

PRENDRE SOIN AUTREMENT : LE C.L.U.D. VALORISE LES TECHNIQUES NON MÉDICAMENTEUSES.

Le Comité de Lutte Contre la Douleur (C.L.U.D.) œuvre au quotidien pour améliorer la prise en charge de la douleur au C.H. des Pyrénées. Dans ce numéro, il a décidé de mettre en lumière des pratiques innovantes et humaines qui favorisent le soulagement et l'apaisement des patients. Quatre professionnels partagent leurs expériences et témoignent de leur engagement pour un soin toujours plus attentif.

Par les membres du C.L.U.D.

Le C.L.U.D. coordonne les actions de lutte contre la douleur et a pour objectif de déployer une culture pérenne de la prise en charge de la douleur au sein du C.H. des Pyrénées.

Ses principales missions sont de sensibiliser et d'accompagner les professionnels dans l'amélioration des pratiques professionnelles tant au niveau de l'évaluation, de la traçabilité de l'évaluation et de la réévaluation que dans la prise en charge de la douleur, de favoriser la mise en place de formations ainsi que d'optimiser la communication au sein de l'Établissement ainsi que l'information faite aux patients.

LES CO-RÉFÉRENTS DOULEUR : UN RELAIS ESSENTIEL AU CŒUR DES UNITÉS

Pour cela, le C.L.U.D. et ses membres s'appuient notamment sur les co-référents douleur au sein des unités. Leur rôle est essentiel, ils assurent le relais des informations entre le groupe Douleur et les unités de soins et sont des personnes ressources pour leurs collègues. Ils peuvent être force de propositions, car les idées pertinentes viennent souvent des professionnels de terrain.

Si vous souhaitez contacter le C.L.U.D. pour parler de vos pratiques, de vos idées et propositions, de vos questions, des difficultés rencontrées (...), parlez-en aux co-référents douleur au sein des unités ou au cadre référent douleur de votre pôle.

N'hésitez pas également à consulter le guide de prise en charge de la douleur sur Qualios.

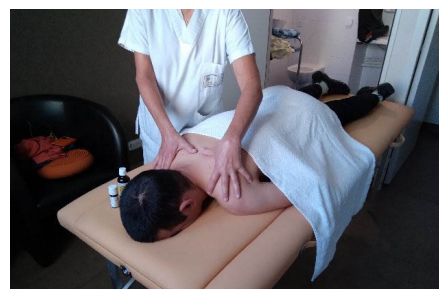
VALORISER DES PRATIQUES APAISANTES POUR SOULAGER AUTREMENT

Le C.L.U.D. a pour volonté de valoriser les pratiques et les professionnels qui participent à améliorer la prise en charge de la douleur notamment par le biais de techniques non médicamenteuses : le toucher, massage, l'hypnose ou tout autre technique permettant l'apaisement ou le soulagement de la douleur.

C'est ainsi qu'il a sollicité des professionnels qui ont mis en place des techniques de soins ou des activités propres à offrir aux usagers un temps de prise en soin permettant de soulager la douleur qu'elle soit physique ou psychique, de favoriser la détente, l'apaisement et le prendre soin.

4 professionnels ont été sollicités et ont accepté de témoigner.

L'ATELIER TOUCHER MASSAGE D'ISABELLE



Depuis la formation «Toucher et massage pieds-mains-tête niveau 1» qu'elle a suivie à La Rochelle en juin 2023, Isabelle M., aide-soignante aux Amandiers, anime, de façon ponctuelle, un atelier de massage.

Le choix du massage s'adapte aux besoins du patient et à la situation du moment. Un local, une table de massage, des produits de soins et

un fond sonore, dédiés à cette activité, créent une atmosphère propice à la détente. Isabelle a proposé trois axes principaux : le bien-être et la relaxation, la prévention de l'anxiété individuelle ou de groupe, ainsi que la gestion des crises après concertation d'équipe et sur indication médicale.

«*Le massage permet non seulement de diminuer les tensions physiques, mais il offre aussi un temps de détente et de réconfort pour les patients*», explique-t-elle. En effet, les résultats observés sont très encourageants tant sur la diminution de l'anxiété, qu'au niveau individuel que collectif. Certains patients ressentent même un soulagement de douleurs physiques, comme les maux de tête et de dos. Ces effets sont consignés dans le dossier du patient.

Pour Isabelle, l'attention portée à chaque patient pendant ces moments de soins contribue largement à apaiser et soulager. Bien que l'atelier soit encore jeune, les résultats l'encouragent à persévérer et progresser.

L'ATELIER DÉTENTE DE CHRISTINE



Au centre de jour Camille Claudel, chaque vendredi, Christine T., infirmière, propose un atelier de détente en deux groupes de 6 à 7 patients. L'objectif est de permettre un relâchement profond à la fin de la semaine, en offrant un temps dédié au bien-être physique et psychique.

Chaque séance commence par

15 minutes d'échange pour évaluer l'état psychique et corporel des participants : douleurs, angoisses, stress, préoccupations... S'en suit un moment de 30 minutes de détente de pleine conscience, basée sur la respiration et la globalité corporelle, accompagnée d'un réveil en douceur avec auto-massage et remobilisation corporelle via du yoga thérapeutique. La séance se termine par 10 minutes d'expression pour évaluer l'impact de l'atelier, grâce à une échelle de 0 à 10 et en redéfinissant la « météo interne ». *«A la fin de la séance, les visages des usagers sont détendus et lisses, et une sensation de bien-être est souvent exprimée, ainsi qu'un relâchement musculaire»* raconte Christine.

Sur le plan physique, on note un gain de 1 à 2 points, tandis que psychologiquement, de nombreux patients affirment que ces moments sont essentiels à leur rétablissement, au même titre que les traitements médicaux. Un gain d'au moins 2 points sur l'échelle d'évaluation est régulièrement observé.

Certains patients intègrent ces pratiques dans leur quotidien, en écoutant de la musique, en se concentrant sur leur respiration, ou en utilisant des applications de cohérence cardiaque.

Deux témoignages illustrent bien l'impact de l'atelier. Grégoire P. trouve que *«Ça fait une bonne coupure avec les stimuli extérieurs et ça recharge les accus.»* Pour Hind N.: *«Ça me permet de m'apaiser et de me relaxer, c'est un moment pour moi.»*

LES SOINS PSYCHOCORPORELS DE CHRISTINE



Christine M., infirmière aux Érables, a développé les soins psychocorporels pour soulager les douleurs des patients, après avoir complété son in-

terêt pour le toucher relaxant, par une formation professionnelle en 2022, financée par son C.P.F., combinant massages et sonorités musicales.

Intégrée d'abord aux Érables, elle a ensuite élargi cette pratique aux deux autres pavillons du pôle 1, ainsi qu'en psychogériatrie et, plus récemment, en mars 2024, à l'unité ESA 2.

Les soins psychocorporels sont proposés par les équipes soignantes pour une variété de troubles, allant de l'anxiété aux tensions internes, en particulier pour soulager les douleurs physiques. Cette technique non médicamenteuse, associant massage et musique relaxante, induit une détente musculaire et un apaisement général. De nombreux patients souffrant de dorsalgies, céphalées ou fibromyalgie ont constaté un soulagement notable grâce à ces soins.

Les résultats observés sont prometteurs : diminution de la prise d'antalgique, amélioration de l'échelle visuelle analogique (E.V.A.), apaisement général et meilleure qualité de vie pour les patients.

Une grille d'évaluation simple permet à Christine de recueillir les ressentis des patients. Début 2025, une grille d'évaluation sera également proposée aux équipes pluridisciplinaires (soignants, médecins) pour faire le point sur les bénéfices observés : apaisement, réduction de la douleur, diminution du craving, etc.

«Je souhaite, dans l'avenir, mettre en place un lien direct avec le Département de Médecine Polyvalente, afin que les patients souffrant de douleurs puissent m'être directement adressés, qu'ils soient hospitalisés au pôle 1 ou dans d'autres services» a-t-elle indiqué. Les modalités et le lieu de soins seront définis pour optimiser cette prise en charge.

L'ATELIER «Valse des Émotions» DE LAURA

Dans le cadre de la prise en charge de la douleur, Laura Z., infirmière à l'hôpital de jour «Les Colibris» a mis en place un atelier unique intitulé «Valse des Émotions», qu'elle anime avec un collègue.

L'objectif principal est d'offrir un espace de relaxation et de verbalisation pour réduire le stress, l'anxiété et apprendre le lâcher prise.

«L'atelier commence par un temps d'échanges où chaque enfant verbalise ses émotions, en repérant les ressentis physiques et psychiques associés. Ce moment de partage est crucial pour favoriser l'expression personnelle et le lien avec leurs ressentis internes» explique Laura.

Ensuite, les enfants s'allongent sur des tapis confortables, enveloppés de couvertures et de coussins, dans une atmosphère apaisante accompagnée de musique douce. Une histoire, en lien avec une émotion particulière, est racontée, permettant aux enfants de se détendre et de se concentrer sur une visualisation mentale qui favorise leur relaxation et conscience corporelle.

L'atelier se termine par un temps de verbalisation, où les enfants partagent leurs ressentis, renforçant ainsi leur capacité à identifier et gérer leurs émotions.

Bien que cet atelier se concentre principalement sur la douleur psychique et morale, il est reconnu que ces souffrances émotionnelles non exprimées peuvent se manifester sous forme de douleurs physiques. Ainsi, les deux types de douleurs sont souvent étroitement liés, et cet atelier offre une méthode efficace pour les soulager.

Récemment, un apprentissage autour des auto-massages a été ajouté à l'atelier, permettant aux enfants d'apprendre à se détendre par eux-mêmes, une compétence précieuse pour gérer le stress au quotidien.

