

Le billet de Ray
Journée du Mardi 11 octobre 2022
Mayenne

Cher Ami, cher Ray

Comme vous m'avez manqué ! J'ai vécu votre absence (presque) comme un abandon ! Vous aurez, bien sûr, remarqué la parenthèse de ce presque, mais nos vies n'ont-elles pas été entre parenthèses, en suspension, en attente, parfois entre quatre murs. L'expérience pandémique du Covid 19 et de ses variants a bousculé nos existences et nos modes d'être à l'autre, l'écran venant parfois couvrir le vivant ! Et puis avec la valse des masques, du gel, des gestes barrières, de la distance sociale, physique j'ai vu mon espace se rétrécir, les gestes de soutien, d'affection, d'amour se réduire à parfois une peau (sans contact) de chagrin. Le tout numérique était devenu l'incontournable au détriment de l'humain. Mais heureusement que vous étiez sur le pont pour limiter les ruptures de soins, les différents glissements avec le risque d'aggraver les vulnérabilités.

Je vous ai vu vous démener, vous réorganiser, courir dans les couloirs, faire au mieux pour apporter des soins. Je sais que vous avez été félicités, salués aux fenêtres, mais aussi malmenés, maltraités et tant bien d'autres choses. Ma vie, comme je te l'ai déjà dit, a également été mise entre parenthèses et j'aurais aimé - comme elle l'a parfois été - une douce parenthèse. Mais cela n'a pas toujours été le cas et j'ai bien été obligée de rester seule avec mes douleurs, mes souffrances, ma douleur d'exister.

Ah, justement une douleur dans mon dos ! J'en parle comme si mon corps était du côté de l'avoir et non pas de l'être. Mais comme l'a si bien dit Annie Ernaux « je suis mon corps » et « nous appréhendons le monde avec le corps »¹. Alors quand mon corps parle, je suis à mon écoute.

Avec cette douleur qui vient poindre, il me faut, avant d'être aveuglée par sa lumière, mettre mes lunettes de soleil ! Excuse-moi, cher Ray pour mon goût pour les images qui doivent dater de l'enfance ! Je vais te laisser, car après avoir mis mes chaussures, je vais aller marcher, car le soin c'est le mouvement ! Alors je te laisse te reposer puisque tu es bien portant, pendant que moi je vais arpenter les chemins près de chez moi. C'est ma manière à moi de pratiquer une activité physique adaptée.

Cher Ray,

Quel plaisir de reprendre la plume et de te lire ! Je suis heureuse de la reprise de tes activités et qu'en cette ville de Mayenne où tu as été si bien accueilli. Ce retour aux pratiques d'avant, se réunir, échanger, partager, apprendre, me rassurent sur ce qui advient. Certes il est question d'innovations, de progrès techniques mais j'ai surtout été sensible, à la manière dont tes interlocuteurs portent leur attention à l'humain.

¹Annie Ernaux dans la grande Librairie le 19/10/2022

Attends, encore deux minutes je dois aller me faire un thé !

C'est quand même extraordinaire, mon fils s'avère beaucoup plus rapide que moi à mettre ses légos partout, ce qui fait que je passe un certain temps interminable à les ranger, parfois en pliant les genoux et d'autres fois non. Toujours est-il que je viens encore de marcher sur le jaune ! Mais là entre le plaisir du thé et celui de t'écrire, je n'ai presque rien senti ! Alors qu'avant hier soir, après ma consultation et la perspective d'une nouvelle radio, après une longue journée de travail et de tracas lorsque j'ai marché, sur le même légo jaune, j'ai douillé et j'ai crié au point que mon fils a cru que j'étais tombée dans l'escalier !

J'ai hâte d'être à après-demain pour ma séance de socio-esthétique, c'est fou le bien que cela me fait ! Et là je me dis que cette expérience renoue avec le lien physique, psychique, social ! Et là me reviennent en mémoire le livre d'Anne Dufourmantelle où elle écrit : « Faire des gestes appropriés pour endiguer la maladie, refermer la plaie, apaiser la douleur : le soin est associé depuis le début de l'humanité à la douceur. »² Et comme tu peux le remarquer, il y a une seule lettre de différence entre douleur et douceur, alors veillons à ce que l'exercice, la pratique, la pensée, l'éthique de la douceur participe à la prise en soins de la douleur !

Ah les mots ! Ils comptent d'autant plus qu'ils précèdent et accompagnent les gestes. Que dire du silence, sinon qu'il peut être assourdissant et comme une caverne où ne pointe aucune lumière, il est habité par des douleurs passées, présentes, anticipées, par des peurs ancestrales ou par des croyances personnelles, familiales, sociales, par des appréhensions, par du stress, des infos de tous ordres.

Par contre, respectons le silence d'autrui quand il permet de préserver l'espace intérieur, alors toujours écouter l'autre et respecter ses silences.

Si les mots libèrent, ils peuvent aussi aliéner !

Alors attention ... d'ailleurs « attention » est à la fois une mise en garde « aïe, aïe » et une marque d'affection ! Un pistolet est à la fois une arme et un urinal. Et oui, Ray j'ai bien retenu ce que tu m'as écrit : parler d'un pistolet à propos d'un patient détenu en présence de son gardien de la paix peut provoquer des réactions inappropriées.

Je me souviens du médecin qui me disait : « n'ayez pas peur », « ne vous inquiétez pas », « cela va bien se passer » alors que moi j'entendais « vous avez raison d'avoir peur », « cela peut mal se passer », « maintenant je suis inquiète ». Cela me rappelle un ami qui disait « avant de vous exprimer, essayez de vous mettre dans les chaussures de l'autre qui n'a pas la même pointure » !

Cher Ray,

je te laisse encore quelques minutes, j'ai besoin d'exercice et j'ai quelques cartons à ranger ! J'avoue que je n'applique pas à la lettre les postures apprises en formation mais je suis toujours attentif à ce que je ressens et comme le dit le proverbe, je ménage

²Anne Dufourmantelle : Puissance de la douceur . Page 32 – Éditions Rivages poche - 2022

ma monture !

Voilà Ray,

je suis de retour et je te remercie d'aller à mon rythme, car j'imagine que la lecture de ma lettre t'oblige à suivre mes méandres ! Mais pour moi, c'est un peu comme si j'étais en barque sur La Loire, paisible, tranquille, me laissant bercer, le regard au loin, la rêverie à chaque détour, une manière de me décentrer de la douleur.

J'ai bien aimé de ce que tu m'as raconté sur ces personnes confrontées à des plaies et à la douceur qui émane de la manière dont cette soignante s'adresse à la personne, des gestes qu'elle pratique et des mots qu'elle porte avec son souffle. Je vois que le célèbre Milton Erickson a pointé son nez, et qu'il inspire toujours et, tel un passeur, aide à aller de la rive de la transe d'alerte à celle du confort, en mettant la personne au cœur du processus en s'appuyant sur ses ressources.

Tu m'as dit que pour toi, c'était fondamental ce passage de la dépendance liée à la maladie, à la souffrance, au besoin de l'autre, à l'autonomie. Alors, je n'ai pas pu m'empêcher de faire mon intéressante auprès de toi et de livrer une citation de Cynthia Fleury : « L'autonomie n'est pas un fait, mais un processus qui part du fait vulnérable et qui grâce aux ressources portées par les milieux environnants et par soi-même, se dégage de cette vulnérabilité, la rend réversible et capacitaire »³.

Ce que je retiens de tous ces récits c'est qu'au-delà des progrès techniques, pharmacologiques, c'est que la prise en soins est une histoire où l'humain est au service de l'humain. Et dans le domaine de la douleur, les enquêtes dont tu parles montrent que les soignants « sont performants, savent évaluer et connaissent plein de techniques pour agir »⁴

Cher Ray,

je vais devoir te laisser et excuse-moi à nouveau pour cette lettre un peu décousue, mais comme tu le sais, elle suit aussi le chemin que je fais pour me recoudre, non pas au sens du fil de la couturière ou du chirurgien, mais de celui de mon existence.

J'ai hâte de pouvoir te serrer à nouveau dans mes bras car tu sais bien que les humains ont besoin de contact, d'attention, d'affection et pour conclure je vais te citer un de mes auteurs favoris Henri Calet :

« Que l'on ne s'y trompe pas. J'aime ça (la vie). J'en suis fou. Et d'autant plus que nous n'avons rien d'autre : c'est unique, une occasion exceptionnelle, comme disent les camelots »⁵.

Je te dis donc à l'année prochaine en 2023.

Ton amie Dolores.

Billet de Ray Maldo rédigé par Bernard Lefrançois, membre du CA

³Cynthia Fleury et Antoine Fenoglio « Ce qui ne peut être volé » page 9 - Tract Gallimard – Mai 2022

⁴Nicolas Escoffier, président du Remaldo, le 11 octobre 2022.

⁵Henri Calet « Je ne sais écrire que ma vie » page 63 -Editions Presses Universitaires de Lyon - 2021