

A travers le toucher, une association apporte apaisement et bien-être aux malades, aux endeuillés, aux personnes âgées ou en situation de handicap. Reportage

Les mains comme remède

OLALLA PIÑEIRO

Santé ▶ «Ahhh! Ici ça fait du bien au ventre.» Ce vendredi après-midi, des senteurs d'huiles essentielles, de rose, de jojoba et de lavande imprègnent une chambre du troisième étage de Eben-Hezer, fondation qui accueille des personnes en situation de handicap dans les hauts de Lausanne. Aujourd'hui, Françoise Vetter, 62 ans, s'occupe de Papi, comme elle aime le surnommer. «Je reviens vite, je vais chercher une éducatrice pour qu'elle m'aide à te retourner. Et je te masse le dos». «Ok, deux minutes mais pas plus, hein!»

Cette massothérapeute est la fondatrice et présidente de Mes mains t'accompagnent, une association qui utilise le toucher pour apaiser des personnes qui éprouvent des douleurs physiques, ou pour soutenir celles qui traversent une situation difficile. Tout un éventail de massages est proposé, allant du classique massage relaxant à la réflexologie, au drainage lymphatique, à la digitopuncture, voire même aux soins esthétiques.

Accessibilité aux plus modestes

Mes mains t'accompagnent, c'est le fruit d'une histoire personnelle, celle de Françoise Vetter. «J'ai accompagné ma maman malade pendant près de quatre ans. Je l'ai beaucoup massée et j'ai remarqué à quel point cela l'apaisait. Elle a pu partir sereinement.» Là, c'est le déclic. En 2013, elle décide avec deux de ses amis de mettre ses mains au service de l'autre. Pour les malades, les personnes en fin de vie, les proches aidants, les personnes âgées ou en situation de handicap. Depuis, Françoise Vetter y consacre plusieurs heures par semaine en parallèle de son activité dans son institut de soins.



Certaines personnes n'ont plus l'habitude de se faire toucher ou reçoivent peu d'affection, comme les personnes âgées et celles en situation de handicap. OPO

L'association compte aujourd'hui douze massothérapeutes – onze femmes et un homme –, actifs à Lausanne, Genève, Fribourg et en Valais. Si elle collabore principalement avec des institutions sociales et EMS, des particuliers font aussi appel à ses services. Les massages sont payants, mais l'association tient à l'accessibilité. Les donations permettent d'offrir des massages aux plus défavori-

«C'est un moment de connexion intime différent, qui va au-delà de ce que permet la parole»

Françoise Vetter

sés. En l'espace de sept ans, plus de 1000 massages gratuits ont été prodigués.

Le toucher, une connexion

Durant près d'une heure, Françoise Vetter masse orteils, cuisses, paumes des mains, torse, dos et nuque. Ses doigts parcourent le corps de façon circulaire, de haut en bas, alternant entre douceur et toni-

cité. La parole est secondaire, ici c'est le toucher qui est au cœur de la démarche. «C'est un sens extrêmement important car il apporte un lien direct entre le donneur et le receveur. Certaines personnes n'ont plus l'habitude de se faire toucher ou reçoivent peu d'affection, comme les personnes âgées et celles en situation de handicap. Le toucher permet d'apporter du réconfort, du calme,

de l'apaisement», soutient la masseuse.

On le constate bien avec Papi, d'ailleurs. Au fil du massage, la conversation fait place à des ronronnements et des soupirs de quiétude. Sa respiration devient plus régulière, plus profonde. Un moment de tendresse qui le berce peu à peu jusqu'à frôler le sommeil.

Sa relation avec ses patients, Françoise Vetter en parle comme d'une connexion. «C'est difficile à expliquer, mais il y a un grand lien de confiance qui s'établit entre nous. C'est un moment de connexion intime différent, qui va au-delà de ce que permet la parole.» Papi, par exemple, ressent ses émotions, ou sait percevoir lorsqu'elle va mal.

Défi sur le plan émotionnel

Etre en contact avec des malades ou personnes en fin de vie pose toutefois des défis au niveau émotionnel. «Ce n'est pas évident, admet la thérapeute. Même si nous sommes formés dans l'accompagnement de fin de vie, nous restons humains. Ce métier demande une grande sensibilité.»

Elle se rappelle d'un coup de fil lui annonçant le décès d'un patient auquel elle était très attachée. «Ça m'a affectée. Il faut faire un développement de soi et chacun a ses propres techniques pour faire la séparation entre le privé et le travail. Mais même avec l'expérience, on ne s'habitue jamais à la mort.» Les bénévoles de Mes mains t'accompagnent participent à un groupe commun où ils peuvent compter sur le soutien des autres et faire part de leurs émotions.

Après une heure à ses côtés, Françoise recouvre Papi d'une couverture en le laissant somnoler auprès de ses peluches de hérisson et de chien, avant de le retrouver le mois prochain. I