

Le billet de Ray
Journée du Jeudi 2 octobre 2025
Mayenne

Chère Dolores,

Lors de cette journée du Remaldo, à laquelle j'ai assisté, j'ai à nouveau pensé à vous. Informations, réflexions, émotions et mises en actions m'ont réjoui. Paradoxe pour un sujet si grave. Je voulais t'écrire plus tôt mais le temps a filé, d'ailleurs je ne sais où. Alors j'en resterai à une évocation.

Après avoir fait rappels et historique de l'association, avoir prodigué remerciements, encouragements et compliments son président a fait son introduction et sa présentation du programme !

De la perception de la douleur à son évaluation vient se loger la subjectivité du soignant : entre sur-évaluations et sous-évaluations de la douleur des patients par les soignants pris par la vague à l'âme dépressive ou confrontés par le corps douloureux TILTons la douleur ! Il convient de nous nous éveiller et d'explorer ses quatre dimensions : son type, son intensité, sa localisation, sa temporalité ! Et bien sûr évaluons avec des échelles (adaptées) destinées aux enfants, aux adultes, aux non communicants, à la personne âgée.

On communique, ce maître mot m'évoque le temps où l'axiome d'impossibilité de Paul Watzlawick¹ fleurissait sur les bancs de l'université : « *on ne peut pas ne pas communiquer* » et nous ajoutons que ce soit avec les mots, les silences, le corps et ses bruits ! Et aujourd'hui, grâce à ces petits appareils qui servent à téléphoner et pas que, nous pouvons exprimer, partager et voir ce que l'on a écrit sur un écrancomme au cinéma.

Un nuage de mots s'affiche à propos de la communication thérapeutique !

L'intelligence collective de la salle rejoint la définition de l'intervenante. La bonne nouvelle c'est que le paternalisme, ou le patriarcat avec sa figure du chef, du savoir descendant s'efface devant la démocratie. Les connaissances médicales, scientifiques sont nécessaires mais le savoir et le pouvoir d'agir de chacun.e sont essentiels. Il s'agit d'avoir une vision au lit-stique, je veux dire

¹Paul Watzlawick (1921-2007) est un théoricien de la communication, membre fondateur de l'école de Palo Alto et auteur (entre autres) avec Helmick J. 1979 Une logique de la communication. Paris, Le livre de poche, 280 p.

holistique , en se mettant au pied du lit. Tu sais bien, chère Dolorès que je ne peux m'empêcher d'être un peu joueur.

Encore une fois quand tu as mal, que tu souffres, que tu vas mal : qu'est-ce qui te fait du bien ? Communiquer sur le plan thérapeutique en créant une alliance du même nom exige d'aller à la source chercher tes ressources grâce à l'écoute active, les questions ouvertes, le partage des perceptions, la réflexion.

Un petit aparté avec mon voisin nous fait chercher les mots toxiques : imagine, alors que tu étais hospitalisée que tu entends : Madame accrochez vous à la potence, et madame l'aide soignante donnez lui un pistolet, amenons l'obus afin de lui mettre le gaz avec le masque !

Rappelle toi, Dolorès combien tu as été sensible aux mots lorsque tu as été hospitalisée et de ta sensibilité aux mots doux de l'escargot

Alors avec de l'entraînement donc de la conscience, du partage donc de la coopération, avec du positif donc de la bienveillance les soignants prennent soin et les patient.e.s ouvrent les portes de la confiance.

Toujours est-il que nous avons été invités à partager une expérience collective pour découvrir ou redécouvrir un extrait de sophrologie !

Respiration...par le nez..... expiration par la boucheles pieds ancrés dans le sol la voix qui berceinvitation au voyageyeux fermés ouvertsà la recherche d'un paysage connu installation dans l'imageléger engourdissement....instant suspendu ...et puis retour en douceur

Après avoir essayé différentes approches , la relaxation de Jacobson, le training autogène de Schultz, du yoga, l'hypnose éricksonniene, je reconnaiss que ce petit voyage en sophrologie a soulagé mon mal de dos et allégé le poids de mon cerveau. Et comme je l'ai compris, crée par Alfonso Caycedo, la sophrologie s'applique, à condition d'avoir été formé, dans les champs de la santé, du social, de l'éducation, du sport, mais aussi de la prévention et du mieux-être.

Vous savez, chère Dolorès que j'ai également eu l'occasion de rencontrer les chevaliers du soin et de l'accompagnement de la table ronde des soins palliatifs², à savoir *améliorer la qualité de vie des patients atteints d'une maladie*

2« La médecine palliative repose sur la définition suivante : le suivi et la prise en charge de patients atteints d'une maladie active, progressive, dont le stade est très avancé et le pronostic très limité, et dont le traitement vise au maintien de la qualité de vie. »

évolutive grave ou mettant en jeu le pronostic vital ou en phase avancée et terminale.

Et comme vous le savez, parler de cela me fait toujours penser au livre de Raymond Guérin « Quand vient la fin »³ et je ne peux m'empêcher de vous livrer une des citations constituant l'épigraphhe de l'ouvrage : « *Où que votre vie finisse, elle y est toute. L'utilité du vivre n'est pas en l'espace, elle est en l'usage : tel a vécu longtemps, qui a peu vécu, attendez-vous y pendant que vous y êtes. Il gît en votre volonté, non au nombre des ans, que vous ayez assez vécu* ».⁴

Remercions ces chevaliers pour cet échange soulignant la nécessité du co. Collaboration, coopération, co-éducation, concertation : en équipe, en staff, en famille, entre le patient.e et ses proches, entre le patient.e et l'équipe de soins, entre le patient.e et les accompagnants sociaux, associatifs, psychologiques,.....

Sans oublier : le spirituel. Bien sûr la fin de vie renvoie chacun.e au sens de la vie, et comme le formule Marcel Conche⁵ : « *chacun résout le sens de la vie par le choix qu'il fait de ce qui donne valeur à la sienne* ». De manière différente, de « *celui qui admet l'existence de dieu* » et « *de celui qui refuse cette notion de dieu* ».

Les liaisons, les liens, les passages de relais, les interrogations, les doutes, les non-dits, se faire confiance, faire confiance, être en confiance, soulager, accompagner.

Et la douleur du patient, des proches : les peurs de voir souffrir, celles de souffrir. Les larmes, les émotions, les gestes, les mots, la mort !

Soins intimes, soins ultimes : une alchimie relationnelle.

Accompagner les pertes sans perdre l'essentiel de ce qui fonde la relation. Partir, autoriser à partir, partir au moment choisi par celle ou celui qui part, partir avec la présence de l'autre ou partir en l'absence de l'autre, ceux qui attendent les proches avant de partir, ceux qui partent quand le proche s'est absenté, partir dans une forme de paix, dans la lutte, parfois dans la douleur d'exister, de ne plus exister ! Quand vient la fin, c'est toujours une histoire particulière, singulière ! Une histoire humaine !

3 Raymond Guérin (1905-1955) : Quand vient la fin - Gallimard-1945

4 Montaigne (1533-1592) : Essais Livre I, chapitre XX

5 Marcel Conche (1922-2022) : Épicure en Corrèze - Folio

Grèce à Thomas Berry Brazelton⁶, le pédiatre qui parlait aux bébés puis Heidelise Als⁷, psychologue qui a fondé le NIDCAP, l'enfant est sorti d'un monde d'ignorance, de déni médical quant à la prise en soin de la douleur.

Et je t'invite chère Dolorès à lire ces auteurs, qui ont été essentiels pour reconnaître le rôle, entre autres de l'empathie dans la compréhension de l'enfant. Mais, quand je te vois avec tes petits enfants, je sais que ton observation, ton attention, ta manière de leur parler, de les masser, de les porter veillent à ce qu'ils soient le plus confort possible.

Sans faire mon Bernard Pivot, j'ai replongé dans « La clé des champs et autres impromptus » d'André Comte-Sponville⁸ qui est une invitation à la lecture.

Je vous embrasse tendrement –

Ray

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

⁶ Thomas Berry Brazelton (1918 – 2018) a écrit avec Bertrand Cramer, *Les Premiers Liens*, éd. Calmann-Lévy, 1994
⁷ Heidelise Als (1940- 2022) *Neonatal Individualized Developmental Care and Assessment Program*(« Programme néonatal individualisé d'évaluation et des soins de développement »

⁸ André Comte-Sponville (1952-) *La clé des champs et autres impromptus* ; PUF - 2023