

Elle effleure les corps pour soulager

Aider les personnes malades ou en fin de vie, ainsi que leurs proches : c'est le but du toucher doux, une méthode mise au point par une thérapeute jurassienne résiliente. Qui a su rebondir après chaque épreuve que la vie lui a imposée.

Le toucher doux, ou Sweet Touch, d'Isabelle Erard se distingue des massages trop « énergiques » pour certains malades.

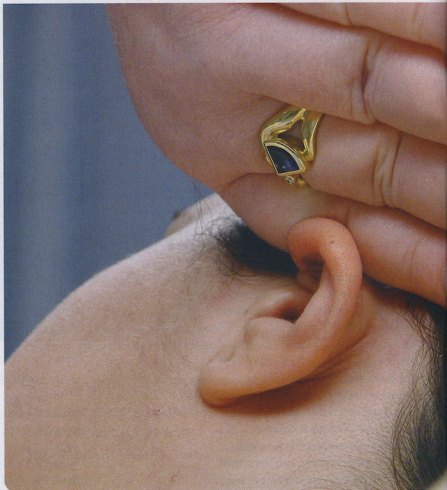


Image et Son à Rossmann, JU

Avant d'entrer dans la chambre du malade, marquez un temps d'arrêt. Respirez profondément pour prendre conscience de votre état intérieur. Evitez de porter un parfum : il peut provoquer des nausées. Réchauffez votre main avant de toucher celle du malade. Voilà quelques conseils qui peuvent éviter qu'une visite à un proche ne se transforme en calvaire pour le malade comme pour la personne de passage. C'est en partie ce qu'enseigne le Sweet Touch (« toucher doux » en anglais). Une méthode développée par Isabelle Erard, expliquée dans un livre publié à compte d'auteur en 2009 et préfacé par la psychologue Rosette Poletti.

« J'ai vécu certaines expériences qui m'ont poussée à me demander comment aider les visiteurs et les familles

à s'exprimer. A manifester leur présence et leur amour sans ressentir de désarroi lorsqu'il n'y a pas de retour visible », explique cette femme qui a été secouriste, psychomotricienne et aide-soignante en gériatrie.

« Un jour, j'ai vu une dame épuisée recevoir la visite de sa fille et de sa petite-fille. La vieille femme lutait pour écouter, mais régulièrement son regard basculait et ses paupières se fermaient. Sa fille, ne sachant que faire, a tapoté la main de sa mère en disant 'Maman, si tu ne fais pas un effort, on va partir!' ».

Des scènes comme celle-ci, Isabelle Erard en a vu des dizaines au cours d'une vie passée au chevet des malades. Il y a eu ce chirurgien qui, à cha-

que visite et sans prendre la peine de la saluer, lançait à sa patiente qui ne s'alimentait plus : « Alors ce ventre ? ». Gênée, la personne répondait d'une

petite voix que tout allait bien alors qu'en réalité une forte douleur à la nuque l'empêchait de dormir, ce qui lui ôtait l'appétit. « Elle me

l'a confié alors que j'étais moi-même hospitalisée dans le lit voisin », explique la thérapeute.

SAC DE DOULEURS

Isabelle Erard insiste auprès des infirmières qui acceptent de masser sa voisine de chambre. La malade retrouve aussitôt le sommeil et recommence à se nourrir. Elle vivra encore plusieurs années. Le médecin, à qui

« Maman, si tu ne fais pas un effort, on va partir! »

ger la souffrance



elle avait d'abord demandé à parler, avait sèchement répondu: «C'est son ventre qui m'intéresse!».

Apporter du réconfort sans fatiguer la personne malade, en fin de vie ou dans le coma grâce à un toucher doux, tel est l'objectif de la technique d'effleurlement et de pressions légères imaginée par la thérapeute, installée à Delémont depuis 1988. Une méthode qui, selon Rosette Poletti, permettrait aussi aux «professionnelles des soins, auxiliaires et bénévoles, d'apporter de la chaleur humaine, de l'attention et du bien-être à ceux qui ont en grand besoin». Ouvert à tous, appliqué sur les pieds, les mains, la tête et le visage, le Sweet Touch n'a pas pour vocation de guérir, mais de maintenir le lien. De permettre l'accompagnement de la personne aimée jus-

qu'au dernier souffle. «Quand les mots ne sont plus entendus, il reste le toucher», rappelle-t-elle. Et quand le corps n'est plus qu'un sac de douleurs? «On le cherche à distance.»

Dans sa maison du centre de Delémont, à peine Isabelle Erard commence-t-elle à évoquer son parcours que l'on comprend d'où lui vient sa vocation. Elevée en région parisienne par un père suisse protestant et une mère française aux origines juives séfarades, elle est victime d'un œdème de Quincke à deux ans et demi. Elle s'étouffe. On la croit morte. Elle survit. Ses proches ne peuvent ou ne veulent pas voir les graves séquelles (épilepsie, problème de mémoire) dont elle souffre. C'est beaucoup plus tard qu'elle parviendra à se stabiliser avec l'aide d'un spécialiste.

SECOURISTE À 14 ANS

À 14 ans, la jeune fille s'engage comme secouriste à la Croix-Rouge pour aider les malades dans les hôpitaux. C'est en s'occupant des enfants de l'hôpital Raymond-Poincaré (près de Paris) comme aide-soignante qu'elle prend pleinement conscience de son don pour la guérison et la communication par le toucher. Elle suit une école de psychomotricité. Puis, plus tard, son fiancé meurt dans un accident. Dans la panique, la famille ne la prévient pas tout de suite. Un employé des pompes funèbres sur qui elle tombe par hasard au téléphone lui apprend la nouvelle. Alors que tout s'effondre autour d'elle, son père lui porte le coup de grâce en lui disant: «Un de perdu, dix de retrouvés.» «J'avais 21 ans. Je ne lui ai plus parlé jusqu'à son décès, commente-t-elle. J'avais une relation très conflictuelle avec lui, mais j'ai pu lui dire que je l'aimais avant qu'il meure.»

Comment ne pas sombrer quand le sort semble s'acharner sur vous? «Grâce à ma fille. J'ai mis mes états d'âme

de côté pour elle.» Dans les années 1980, elle débarque en Suisse, à Yverdon. «J'étais seule. Ça n'a pas été facile en tant que mère célibataire. Je me souviens de l'hiver 1985, qui a été très rude. J'allais voler du bois chez mon voisin pour chauffer la maison.» Deux ans après, la roue tourne. À Delémont, elle rencontre son mari. Ses problèmes de santé s'améliorent grâce à une physiothérapeute qui la pousse à se lancer dans une formation de réflexologue (soins par le massage plantaire ou palmaire).

«Cette femme exceptionnelle m'a permis d'ouvrir mon cabinet. J'ai pu la rembourser avec des séances gratuites. Depuis, j'ai toujours gardé un quo-



ta de patients non solvables.» Aujourd'hui, le cabinet où elle reçoit pour des séances de réflexologie, de Reiki, de drainage lymphatique et de relation d'aide se nomme «Au Coup de Pouce». Un clin d'œil à celle qui a su lui tendre la main quand elle en avait le plus besoin. Isabelle Erard travaille dix ans pour Pro Senectute tout en montant son cabinet. A la fin des années 2000, elle devient totalement indépendante. Sans regret: «C'est à cette époque que le minutage des soins à domicile (voir encadré) a été mis en place dans le canton du Jura. Travailler dans des conditions qui déshumanisent les patients, mais aussi les soignants en leur interdisant de donner de leur temps, m'était inconcevable.»

«Respectez la demande de la personne. Soyez doux.»

pour concrétiser mon projet Sweet Touch». Gérant son cabinet de médecine douce, Isabelle Erard se met à écrire et publie son manuel en 2009. Encouragée par Rosette Poletti, qui l'a formée comme psychologue, elle suit un premier patient l'année suivante. Depuis, en plus de sa clientèle

habituelle, une quinzaine de personnes ont passé par ses «douces» mains. Mais sa démarche peine à être reconstruite dans le milieu médical. «J'aimerais faire plus.

Et surtout, former des gens, transmettre mon savoir. En un cours (quelques heures), les familles peuvent apprendre beaucoup. Et il n'y a pas d'effets secondaires. A part de l'amour!». Et aux lecteurs sur le point de visiter un proche malade, quels conseils peut-elle donner? «Respectez la demande de la personne. Soyez doux. Acceptez le refus ou le silence et démontrez votre amour par des gestes tendres et simples.» ■

Cédric Reichenbach



Isabelle Erard a pris conscience de son don pour la guérison en travaillant dans un hôpital pour enfants.

CANCER DU SEIN

En 2001, elle apprend qu'elle souffre d'un cancer du sein. Une fois de plus, elle survit. «Ça a été l'élément déclencheur. C'était le moment où jamais

«Les patients ne sont pas des robots»



«La tendresse ne se minute pas»: les réactions indignées ont fusé suite à l'article publié le 25 mai en première partie du *Matin Dimanche* sur le minutage des soins à domicile en Suisse romande. Cinq minutes pour un contrôle du pouls. Six pour refaire le lit. Dix pour une injection. Vingt pour aider l'entourage en cas de deuil... Toutes les tâches effectuées par les auxiliaires de santé sont calculées

pour répondre aux exigences des assureurs qui, tableur Excel à l'écran, décident quelles prestations seront couvertes ou pas par la LAMal.

Une partie des employés des Centres médico-sociaux (CMS) lausannois ont protesté contre les conditions de travail précaires liées à la refonte du «système d'évaluation des besoins», indiquait le même jour 24 heures. Quatre lettres sont à l'origine de l'irritation générale: «IRIS», obscur acronyme franco-anglais

désignant la méthode informatique censée définir les prestations nécessaires à un client. Celle-ci sera étendue à tous les CMS vaudois début 2014. «Dans les EMS, tout est tarifié, minuté, et ça n'est pas près de s'améliorer, explique la psychologue vaudoise chroniqueuse au *Matin Dimanche* Rosette Poletti (photo) qui connaît bien le milieu pour l'avoir côtoyé toute sa vie. Notre pays consacre énormément de moyens à la santé, mais nous avons été pris de vitesse. Nous réalisons des interventions incroyables, des greffes, etc., mais les coûts se sont également envolés.»

Que faire? «Les socialistes évoquent la caisse unique. Les résultats que j'ai pu voir en Grande-Bretagne et en France, où j'ai travaillé, sont loin d'être convaincants. Mais continuer avec le système d'assurances actuel n'est plus possible. Il faut en trouver un viable qui garantisse la dimension humaine des soins», insiste-t-elle. Autre chose? «Oui. Il faut ouvrir les possibilités de bénévolat. On veut tout professionnaliser alors que les familles et les proches sont tout à fait capables d'administrer des soins de confort. Il suffit de leur montrer. Redonnons-leur confiance!» ■

CeR