernière conférence, a été proposée aux praticiens de massage bien-être qui sont en lien avec l'association Soiliance, via les séjours vacances.

Pour la rentrée automne 2025, l'association souhaite continuer ce type d'échanges, avec un autre intervenant. Je pense notamment à Pascal Prayez, pour son engagement pour le toucher relationnel dans le domaine des soins, mais bienvenue à toutes autres idées.

Voici en quelques mots, les contenus et retour des participants.

## Première conférence : **Du corps que l'on a au corps que l'on est ou les différentes dimensions du corps.**

Il s'agissait d'identifier la différence entre le corps que l'on a, c'est-à-dire que l'on donne à voir et le corps que l'on vit. Nous ne sommes pas nécessairement le corps que nous donnons à voir. Dans le domaine du Toucher-massage, il est nécessaire de dépasser la simple image d'un corps qui peut être par exemple mutilé ou handicapé, pour aller à la rencontre de l'autre dans cette dimension : le corps qu'il vit. Cet échange a été l'occasion de reparler de Marcel Nuss, polyhandicapé depuis son jeune âge en grande dépendance, qui vivait son corps comme sujet de plaisir.

### Quelques retours des participants :

« J'ai trouvé cette conférence d'un très bon niveau et vraiment très intéressante j'ai aimé toutes les prises de parole et témoignages, et plus particulièrement celles de Babette et de Didier qui a parlé avec merveille de la relation écologique des premières civilisations avec leurs ancêtres, avec les animaux et l'ensemble du vivant. » Michel R.

« Cette conférence a répondu à mes attentes, même si on pourrait aller beaucoup plus loin. Dans le temps imparti, je trouve que cela apporte réponses et source à réflexion. Je pense que cela nous permet de nous questionner dans notre positionnement de praticien / soignant. D'ailleurs, le lendemain j'animais une session Toucher-massage auprès de soignants en gériatrie, je me suis appuyée sur quelques éléments afin d'argumenter et enrichir la formation. » Laure R.

« Merci pour cette conférence formidable. A la fois philosophique mais attachée au concret des vécus de chacun. En tant que praticien TM chacun est interpellé par un ou l'autre aspect de la conférence. Cela permet de mettre une pensée commune sur des vécus individuels et singulier. Cela m'a permis à l'évocation de certain concept de me remémorer des moments vécus. » Odile G.

## Deuxième conférence : **Le corps des personnes âgées comme figure d'une humanité défaite... n'est-ce là, la défaite d'une humanité ?**

Sujet passionnant et qui nous a passionné. Le corps de nos « vieux », corps épuisé, rouillé, fripé, parcheminé, qui aujourd'hui dans notre culture de la consommation et du jeunisme représente comme une défaite de l'humanité. Mais n'est-ce pas notre façon de poser notre regard sur ces corps, qui oublie de passer au travers de l'apparence ? Il est important de réhabiliter le corps senti, le corps de contact, le corps comme interface pour un rapport à l'autre et à soi. Pour imager cette conférence, Pierre s'est largement appuyé sur l'expérience d'anthropologues comme David Le Breton, qui ont côtoyé d'autres types de civilisations traditionnelles, des tribus où la personne âgée, (voir la personne décédée) est une entité adulée et respectée par le groupe. Recon nue et consultée pour sa sagesse et son expérience de vie, la personne âgée fait l'objet de soins bienveillants, de respect.

### Quelques retours de participants :

« Je viens te remercier pour l'organisation de cette belle conférence avec Pierre Ancet, que je remercie pour nous

amener à de nouveaux points de vue sur le corps de la personne âgée et la conception que l'on en ressent en Occident. J'ai apprécié l'analyse qu'il a faite entre le corps de la personne âgée vécu dans les sociétés traditionnelles avec l'image du visage très ridé, façonné par les événements de sa vie, et la relation au groupe (famille- entourage) qui lui conserve cette place à part entière pour le partage du savoir, de la connaissance, à la différence de nos sociétés occidentales où le lien avec les aînés est souvent en pointillé, ayant souvent perdu leur place. Dans son analyse des sociétés traditionnelles, Pierre parle du lien étroit entre l'humain et son univers extérieur, les animaux, les végétaux, les différents éléments de la nature, cet équilibre intime entre les éléments et l'humain y étant inclus. Tout cela m'invite à ressentir qu'une rupture progressive sur le long terme s'est mise en place insidieusement dans nos sociétés occidentales entre l'humain et son environnement, à commencer par la nature, on s'est progressivement enfermé dans des locaux, bureaux, habitats sous le prétexte de mieux se protéger, pour plus de confort, etc... ». Fanny G.

« J'ai beaucoup apprécié la conférence de Pierre Ancet. Je pense que ses mots m'aident à prendre du recul et à encore mieux comprendre au-delà du ressenti comment nos pratiques peuvent faire du bien. Ses mots me permettent



de trouver des arguments, des références à citer quand je communique sur le Toucher-massage. C'est très précieux. » Anita B.

« Le contenu de cette conférence m'a fait rappeler ma propre évolution dans le toucher des personnes âgées grâce au Toucher-massage, comment j'ai appris à aimer le corps de la personne âgée, à « voir » ou à ressentir la richesse d'une vie à travers ce corps vieillissant, à lui apprendre à se laisser aller, se détendre dans la confiance. Accepter de voir et toucher un corps usé / accepter de se voir vieillir physiquement. En fait je vais réécouter cette visioconférence, tellement il y avait d'éléments intéressants, parce qu'happée par le sujet, je n'ai pas pris de notes ! » Sabine S.

### Troisième conférence : **Le corps dans sa dimension relationnelle : à soi, à l'autre, à l'environnement. Faut-il aimer son corps ?**

Cette série de conférence s'est clôturée sur la fonction relationnelle de notre propre corps. Pour ce faire, Pierre a mis en parallèle, la société égocentrée que nous sommes, avec le corps de la modernité : ce qu'il donne à voir, les attributs que je mets en avant, au final la démarche de s'aimer soi-même au travers du regard de l'autre et les sociétés traditionnelles exocentriques d'Afrique ou, où le groupe prime sur l'individu, où l'individu s'aime dans le lien qu'il peut avoir avec les autres membres du groupe, mais aussi avec le règne animal et végétal. L'individu se ressent alors comme faisant partie d'un ensemble, le corps étant un « nœud de relation » qui s'inscrit à l'intérieur du groupe.

Comme habituellement ce temps de conférence se finit par un moment d'échanges avec les participants, en le vécu et expérience personnelle de chacun.

En relation avec la pratique du massage, Pierre conclut qu'il est nécessaire de s'autoriser des moments où nous existons et nous nous voyons par le contact consenti avec l'autre et notre environnement, d'être vigilant à ce que l'on montre de soi par sa façon d'être au monde et en relation avec ce qui nous entoure. En conclusion : « On est beaucoup plus par ce que l'on fait passer de soi, plutôt que par ce que l'on montre de soi. »

### Quelques retours de participants.

« Merci Jacqueline pour avoir organisé cette 3ème belle conférence de Pierre Ancet, avec des angles de vision philosophique mettant des mots et des liens avec la pratique du TM, dans la relation au corps.

Je trouve que ça replace parfaitement la notion de perception du corps « étranger » du point de vue occidental par rapport à la perception du corps dans les sociétés traditionnelles. Le débat s'ouvre sur plus de compréhension de nos difficultés à vivre notre corps en Occident.(...) Dans l'exemple du lien à la nature, je me souviens lorsque nous expérimentions le massage en installant les tables dans le parc du VTF de Messigny, et c'était pour moi, un levier supplémentaire pour retrouver la perception de mon corps lié aux différents éléments de la nature, riche expérience pour réveiller mon corps anesthésié, et y mettre plus de conscience. » Fanny G.

« C'était super intéressant ! La thématique du corps est intéressante forcément dans son ensemble pour nous, et résonne dans nos expériences. » Delphine P.

« Cet apport m'aide à prendre du recul, j'ai retenu qu'à l'inverse des sociétés traditionnelles où le corps s'inscrit à l'intérieur du groupe, notre corps à nous est tributaire de nos savoirs, de notre statut social et de notre vision du monde. Nous limitons à ce que nous voyons de nous-même qui s'appuie trop souvent sur nos fragilités, « nos défauts ». Alors que notre apparence devrait être fondée sur ce que nous renvoie les autres de notre relation, de notre façon d'être en harmonie avec ce qui nous entoure. » Marie T.

### Pour info :

Le replay de ces conférences est encore disponible quelques temps. Soiliance offre le lien sur demande.

# La Ligue contre le cancer

## Partenariat

**Les 12 praticiennes réparties sur le département Côte d'Or, œuvrent activement pour le bien-être, le confort des personnes atteintes d'un cancer. Sur l'année 2024, c'est 640 massages qui ont été effectués, oui vous avez bien lu ! Ce qui représente 30% des prestations individuelles offertes par la ligue contre le cancer en Côte-d'Or.**

En 2023, 398 séances de massage avaient été offertes. Le nombre de prestations a donc beaucoup progressé. Ce chiffre nous montre que le bouche à oreille fonctionne très bien. Il n'est effectivement pas difficile d'imaginer, lors des rendez-vous médicaux, dans les salles d'attente ou autres, chacun a la possibilité d'échanger sur ses découvertes ou ses bons tuyaux ! D'autre part, la Ligue ces dernières années, s'est vraiment ouverte aux besoins des aidants. Le stress, la fatigue, les difficultés de tout genre rencontrées par les membres d'une famille où l'un des leurs est atteint d'un cancer, est un facteur aggravant et culpabilisant pour la personne malade. La ligue offre donc aux proches qui le souhaitent la possibilité de recevoir des massages bien-être via l'association Soiliance. Si dans un premier temps, les personnes pouvaient être un peu fébriles à l'idée d'en faire la demande, ce n'est vraiment plus le cas. Il n'est pas rare, que le mari ou l'épouse d'une personne atteinte d'un cancer, demande de profiter lui ou elle aussi de cette opportunité. Quelquefois ce sont les enfants qui

demandent à bénéficier des massages bien-être. Par contre, les moyens financiers accordés aux activités de soutien étant limités, la Ligue n'offre plus la possibilité de demander plusieurs activités, seul le choix de deux ateliers est possible. L'accompagnement psychologique est demandé en premier après viennent la gym adaptée, la sophrologie et le massage bien-être.

Un grand merci aux praticiennes de massage bien-être, dont les clients Ligue ne tarissent pas d'éloges. Sur le bulletin de satisfaction qu'ils adressent à Soiliance, sont souvent mis en avant : la gentillesse, la disponibilité, la qualité d'écoute et le fait que les séances de massage adaptées aux besoins.

En côte-d'Or, toutes les petites villes ne bénéficient pas d'une ou d'un Praticien de massage bien-être formé.e IFJS. A la demande de la Ligue, nous recrutons des Praticiens ayant suffisamment d'expérience (3 ans) pour pouvoir répondre aux demandes des personnes habitant ces secteurs, qui ne souhaitent pas se déplacer sur une ville comme Beaune, Semur en Auxois, Chatillon sur Seine ou Dijon. Mais le recrutement est mal aisé... la qualité massage des professionnels ayant sollicité Soiliance, n'est, comment dire ... pas toujours à la hauteur de nos attentes. Soiliance a des exigences qualité ! Le massage Essentiel reste une prestation inégalée.



# Séjours vacances

## Partenariat

**Cela fait 18 ans que ce partenariat existe. Cet hiver, ce sont 70 séjours qui ont été offerts aux Praticiens de massage assis ou aux soignants formés à la pratique du Massage assis.**

Pour rappel, il est nécessaire d'avoir une chaise ergonomique, un statut professionnel pour les Praticiens de massage bien-être, mais les soignants qui n'ont pas de statut dans le domaine du massage, bénéficient de l'assurance professionnelle souscrite par Soiliance. Cela rend possible la participation des soignants et des personnes en cours d'installation.

Cette information n'est plus relayée par l'actuelle IFJS dont le nombre de personnes formées aux massage assis diminue. Alors, pour que ce partenariat perdure et s'ouvrir à de nouveaux professionnels, Soiliance élargit son offre aux praticiens de massage assis adhérents à la fédération française des massage bien-être (FFMBE). Cet hiver, une dizaine de personnes extérieures à l'IFJS, ont pu profiter d'un séjour. Chacun a bien entendu exprimé la satisfaction de pouvoir avoir accès à cette offre généreuse et originale.



# Entre de bonnes mains

## La jungle de l'édition

Les français écrivent de plus en plus, et les maisons d'édition reçoivent chaque semaine, des centaines d'ouvrages. Il est donc bien difficile aujourd'hui, de se faire remarquer au milieu de cette avalanche de manuscrits.

D'autant que les recueils de nouvelles ne sont pas appréciés par les éditeurs, ils se vendent beaucoup moins que les romans semble-t-il, certains refusent carrément d'en recevoir. Le contenu de ce livre diffère des contenus classiques : la grande partie des histoires se passe dans le milieu très fermé des soins et fait référence au quotidien des soignants, ce qui complexifie la possibilité de séduire un éditeur. Pas assez romanesque, c'est ce que j'ai eu comme retour. Evidemment, de mon côté c'est l'inverse, je trouve que ces histoires vécues, sont autrement plus touchantes ou drôles, voire « originales » que les récits de certains ouvrages que l'on trouve dans les rayons librairie, mais je ne crois pas être objective ! ... Enfin autre difficulté, ce manuscrit contient de magnifiques illustrations de la peintre Cécile Veilhan, ce qui ajoute un coût supplémentaire. Certains éditeurs m'ont proposé une édition en noir et blanc : ben non ai-je dit !

Cela m'a quelque peu démobilisée et puis au vu du retour et de l'enthousiasme des personnes l'ayant déjà lu, je me suis convaincue que c'était dommage de passer à côté. Dans un premier temps, ce livre va donc paraître en autoédition. Je continue de prospecter auprès des établissements plus spécialisés dans les soins (ce que je ne souhaitais pas au début), mais avant cela je finalise la première édition afin que vous ayez bientôt ce livre entre les mains. Il va être directement envoyé aux personnes l'ayant déjà commandé !



# Projets / soutiens

## 2025-2026

**Nos projets :** En automne, des **réunions en visio** seront organisées avec les soignant.es ayant accepté de partager une des histoires publiées dans le livre « **Entre de bonnes mains** ». Vous pourrez en direct parler de vos ressentis, échanger et si besoin en savoir plus. Quelques jolis moments en vue, sans aucun doute.

Et puis... peut-être y aura-t-il **une fête d'organisée à Dijon**, mais... Chut !

C'est important pour vous de soutenir le partenariat avec la ligue contre le cancer en côte d'or ?

Vous souhaitez participer aux conférences organisées et offertes aux adhérent.es de Soiliance ?

Vous aimeriez partir en séjour vacances en étant couvert par l'assurance pro de Soiliance ?

Vous avez du plaisir à être informé.es de ce que mettent en place, vos copains ou copines de promo ?

**Une seule réponse : Rejoignez-nous, adhérer à Soiliance !**



## 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 craindre 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 en 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 ?**

Dans 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 avons échangé 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.