



7e journée des associations de patients

06 mai 2024

Faculté de médecine - Sorbonne Université
105 Boulevard de l'Hôpital, 75 013 PARIS
-Salle J-

MCGRE

Maladie chronique et Bien être du patient et de ses proches **Approches non médicamenteuses**

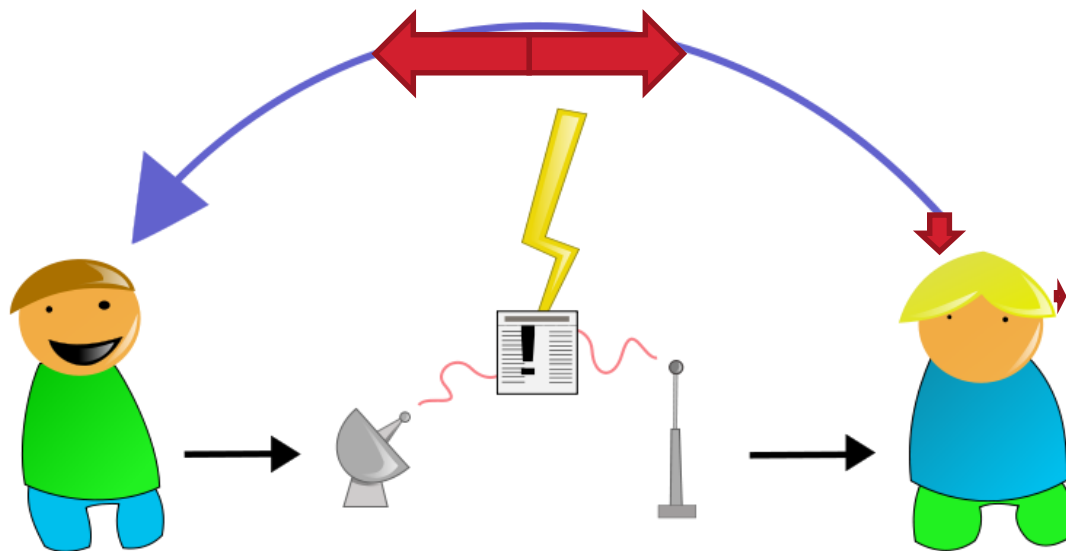
Françoise BOISSIERES

dbf33@orange.fr

MCGRE

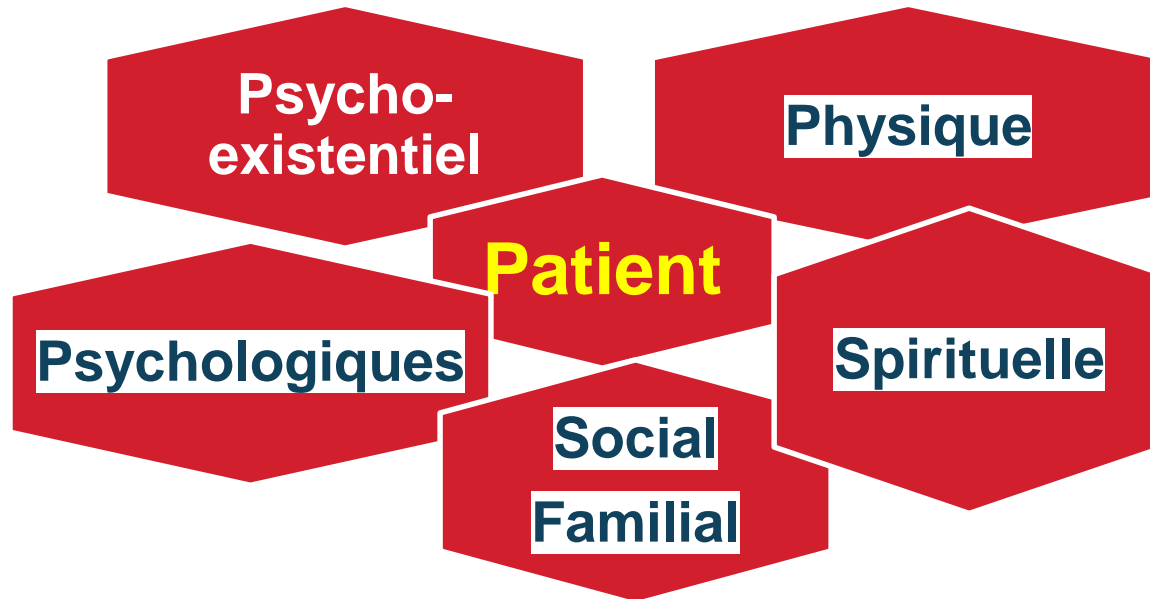
FILORE SANTE MALADIES RARES

« A » rencontre « B » et « B » rencontre « A »



Les approches antalgiques non médicamenteuses s'intègrent dans le concept de la souffrance globale

TOTAL PAIN, Cicely Saunders



Les différentes approches (1)

- **La douleur est une expérience globale qui nécessite une approche pluridisciplinaire**
- **Nous ne sommes pas un assemblage de pièces détachées: l'humain, c'est un corps, un cœur , un esprit qui naît et vit dans une société. Toute personne doit être perçue dans son identité propre et sa singularité**

Les différents « bonjours »

- A vous de deviner!



VERBAL 25%

Les mots



NON VERBAL 75%

• **LE VISUEL 50% :**

- ✓ Le visage, les mimiques, le regard, le sourire.....
- ✓ La coloration, les sueurs, l'odeur....
- ✓ L'apparence, la posture, les mouvements, les gestes, les mains...
- ✓ la distance,
- ✓ La posture
- ✓ le toucher,
- ✓ les accessoires, les vêtements....

• **LE VOCAL 25%:**

- ✓ L'intonation, le volume,
- ✓ Le débit, le rythme,
- ✓ L'accent, le silence
- ✓ La respiration, les soupirs
- ✓ Les répétitions...

Les différentes approches (2)

L'approche centrée sur la personne pour instaurer la relation de confiance selon Karl ROGERS

- L'accueil
- L'écoute active
- Le non-jugement
- L'évaluation de la douleur

Déployer les différentes dimensions par lesquelles trouver des voies de soulagement (Total pain vu précédemment)

L'environnement confortable

- ✓ Soins d'hygiène, hydratation, Mobilisation.....
- ✓ Position $\frac{3}{4}$
- ✓ Les vessies de glace ou les bouillottes
- ✓



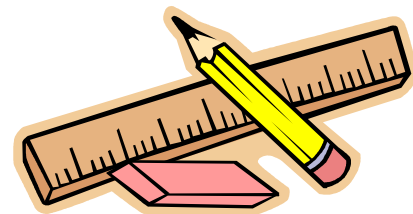
Douleur :
si vous avez mal, dites-le !

Pourquoi évaluer la douleur?

- Pour reconnaître ce que dit le patient qui souffre
- Pour soulager le patient le plus rapidement
- Pour mesurer l'efficacité du traitement éventuel
- Pour adapter l'accompagnement et le traitement
- Pour tracer
- ...

Car souffrir, c'est inadmissible

Et banaliser la souffrance , c'est aussi inadmissible!



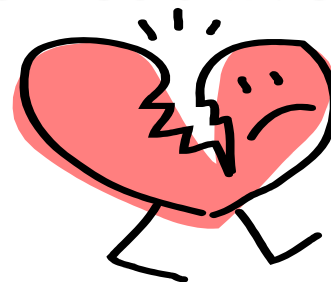
Ne pas oublier!

**Quand le malade dit qu'il a mal,
c'est qu'il a mal...**

**Réagissons.....avec ce que nous avons à
disposition**

Et bien sur , avec

Bienveillance et non jugement!



**« Tout ce qu'il reste à faire,
quand il n'y a plus rien à faire »
Dr Thérèse VANIER**

- **J'ai mal**
- **Je vais mal**
- **Je suis mal**



Les nouvelles approches (1)

Hypnose

Elle utilise la suggestion mentale d'images rassurantes grâce à l'usage d'un vocabulaire symbolique. Tout simplement le praticien parle au patient, dont l'attention est focalisée sur un stimulus : par exemple une image mentale d'un paysage, et le dirige vers un état de conscience modifiée.

Autohypnose

*

Relaxation

*

Yoga

*

Sophrologie

*

Méditation



Les différentes approches (2)

L' Art thérapie

Technique psychodynamique créative qui offre un champ d'expression autre que la parole.

Musicothérapie

Chant

Peinture

Clown

.....



Les différentes approches (3)

Acupuncture

Ostéopathie

Réflexothérapie

Shiatsu

Neurostimulation

Psychothérapies

Activités physiques et sportives

.....



Le Toucher-Massage®



Pour détendre , soulager le patient
Et aussi , les proches, les professionnels de santé

.....

Un bien-être pour tout le monde !

Le Toucher - Massage[®]

Pour le Patient

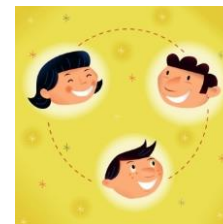
Permet

- ✓ D' « ancrer » le patient dans son corps par une technique d'enveloppement, dite le modelage dans les draps
 - sur une partie du corps douloureuse ou sa totalité
- ✓ D'avoir l'effet hypnotique en détournant l'attention , en faisant diversion en touchant une partie du corps non douloureuse tout en accompagnant le geste avec une voix calme et rassurante



Le TM[®] et la famille

- **Psychologiquement**, le Toucher-Massage[®] permet **pour les familles**:
 - De leur permettre de garder le contact avec leur proche
 - De participer au soulagement de la douleur de leur proche en le touchant et en le massant.
 - De se détendre et d'être actif face à la souffrance , sans fraisjuste de l'amour !



Pour illustrer



En conclusion

- Nous sommes tous concernés par les maladies chroniques que l'on soit patient, proche, professionnel car c'est une réalité physique bien sûr , mais nous l'avons vu à un impact beaucoup plus large
- La chronicité augmente la souffrance, épuise , affecte l'estime de soi , la qualité de vie si nous ne portons pas
« de bienveillance à soi et envers les autres »
- Grâce à cette journée, nous avons pu ouvrir des pistes pour ne pas subir et être acteur



MERCI pour votre participation

Aidons à ne plus souffrir

