

## ACCOMPAGNEMENT PSYCHOLOGIQUE DES PERSONNES AGEES MALADES ET EN FIN DE VIE

Les soins physiques prodigués aux personnes âgées atteintes de maladies graves sont très importants. Mais que peut-on faire pour améliorer la qualité de la vie d'un grand malade? Que peut-on faire pour soutenir sa famille ?

Dans la maladie, non seulement le malade souffre des symptômes de sa maladie mais il souffre aussi d'angoisses dont on ne s'occupait pas beaucoup jusqu'à présent. Heureusement les choses ont changé.

Nous avons différents outils à notre disposition. Le soutien psychologique en est un. En effet pouvoir parler de sa maladie et de ses angoisses à quelqu'un de neutre (psychothérapeute) offre un grand soulagement.

En temps que psychologue-psychothérapeute, j'utilise des « outils » différents ou combinés en fonction de la personnalité de mon patient, de ses besoins et de l'évolution de sa maladie. Pour certains le discours sera suffisant. Pour d'autre on devra avoir recours à des techniques plus élaborées que j'évoquerai ci-après.

Je travaille beaucoup avec la relaxation et la visualisation (sorte de rêve éveillé dirigé) qui donnent de très bons résultats. Ces techniques ont été développées et largement expérimentées par le Docteur Carl Simonton dans son centre de recherche de Forthworth au Texas. (Guerir envers et contre tout. Dr Carl Simonton. Stphanie Simonton James Creighton Ed Desclée de Brouwer)

Lors de ma dernière formation à la thérapie EMDR, j'ai eu la chance de pouvoir assister à un séminaire sur la cohérence cardiaque. C'est une technique de gestion de stress liée à la respiration. Le malade doit pratiquer quelques séries simples de techniques respiratoires. Il apprend ainsi à contrôler son rythme respiratoire et cardiaque et à pouvoir gérer beaucoup plus facilement son niveau de stress ainsi que ses émotions.

Je travaille aussi beaucoup avec les Fleurs de Bach, remèdes qui agissent sur l'énergie vitale. Les Fleurs de Bach sont très proches des remèdes homéopathiques mais ne sont réservées qu'au domaine émotionnel. Elles sont parfaites pour aider quelqu'un à se débarrasser d'idées obsessionnelles, pour libérer des angoisses ou pour retrouver un sommeil calme et paisible.

En parallèle avec les Fleurs de Bach, je travaille aussi avec le Reiki, technique énergétique Japonnaise. Elle permet de traiter la douleur morale et physique. Les patients sont très vite relaxés avec cette technique, même les plus « récalcitrants ». Le patient est passif et reçoit l'énergie, ce qui permet d'appliquer cette technique à de très grands malades ou à des personnes à la mobilité très réduite.

La dernière technique que j'évoquerai aujourd'hui est la thérapie EMDR évoquée dans le livre « Guérir » Ed Poche de David Servan Schreiber. Cette technique thérapeutique est applicable pour différents troubles psychologiques mais aussi pour le traitement de la douleur, de l'angoisse liée à la maladie et à l'acceptation de la maladie et éventuellement de la mort. En effet certains malades n'acceptent pas leur maladie et se provoquent un stress supplémentaire qui peut être supprimé grâce à cette technique thérapeutique. L'EMDR peut aussi traiter les problèmes de peur face à la maladie et réconcilier le malade avec sa propre mortalité.

Toutes ces techniques peuvent bien sûr être appliquées à la famille de l'être qui souffre pour la soutenir dans cette rude épreuve. Ces techniques ne sont pas invasives et si elles sont correctement appliquées, ne représentent aucun danger pour la santé physique ou morale du patient ou de sa famille. Elle n'ont qu'une interaction positive avec tout traitement.

Je pense que l'être humain mérite que l'on traite son « âme » autant que son corps et pour moi les deux sont indissociables. Traiter l'un sans l'autre ne revient qu'à traiter une seule partie du problème.