



Le massage-minute pour prendre soin des personnes âgées

21 mai 2002 - Une infirmière et enseignante en soins infirmiers depuis plusieurs années, la Suisseuse Ruth Rapin (photo ci-contre), a mené une recherche sur l'impact du toucher auprès d'une clientèle âgée en institution. Treize soignants volontaires de trois établissements d'hébergement pour personnes âgées du canton de Vaud (Suisse) ont donc suivi la formation au toucher-massage (nom enregistré, appelé aussi massage-minute). Au cours des trois mois suivants, chacun avait à effectuer cinq interventions d'environ dix minutes sur des résidents de leur choix au moment qui leur semblait opportun. Ils devaient également compléter une grille d'évaluation sur l'état de ceux-ci avant, pendant et après l'intervention.



Au total, 53 personnes âgées en moyenne de 83 ans ont été ainsi « touchées »; plusieurs souffraient de démence et la très grande majorité d'entre elles n'avaient jamais vécu ce type de contact auparavant. Si le toucher-massage n'a pas eu d'effet sur leurs malaises persistants (même bénins), il en a eu de manière significative sur le bien-être général de ces vieillards et ce, tout de suite après la période de massage. On a constaté que les traits de leur visage étaient plus détendus, qu'ils avaient une meilleure disposition à bouger et à communiquer (ce que les chercheurs ont associé au « goût de vivre ») et un sentiment accru d'estime de soi. Aucun bénéfice à moyen terme n'a toutefois pu être dégagé à partir de cette recherche.

Par contre, un aspect inattendu s'est révélé en cours de route : la satisfaction du personnel soignant. En effet, ces employés se sentaient valorisés par cette occasion de « prendre soin » des bénéficiaires, par opposition à leur travail habituel qui consiste souvent à les « embêter ». Tous ont déclaré continuer à pratiquer ces gestes, même un an après la fin de la recherche.

Particulièrement intéressée par l'aspect de sa profession qui consiste à « prendre soin », Mme Rapin a reçu sa formation à l'école du toucher-massage du kinésithérapeute français Joël Savatofski où elle a obtenu le diplôme de formatrice. Cette technique s'enseigne en trois sessions de trois heures, réparties sur deux semaines. Très simple, elle peut être apprise par des non-soignants. On ne la pratique que sur une partie du corps à la fois (mains et avant-bras, par exemple, ou visage et tête, etc.)

Lucie Dumoulin - PasseportSanté.net

D'après la présentation de Ruth Rapin « Bénéfice du toucher sur la qualité de vie des personnes âgées en institution », tenue dans le cadre du 1^{er} Congrès international sur la science du toucher le 17 mai 2002 à Montréal.

Renseignements sur le toucher-massage :

Savatofski, J., *Le toucher-massage*, éd. Lamarre (Vélisy), 1998.

Savatofski, J., *Le massage-minute : le bien-être au quotidien*, éd. Dangles (St-Jean-de-Braye), 1995.