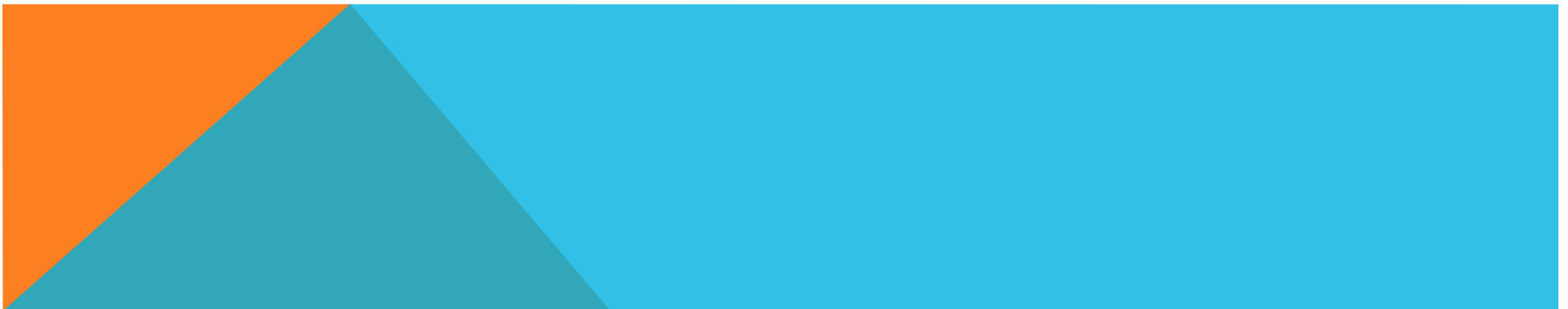


The background features a white space with abstract geometric shapes. On the left, there is a light blue triangle pointing right and a teal triangle pointing left, overlapping each other. The rest of the space is filled with a large orange shape that has a diagonal cutout on its left side, creating a white area where the text is located.

LE TOUCHER MASSAGE

Chaque toucher n'a de valeur que par l'interprétation qu'on lui accorde.

**Prendre soin par le toucher massage ...
une autre réponse face à la souffrance
physique et psychique.**



INTRODUCTION

- Comment apporter bien-être et humanité aux patients et aux équipes soignantes en parallèle des soins techniques pratiqués dans un service de réanimation ?
- Prendre en charge des personnes souffrant de douleurs chroniques et aiguës, nécessite de la part du professionnel de santé, quel qu'il soit, un **Savoir-agir**, un **Savoir-faire** et un **Savoir-être** adaptés à la complexité de l'histoire du patient.
- L'univers technique de la réanimation peut être vécu comme une agression par les patients et leurs proches.
- Les soins invasifs, le bruit des machines, l'impossibilité d'exprimer les maux par les mots (patients intubés ou trachéotomisés) et la douleur font que le stress et l'angoisse s'accumulent.
- J'ai souhaité proposer une prise en charge en respectant les objectifs de soins et une pratique emplie d'humanité, de **bienveillance**, et d'**attention**, centrée sur la personne soignée à travers des gestes simples et essentiels:

le toucher massage

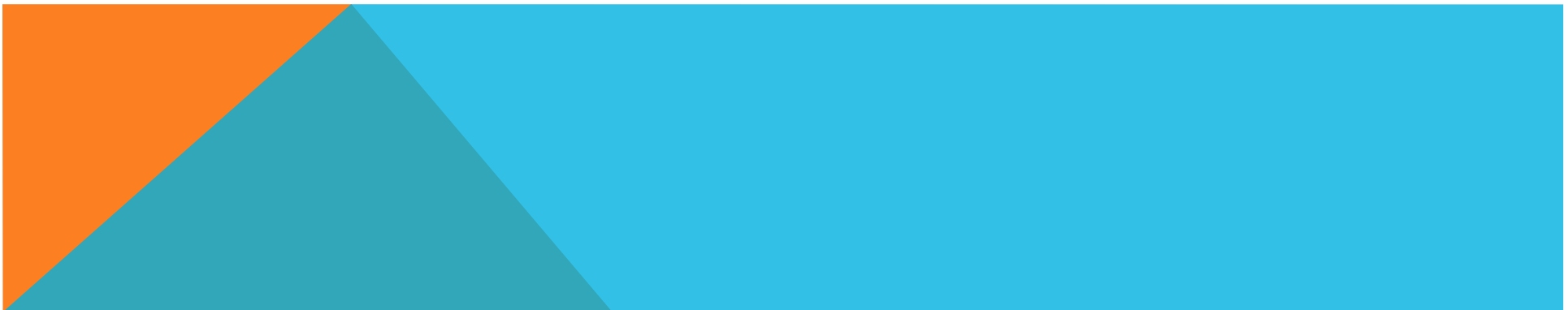
INTÉRÊT DU TOUCHER-MASSAGE

- Ne pas alourdir, voire diminuer un traitement médicamenteux déjà conséquent.
- Prévenir ou traiter certaines douleurs liées aux soins, l'angoisse et/ou l'anxiété.
- Augmenter le seuil de tolérance à la douleur.
- Faciliter l'expression des émotions refoulées, accumulées et permettre à la personne de mieux les accepter.
- Aider au travail psychothérapeutique sur les souffrances psychiques, dont le corps est devenu l'expression.
- Se réapproprier son corps, voire se réconcilier avec un corps considéré comme un carcan.
- Aider à concevoir la vie autrement, la maladie, la souffrance, gérer différemment son temps, redevenir «acteur» de son chemin de vie.
- Le toucher massage contribue à enfin oser dire, oser faire, oser être, oser exister.

LES BIENFAITS DU TOUCHER MASSAGE

(1)

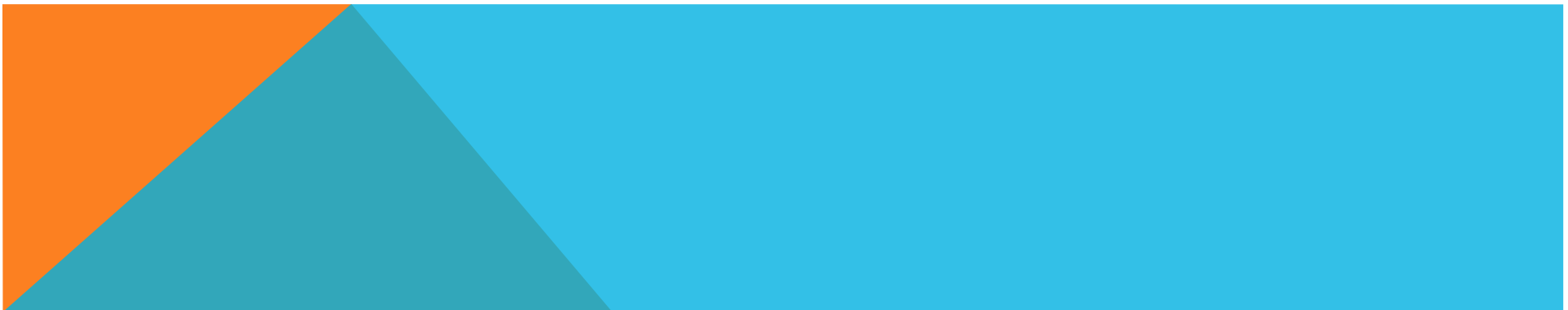
- Adoucir les tensions physiques.
- Le massage permet d'augmenter le seuil de tolérance à la douleur (peuvent être associés des outils de relaxation, respiration et visualisation agréables..)
- Soulager la douleur en détournant l'attention du cerveau par le bien être ressenti. De plus la libération d'endorphines dans le corps pendant le massage accroît encore d'avantage ce soulagement par leur capacités analgésiques.
- Aider à supporter les soins médicaux et techniques.



LES BIENFAITS DU TOUCHER MASSAGE

(2)

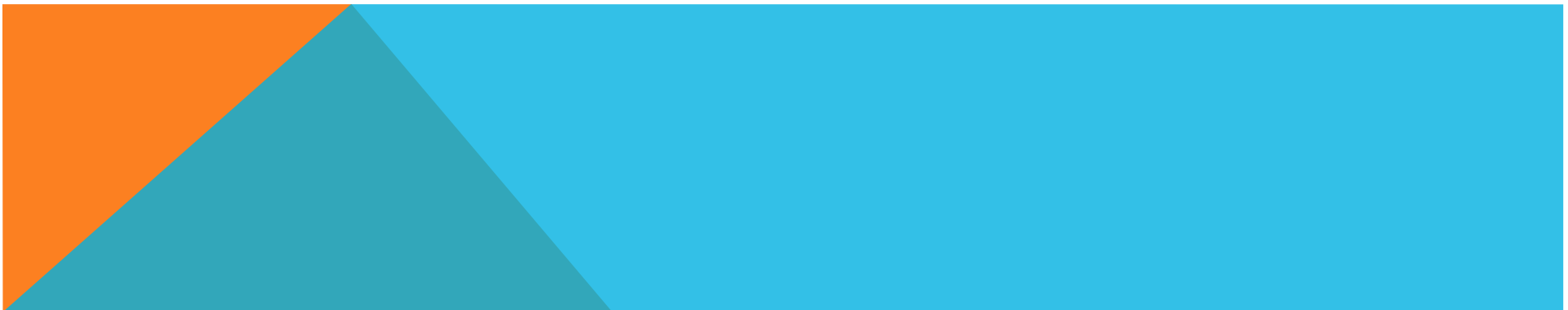
- Antidote naturel de l'anxiété et du stress. Il a un effet sur les systèmes sympathique et parasympathique, engendrant une diminution du niveau de sécrétion d'hormones de stress, apaisant le système nerveux.
- Le massage se relève être un bon médiateur. D'abord pour induire un sentiment de confiance , de sécurité permettant la détente, le lâcher prise, l'accès à la relation (importance de la relation d'aide).
- Reprendre contact avec son corps en souffrance, se le réapproprier, et découvrir qu'il peut encore ressentir des sensations agréables.



LES BIENFAITS DU TOUCHER MASSAGE

(3)

- Lutter contre la solitude , la dévalorisation de soi et de mal être.
- Agit sur la circulation sanguine et lymphatique en améliorant l'apport d'oxygène dans les tissus superficiel et profond.
- Peut aider ou accompagner aux traitements des insomnies, masser doucement les mains ou les pieds procurant un effet relaxant souvent immédiat.



QUELS TYPES DE MASSAGES

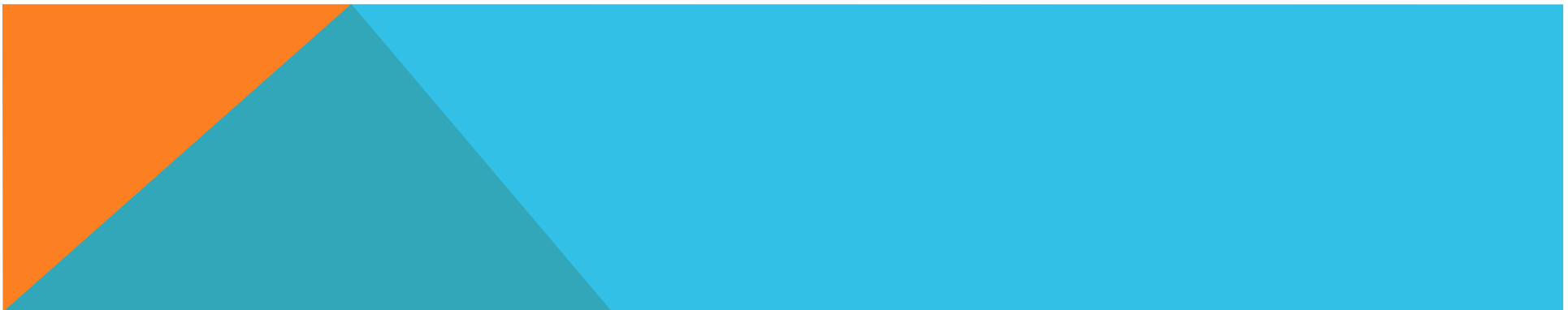
Massage Californien

- Le massage californien répond très bien par un soulagement efficace et durable de ses tensions mais aussi et surtout une harmonisation globale de tout l'être.
- Il s'agit d'un massage anti-stress, il procure un soulagement efficace pour des personnes souffrant de douleurs chroniques.
- Il permet aux gens atteints de fibromyalgie, de maladies arthritiques ou autres, de soulager en partie leurs douleurs musculaires mais aussi d'atténuer le volet désagréable de la douleur en gardant une relation positive avec leur corps.



Massage Suédois

- C'est une technique de massage dynamique qui vise à dissoudre les tensions et à raffermir les muscles et les articulations.
- Son effet tonifiant et relaxant favorise la circulation sanguine et lymphatique et l'élimination des toxines et aide le corps à retrouver son équilibre naturel,

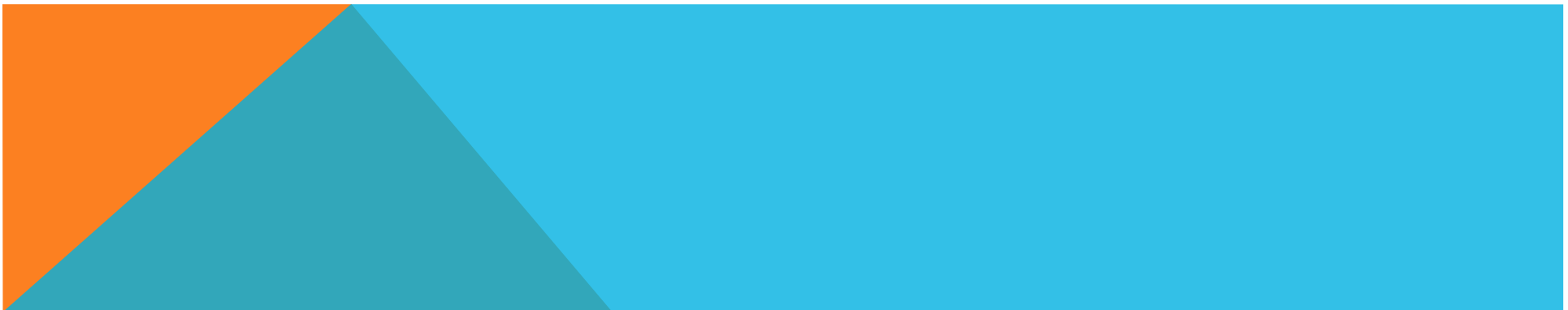


CAS CONCRETS

Monsieur S. arrivé dans le cadre d'une tentative de suicide médicamenteuse. Il est atteint d'une maladie psychiatrique et a subi dans son enfance des abus à caractère sexuel par son thérapeute.

Devant son mal être, et connaissant son histoire, je lui propose un massage pour qu'il puisse « évacuer » sa souffrance psychologique et psychique.

Après concertation je procède à un massage des jambes, en lui expliquant que c'est l'occasion d'exprimer certaines choses. Au cours du soin celui-ci évoque tout ce qui l'a amené à ce geste de désespoir.



Madame L., 48 ans, est opérée pour une kystectomie ovarienne, puis quelques jours plus tard est reprise au bloc pour une péritonite traitée par une colostomie de décharge.

Elle est hospitalisée en réanimation où elle se réveille une semaine plus tard et découvre la colostomie. Elle n'accepte pas sa nouvelle image corporelle. Elle ressent de la colère face aux médecins, se replie sur elle-même et la communication est difficile.



Elle exprime une forte douleur au dos (EVA à 7) traitée par de la Morphine en PSE. Malgré le traitement la douleur persiste et je finis par lui proposer un massage du dos. Lors du soin la patiente exprime une diminution de la douleur et le bénéfice de ce massage. Ce soin devient au cours de l'hospitalisation une nécessité pour l'endormissement, l'apaisement et le contrôle de la douleur.



Monsieur P. est entré pour une suite de prise en charge de drainage d'un abcès péri anal. C'est un patient très « renfermé », n'exprimant pas sa douleur. Lors des soins, je remarque que son visage est crispé et que le patient est tendu. Je lui demande s'il souffre, il me répond « oui. », Il évalue sa douleur à 5. Je lui propose donc un massage des Jambes, afin d'éviter une mobilisation qui aurait pu majorer la douleur. Après le soin, le patient est beaucoup plus détendu, Il dit « ma douleur est passé au second plan ».



CONCLUSION

Aider les personnes à se sentir mieux est un objectif primordial, le

Toucher Massage est un excellent outil pour y contribuer.

Evidemment le toucher massage trouve toute sa place dans les soins prodigués à la réanimation

Le massage apporte de l'apaisement, de la confiance, de la présence, du réconfort, de la douceur. C'est un soin de bien être.

Il peut aider le patient à trouver ses propres ressources, lui permettre de faire appel à ses propres forces.



CONCLUSION

Toucher n'est jamais anodin, mal toucher peut abimer ou détruire l'autre.

Il est important de s'interroger et de reconnaître ses limites.

Ce soin exige du soignant qu'il soit toujours disponible à l'autre, attentif à ses besoins, respectueux de ses sentiments, de ses émotions, Chaque soin est spécifique, demande une adaptabilité, une disponibilité qui dépasse la seule réalisation technique,



CONCLUSION

Offrir avec tact un Toucher bienveillant de qualité permet d'établir et de maintenir une relation de confiance nécessaire à l'acceptation des soins et au maintien d'une estime de soi suffisamment forte pour accepter et évoluer positivement.



Je vous remercie de votre attention

