

Le toucher-massage, un bien précieux pour les personnes âgées

"Enrichir les soins quotidiens par les massages de bien-être, de confort, améliorer la communication, aider à mieux supporter la solitude et répondre au besoin inassouvi d'être touché et encore "touchable" (...) le toucher-massage devient un bien précieux que chaque soignant doit pouvoir dispenser le plus généreusement possible."

Pourquoi le Toucher-massage ?

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 praticiens du monde. De même le massage est bien autre chose qu'une technique à effet mécanique. Son effet majeur se trouve dans la relation qui s'établit entre celui qui masse et celui qui est massé.

Le massage existe depuis toujours et fait partie de notre patrimoine instinctif de communication. Quand on sent un ami angoissé, on pose « machinalement » sa main sur son épaule. Si on veut lui donner confiance, on lui presse amicalement la main. Nous savons que les massages étaient pratiqués de façon empirique depuis des millénaires, un peu partout dans le monde. Ils se sont d'abord développés dans le cadre des soins infirmiers, puis avec la naissance de la profession de masseur-kinésithérapeute en 1946 et avec un engagement spécifiquement masculin, ils se sont progressivement réduits à une véritable peau de chagrin et déclinés en actes codifiés, dénaturés de leur fonction première de communication et de bien-être. Les massages peuvent aujourd'hui retrouver leurs lettres de noblesse en s'inscrivant dans une démarche informelle, globale, relationnelle, non codée et démedicalisée.

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, qui ne demande pas de connaissances particulières en anatomie, physiologie etc... et de lui donner

les moyens de l'utiliser et de le dispenser généreusement afin de répondre aux véritables besoins du malade, d'être touché, câliné, cajolé... massé.

Et, s'il est encore trop de soignants qui, certes, ont "un savoir-faire" dans les différentes tâches qui leur incombent, il y a urgence à leur rappeler que cela ne suffit pas, mais "que savoir-être" en est l'indispensable complément pour ne pas dire l'essentiel de la relation aux soins.

Or justement le concept du Toucher-massage rappelle le lien intime qui existe entre les qualités inhérentes au toucher : actions informelles, intuitives, relationnelles mais aussi présence et écoute bienveillante, et le massage : gestuelle plus élaborée aux multiples effets bienfaisants.

Cette méthode ouverte, évolutive, vivante, non réductrice rappelle au milieu médical l'importance et le caractère indispensable de la relation, de la douceur, de l'humain ... de la main.

L'expérience de plus de 20 années ainsi que les centaines de témoignages reçus vont tous dans le même sens et montrent que le Toucher-massage est un antidouleur puissant [\[1\]](#), qu'il est un excellent antidote de l'insomnie et de la fatigue, qu'il permet de mieux se mouvoir et de conserver une certaine autonomie, etc... Par ailleurs, la pratique du Toucher-massage est un contrepoids certain à la brutalité de certains gestes et interventions médicales.

Elle apporte un soutien aux thérapies mises en place, quelquefois mal vécues. Faisant tout autant de bien au soigné, qu'au soignant, ces gestes d'aide, d'attention, de tendresse et d'accompagnement doivent être favorisés, encouragés et dispensés par tous, du soignant au médecin-chef, de l'infirmier au kiné. L'intérêt majeur du Toucher-massage réside justement dans la pluralité des acteurs ; permettre à chaque malade de pouvoir être touché, « par qui bon lui semble et qui lui semble bon ».

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 plus dans la multiplicité et complexité des gestes et actes quotidiens, en particulier parmi ces « grand petits soins », tels, aider le malade à se lever, aller aux toilettes, tirer les rideaux en cas de luminosité excessive, supprimer les plis du drap, redresser, "retaper" les oreillers, 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, ou encore tenir et

caresser les mains, faire un petit massage de la nuque. Le soignant doit répondre malgré une certaine gêne aux besoins des patients et notamment celui impérieux d'être touché.

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. Souvent 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 qui souffrent ou se savent condamnées, à parler, à se confier, à se libérer et exprimer leurs angoisses ou leurs désirs.

La simplicité du Toucher-massage - tout le monde peut le dispenser - doit inciter les soignants à inviter les proches, souvent démunis et gardant une distance bien malgré eux, à pratiquer et réintégrer en douceur cette relation d'aide par le toucher

Se former au Toucher-massage

On n'enseigne pas le toucher-massage comme l'informatique ou la kinésithérapie. Il s'agit moins d'apprentissage de gestes techniques que d'acquérir, d'abord de la confiance en soi et d'adopter des attitudes bienveillantes, compassionnelles, et d'être plus à l'aise et mieux dans sa peau pour pouvoir s'exprimer et aider par les mains.

La pédagogie mise en place, dite "expérientielle", privilégie donc l'expérience et le vécu "ici et maintenant" lors des sessions de formation.

Les exercices de prise de conscience, les jeux, "l'ambiance" ludique encouragent et donne d'abord le goût et l'envie de toucher-masser et beaucoup de plaisir à le faire. Certes cette pédagogie, à l'opposé des enseignements classiques - parfois trop académique et souvent fermés et autoritaires - peut surprendre au début, mais les résultats parlent d'eux mêmes [\[2\]](#).

"Après avoir été initié et avoir pratiqué moi-même cette technique de toucher-massage relationnel, il m'est apparu intéressant de la proposer à mes équipes soignantes et bénévoles travaillant dans le cadre de l'U.S.P. du centre hospitalier. Outre l'amélioration notable de la qualité des soins appliqués aux malades, « c'est aussi la qualité des échanges entre soignants et l'esprit d'équipe qui s'est trouvé renforcé » me disait un médecin chef de service qui avait participé à nos formations.

L'apprentissage du Toucher-massage est rapide. Quelques jours suffisent. Pour certaines personnes, en particulier souvent celles qui ont déjà un "savoir-technicien" (kinés, médecins...) ou souvent un "savoir-trop-théorique" (psychologues), il faut toujours un peu plus de temps et parfois beaucoup de patience pour défaire les idées reçues et re-appivoiser le toucher [\[3\]](#).

Ces formations qui réconcilient l'utile et l'agréable, sont toujours un temps de détente et de convivialité hors contrainte et fatigue pour les participants. Elles génèrent de la motivation et l'envie d'appliquer concrètement, et libèrent les participants des peurs liées à ce "bon sens".

La pause-massage®

Pour les malades, la cause commence à être entendue. Quand j'ai créé le concept du Toucher-massage et l'encouragement pour les soignants à passer un peu de temps dans "ce sens" auprès des malades, j'ignorais les conséquences positives pour le soignant lui-même.

Ce temps privilégié avec le malade devient même une véritable pause "re-créative" et remotivante pour le soignant. *"Je prends ma 1/2 heure chaque fois que je peux en fin d'après midi pour masser un ou deux de mes patients"* » me confiait une cadre-infirmière en gériatrie.

Aujourd'hui, alors que les tâches à l'hôpital sont particulièrement complexes, rudes, stressantes, plus encore que dans d'autres professions, le personnel soignant a toujours du mal à s'accorder un peu de répit et à penser directement à lui, à se faire du bien, à se faire un peu plaisir. Dans son quotidien le soignant peut essayer de transformer certains moments en temps de

récupération et prendre quelques instants pour éliminer son stress. Des exercices ou des auto-massages, que chacun peut pratiquer, mais aussi du massage minute entre collègues sont des applications simples et efficaces pour "mieux être" dans le cadre de son travail. Mais on commence à aller plus loin dans ce domaine et aujourd'hui à côté de ces pratiques informelles, nous mettons en place de véritables "pauses massages" pour le personnel, organisées dans des espaces prévus à cet effet - par exemple aux heures de repas - ouvertes à l'ensemble du personnel avec des praticiens formés au "massage minute®" (pour la plupart issus et détachés quelques heures par semaine de leur service)

C'est une belle avancée qui favorise de nouveaux rapports hiérarchiques et qui crée des liens entre toutes les forces vives de l'hôpital : aide-soignants, infirmiers, médecins, chirurgiens, agents de service hospitalier, kinésithérapeutes, psychologues, secrétaires, cuisiniers etc .

Si les machines à café font maintenant bien partie des meubles de chaque établissement, et si la pause café est dorénavant parfaitement institutionnalisée, la "pause massage" [\[4\]](#) quant à elle, va progressivement s'imposer comme une des alternatives possibles aux problèmes du stress et du burn-out du personnel hospitalier mais aussi comme créatrice de liens conviviaux.

En tout cas, pour tous les acteurs du soin, certains obscurs ou parfois oubliés, ces "pauses détente" seront un cadeau plus que mérité, un juste retour des choses.

Priorité aux personnes âgées.

Le massage, qui n'est jamais un luxe, l'est d'autant moins qu'il concerne les personnes âgées. Avec les années, alors que l'on hésite un peu plus à bouger et à faire de l'exercice, les douleurs et les raideurs articulaires s'installent. et la circulation sanguine devient déficiente. La mobilité se réduit et donc aussi l'autonomie. Ces maux, parmi les plus courants, recueillent avec un bonheur les effets du toucher-massage. La peau sèche et "cassante" retrouve une bonne élasticité, les démangeaisons et certains problèmes dermatologiques peuvent même disparaître. Le Toucher-massage des mains, c'est l'heureuse surprise ! Celui des pieds et jambes, le

minimum, du dos, du visage... apportent un re-confort, un bien-être immédiats. Et le massage complet [5], quand c'est possible... le summum ! Mais en dehors des apports purement physiologiques de votre massage et du toucher, l'écoute, l'affection, la tendresse que vous apporterez, auront des conséquences inestimables, autant sur le sentiment de solitude, la crainte de la mort, que sur le besoin inavoué d'être touché et d'être encore touchable. C'est au soignant de revaloriser ce corps, de montrer à la personne âgée qu'il peut être encore riche en sensations de bien-être, et qu'il lui reste un potentiel de possibilité non utilisées.

Elles sont merveilleusement réceptives

Vous savez l'attention toute particulière et les soins que beaucoup de personnes âgées portent à leur corps, aux quelques exercices et aux conseils de santé et d'hygiène de vie que vous pouvez leur donner. Les personnes âgées sont pour la plupart si merveilleusement réceptives et sensibles au massage dont elles ressentent tout de suite les bienfaits, qu'elles sont impatientes de vous le dire. Ce sont souvent un petit mot de remerciement, un compliment par-ci, un geste par-là, sans doute leur manière simple, timide, pudique de vous faire comprendre que vous leur apportez vraiment quelque chose. N'hésitez pas, gratifiez vos aînés de ce plaisir, de ce bien-être.

La relaxinésieâ [6] est une excellente façon d'aborder les choses, de "dérrouiller" et d'assouplir les articulations, de préparer les mouvements. N'hésitez pas à "rechauffer" en frictions douces les articulations.

De la délicatesse !

Evidemment, tout ne sera pas aussi simple. Les déformations du corps, parfois les rétractions marquées des membres inférieurs, des extrémités, seront autant de difficultés pour vos manoeuvres, mais celles-ci seront, ô combien, appréciées quand vous réussirez à étendre un

peu, là les phalanges rétractées, ici à relâcher les poignets ou entrouvrir la main, là encore à détendre les épaules meurtries, les jambes, le ventre, à atténuer certaines douleurs, à stimuler le transit intestinal.

Soyez patient, et sachez aussi éventuellement vous abstenir en acceptant humblement et respectueusement le refus.

Joël Savatofski

Diplômé d'état en masso-kinésithérapie, a fondé l'Ecole du Toucher-massage, Institut de Formation et de Recherche sur cette discipline. Pédagogue hors pair, il n'a de cesse de se battre pour réhabiliter cet art dans tous les domaines de la société et notamment dans le milieu soignant. Chaque année ce sont quelque mille personnes initiées à ses techniques.

Auteur de nombreuses publications et d'une dizaine d'ouvrages dont le *Toucher-massage, le Massage minute*,
, *la Pause-massage*
, *l'Affaire massage bien-être*,
etc...

[1] L'étude que nous avons menée sur plusieurs années montrent les effets positifs dans ce sens. Par exemple une étude spécifique au Centre Hospitalier René Muret confirme que le Toucher massage associé au bain entraîne une diminution notable des prises morphiniques.

[2] Voir Le toucher apprivoisé, (Ed. Lamarre)

[3] Déjà dans l'école occidentale, le ton est donné. Connaissances théoriques, réflexions et intellect priment...et nous font douter et perdre confiance en notre bon "sens"

[4] Des espaces détentes existent déjà depuis un certain temps, dans certains centres, cliniques, hôpitaux , en particulier dans les établissements de soins palliatifs. On s'y repose, écoute de la musique et on s'y fait masser.

[5] Il s'agit du Massage Essentiel, un massage complet du corps aux huiles essentielles, adopté par de nombreuses esthéticiennes et praticiens de bien-être.

[6] Mobilisations douces des articulations (méthode mise au point par J.S, et développée à l'Ecole du toucher-massage)