



EXTRAIT :

« En reconnaissant l'importance de la présence à soi, il devient alors plus aisé pour chacun d'être présent à l'autre, de l'accompagner dans ce qu'il vit et dans ce qu'il est. »

Yoga et soins palliatifs ?

Un programme de formation continue novateur

Par : **Andréanne Côté, Sophie Cabagnols et Astrid Abelé**

Un programme de formation continue novateur a été offert cette année à des bénévoles et des professionnels impliqués en oncologie et en soins palliatifs. Parrainée par la Fondation PalliAmi et organisée grâce à sa précieuse collaboration, la formation intitulée **Présence & Souffle : Outils à l'intention des intervenants en oncologie et en soins palliatifs** a pris son envol. Elle est le fruit d'une collaboration constructive entre la D^{re} Andréanne Côté, ainsi que deux professionnelles de la santé et professeures de yoga qualifiées : M^{mes} Sophie Cabagnolsⁱⁱ et Astrid Abeléⁱⁱⁱ.

Objectifs et moyens

L'objectif général de la formation était d'aider les intervenants des milieux ciblés à mieux gérer le stress en relation d'aide au moyen d'outils favorisant leur santé émotionnelle et physique, ces mêmes outils pouvant éventuellement être partagés par l'intervenant avec des patients et des proches aidants afin de les soutenir dans leur processus face à la maladie. Ainsi, cette formation se voulait avant tout un lieu de partage et d'échange, un lieu où les intervenants pouvaient à leur tour prendre soin d'eux. En reconnaissant l'importance de la présence à soi, il devient alors plus aisé pour chacun d'être présent à l'autre, de l'accompagner dans ce qu'il vit et dans ce qu'il est. Il faut savoir qu'une approche holistique telle que le yoga est facilement exportable dans les milieux cliniques qui reconnaissent les besoins des patients et de leur famille en s'intéressant aux dimensions physique, psychologique, sociale et spirituelle des individus. Plusieurs effets cliniques favorables lui sont d'ailleurs attribués dans la littérature médicale : diminution de la douleur, diminution des symptômes d'anxiété, amélioration des capacités d'adaptation en oncologie et de la qualité du sommeil, etc. Il contribue également dans certaines circonstances à l'amélioration du bien-être et à la qualité de vie de ces deux clientèles.^{iv}

Contenu

La formation était répartie en trois étapes. Chaque atelier d'une durée de trois heures comprenait une portion théorique et une partie pratique, de même qu'un espace de discussion. Le premier atelier intitulé **« Aider sans y laisser sa peau : comment prévenir l'épuisement au quotidien »** portait sur l'impact du stress sur la santé, ainsi que sur la qualité des soins offerts, et proposait des stratégies à l'intention des soignants en soins palliatifs et en oncologie. Il présentait les outils de base qui allaient être approfondis

dans les ateliers suivants. Le second atelier **« Soutenir le patient en oncologie et en soins palliatifs : outils pratiques »** était axé sur le partage des outils tant physiques (postures douces, respirations) que philosophiques du yoga avec la patientèle ciblée. Dans le troisième atelier intitulé **« Accompagner les proches aidants : avant, pendant, après »**, les notions de base sur le deuil, ses phases et ses manifestations ont été abordées tout en expérimentant des outils à partager avec les proches aidants.

Les outils proposés dans les ateliers étaient des postures simplifiées sécuritaires pour les participants ainsi que des exercices de respiration. Chaque apprentissage était basé sur des concepts-clés de la philosophie du yoga eux-mêmes transmis à travers la pratique. D'ailleurs, les stratégies qui en découlent ont l'avantage de s'intégrer aisément dans le quotidien, puisque la plupart d'entre elles ne requièrent que peu ou pas d'équipement. En effet, plusieurs postures de yoga simplifiées se font sans tapis et des exercices de prise de conscience de la respiration peuvent être pratiqués en tout lieu et en toute circonstance.

Faits saillants

Réunies pour l'occasion dans le majestueux Salon Lacoste de l'Hôpital Notre-Dame, près d'une quarantaine de personnes ont participé à cette formation. La majorité des participants étaient bénévoles à l'unité de soins palliatifs du CHUM auxquels se sont joints des bénévoles en soins palliatifs de la grande région métropolitaine, des infirmiers et infirmières en maison de soins palliatifs ou à domicile, des préposés aux bénéficiaires et des gestionnaires culturels. Le taux élevé de participation, soit plus d'une trentaine de personnes à chaque séance, nous montre que cette formation répondait à un besoin de façon constructive.

Voici quelques témoignages recueillis au cours de la formation :

« J'ai compris l'importance de prendre soin de soi et de se gâter! Aujourd'hui, vous m'avez ramené à l'essentiel! Cela m'a permis de savoir que je suis sur la bonne voie et que je peux sûrement être utile à la société tout en restant à l'écoute de moi-même! »

Aussi, dans un contexte où la pression de performance et le stress font des ravages chez les professionnels de la santé et les gestionnaires, les apprentissages ont permis à plusieurs participants de mieux gérer les tensions physiques et le stress quotidien :

« Je trouve fort utile le truc que m'a donné Sophie de secouer mes bras et mes épaules pour détendre le haut de mon corps. Ça délâche un peu les muscles. J'ai essayé de secouer ou bouger mes jambes quand je suis assise pour faire baisser la tension dans celles-ci et ça marche aussi. »

« On respire où ça fait mal! En se concentrant sur cet exercice, on prend aussi, sans s'en rendre compte, une pause mentale et physique. Mettre la main où ça fait mal aide beaucoup à diriger le souffle ou l'intention. »

Les témoignages suivants décrivent l'intégration des outils de formation appris au chevet des patients et nous révèlent leur impact potentiel :

« Je lui prends la main, je lui dis que je vais rester avec lui jusqu'à ce que sa famille arrive, et je lui suggère de prendre le temps d'expirer en douceur, lentement. Il ferme les yeux, je vois qu'il se concentre, et je lui dis que je l'accompagne dans sa respiration, je le guide tout doucement, afin de reprendre un rythme plus confortable. Quelquefois, il ouvrait les yeux, me regardait, je le rassurais et on a continué ainsi jusqu'au moment où sa famille est arrivée. Il m'a gratifié alors d'un sourire que je n'oublierai jamais. »

Un autre participant nous a fait part d'une expérience d'accompagnement bien particulière au chevet d'un patient tandis qu'il prenait contact avec le souffle :

« Je me suis assis confortablement dans le fauteuil à son chevet et j'ai pratiqué la respiration consciente, c'est-à-dire, en prenant conscience de ma respiration. Une inspiration de quatre secondes en gonflant mon ventre et en la retenant quatre secondes, suivie d'une expiration de quatre secondes en la retenant quatre secondes, puis en faisant cela en boucle.

Je me sentais paisible, détendu. Cela me permettait d'être centré sur moi-même et de vivre une profonde réflexion sur le Mystère de la Vie (souffle de vie)... J'accompagnais du regard le patient dont la respiration devenait de plus en plus irrégulière. J'étais dans la sérénité et j'avais l'impression d'être en contact vibratoire avec ce patient et de l'accompagner dans sa transition vers l'au-delà... »

Certains participants nous ont mentionné le défi que représentait l'intégration de cette pratique avec les patients :

« Dans le premier cas, Madame est assise dans un fauteuil roulant. Dans le deuxième, Madame est assise au bord du lit.

Je leur propose à toutes deux cet exercice de respiration avec deux intentions différentes, à cause du contexte, tout en demeurant similaires dans le fond: procurer un peu de détente. Je fais une démonstration de mon mieux: ce n'est pas évident d'être ainsi observé. Toutes deux acceptent volontiers et me disent qu'elles ont déjà pratiqué une telle activité.

Je commence une pratique guidée; elles manifestent beaucoup de bonne volonté. Très vite, les temps d'inspiration et d'expiration se bousculent, se mêlent... et j'en perds mon souffle. Elles semblent satisfaites et fières de leur exercice. Me disent-elles cela pour me faire plaisir? »

Ce témoignage illustre l'importance d'avoir une pratique personnelle régulière des outils explorés durant la formation pour les apprivoiser, afin de se sentir à l'aise de les adapter aux différents contextes et patients. En effet, les exercices de contrôle de la respiration exigent une plus grande expérience de la part de l'intervenant avant d'être partagés avec le patient. Un contexte de confiance mutuelle entre l'usager et l'accompagnant est également un pré-requis avant de s'engager ensemble dans une telle pratique.

Si certains participants rencontrent ce défi, cette formation a permis à plusieurs d'entre eux de développer quelques bons réflexes. Par exemple, une participante rapporte que le simple fait d'expirer profondément entre chaque patient lui permet de « faire le vide », de « se recentrer », afin d'être à nouveau disponible pour « plonger dans la réalité » du patient suivant.

Conclusion

Même si la pertinence du yoga adapté est scientifiquement validée en tant que thérapie complémentaire alternative pour de multiples problématiques de santé, il n'existe pas à l'heure actuelle de modèle systématique d'intégration du yoga dans le domaine des soins palliatifs. C'est pour cette raison que cette formation se voulait être une expérience de coconstruction basée sur l'apport des participants. L'expérience s'est donc avérée enrichissante à tous points de vue et a permis aux formatrices d'élaborer un nouveau contenu de formation en consolidant davantage le transfert des acquis vers le patient.

Constatant l'engouement suscité par cette formation novatrice, le potentiel des outils proposés ainsi que les besoins d'une pratique soutenue pour consolider les acquis, la Fondation PalliAmi est désireuse de poursuivre l'expérience. Plusieurs avenues sont à ce jour explorées, soit en offrant de nouveaux ateliers abordant des thèmes connexes, soit en offrant des séances pratiques sur une base régulière aux membres du personnel. Ainsi, la forme que prendra la suite du projet en partenariat avec la Fondation PalliAmi reste à définir, mais l'intérêt d'en assurer la pérennité y est.

Et pour continuer de la faire grandir, nos formatrices sont prêtes à diffuser une version révisée et enrichie de cette expérience à tout nouveau milieu intéressé par cette démarche. C'est donc avec beaucoup d'enthousiasme qu'elles ont clôturé la série d'ateliers, c'est-à-dire en ayant la ferme conviction qu'il ne s'agissait en fait que d'un début! ■

Pour obtenir des renseignements sur la formation et sur les possibilités de l'offrir dans vos milieux, veuillez contacter M^{mes} Astrid Abelé et Sophie Cabagnols (Téléphone: 514-799-0002; Site web: www.sophiecabagnols.ca; ou sur LinkedIn: <http://ca.linkedin.com/in/sophiecabagnols/>).

NOTES

- i. Andréanne Côté est l'instigatrice du projet. Elle est médecin dans le service de soins palliatifs du CHUM et détentrice d'une maîtrise en sciences des religions (concentration en études sur la mort).
- ii. Sophie Cabagnols, M.Sc., est kinésiologue accréditée et formatrice en santé au travail. Elle possède une expertise en adaptation-réadaptation et douleur chronique.
- iii. Astrid Abelé est sexologue de formation et psychothérapeute. Elle dispose d'une vaste expérience dans le domaine de l'accompagnement en oncologie pour avoir travaillé pour le regretté organisme OMPAC.
- iv. Pour de plus amples informations à ce sujet, vous pouvez consulter en ligne le mémoire de maîtrise de D^{re} Andréanne Côté intitulé « Jusqu'au dernier souffle: étude phénoménologique sur l'expérience du yoga et de la spiritualité en soins palliatifs » au <http://www.archipel.uqam.ca/6493/>