

Le billet de Ray
Journée du Jeudi 3 octobre 2024
Laval

Chère Ernestine,

Après être passé au quartier Férié, lieu jadis militaire, désormais éco-quartier, avec en son sein de nombreuses écoles pour former des professionnels de santé, je t'écris de ma chambre, non pas celle des officiers, car là où je suis il n'y a plus de militaires.

Et je me prends à rêver, à espérer que nous sommes passés du monde de la guerre à celui du « *care* ».

« On dirait qu'il y a d'un côté la guerre,
les bombes, les tranchées, le corps comme champ de bataille,
de l'autre les métiers de la douceur qui
de la douleur
ne diffère que par une lettre. »¹

Me voilà donc en soins, de marcheur je suis devenu patient dans une chambre. Patient, je dois l'être et attendre le moment des soins.

Alors je mets la radio, j'écoute « *Grand bien vous fasse* », émission matutinale sur France Inter, mais la liaison est mauvaise, cela grésille et le son se coupe, et je remets le son ! Bribes de mots et pointes de douleurs s'alternent. Parfois je m'endors de fatigue et me réveille de douleur.

Nouvelle interruption, nouvelle émission. C'est le jeu des questions. Cela doit être une émission médicale.

Bon, sang, mais c'est de vous Ernestine dont il est question ! Vous êtes un peu célèbre ! Bien sûr votre anonymat est gardé mais je vous ai reconnue ! Qu'est-il préconisé dans votre cas ? Votre état ?

Une séance d'hypnose conversationnelle et une prémédication par voie orale, type benzo ou morphine qui ont l'un et l'autre le même délai d'action. Soit une forme à libération immédiate.

Restons concentrés : le jeu des questions / réponses se précise et je suis soulagé d'apprendre qu'il y a, sur le site de la radio, un tableau synthétique qui permet de comprendre.

« Et pour conclure l'analgésie doit être multimodale, c'est à dire qu'elle doit associer plusieurs médicaments ». D'autre part, la prise en soins doit être multifactorielle soit avec différents professionnels.

Sans avoir tout intégrer, j'essaie d'apprendre sans oublier de me détendre. Quand on peut faire les deux ensemble, c'est encore mieux : apprendre tout en se détendant !

« *Tant que l'on ne sait pas, on ne peut pas oublier : si l'on veut pouvoir oublier, il faut commencer par savoir.* »²

J'ai appris que tu étais allée en réanimation pour ton drain thoracique, remplie d'angoisse mais que là bas, grâce à un certain Erickson et à l'accompagnement bienveillant des fées Morgane et Viviane, comme tu les appelles, tu avais pu être prise en soins et regagner ton service rassurée et soignée.

1 Caroline Lamarche – Cher instant je te vois – page 38 - Editions Verdier -2024

2 Marianne Rubinstein – Bord de mère – Editions Verticales - 2024

L'heure des soins ne devrait pas tarder ! Attente anxieuse ! Déjà, alors qu'il n'y a aucun changement la douleur s'invite avant même que les soignants ne viennent. J'essaie bien de me détendre, en pratiquant mon exercice de cohérence cardiaque mais en ce moment mon esprit vagabonde : j'ai du mal à apaiser le flux tumultueux de mes pensées. J'ai du mal à tenir les cinq minutes : inspirer/expirer. Il faut dire que je manque d'entraînement. Je me suis assis dans mon lit, j'ai aussi fait quelques mouvements, du cou, des bras, des mains. J'ai même fait appel à ma madeleine de Proust en convoquant le souvenir de l'exposition des affiches réalisées par les étudiant.e.s de la promotion aide-soignante sur « les actions soignantes de soulagement non médicamenteuses ». cela a marché quelque peu et m'a fait du bien.

Chère Ernestine, je viens d'avoir un appel de mon ami Tilt, avec son humour toujours particulier, commençant par un tonique : « Alors Ray, ça marche ? », je lui ai dit qu'il ferait mieux de se former à la communication thérapeutique !

Toc, toc, toc

Un bonjour souriant m'invite à reprendre pied, si je puis dire pour quelqu'un qui a une plaie à son talon d'Achille !

Tiens, elle sont deux pour changer mon pansement et sont équipées d'un petit chariot transportant une bouteille.

Et les voilà qu'elles m'expliquent qu'elles vont me proposer ce médicament qui est « *un mélange équimolaire d'oxygène et de protoxyde d'azote* »³. Elles prennent le temps de me décrire comment cela va se passer et en quoi cela va m'aider. Je les écoute sans tout retenir mais leur douceur apaise déjà mon doloris-anxiété !

Alors Morphée, quoique femme je lui donne ce nom, me propose une petite séance d'accompagnement hypnotique. Serait-ce que cette pratique soit de plus en plus pratiquée et reconnue ? Je dit oui à cette proposition.

Le masque sur le visage et la douce voix me plongent dans un état qui me berce : une véritable invitation au voyage.

Mes pieds, nus, caressent le sable, laissant mes empreintes balayées par l'air marin, comme dans un film.

Et, la tête dans les nuages, je respire à pleins poumons, la brise marine.

« Océano vox » de Victor vient me chatouille les oreilles et me transporte à Saint-Malo.

Parti, comme Ulysse je voyage et j'entends le chant non pas de Circé mais d'Aya Nakamura, la reine de la pop.

Allant du rivage aux remparts, je franchis la porte Saint-Thomas et vais sur la place Chateaubriand dans la salle Canada.

Monsieur Ray, monsieur Ray ... réveillez-vous ...

Je quitte petit à petit la cité des corsaires et remet pied à terre, enfinfaçon de parler.

Je suis prêt pour le changement de pansement

Ça y est c'est fait monsieur Ray

Ah bon !

Je pense que la prochaine fois nous ferons de même avec vous.

³Le Meopa (mélange équimolaire d'oxygène et de protoxyde d'azote) est un médicament soumis à prescription médicale administré par inhalation pour soulager la douleur des patients ou les aider à gérer leur anxiété lors d'actes de soins de courte durée.

Oui merci.

Voilà, je peux reprendre ma lettre.

Si une expérience douloureuse peut provoquer de l'anxiété, celle d'un soin confortable peut faire baisser l'anxiété.

Finalement, le confort est partagé.

J'ai revu ce jour Dolorès, vous savez cette patiente qui ne l'est pas toujours, très angoissée et parfois agitée. Elle a essayé de m'expliquer ce dont elle souffrait. Cela m'a fait penser à une des lettres de Madame de Staël, dans laquelle elle écrit : « *il y a toujours des découvertes à faire dans le pays de la douleur* ». ⁴ Pour cela, le temps de l'écoute, de la connaissance de la personne sont indispensables pour, je ne sais si l'on peut dire cela, détricoter la douleur (ou les douleurs) : celle.s liée.s aux soins, celle.s liée.s à ses problèmes physiques et celle.s liée.s à ses voix qui résonnent de manière pas du tout raisonnables dans sa tête. Et si dans son parcours, elle a connu quelques addictions, elle est soulagée « *d'avoir posé le verre, la seringue, les médocs et la clope* » ⁵. Heureusement, elle est accompagnée par une équipe à son écoute, bienveillante et patiente.

Chère Ernestine, vous excuserez mon propos, sans doute quelque peu décousu.

Je sais que vous attendiez ma lettre avec une certaine impatience, mais j'ai pris le temps d'une certaine lenteur, car, malgré vos 98 ans, et votre rouleau à pâtisserie, je vous savais en sécurité et bien entourée. Et, malgré nos différences, je suis heureux de savoir qu'Erickson et Meopa ont pu contribuer à faire en sorte que la douleur liée aux soins s'en va. Car « *quand traiter la douleur nous fait du bien* » la vie nous est plus douce.

Pour finir, je vous livre quelques mots de Caroline Lamarche.

« Soyons lents désormais, regardon
ce qui nous reste à regarder.

Écoutons

ce qui nous reste à écouter.

Savourons

ce qui nous reste à savourer. « ⁶

Bien à vous.

Je vous embrasse tendrement.

Ray

P.S : J'ai appris que votre nom de jeune fille était Chatgeai- Paixthé. J'ai trouvé cela amusant car cela me fait penser à un autre mot contemporain dont je ne me souviens plus.

Billet de Ray Maldo rédigé par Bernard Lefrançois, membre du CA

⁴ Staël G. de, 1766-1817, *Lettre à Claude Hochet*.

⁵ Citation attribuée à Dolorès mais rien n'est moins sûr.

⁶ Caroline Lamarche – Cher instant je te vois – page 91 - Editions Verdier -2024