

## **Le Toucher Massage® face à la douleur**

Vous avez tous fait l'expérience des mains qui, d'emblée, vous apaisent, vous réchauffent, vous donnent du baume au cœur. Parfois, les mains de la personne qui vous est chère, ou en qui vous avez réellement confiance peuvent plus pour soulager vos maux que les meilleurs remèdes du monde. Si les massages font du bien directement souvent « là où ça fait mal » et agissent notamment grâce à la détente neuromusculaire obtenue, de même le Toucher-massage est bien autre chose qu'une technique à effet mécanique et physiologique. Son effet majeur se trouve dans la relation qui s'établit entre celui qui masse et celui qui est massé.

Pratiqués de façon empirique depuis des millénaires un peu partout dans le monde, les massages se sont d'abord développés dans le cadre des soins infirmiers; puis avec la naissance de la profession de masseur-kinésithérapeute en 1946 - et un engagement spécifiquement masculin - les massages se sont progressivement réduits à une véritable peau de chagrin, déclinés en actes codifiés, musculaires, anatomiques, dénaturés de leur fonction première de communication et de bien-être.

Précisément, face à l'avancée inexorable de la multiplication des spécialités et la complexité des soins, s'inscrit la nécessité de proposer au soignant un véritable « outil », facile, aisé, ne demandant pas des connaissances particulières en anatomie, physiologie, etc. Justement, le Toucher-massage donne les moyens et permet au soignant de répondre aux besoins vitaux du malade, d'être touché, câliné, cajolé, massé, ... soulagé. Il tisse le lien intime des qualités inhérentes au toucher - actions informelles, intuitives, relationnelles, présence et écoute bienveillante - et celles du massage, gestuelle plus élaborée aux multiples effets bienfaisants.

Vingt cinq années d'expérience prouvent que la pratique du Toucher-massage est un contrepoids à la brutalité de certains gestes ou interventions médicales et qu'elle apporte un soutien à certaines thérapies parfois mal vécues. Faisant d'ailleurs tout autant de bien au soigné qu'au soignant, ces gestes d'aide, d'attention, de tendresse et d'accompagnement, sont aujourd'hui reconnus comme faisant partie intégrante du rôle propre du soignant.

La pratique du Toucher-massage est une démarche ouverte, évolutive, vivante, non réductrice ; elle rappelle au milieu médical l'importance de la relation, de la douceur, de l'humain, ... de la main.

Année après année, les formations au Toucher-massage se multiplient.

En IFSI, il n'est pas inutile de souligner que les élèves ayant suivi cet enseignement au cours de leur scolarité se sentent plus à l'aise le moment venu, face à leurs malades.

En milieu hospitalier, des médecins, cadres, radiologues, kinés, puéricultrices, ASH participent aux formations INTRA à côté des aides soignant(e)s et infirmier(e)s. Car l'un des intérêts majeurs de cette pratique réside justement dans la pluralité des acteurs : permettre à chaque malade de pouvoir être touché et soulagé au « moment nécessaire ».

Cette démarche spécifique n'est pas toujours facile pour les soignants formés à guérir, à traiter, à évaluer les résultats de leurs actions. Elle s'inscrit dans les nombreux gestes et actes quotidiens tels ces grands « petits soins », comme aider le malade à se lever, aller aux toilettes, s'assurer que le bouton d'appel, le verre d'eau sont bien à portée de la main, passer un gant frais sur un front brûlant, caresser les mains, faire un mini-massage de la nuque, tirer les rideaux en cas de luminosité excessive, supprimer les plis du drap, redresser, « retaper » les oreillers, ... veiller à tout ce qui constitue son confort.

C'est dans cette démarche qui demande d'abord une capacité d'écoute, de présence et d'authenticité, ainsi qu'un minimum de compassion, que s'inscrit la pratique du Toucher-massage. Si elle est souvent l'ultime manière de communiquer avec le malade, elle est, sans aucun doute, à l'origine du climat de confiance qui s'instaure et qui aide les personnes souffrantes, voire se sachant condamnées, à parler, à se confier, à se libérer et exprimer leurs angoisses ou leurs désirs et in fine, à moins souffrir.

Il faut aussi savoir que les techniques de Toucher-massage sont totalement différentes de celles que peuvent pratiquer les kinésithérapeutes, en premier lieu parce qu'elles ne s'intéressent pas directement aux muscles et tendons, mais à la personne dans sa globalité, et en second lieu parce que notre démarche, « toucher et masser » le malade, ne se situe pas dans un cadre strictement formel. Elles s'appliquent en fonction du moment, de la communication établie, du besoin du malade, quelle que soit la situation et visent avant tout son bien-être, son confort, une meilleure communication. Différence notable avec la masso-kinésithérapie, tant sur le plan des objectifs, mais aussi dans la façon de faire (et d'être), le Toucher-massage est une démarche de « bon sens » et au fond davantage « attitude » que « technique » (1).

L'apprentissage du Toucher-massage est rapide. Quelques jours suffisent. Toutefois paradoxalement, il faut parfois un peu plus de temps et de patience pour ceux qui ont acquis un « savoir-technicien » (kinés, médecins...) pour déjà ré-appivoiser le toucher, hors du champ anatomique et théorique et abandonner un certain nombre d'idées reçues qui limitent cette approche.

En résumé, le Toucher-massage se veut apaisant, calmant l'anxiété, diminuant la douleur, communiquant la confiance. Il contribue à un plus grand confort, à un sommeil meilleur, à améliorer la qualité du soin, à revaloriser la dignité de la personne malade.

Le bilan de cette pratique menée depuis une vingtaine d'années, les très nombreux témoignages, rappellent qu'après une séance de Toucher-massage, les patients diminuent leur prise d'antalgique (et parfois l'oublie même sur leur table de nuit). D'autres études plus spécifiques dans certains services sont actuellement menées et montrent une diminution des prises supplémentaires de morphine (2) Enfin dans tous les cas, cette pratique aide les malades à supporter les soins douloureux et pénibles.

Cette pratique encouragée par les responsables de soins et les médecins qui en ont saisi toute l'importance, est adoptée par les Centres pour personnes âgées, les Unités de Soins Palliatifs, les Centres Anti Douleur.

Joël Savatofski

(1) Le Toucher-massage est un art, « une intention bienveillante qui prend forme grâce au toucher et à l'enchaînement de gestes sur tout ou partie du corps, qui permet de détendre, relaxer, remettre en forme, rassurer, communiquer ou simplement procurer du bien-être, agréable à recevoir et qui en plus est à pratiquer dont les effets sont immédiats ».

(2) Cette étude intéressante fut présentée au Congrès du toucher-massage le 23 mars 2004 à Paris.

Joël Savatofski, diplômé d'état en masso-kinésithérapie, fonde en 1987 l'Ecole Européenne du Toucher-Massage, un Institut de Formation et de Recherche Pédagogique qui a pour vocation la prévention, la sensibilisation et la formation aux techniques de bien-être par le toucher.

Précurseur dans ce domaine, consultant international, auteur de nombreuses publications et d'une dizaine d'ouvrages dont, le Toucher-massage®, le Massage-douceur, le Massage-minute®, la Pause-massage®, etc. et co-auteur avec Pascal Prayez du Toucher-Appivoisé, Joël Savatofski s'est entouré d'une équipe de formateurs spécialisés dans ce domaine et propose des formations, des conférences, des conseils et supervisions notamment pour les établissements hospitaliers.

Contact IFJS

Tel : 03 80 74 27 57 Fax : 03 80 72 20 97

Mail : ifjsavatofski@wanadoo.fr

Site : [www.ifjs.fr](http://www.ifjs.fr)