

SOINS DE SUPPORT

Fiche-repère

Toucher bien-être



Quoi ?

Le toucher symbolise l'entente et la fraternité, il contribue à l'acceptation et à la valorisation de l'autre.

Le toucher est le premier sens que l'on acquiert et le dernier à disparaître. Il est le sens de la sensibilité cutanée (corpuscule de la peau, terminaisons nerveuses, ... etc.).

Cette approche corporelle, relationnelle, non médicamenteuse est un outil adapté et personnalisé qui permet la communication. Elle offre un instant privilégié avec la personne pour lui apporter du bien-être physique et psychologique.

Pour quoi ?

Objectifs

- ✓ **Sur le plan physique** : diminuer la douleur, maintenir les sens en éveil et la mémoire du corps, retrouver des sensations positives, apporter du confort et du réconfort, soutenir le système immunitaire, faciliter les soins médicaux (la toilette par exemple)
- ✓ **Sur le plan psychologique** : réduire le stress, l'anxiété, améliorer le bien-être général, apaiser le mental, le physique et l'esprit, pallier l'altération du schéma corporel, regain d'appétit dû à la détente du corps et à une sensation de bien-être général, de reconnexion aux sens.

Critères d'indication

Douleur, troubles du sommeil, stress, anxiété, état psychique et émotionnel dégradé, mauvaise observance aux traitements.

Par qui ?

- ✓ Tous les praticiens bien-être
- ✓ Professionnel médical ou paramédical en priorité

Avec obligation de justifier d'une certification

Pour qui ?

Pour tous, sans distinction d'âge : du nourrisson à la personne âgée, du bien portant à la personne souffrante.

Où ?

- ✓ Au domicile (vision classique, et autre hébergement EHPAD, foyer d'accueil)
- ✓ Au sein des structures de soins
- ✓ Au cabinet de l'intervenant (hors patient en soins palliatifs)
- ✓ Dans un lieu choisi par le patient

Quand ?

- Fréquence : sur une base d'une séance tous les 15 jours, voire 3 semaines
- Durée de 45 minutes à 1 heure (en fonction du patient)

Comment ?

Séance individuelle ou accompagnée d'une personne de l'entourage afin de sensibiliser l'aidant à la méthode (versant transmission : il s'agit de transmettre un massage que l'aidant pourra reproduire facilement)

Possibilité d'utilisation :

- Balles de massage
- Talc
- Huiles neutres
- Lait corporel
- Musique

« Le massage est avant tout intuition, attention et communication »,
Joël Savatovsky

Contre-indications et points de vigilance

- ✓ Avoir connaissance des antécédents chirurgicaux, des allergies
- ✓ Déconseillé en cas de radiothérapie, de troubles vasculaires, d'hématomes, de fracture non consolidée
- ✓ Ne pas pratiquer en cas de maladies de peau, plaies ouvertes, infection récente, inflammation.

Bibliographie

- ✓ *Humanitude*, Y. Gineste, J. Pellissier
- ✓ Joël Savatovsky, cf. Mémoire Brigitte Saurat, Infirmière, *Mémoire 2012-2013*, Bénéfice de l'hypnose associée au Toucher-Massage R des patients en soins palliatifs