

TRAVERSER LES ANGOISSES

KATHY CAULAY

Psychologue clinicienne

caulay.kathy.hautefeuille@wanadoo.fr

EHPAD Hautefeuille, 91770 Saint Vrain

RÉSUMÉ : Au détour d'un évènement de vie et puisque celui-ci ne s'inscrivait pas complètement dans une sphère professionnelle, une réflexion s'est entamée sur l'accompagnement des angoisses des résidents croisés au sein de l'établissement. Le récit est vu comme un voyage, fait à deux... Pour autant, le psychologue reste le garant de ce voyage et du retour en terrain connu.

MOTS CLÉS : *accompagnement - angoisses - troubles cognitifs*

« ... soigner c'est aussi dévisager, parler - reconnaître par le regard et la parole la souveraineté intacte de ceux qui ont tout perdu. »

Christian BOBIN (1)

PRÉSENTATION

Il y a 25 ans, j'ai choisi de travailler auprès de la personne âgée et plus particulièrement en E.H.P.A.D. Plus que nombre de professions, je traverse quotidiennement des angoisses : celles des résidents, de leurs proches mais aussi celles des soignants. Période de leur vie oblige, ces angoisses sont souvent envahissantes et mortifères et leur gestion se retrouve régulièrement au cœur de la pratique des soignants. Paradoxalement, c'est un évènement à la croisée de ma vie professionnelle et de ma vie personnelle qui m'a incitée à rédiger cet article. En effet, il y a quelques mois, une collègue m'a annoncé qu'elle était atteinte d'un cancer. Nos relations, basées sur la confiance et le respect, l'ont amenée à m'investir au-delà de ce que j'avais imaginé. C'est ma

présence lors de son parcours qui a généré cette réflexion : celle des angoisses et particulièrement celle liée à la mort. L'universalité des mécanismes qui la régissent, quel que soit son contexte d'apparition, mais surtout les réactions (majoritairement défensives) qu'elle peut susciter en chacun d'entre nous, m'ont alors interpellée. Malgré l'effet « déclic » de cet évènement, mes propos resteront centrés sur ma pratique professionnelle... avant de conclure et de refermer le cercle.

INTRODUCTION

Combien de fois ai-je traversé une pièce de vie commune alors qu'un résident réclamait impérieusement une présence ? Situation dramatique sur le plan individuel à laquelle tout soignant est confronté... Pourtant, c'est bien vous qu'il interpelle, pas les autres

résidents qui sont à côté de lui... Vous, vous êtes debout, actif, jeune (en tout cas plus qu'eux) et semblez être porteur de qualités qui permettront de régler le problème... du moins et au moins dans leur représentation.... L'angoisse génère donc de l'attente vis-à-vis de l'autre.... Et peut-être plus encore quand les personnes présentent des troubles cognitifs car malgré l'anosognosie, il est plus que probable qu'ils réalisent, plus souvent qu'on ne leur prête, leurs difficultés à gérer les situations et leurs états émotionnels. S'intéresser à leurs angoisses, c'est donc s'embarquer dans un drôle de voyage qui nous fait quitter nos référentiels habituels : ceux d'un espace/temps partagé et ce, quel que soit le contexte (âge, présence de troubles cognitifs ou pas, diversité des pathologies somatiques, etc...) Nous allons donc explorer le temps de cet écrit comment l'empathie devient le plus puissant outil mis à notre disposition pour explorer profondément le ressenti éprouvé par l'autre².

NE PAS FUIR : ÊTRE PRÉSENT PHYSIQUEMENT

Pas d'excuses !

Premier temps : accepter de rester auprès de lui... Ici et maintenant (2)... Cela peut paraître évident et pourtant... N'avons-nous pas mille raisons de passer sans s'arrêter ? Un soin qui attend, du matériel à ranger, un verre d'eau à donner (plan canicule oblige !) ... Je n'accuse personne... S'embarquer pour un voyage est toujours compliqué : nous ne savons jamais à quel moment nous serons de retour... Etre soignant et prendre du temps pour un résident peut nous mettre dans une situation complexe : et les autres résidents ? Et puis, comment la collègue qui restera seule avec tous les autres va-t-elle accepter cette indisponibilité temporaire mais à durée indéterminée ? Bien sûr, il y a le sentiment d'un déséquilibre numérique dans cette fameuse charge de travail ; mais

au-delà, ne voyons-nous pas poindre l'angoisse d'abandon du soignant face à une possible déferlante d'angoisses des autres résidents ? Car si l'émotion est contagieuse, c'est particulièrement vrai pour l'angoisse. Comment être seul et rester debout pour tenir le cap envers et contre tous ? Parfois, il est tellement plus simple de passer son chemin.

Le toucher

Pour dire son accord, pour autoriser ce voyage et être sûr de le faire à deux, il est parfois nécessaire de toucher réellement l'autre pour l'assurer de notre présence. Toucher en gériatrie est un paradigme qui doit s'accepter car notre formation initiale de psychologue est loin d'intégrer cela. Pour ma part, il a réellement fallu s'autoriser à braver l'interdit du toucher. Et puis heureusement, j'ai eu la chance de croiser des professionnels (d'autres catégories que la mienne) qui m'ont donné de cuisantes mais bienveillantes leçons et cela m'a permis de comprendre que tous ces résidents souffrent avant tout du vécu de n'être que des « objets » de soin.

Apprendre à toucher des mains, des bras, des visages... Découvrir sous nos doigts les rides, la maigreur, la rondeur, la cachexie... Découvrir la beauté de mains, de bras ou de visages marqués par les rides... Découvrir un grain de peau tellement fin qu'on a peur de faire mal même si on ne fait que l'effleurer... Découvrir le gonflement de veines qui soulèvent tellement la peau... trop... Découvrir des tâches de peau plus ou moins colorées tantôt douces, tantôt rêches ... Parfois découvrir aussi la répulsion... celle d'un visage creusé, d'un corps qu'on devine décharné, mais aussi d'odeurs qui vous retournent le cœur : l'urine, les selles, « le vieux », « la mort »...

Apprendre aussi à refréner ses élans : ne pas toucher... parce que ce n'est pas le

moment, pas encore... trop d'agitation... Mais être là quand même. Rester un point fixe pour que le résident revienne à vos côtés, attiré par la contenance que vous lui proposez, tel un capitaine de navire auquel l'équipage se fie... ou bien peut être le suivre dans ces agitations pour qu'il sente qu'il n'est pas, qu'il n'est plus seul... Toujours chercher son regard, être là au moins comme ça... mais être là... capter son regard pour qu'il s'y accroche, qu'il s'y réfère telle une balise. Ce jeu de regard, c'est aussi, malgré la rudesse des émotions, la beauté de la rencontre, un jeu de miroir de deux psychés qui acceptent de se toucher... Mais ne pas se noyer soi-même, résister aux vagues d'angoisses successives qui nous heurtent, pouvoir aussi sortir de ce tête-à-tête sans fuir... ne rester que le reflet du résident... juste son reflet... dans une vraie présence, dans une « présence pure ».

Dans ce contact (« je suis là »), il y a déjà beaucoup de ressentis de l'autre.

RESSENTIR L'AUTRE : ÊTRE PRÉSENT ÉMOTIONNELLEMENT

Pour poursuivre le voyage, il est souvent nécessaire de s'improviser jongleur. Cela demande parfois de développer des qualités opposées :

Savoir se taire...

Se concentrer sur l'observation des gestes : leur amplitude, leur rapidité, leur répétition... Deviner les émotions qui se déguisent ou éclatent brutalement... Mais aussi écouter les mots qui révèlent parfois de façon complexe des maux de tout ordre et au-delà... Écouter aussi l'intensité des silences : ceux qui dérangent, ceux qui apaisent...

Savoir parler aussi...

Exprimer notre compréhension de l'autre, reconnaître sa souffrance comme légitime, valider ce qu'il est profondément,

humainement... Parfois dire tout cela à la place de l'autre parce qu'il ne peut pas ou ne peut plus le dire... mais il en a tellement besoin pour se sentir exister...

Pouvoir passer de l'un à l'autre, jongler entre le silence et la parole demande une présence émotionnelle importante ; importante non pas en quantité mais en constance parce que tout à l'heure quand il ira mieux, il faudra le quitter... et la journée n'est pas finie. S'engager auprès de l'autre émotionnellement est un don fait à l'autre. Yalom (2) parle lui de sacrifice, de compassion et peut-être est-ce plus juste car ma présence dans l'établissement n'est pas complètement neutre sur le prix de journée réglé par les résidents. Pourtant, sans cette (im?)-posture, pas de disponibilité réelle. Il n'y a pas d'attente à avoir : l'autre ne nous doit rien... De toute façon, bien souvent la présence de troubles cognitifs ne permet pas au résident de nous apporter un quelconque retour, un remerciement... si ce n'est peut-être une réaction positive à notre présence - actuelle ou future - car si la mémoire des événements s'efface la mémoire affective, elle, demeure... Une gratitude alors ? Ce sera alors un énorme cadeau. Pour autant, le voyage entamé reste une surprise : vous ne savez pas s'il vous apprendra quelque chose de la souffrance de votre compagnon de voyage... Partir avec la résolution d'obtenir le résultat d'un apaisement est bien souvent un fardeau et dessert le professionnel qui se donne une obligation : de résultat, de temps de résolution, d'efficacité dans le temps etc... Cela joue sur sa réelle disponibilité en créant une forme d'impatience plus ou moins consciente qui est néfaste à la juste présence. Rester dans l'ici et le maintenant².

Pourtant, c'est la répétition de petits voyages sans but qui peut permettre parfois l'obtention d'un apaisement, la mise en

place d'un lien et tout simplement la possibilité d'un retour...

UNE JUSTE PRÉSENCE

On en vient donc à la fameuse « bonne distance ». Entre le « trop loin » et le « trop près » ; entre l'absence d'engagement du soignant qui fait souffrir le résident parce que celui-ci n'existe pas assez aux yeux de l'autre et l'investissement excessif du soignant qui devient un proche et qui finit par souffrir de la dépendance puis de la mort du résident. La bonne distance, celle de « la mère suffisamment bonne » comme nous l'explique Winnicott (3), c'est la juste distance. C'est celle qui fait du bien au résident parce qu'il se sent reconnu par l'autre malgré sa dépendance, c'est celle aussi qui participe à faire grandir le soignant tant dans son activité professionnelle que dans sa vie personnelle. Trop souvent les soignants oublient cela : un accompagnement réussi est un accompagnement qui fait du bien à tous malgré le décès de la personne âgée... et ce n'est pas parce qu'on est professionnel dans le domaine du soin qu'on n'a pas le droit de se fier à ses émotions. Etre professionnel n'est pas qu'une activité intellectuelle (sens commun ou technique), cela met aussi en jeu toute notre cognition... Cette fameuse « bonne distance » est souvent source de justification de la part du personnel, surtout vis-à-vis du psychologue perçu dans l'imaginaire collectif comme LE spécialiste de « la bonne distance »... Apanage des psychologues ? Certainement pas... Garant ? Oui parce que notre formation nous a donné « les moyens » de comprendre son intérêt... mais je connais et ai connu des professionnels qui auraient pu donner quelques bonnes leçons à bon nombre de personnes, y compris des psychologues... En tout cas, ce qui est certain, c'est que les angoisses des résidents ne sont jamais

neutres pour celui qui les reçoit : elles viennent résonner en nous, allègent ou alourdissent notre vécu, notre propre histoire... même si parfois elles nous font aussi raisonner... (n'est-ce pas !) ... Mais là, rien de bien inconnu pour notre profession, les psychologues sont, paraît-il, les spécialistes de la maîtrise du contre – transfert... car « pour devenir sage, apprends à écouter les chiens qui hurlent dans ta cave » nous rappelle Nietzsche.

Et c'est cela la richesse de la gériatrie : des leçons quotidiennes de vie qui aident à vivre la vie, à vivre sa vie...

POUR CONCLURE

Ce texte pourrait être une lettre de remerciements à tous les résidents que j'ai croisés et qui m'ont appris à ne pas fuir, à être présente de façon différente, à rester à l'écoute de l'autre dans toutes ses dimensions. Si j'ai appris, je sais que TOUS ceux qui m'entourent peuvent désormais en profiter... à l'instar de cette collègue à qui on a découvert un cancer il y a quelques mois et qui m'a tant investie... Là aussi, je n'ai pas fui : je suis restée accessible et disponible... Se trouver des excuses pour rester éloignée aurait été si simple et surtout plus tranquille et confortable... mais tellement moins humain...

RÉFÉRENCES :

- (1) Bobin C. La présence pure et autres textes. Gallimard. Poésie. 2008.
- (2) Yalom I. Le jardin d'Epicure. Galaade. 2011.
- (3) Winnicott D. La mère suffisamment bonne. Petite Bibliothèque Payot. 2006.