



PORTAIT DE PRATICIENNE

Myriam Le Guen

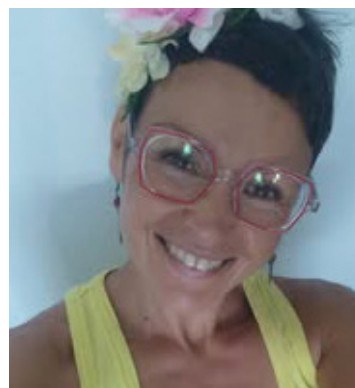
Soignante, praticienne en massage de bien-être en médecine intégrative.

Petit bout de femme pétillante, Myriam Le Guen vit depuis dix ans dans le Puy-de-Dôme, où elle a construit sa vie professionnelle en tant que praticienne en massage bien-être, notamment auprès de personnes fragilisées. Infirmière de formation, elle a travaillé plusieurs années en cancérologie avant d'emprunter un autre chemin. Formée à l'IFJS entre 2009 et 2011, elle choisit de se reconvertir dans le massage bien-être. Son installation en région Auvergne-Rhône-Alpes l'amène à mobiliser toute son énergie pour développer une activité professionnelle qui lui ressemble. Aujourd'hui, une partie de son activité se déroule au sein d'une clinique, où elle fait partie d'une équipe de soins de support en cancérologie, aussi bien en service d'hospitalisation qu'en hôpital de jour pendant les chimiothérapies. L'autre partie de son activité se partage entre le massage assis en entreprise et différentes formules de massage à domicile. Myriam a fait le choix de ne pas ouvrir de cabinet et de se déplacer directement chez ses clients.

Myriam, tout d'abord pour mieux comprendre ton parcours, dis-nous pourquoi en tant qu'infirmière, tu t'es orientée vers le massage bien-être ?

Dès ma formation initiale, je me suis toujours dit que, plus tard, je soignerais différemment. L'accompagnement et

la relation humaine étaient essentiels pour moi. Réaliser des actes techniques invasifs et parfois douloureux n'a jamais été facile ; j'avais envie de soigner autrement, avec d'autres outils. Pendant mes études, j'ai eu la chance de participer à une initiation au Toucher-massage® proposée par l'IFJS. J'en ai gardé un excellent souvenir et, dès que j'en ai eu l'opportunité, j'ai suivi la formation de praticienne en massage bien-être, que j'ai pu compléter puisque j'étais soignante, par des modules spécifiques : Toucher-massage en soins palliatifs et autour de la naissance.



J'ai commencé gentiment à développer une activité bien-être, puis j'ai dû déménager. Installée dans le Puy-de-Dôme, je ne souhaitais pas reprendre un poste d'infirmière en soins. Je suis donc allée au CHU de Clermont-Ferrand et à la Ligue contre le cancer pour proposer mes services. On m'a répondu que mon projet était intéressant mais que l'on ne pouvait pas me rémunérer et on m'a suggéré d'intervenir bénévolement, ce que j'ai refusé. C'est mon métier, et la reconnaissance financière en fait partie.

Malgré ces refus, je n'ai pas baissé les bras. Je suis restée attentive aux opportunités, jusqu'au jour où j'ai entendu parler d'un oncologue pratiquant la médecine intégrative.

Pour aider à la compréhension de la suite, du cadre de ta pratique, il est important de définir ce que l'on appelle : « la médecine intégrative » qui est très peu connue en France.

La médecine ou oncologie intégrative est une approche qui combine les traitements conventionnels (chimiothérapie, radiothérapie, chirurgie...) du cancer avec des thérapies complémentaires. L'objectif est d'améliorer la qualité de vie des patients, de réduire les



effets secondaires des traitements et de favoriser le bien-être général. Cette approche considère le patient dans sa globalité, en tenant compte de ses aspects physiques, émotionnels, sociaux et spirituels. Les thérapies complémentaires peuvent inclure des pratiques telles que le massage, la réflexologie, la méditation, la sophrologie, l'acupuncture, la socio-esthétique, la thérapie par l'art, l'aromathérapie, etc. Ces méthodes visent à soutenir le corps et l'esprit, à gérer le stress et à améliorer la résilience face à la maladie.

L'oncologie intégrative encourage également une communication ouverte entre les patients et leurs équipes médicales, permettant ainsi une personnalisation des soins et un accompagnement tout au long du parcours thérapeutique.

Alors, à quelle porte as-tu frappé ?

Lorsqu'on m'a parlé du docteur Fleury et de cette clinique où sont prodigués des soins de support, j'ai pris immédiatement rendez-vous pour lui présenter mon projet. Je lui ai présenté mon parcours : mon expérience comme infirmière en cancérologie, ma formation au massage bien-être, avec les modules de spécialisation et j'ai conclu par ces mots : Je voudrais masser les patients pendant qu'ils reçoivent leur chimiothérapie !

Il a écouté, trouvé cela intéressant, et m'a offert un mois d'essai. Je me suis alors préparée : huile de massage, musique, cahier pour prendre des notes, et ... un serre-tête à fleurs ! C'était important pour moi de ne pas porter de blouse blanche trop associée à des peurs ou de l'appréhension. J'ai donc préféré une tenue colorée, des fleurs dans les cheveux et je me suis présentée aux patients ainsi.

Je suis allée en service d'oncologie, où j'ai frappé à la porte de chaque chambre en expliquant que chaque patient pouvait, s'il le souhaitait, recevoir un massage. Je précisais qu'il s'agissait d'un massage habillé pour ne pas effrayer les personnes qui n'étaient pas familières avec ce type de pratique.

L'essai ayant été très concluant, il a été validé et reconduit. J'ai commencé avec cinq heures de travail par semaine, aujourd'hui huit ans plus tard, je travaille quatorze heures par semaine. La demande et l'attente sont là, et les patients que je vois chaque semaine ont

intégré ce soin dans leur routine : ils savent qu'ils vont se détendre et se faire masser.

Par qui es-tu « embauchée » ?

J'interviens pour une association, l'Oasis des Dômes. Nous sommes une équipe de sept professionnels. Joël Fleury le président, est un oncologue engagé, il prône les soins de support et il affirme que « nous faisons partie du traitement ». Dans notre équipe, tous les intervenants sont présents pendant les chimiothérapies, comme la sophrologue, la réflexologue, l'art-thérapeute, un socio-coiffeur ainsi que des socio-esthéticiennes. Ces dernières offrent des soins et des conseils précieux puisque l'esthétique corporelle est particulièrement affectée. En dehors des chimiothérapies, des « ateliers cognitifs » comme « gymnastique cérébrale » sont également proposés car certaines chimiothérapies ont des effets secondaires au niveau neuronal. C'est un véritable travail d'équipe au service du patient.

Comment s'organise ton activité dans ce contexte précis ?

Je suis en hôpital de jour sur trois demi-journées, je pratique des massages habillés pendant que les chimiothérapies sont administrées, et dans le service d'hospitalisation, je suis présente tous les vendredis après-midi, pour des massages bien-être proposés aux patients de cancérologie.

Quels massages pratiques-tu le plus en service d'hospitalisation ?

En cancérologie, les patients peuvent être hospitalisés pour diverses raisons, comme une infection, une altération de l'état général. J'interviens donc auprès d'eux, mais aussi auprès des patients en fin de vie dont l'état général s'est dégradé. La plupart des patients ont une « chambre implantable », qui permet l'administration des traitements. Les patients sont installés dans des fauteuils confortables ou des lits. Mon rôle est d'intervenir sans gêner les soins, en proposant des massages des pieds, des mains ou de la tête. Mais il m'arrive également de masser des dos ou encore des jambes lorsque les patients en ressentent le besoin. Lorsque j'entre dans la chambre d'un patient pour lui proposer un massage, il n'a pas besoin de faire la démarche de chercher une salle dédiée aux soins de



support. Il est déjà dans sa chambre, et je lui propose un massage bien-être offert par l'association. Le patient accepte ou non. Certains refusent par pudeur ou par surprise, n'ayant jamais reçu de massage et ne sachant pas à quoi s'attendre. Je leur dis souvent qu'ils peuvent dire non à chaque fois, mais aussi qu'ils peuvent essayer au moins une fois. Je plaisante en ajoutant qu'il ne faut pas attendre la dernière séance de chimiothérapie pour accepter, comme d'autres patients l'ont fait, regrettant de ne pas avoir essayé plus tôt !

Le massage que j'affectionne particulièrement est celui de la tête, surtout parce que beaucoup de patients, en perdant leurs cheveux, appréhendent qu'on touche à cette zone. Certaines femmes refusent d'enlever leur prothèse ou bandeau. Je leur explique que la porte sera fermée, que les soignants sont prévenus, et que personne ne rentrera. J'explique aussi avec douceur que la sensation de détente est décuplée lorsque le cuir chevelu est massé à l'huile. 80 % des patients s'endorment pendant ce soin. Ceux qui n'ont jamais ressenti cela avant disent souvent : « Je ne pensais pas qu'un massage de la tête pouvait détendre tout le corps. » Pour moi, réussir à transformer une zone appréhendée, comme le crâne après la perte des cheveux, en un espace de détente profonde est une victoire. Cela prouve que l'on peut intégrer le massage bien-être dans un service de soins lourds et apporter un réconfort immense aux patients.

Quel est pour toi, l'intérêt du massage effectué pendant la chimiothérapie ?

Le vécu des traitements est profondément modifié. Pour vulgariser les choses, disons que pendant la chimiothérapie, le cerveau du patient enregistre tout ce qui se passe : les bruits, les odeurs, la peur, et bien sûr les effets secondaires, ce qui est majoritairement négatif. Quand un patient reçoit un soin de support, que ce soit un massage, de la réflexologie, de la sophrologie, toutes les perceptions agréables sont enregistrées et viennent contrebalancer les sensations négatives : le vécu des traitements, et donc de la maladie, est alors sensiblement modifié. De nombreux patients me disent : « Je n'avais pas envie de revenir pour cette séance et je me suis souvenu que j'allais vous voir, je pensais à vous en me préparant, et au massage que vous alliez me proposer ». Nous avons aussi une art-thérapeute extraordinaire, et certains patients expliquent qu'ils ne viennent pas en chimiothérapie mais qu'ils viennent dans le service pour peindre !

Comment cette association est-elle financée ?

L'association reçoit de nombreux dons, notamment par les patients pris en charge chez nous. Je suis d'ailleurs très touchée par le fait que ce soit les personnes qui ont été soignées ici, qui souhaitent que d'autres puissent recevoir le même accompagnement. Chaque année, il y a un appel aux dons, avec plus de 2000 lettres envoyées, manuscrites par le docteur Fleury. En plus de cet appel, de nombreux événements caritatifs sont organisés comme des courses solidaires. « Clermont en Rose » est une course qui récolte énormément de fonds redistribués à des associations locales, dont la nôtre. Nous-mêmes, bénévoles de l'association organisons des événements toute l'année et les bénéfices nous permettent de poursuivre nos soins. Il y a aussi des appels à projet, des subventions et depuis un an, nous avons mis en place une adhésion annuelle pour toute personne qui souhaite soutenir nos actions.

Quels conseils peux-tu donner aux professionnels que ce type de pratique intéresserait ?

Pour moi, dans ce contexte, il est fondamental d'être soignant. La sophrologue et la réflexologue plantaire sont aussi des soignantes. Les art-thérapeutes sont formés spécifiquement pour travailler avec des patients. Être avec des personnes qui vous parlent de la mort, de leurs angoisses, de leurs effets secondaires, qui ont perdu leurs cheveux, qui sont dans une situation de grande fragilité, cela demande de savoir où l'on se situe, d'être à sa place, et de savoir écouter et quoi dire. Le massage de la tête est un moment délicat que je dispense accompagné d'une musique douce, mais lorsque je masse les mains ou les pieds, cela devient un moment d'échange. On parle de la famille, de leur quotidien bouleversé, et parfois la peur de la mort émerge. Cette relation d'aide, c'est grâce à mon premier métier que j'ai pu la développer, et elle trouve sa place dans mes séances de massage.

J'ai la chance d'être soutenue par certains médecins, notamment le Docteur Fleury bien entendu, ils ont le retour des patients lors des consultations : « J'ai rencontré Myriam, je me suis fait masser pendant ma chimiothérapie, c'est extraordinaire l'accompagnement ici.



Peux-tu nous partager un peu plus de ton quotidien ?

J'ai vécu des histoires très riches, notamment avec des patients en fin de vie. C'est important de pouvoir masser quelqu'un, de lui faire du bien tout en l'écouter, surtout quand il sait qu'il va mourir. Ces patients ont souvent des questionnements, des peurs, et ils ont besoin d'en parler. Moi, j'ai le temps de les écouter, de réfléchir avec eux, et ces échanges sont incroyablement riches. Je pense à une dame que j'ai rencontrée cet été, avec sa fille. Nous parlions de la mort, et cette maman a pu exprimer des choses à sa fille qu'elle n'avait jamais dites auparavant. C'était très fort, car en définitive elle souhaitait arrêter les traitements mais elle avait l'impression que sa fille ne la comprenait pas. Lors de cette séance, sa fille a alors pu lui répondre : « Je comprends que tu ne veuilles plus souffrir, et j'accepte cela. » Grâce au massage et à ce qui s'est passé pendant la séance, des choses aussi fondamentales ont pu être dites. Quelques mois plus tard, j'ai reçu un message de la jeune femme : « Je me souviens de ce jour où vous êtes venue, de la discussion que nous avons eue, et du fait que vous m'ayez pris dans vos bras en partant. Votre sincérité, votre humanité n'ont pas de prix... Ma mère est partie sereine et je vous en remercie. » Le toucher est pour moi un sens fondamental.

Il m'arrive de masser des patients en fin de vie, qui ne sont plus conscients. Ce sont souvent des patients que j'ai déjà massés auparavant. La famille me demande parfois : « Est-ce qu'il peut encore sentir le massage ? » Je leur réponds toujours : « Oui, il est vivant. » Et ce que j'apprécie, c'est lorsque je peux proposer à la famille de masser avec moi. Souvent, ils ont peur ou ne savent pas quoi faire dans ces derniers moments, où ils sont là 24H/24 avec leur proche. Alors, je leur montre comment masser une main ou un pied, et je leur dis : « Vous savez, tout ce que vous ferez sera ressenti, tout l'amour que vous ressentez pour lui passera par vos mains. Il saura que c'est vous, et cela fera du bien, à lui comme à vous. » Je me souviens aussi d'une lettre magnifique d'une patiente, une femme qui adorait la poésie et qui avait toujours travaillé dans le domaine littéraire. Je l'ai rencontrée lors de la rechute de son cancer du sein. Elle a écrit sur ses massages avec une beauté et une force incroyable. Un jour de chimiothérapie, elle m'a remis une lettre de trois pages, dans laquelle elle décrivait tout ce qu'elle ressentait, et combien cela avait été extraordinaire pour elle, alors même qu'elle avait très

peur, combien cette rencontre et ses rendez-vous massage hebdomadaire avaient changé la donne de cette « maudite récurrence ».

Cette posture, je l'ai acquise certes grâce à ma formation de soignante, mais aussi grâce à ma formation à l'IFJS, en particulier lors du module soin palliatifs, avec des temps dédiés à la prise en charge relationnelle, une journée d'enseignement et de réflexion était animée par une psychologue clinicienne, elle-même formée au Toucher-massage, et tout au long de la semaine, de façon plus informelle, nous progressions dans la mise en place de notre pratique grâce à des temps d'échanges autour de l'expérience professionnelle de la formatrice, elle-même infirmière et praticienne de Toucher-massage en soins palliatifs. Cette formation a été d'une richesse extraordinaire.

En dehors de l'oncologie, quelle autre clientèle as-tu développée ?

Lors de ma formation, j'ai aussi choisi de participer au module massage autour de la naissance. Ce module a été très complémentaire, la pratique sur ces deux pôles de la vie est pour moi quelque chose de très stimulant et cela participe à un équilibre de vie. Je masse beaucoup de femmes enceintes et j'anime des ateliers d'initiation au massage bébé. C'est une pratique qui me passionne. C'est très stimulant de partager cette aventure avec la future maman, d'accompagner le développement du bébé dans son ventre, de l'aider à se sentir confortable pour vivre pleinement ce fantastique moment. Quand les futures mamans, ou leurs proches cherchent une praticienne, ils tombent très vite sur mon site. Le bouche à oreille fonctionne très bien aussi. Et puis, la découverte du massage bébé est souvent offert comme cadeau naissance.

Je pratique également en EHPAD si on me sollicite. Il y a 2 ans, j'ai été contactée pour masser une dame atteinte de la maladie de Parkinson. Elle entrait dans la phase palliative de sa maladie et elle avait exprimé ce désir : se faire masser. Je suis venue tous les 15 jours pendant environ un an, jusqu'à sa mort. Ma venue et mon travail étaient appréciés de toute l'équipe, qui percevait tous les bienfaits que ces massages lui procuraient.

Dans un autre registre professionnel, j'anime des ateliers d'automassage pour les seniors grâce à une autre association.



Et puis parmi mes clients, il y a un hébergement touristique en pleine nature, un logement écoconçu, les propriétaires ont mis mon site en lien sur leur propre site, ce qui permet aux clients d'accéder directement à la présentation de mes prestations et de se les offrir pour recevoir un massage dans une cabane en pleine nature !
La variété de mes pratiques m'apporte une belle qualité de vie.

Les massages à domicile ou au gîte sont organisés de façon à ce que je me déplace pour 2 ou 3 séances, ce qui me permet de prendre mon temps. Le temps de déplacement me permet de respirer, de me ressourcer. Je n'ai pas le client suivant qui attend derrière la porte. Le temps de la rencontre est très important pour moi, cette forme d'activité me le permet, je n'arrive pas en courant et je ne repars pas en courant non plus !

Ma chance est d'habiter la campagne, le rythme de vie est différent et les personnes habitant dans mon secteur géographique peuvent s'offrir une pause bien-être sans quitter leur nid et faire des kilomètres !

Qu'est-ce que cette pluralité de pratiques t'apporte ?

« Un équilibre personnel et professionnel, et une approche de l'humain toujours renouvelée. Aucune journée ne se ressemble.

Pour la clinique et l'EHPAD où j'interviens je fais clairement partie de l'équipe, je bénéficie donc d'informations, de temps d'échanges qui sont importants pour moi, comme pour l'équipe. C'est un vrai partage de compétences au profit de la personne soignée. C'est quelque chose de très motivant.

J'ai la chance de pouvoir exercer toutes les pratiques que j'ai apprises et que j'aime, je trouve qu'elles sont toutes importantes et complémentaires, de la prévention en entreprise au relationnel de la fin de vie, en passant par l'émotion de la grossesse, de la naissance, la satisfaction du bien-être. C'est un régal ! Le massage de la femme enceinte est souvent un beau moment d'émotions, je masse et je suis très touchée !

Il a fallu tout de même quelques années pour arriver à cet équilibre, mais aujourd'hui, je fais très attention à la programmation de mes rendez-vous, par exemple je ne travaille pas le soir, je privilégie ma famille. Je me

ménage des temps pour moi, les randonnées et le trail dans la nature font pleinement partie de cet équilibre. »

Un dernier conseil ?

« Ne jamais abandonner ses rêves ! Croire en son projet, oser, aller à la rencontre des autres et avoir confiance en ses mains. Les bonnes rencontres et les petits miracles suivent.

Le toucher et le massage ont leur place partout, je pense qu'il est important de garder ses objectifs en tête et d'oser faire le choix de la bascule : d'arrêter une activité qui n'est pas satisfaisante pour se lancer dans l'exercice du massage bien-être. Il faut se tenir informé, ne pas avoir peur de rencontrer les gens et de parler de ce qu'on sait faire. Avoir en tête, que notre métier de soignant nous donne un savoir-faire et une légitimité qui facilitent grandement les choses.

Merci à toi Myriam, pour ton enthousiasme et le partage de cette belle aventure professionnelle. Bonne continuation !

Propos recueillis par Jacqueline THONET, pour Soiliance.