



ESPACE  
SENIORS

*L'influence du toucher  
en maison de repos :  
un cas concret*

*(Analyse)*

## 1. Introduction

Le toucher est le premier sens que l'être humain acquiert, et le dernier à le quitter. En effet, le fœtus expérimente ce sens en se frottant aux parois de l'utérus ; il découvre ainsi les limites de son corps.

Entre la naissance et la mort, nous expérimentons le toucher quotidiennement, dans tous les domaines et de manière plus ou moins consciente : une poignée de main, une bise, une main sur un bras, une tape sur l'épaule... La peau, avec ses millions de récepteurs, est la surface la plus sensible et la plus étendue du corps. Tout contact, même un frôlement, peut provoquer une émotion qui se traduira en rejet, agression ou au contraire, un sentiment de bien-être.

Ce sens a aussi ceci de particulier : il implique une relation entre celui qui touche et celui qui se fait toucher : les deux sont indissociables. Cette réciprocité rend sans doute ce sens plus tabou que les autres et sa portée, plus profonde : « *Ca me touche, ce que tu me dis là* », « *il m'a touché en plein cœur* »...

Dès la naissance, le bébé est pris dans les bras et caressé, ce qui lui permet de se sentir vivant. Ce sens est essentiel au développement, parce qu'il nous révèle notre humanité, la réalité de notre conscience physique. Il nous relie à nous-mêmes, aux autres et à la réalité de notre environnement. Il a d'ailleurs été prouvé que des enfants qui n'étaient pas touchés souffraient de retards de croissance et d'altérations des facultés mentales<sup>1</sup>.

.A l'heure où le jeunisme est prôné, le grand âge et le corps vieux qu'il incarne n'inspirent pas confiance... Les rides, les peaux « matures », fripées, abîmées... sont traitées à coup de crèmes anti-âge, d'injections de toxine botulique ou de lifting. Non, les plis n'ont pas la cote, ils nous rappellent notre propre finitude.

Tout au long de notre vie, nous avons tous un réel besoin de contacts physiques, d'autant plus en cas de déficits sensoriels et de pertes cognitives.

Qu'en est-il à l'entrée en maison de repos, où des dizaines de « vieilles peaux » se côtoient en permanence ? Qui les touchent encore ? Qui touchent-elles encore ? Et comment ?

Pour répondre à ces questions, nous nous sommes penchés sur l'expérience vécue dans une maison de repos bruxelloise. Sébastien Vanden Berghe, responsable d'animations de l'asbl A Travers les Arts<sup>2</sup> et accompagnateur en fin de vie, organise plusieurs fois par semaine des ateliers de massage. Nous avons également récolté la parole des résidents, qui font généralement la file bien avant l'heure pour bénéficier de ce moment !

---

<sup>1</sup> [http://www.pourlascience.fr/ewb\\_pages/a/article-le-handicap-des-enfants-abandonnes-32652.php](http://www.pourlascience.fr/ewb_pages/a/article-le-handicap-des-enfants-abandonnes-32652.php) - consulté le 16/11/2015

<sup>2</sup> A travers les Arts - Pour que les maisons de repos ne soient pas des maisons closes : <http://www.atraverslesarts.com/>

## 2. Entretien avec Sébastien Vanden Berghe

### Qu'existait-il au niveau du toucher, à ton arrivée en maison de repos ?

*Cela fait plus de 10 ans maintenant que je travaille en maison de repos et à mon arrivée, rien n'était mis en place sur ce thème-là.*

*De nature plutôt extravertie et chaleureuse, j'aime toucher les gens. Je trouvais qu'il y avait un manque criant d'attentions autres que médicales. Les résidents n'étaient touchés que dans un cadre de soin, mais qu'en est-il de la relation à l'autre, dans son sens le plus large ? On a besoin du toucher pour vibrer, se sentir exister, être.*

### Y'avait-il une demande de la part des résidents ?

*Non , il n'y avait pas de demande, mais j'ai ressenti qu'il y avait une attente de leur part...*

*Si l'animation proposait des activités créatives ou cognitives, le côté sensitif n'était pas exploité. Les personnes âgées sont en demande non verbale... Dès que je prenais quelqu'un dans les bras, il y avait une réponse positive.*

*Les réponses étaient forcément différentes avec des personnes atteintes de troubles cognitifs. Elles ne peuvent dire ce qu'elles ressentent, la communication devient corporelle, elle se fait dans des moments de tendresse.*

### Ce constat a-t-il été suffisant pour mettre en place ton atelier ?

*Avec l'animation, qui est je pense, le baromètre de la maison de repos, une sorte de foyer au sein de la maison, on cultive le projet de vie de la personne . Mais proposer des tas de choses sans proposer de sensitif me paraît insensé : comment peut-on être connecté à la personne ? J'ai donc proposé à la direction un atelier sensitif, concept suffisamment large pour pouvoir englober un maximum de pratiques. Je le voulais comme un petit laboratoire d'approches sensibles différentes, où chaque personne est la bienvenue, peu importe sa pathologie : massages des mains dans un premier temps, de colorthérapie, de musicothérapie et de relaxation. Les personnes peuvent aussi simplement venir prendre un café en écoutant une musique douce...*

*Après les massages des mains, des pieds et des jambes, j'y ai rajouté l'approche du reiki et du massage intuitif, que je pratique également.*

*Ma démarche est double: thérapeutique d'une part, par l'approche sensitive de la personne et de sa maladie, et d'autre part, il s'agit d'un accompagnement humain, simplement.*

### Comment ce projet a-t-il été accueilli ?

*L'accueil a été très favorable, tant de la part du personnel soignant, qui a pris conscience de l'importance de ma démarche, que des résidents.*

*La kiné m'amène des personnes en chaises, nos pratiques étant complémentaires, selon elle.*

*Des passerelles se sont naturellement créées entre les équipes. On s'échange des informations, avec les infirmières et les aides-soignantes.*

*L'accueil était tellement favorable que le personnel voulait aussi se faire masser ! Ce serait d'ailleurs un service à leur offrir, les aides-soignantes en ont tellement besoin...*

### **Les bienfaits sont donc nombreux ?**

*Oui, ils sont nombreux et surtout, ils touchent différents niveaux. Il y a les témoignages directs des personnes âgées : une constipation soignée très très rapidement, un œdème dégonflé après quelques séances.*

*Une résidente me disait dernièrement : « Mes jambes sont très laides ! », et moi de lui répondre : « Non Madame, ce sont juste des jambes abîmées... ». Je l'ai massée, et la personne a gagné en estime de soi. Ça ne la guérira pas, mais je pense que ça participera à sa guérison.*

*D'autre part, les aides-soignantes m'ont dit que l'humeur des résidents s'améliorait. Plus ils participent à l'atelier, plus leur humeur s'améliore ! C'est vrai qu'ils se sentent en vacances...avec une musique de bord de mer et un massage, ils sont tout simplement ailleurs.*

*Pour les personnes atteintes de troubles cognitifs, ça leur offre un ancrage dans l'instant. Elles se sentent accueillies. Leurs caractéristiques pathologiques tendent à s'estomper pour laisser la douceur s'exprimer. Ils se détendent. Les cris souvent s'arrêtent, comme un instant de repos. Souvent, elles s'endorment. On dirait qu'elles ne dorment pas de la nuit (ceci dit, certaines déambulent, effectivement... ).*

*Parfois, les cas les plus extrêmes ne parviennent pas à se calmer mais c'est rare...*

*Des gens qui étaient réticents changent d'avis aussi... Des hommes me disaient « mais c'est pour des femmes ça ! ». Je les encourage à essayer et il sont tout surpris : « Ah oui...tu m'as fait du bien, je pourrais revenir ? ».*

*Un autre point positif, c'est l'empathie qui s'installe entre les résidents. Les mieux portants touchent les personnes atteintes de troubles cognitifs, leur massent les mains...*

*Et il y a de plus en plus de nouvelles personnes, les anciens en parlent aux nouveaux ! Ça devient aussi une sorte d'atelier de bienvenue, un sas d'accueil...*

### **« On ne peut toucher sans être touché », cette phrase te parle-t-elle ?**

*Je reçois autant que je donne ! Je suis en relation avec la personne, dont je ne connais parfois pas grand-chose. Je suis simplement dans leur présent (certaines depuis 8 ans, quand même !) C'est un échange qui me nourrit. Ça me permet d'aborder une personne en institution, mais de manière humaine. J'humanise les maladies, je les apprivoise. J'observe beaucoup une personne avant de la toucher. J'acquies ainsi une connaissance instinctive de la personne.*

*C'est un réel moyen de communication ; ils me reconnaissent, ils reconnaissent mes mains et l'énergie qui s'en dégage.*

*Tu touches une personne, sa langue se délie. Elle se sent exister. Elle se sent entendue. Ce sens laisse la trace la plus forte. Les autres sens peuvent nous tromper, le toucher, jamais... On ne peut pas mentir, avec le toucher.*

### **Pour clôturer, quelques mots sur le toucher dans l'accompagnement en fin de vie ?**

*En fin de vie, « le toucher ultime » accompagne réellement le corps lors du passage. La famille assiste généralement aux soins et apprécie la détente, visible, de leur proche. Ca les aide aussi...*

### **3. Quand les aînés témoignent...**

Madame A. a 91 ans et est aux prémices de la maladie d'Alzheimer. Elle a choisi de se faire masser en chambre, ça lui fait du bien dit-elle, et ça lui permet d'avoir une compagnie autre que sa voisine de chambre !

Les bienfaits ressentis par Madame A. sont immédiats, et lui permettent de ne pas penser à sa maladie. Elle reconnaît l'importance du travail de Sébastien, même « *si ce que j'ai, on ne sait pas l'enlever* » souligne-t-elle.

Les soins effectués par les aides-soignantes sont, selon elle, principalement utilitaires, dénués de chaleur humaine. Aucun regret n'accompagne cette constatation, elles n'ont tout simplement pas le temps, nous dit-elle.

Madame B., âgée de 67 ans est séropositive. « *Sébastien est la première personne qui m'a touchée en me considérant comme un être humain. Il me fait pleurer... Toutes mes émotions cachées ressortent par les larmes. Je n'ose pas le faire avec quelqu'un d'autre...* »

Les massages lui procurent un bien-être physique et mental, dans l'instant et à plus long terme : « *je me sens en vie.* » ajoute-t-elle.

Madame C. est une octogénaire qui souffre quotidiennement de polyarthrite et de rhumatismes. Elle participe aux ateliers massage parce que « *chaque fois j'ai un soulagement et c'est comme si j'avais été recherché toute une pharmacie, il remplace ma pharmacie. Je passe toujours une bonne nuit ensuite. Je peux passer longtemps sans kiné, j'ai moins besoin d'attention, comme si j'avais plus d'énergie...* ».

Madame D., 94 ans, quant à elle, ne participe plus à l'atelier sensitif, elle préfère les séances individuelles, en chambre pour différentes raisons : elle a l'impression d'une démarche personnelle, et se sent ainsi actrice de son bien-être. C'est pour elle un moment privilégié, qui lui évite de se retrouver face aux personnes grabataires.

Sa polyarthrite déformante est soulagée, les œdèmes aux jambes se dégonflent.

Madame D. ne manque par ailleurs pas de contacts humains : elle a une ou deux amies à la maison de repos, et est encore bien entourée par sa famille.

Madame E., 87 ans, est encore très active. Elle participe à toutes les activités organisées par l'animation et reçoit régulièrement la visite de sa famille. « *Sébastien pause ses mains magiques toujours où j'en a besoin, sans devoir l'exprimer.* ». « *Il me donne confiance dans le processus de guérison* », conclut-elle.

#### **4. En guise de conclusion**

Quels que soient l'âge et les pathologies des personnes interrogées, une similitude existe quant aux bienfaits que le massage procure. Ce n'est pas qu'une question de peau, ça « touche » l'autre au plus profond de son être. Toutes les personnes s'accordent sur les bienfaits immédiats du toucher, mais également de son effet rayonnant : il apporte confiance en soi, estime de soi, bonne humeur, détente...et participe dès lors au processus de guérison.

Pour les personnes atteintes de troubles cognitifs, le toucher représente un moyen de communication non verbal puissant qui calme l'anxiété et apaise en profondeur.

Etre touché avec bienveillance, caressé et massé répond à une nécessité vitale tout comme boire, se nourrir ou dormir. Ceci est d'autant plus vrai en maison de repos, où les contacts physiques se résument souvent aux soins effectués par les aides-soignantes, qui, nous en sommes bien conscients, manquent cruellement de temps pour transformer les touchers dits utiles en touchers plus tendres.

Espace Seniors, association d'Education Permanente, encourage vivement la mise en place de séances de massages en maison de repos, où, rappelons-le, près de la moitié des résidents sont sous antidépresseurs<sup>3</sup>. Cette pratique thérapeutique pourrait voir diminuer considérablement les prescriptions de ce type de médicaments.

Enfin, le toucher est encore trop tabou dans notre société, qui prône la jeunesse et l'esprit et dévalorise le corps vieillissant. Osons nous ouvrir à cette pratique, nous avons tous à y gagner !

---

<sup>3</sup> <http://www.vie-at-home.be/fullnews3.asp?NewsID=57&ClubID=166&LG=FR>

### **Qui sommes-nous ?**

*Espace Seniors est une association d'éducation permanente faisant partie du réseau Solidaris, active sur l'ensemble du territoire de la Fédération Wallonie-Bruxelles.*

*Contribuer au développement d'une citoyenneté active des seniors, promouvoir leur participation active et leur intégration sociale, favoriser leur bien-être, leur santé et leur épanouissement sont quelques-uns de nos objectifs.*

*Pour cela, nous organisons des actions de proximité (groupe de soutien, formations...) et des actions d'information, de sensibilisation et de prévention (campagnes, conférences, brochures...).*

**Retrouvez toutes nos analyses sur [www.espace-seniors.be](http://www.espace-seniors.be) !**