

Le Conseil des soins palliatifs

**Semaine des
soins palliatifs
2003,
5-11 mai**

“Vous comptez parce que vous êtes vous et vous compterez jusqu’au dernier moment de votre vie et nous ferons tout ce qui est en notre pouvoir, non seulement pour vous aider à mourir en paix, mais à vivre jusqu’à la fin.”

Cicely Saunders

La musicothérapie : une démarche remarquable

Par Deborah Salmon, MA, MTA, CMT

La musicothérapie est un outil extraordinaire en soins palliatifs, parfaitement adapté aux principes des soins holistiques. La musique, avec son répertoire étendu et son attrait universel, peut être adaptée pour répondre à beaucoup des besoins des patients en fin de vie. Jugez un peu d’après les scénarios qui suivent, qui sont des expériences que je vis au quotidien en tant que musicothérapeute d’un service de soins palliatifs.

Une femme âgée, grabataire, accepte la visite du musicothérapeute. Nous discutons de l’importance de la musique dans sa vie et examinons ce qui semble lui procurer du plaisir et donner un certain sens à sa vie. Elle parle de sa jeunesse en Hongrie et de l’amour qu’elle éprouvait pour la danse. Nous arrivons vite à recréer certains de ces souvenirs et émotions. Elle choisit dans un recueil ses mélodies hongroises préférées et donne le rythme sur un tambourin tandis que j’interprète les mélodies à la flûte. Son mari arrive et se met à danser au son des mélodies folkloriques de leur jeunesse. Les deux évoquent leurs vieux souvenirs, les yeux pétillants, et l’on peut sentir dans toute la pièce l’amour qui les unit. Dans une autre pièce, un céliba-

taire dans la cinquantaine présente des signes de confusion mentale alors qu’il approche de la fin de sa vie. C’est un grand connaisseur de musique « country », et nous avons passé plusieurs séances à écouter ses mélodies préférées, à les chanter et à en discuter. Ce jour-là, il est très agité, et ses pensées sont désarticulées. Je me demande si nous pouvons utiliser la structure prévisible d’une mélodie country-western pour remettre un peu d’ordre dans ses idées et lui fournir un moyen d’expression. Lentement, en répétant les progressions d’accords qu’il connaît à la guitare et en incorporant ses pensées dans les paroles, nous composons une mélodie « country ». Ce qui paraissait désarticulé dans son discours, ressemble à de la poésie dans la mélodie et il est très fier de sa création. Cette chanson parle de son retour à la maison, de ses retrouvailles avec ses parents et du désir de pouvoir revoir ses compagnons de taverne. Plus tard, lors des visites de l’équipe pluridisciplinaire, sa mélodie fournit à cette équipe une autre façon de voir ce patient.

La musicothérapie peut également servir à maîtriser la douleur et l’anxiété. Certains patients utilisent les techniques de relaxation musicale pour se concentrer sur des stimulus calmes et nourris-

sants. Dans un cas, un jeune homme a fait face à ses craintes nocturnes en respirant profondément à l’écoute d’une bande de musique et de bruits de l’océan tout en se concentrant sur l’image de lui-même entouré par des amis sur la plage. Ici, le rôle du musicothérapeute a consisté à l’aider à découvrir et à mettre en pratique les techniques qui donnaient pour lui les meilleurs résultats.

La musique a le pouvoir de toucher les cœurs, d’élever l’esprit, de nous lier ensemble, de permettre à l’inexprimable de s’exprimer, de nous faire voyager dans le temps et l’espace et d’apaiser ou de stimuler l’organisme. La musique nous atteint à bien des niveaux et, en tant qu’instrument thérapeutique, elle offre la possibilité de grandement améliorer les soins en fin de vie.

Pour plus de renseignements sur la musicothérapie, adressez-vous à l’Association de musicothérapie du Canada, 1-800-996-CAMT, ou www.musictherapy.ca

Le Conseil a été créé en 1994. Son objectif est de faire découvrir l'existence des soins palliatifs dans le réseau du Centre universitaire de santé McGill (CUSM) et au-delà. Pour atteindre cet objectif, le Conseil collabore avec des professionnels des soins de la santé, des éducateurs, des praticiens et le public. Son objectif est d'accroître à la fois la sensibilité et le soutien du public pour les soins palliatifs.

Co-présidents:

Richard L. Cruess
Kappy Flanders

Conseiller:

Balfour M. Mount

Membres:

Arlene Alter
Barbara Bishop
David Bourke
Sue Britton
Gretta Chambers
Linda Crelinsten
Dawn Cruchet
Teresa Dellar
Armand Des Rosiers
Sandy Eisen
Joan Foster
Linda Greenberg
Lois Hollingsworth
Leslye Lang
Joan Mac Donald
Neil MacDonald
Michael Mikelberg
Norma Mulder
Suzanne O'Brien
Dany Pollack
Andrée Prendergast
John Sanford
Ibby Shuster
Anna Towers
Michèle Viau-Chagnon
Ellen Wallace

Secrétaire:

Frances Morris

S.M.I.L.E.S. pour une vie de rire

By Dr. Manny Borod

(Cœur joyeux améliore la santé, esprit déprimé dessèche les os, Proverbes 17:22)

La légende veut depuis des milliers d'années que le rire, s'il n'est pas le meilleur médicament, soit bon pour la santé. Si l'on étudie l'histoire de l'humour, on constate que les anciens physiologistes utilisaient la description des liquides corporels pour déterminer le caractère de quelqu'un comme étant de bonne ou de mauvaise humeur. Freud était convaincu que l'humour provient spontanément de l'inconscient durant l'enfance et qu'à l'âge adulte, il offre la possibilité de transformer la douleur en plaisir. Norman Cousins a raconté pour la première fois en 1976 son expérience d'un trouble douloureux des tissus conjonctifs. Il a constaté que 10 minutes de rire à gorge déployée lui procurait deux heures de sommeil ininterrompu. Depuis lors, on a beaucoup écrit sur les bienfaits du rire et de l'humour.

Le rire a sans doute de nombreux bienfaits. Ses bienfaits physiologiques sont une stimulation des appareils circulatoire et respiratoire et du système nerveux sympathique ainsi qu'une plus grande tolérance à la douleur.

L'humour et le rire contribuent à améliorer les rapports entre les patients et le personnel, et entre les membres du personnel. Ils resserrent la collaboration au sein d'une équipe en égalisant le statut, en contribuant à l'esprit d'équipe et en créant un milieu de travail stimulant. Ces deux éléments contribuent à bâtir la confiance, à briser la glace et à atténuer la crainte des milieux peu familiers.

Au nombre des bienfaits psychologiques du rire, mentionnons le renforcement des moyens d'adaptation et le soulagement des tensions et de l'anxiété. Le rire peut servir

d'exutoire à l'agressivité et à la colère et fournir un échappatoire temporaire. Une personne atteinte d'une maladie qui menace son pronostic vital peut utiliser l'humour comme moyen d'adaptation. On a constaté que l'humour améliorerait les moyens d'adaptation. Enfin, l'humour et le rire ont des bienfaits spirituels et sociaux. Au lieu de **traiter le patient comme mourant au moment où ses fonctions vitales tirent à leur fin, le patient est souvent traité comme mourant dès que le diagnostic est posé.**

La plupart des tentatives d'humour et de rire se déroulent quotidiennement; on n'a pas besoin de programme particulier pour rire. Il y a évidemment certains moments où l'humour n'est pas de mise, comme lors du trépas, en cas d'anxiété grave, de dyspnée, en présence d'autres patients en détresse, ou en présence de certains membres de la famille. Quant au contenu, il s'agit plus de savoir ce qu'il ne faut pas faire. Il faut éviter l'humour inadapté comme le sarcasme et le ridicule, qui peuvent causer de l'anxiété, de l'hostilité et de l'embarras.

On a défini l'humour en ces termes : « actes ou déclarations comiques ou amusantes »; « tout ce qu'une personne juge drôle », « ce qui fait rire », « processus cognitifs et émotionnels complexes » et « le fait d'être spontané(e) et absurde ». Tout professionnel de la santé doit faire preuve de jugement et utiliser l'humour en vertu de son système de croyances personnelles et de son caractère ainsi que de ceux de ses patients.

Bric-à-brac!..

Cahier de ressources

Le Conseil a conçu un Cahier de ressources sur les soins palliatifs dans l'agglomération de Montréal afin d'aider les familles et les soignants à mieux comprendre les problèmes et à trouver les services nécessaires. Ce Cahier a été distribué aux CLSC, aux infirmières de l'Ordre de Victoria du Canada (VON), aux hôpitaux et aux cliniques de soins palliatifs et il sera fourni gratuitement aux soignants et aux familles de patients en phase terminale.

Si vous souhaitez recevoir un cahier de ressources, veuillez vous adresser à l'un de ces organismes ou établissements ou appeler le Conseil à 499-0345.

Ces Cahier de ressources sont dédiés à la mémoire de Evelyn Pearl et ont pu être réalisés grâce à un don de sa famille.

* * * * *

Le Chariot aux sourires

Un « chariot aux sourires » est une unité multimédia mobile comportant des matériel audiovisuels au contenu humoristique.

L'humour est largement reconnu pour ses bienfaits psychologiques et physiologiques dans quantité de situations différentes. Il aide à atténuer le stress en facilitant le règlement de problèmes en fin de vie et en favorisant le soulagement de la tension et de la colère. Ces bienfaits, ajoutés à quantité d'autres, sont tous confirmés par la recherche. Ils permettent aux sujets en phase terminale d'avoir une qualité de vie nettement améliorée en ce moment très difficile. Il n'est vraiment pas facile de vivre la phase terminale d'une maladie; cela ne touche pas seulement les patients, mais également les êtres qui leur sont chers et leurs soignants.

Le Conseil a deux chariots aux sourires qui sont ac-

tuellement prêtés au Centre hospitalier St. Mary's et au Centre de convalescence Ste-Marguerite.

Ces chariots sont prêtés pour un délai de six mois. Si vous voulez en réserver un pour votre établissement, veuillez appeler le Conseil à 499-0345.

* * * * *

Ateliers

Le Conseil a tenu deux cycles d'ateliers fructueux aux mois de février et mars à la bibliothèque de Kirkland et à l'église anglicane St. Peter's à Ville Mont-Royal.

D'autres ateliers sont prévus cet automne. Vous trouverez des précisions sur notre site Web au mois de septembre.

N'oubliez pas de vous inscrire tôt, car les places sont limitées et que la demande de ces ateliers est toujours grande.

* * * * *

SITE WEB :

[HTTP:WWW.MED.MCGILL.CA/ORGS/PALCARE/COPCHOME.HTM](http://www.med.mcgill.ca/orgs/palcare/copchome.htm)

Le soins palliatifs, une meilleure qualité de vie pour les patients et leur famille

