

La distance thérapeutique



Réjean Carrier t.s. mss

La Maison Michel-Sarrazin

Avril 2009

La distance thérapeutique

Objectifs:

- *Réfléchir sur le concept de la distance thérapeutique pour lequel nous sommes formés*
- *S'interroger sur l'effet de la distance thérapeutique dans l'accompagnement des malades et de leurs proches*
- *Tenter de définir le concept de distance thérapeutique*

Déroulement

- Inspiration et méthode de travail
- Définition de la distance thérapeutique
- Les causes de la distance thérapeutique
- L'impact ou les effets de la distance thérapeutique
- Distance, espace, ou proximité thérapeutique?
- Ce que nécessite l'espace thérapeutique
- Conclusion 1
- Conclusion 2
- Conclusion 3

Pourquoi avoir accepté?

- Intrigué par l'appellation distance....thérapeutique!!!
- Que signifie distance thérapeutique?
- N'y a-t-il pas un paradoxe entre distance et thérapeutique???
- Le goût d'y réfléchir...
 - d'interroger différents professionnels et bénévoles
 - de vous interroger
 - de partager sur ce sujet

Demande faite à différents professionnels et bénévoles

- Décrire en quelques lignes ce que signifie pour vous ce concept: **distance thérapeutique**
- **30 questionnaires distribués**
- **22 réponses**
- **Médecin, infirmière, travailleur social bénévole, ergothérapeute, nutritionniste, agent de pastoral, administrateur**
- **Un point en commun: Soins palliatifs**

Distance thérapeutique

- Que signifie pour vous ce concept:

Distance thérapeutique????

Distance : Définition

- **Distance:** (distantia) *Longueur* qui sépare une chose d'une autre

Espace qui sépare 2 personnes

Écart entre 2 moments

Éloignement, espace

- **Distancer:** Dépasser, devancer, décoller, décrocher

Thérapeutique: Définition

- Thérapeutique:

Qui concerne l'ensemble des *actions* et des pratiques destinées à *guérir*, à *traiter* les maladies

Moyens propres à *guérir* et *soulager* les malades

Paradoxe

- Thérapeutique réfère à traiter...guérir...aider

Thérapeutique prend son sens dans la relation aidante...

- Distance réfère à la longueur entre deux , l'écart l'éloignement

Paradoxe

- « ...je vois là un paradoxe. Nous sommes dans une relation d'aidé-aidant donc la notion thérapeutique prend son sens...par contre comment être proche en demeurant dans une distance... »

*Peut-on à la fois être proche et loin
dans une relation
d'aide?*

Distance thérapeutique: Réflexion

*Le philosophe Alexandre Jollien nous dit
qu'appliquée de manière brutale la
distance thérapeutique relève de la
maltraitance.*

Distance thérapeutique Malaises chez les répondants

- « ...le mot distance implique un *éloignement* qui peut être *nuisible* à la relation d'aide...il va avec *l'armure* qu'on peut être tenté de porter... »
- « ...c'est comme si on veut se *protéger* du patient, du risque de devenir trop proche, de fusionner...On peut priver le patient d'une rencontre avec un autre être humain... »

Distance thérapeutique Malaises chez les répondants

- « ... peut-être pas le meilleur mot à utiliser, à cause des images **néglatives** qu'il peut susciter... »
- « ... distance thérapeutique pour **qui...** pour moi?...pour le malade?... »

Distance thérapeutique

Malaises chez les répondants

- Éloignement
- Armure
- Protection
- Image négative
- Pour qui???

■ Se protéger de quoi?

Lita Basset dira que le soignant peut se protéger d'être déstabilisé par la souffrance de l'autre car elle rejoint sa souffrance. On a donc besoin de se protéger de soi. Se couper de soi et de l'autre crée l'absence de compassion... pouvant faire en sorte que la personne aidée est isolée.

Définition points en commun

Espace au lieu de distance

« je pense qu'on doit plutôt parler d'espace thérapeutique... »

« je préfère le mot espace qui laisse une plus grande marge de manoeuvre ... »

« ...un mouvement...de grande élasticité à l'intérieur de soi... »

« l'espace idéal dans lequel une relation d'aide devient réellement thérapeutique... »

Définition points en commun

Espace au lieu de distance

- « ... c'est un espace dans lequel je me sens bien pour être en relation avec... »
- « ...un espace entre ce qui est souffrant et la personne elle-même... »
- « ... un lieu d'équilibre où l'espace et le temps façonnent l'alliance thérapeutique... »
- « ... elle n'est jamais fixe..et est réajustée en fonction de la dynamique de la relation... »

Définition Espace

- *Étendue indéfinie* qui contient et entoure...
- Ensemble des *territoires*...
- Espace *nécessaire* pour ne pas se sentir *gêné* par les autres...

Le Petit Larousse illustré 200

- *Lieu, place, superficie, milieu idéal, étendue, disposition ...*

Le Petit Robert 1993

Définition: Distance thérapeutique

Points en commun

- Un espace
- Un recul
- Une attitude permettant
- Une **différenciation** de l'autre (l'altérité 2 je)
- Une **relation**
- Un **lieu** d'équilibre

Ce qui peut créer la distance de l'autre...celle qui peut être brutale

- La peur:

de la peine de l'autre

d'être envahi

de l'intimité

de l'inconnu

« c'est comme si on veut se protéger du patient, du risque de devenir trop proche, de fusionner... on peut priver le patient de la *rencontre avec un autre humain...* »

Ce qui peut créer la distance de l'autre...celle qui peut être brutale

- **La fatigue** de notre travail...l'usure...la non reconnaissance de notre engagement...**la non disponibilité**
- **Les problèmes** personnels dans notre vie
- **Lorsqu'on se reconnaît** dans l'autre
- **L'impuissance** à aider l'autre
- **Autres???**

Effets chez les soignants

- Insécurise
- Paralyse le savoir être et la créativité
- Fait fuir
- Éloigne de l'autre
- Rend malheureux
- Autres???

Effets chez le malade et les proches

- Empêche la parole
- Crée la distance, l'éloignement, une rencontre superficielle
- Augmente la souffrance et la solitude
- Va à l'encontre de la compassion
- Autres???

Définition

Points en commun

- Un *espace*
- Un *recul*
- Une *attitude* permettant
- Une *différenciation* de l'autre (l'altérité 2 je)
- Une *relation*
- Un *lieu* d'équilibre



Le manque d'espace nuit à la vision globale

« ... Si je fusionne à l'arbre, je verrai l'arbre qu'au niveau de l'écorce, ses blessures (noeuds) etc... Cette vision rétrécie me limitera dans mon être avec... L'autre sera que blessure... »



L'espace permet de voir dans son ensemble

«...avoir ce réflexe de se décoller de l'arbre afin de voir l'ensemble de la forêt... »

«...voir l'autre dans son environnement, sa lumière, son fruit et aussi ses blessures...»

«...me permettra de refléter à l'autre ses forces qui l'habitent... »

« ...éviter une relation de type fusionnel... »



Selon les répondants: L'espace permet au malade et à ses proches:

- Vu dans sa globalité
- Reconnu dans ses forces vitales
- Écouté et considéré
- D'être soi et libre dans la relation
- La proximité et non l'abandon
- Recevoir un service juste
- Être saisi, compris et soutenu

Selon les répondants: L'espace permet au malade et à ses proches

- Être respecté
- Se sentir proche de l'accompagnant
- Être reconnu comme une personne unique
- Être réellement rencontré

Il est important de ne pas parler à quelqu'un mais avec quelqu'un

Marie-Sylvie Richard md

Selon les répondants: L'espace permet au malade et à ses proches

■ La liberté dans la relation

« ... ce qu'il faut préserver.. tant du côté de l'accompagnateur que la personne accompagnée, c'est la liberté dans la relation... une autre façon de respecter la personne accompagnée... »

« ... permet ce lieu de rencontre où peut exister le sentiment profond et réciproque de respect et de liberté... »

« ... une proximité qui n'envahie pas l'autre, un espace libre entre l'autre et moi... »

Selon les répondants: L'espace permet au malade et à ses proches

- L'altérité (rencontre de 2 je)

« ...Même quand on n'a pas partagé les mêmes événements, dès que l'on s'est confié, on se fabrique une histoire commune, comme un futur souvenir et c'est une relation intime qui commence... »

Selon les répondants l'espace permet aux soignants:

- Ne pas prendre sur soi la souffrance de l'autre
- S'ouvrir au travail d'équipe...Pas seul à pouvoir aider
- Se situer face à soi et l'autre
- Se différencier de l'autre, rester soi-même
- Être proche de l'autre
- Accomplir les tâches pour lesquelles nous sommes mandatées

Selon les répondants l'espace permet aux soignants:

- Voir l'ensemble
- Identifier nos vulnérabilités et nos forces
- Nous questionner dans nos interventions
- Être clair avec soi et avec l'autre
- Accepter d'être touché
- Être compatissant

«...dans cet espace je peux à la fois être soignante et la personne que je suis... »

L'accompagnement: Une aventure

- Demande de l'ouverture à soi, à l'autre
- Ose le risque de la transformation (nous fait réfléchir, nous amène ailleurs)
- Oblige à repenser sa vie (confrontation de nos valeurs)

Louise Grenier, Réjean Carrier
Comment on vit quand on sait qu'on
meurt.

Selon les répondants: Ce que nécessite l'espace

- Être proche de soi (connaissance de soi, ouverture à soi pour s'ouvrir à l'autre)
- Reconnaissance de nos vulnérabilités
- Valeurs d'authenticité, d'engagement, de compassion
- Connaître ce que nous pouvons offrir
- Le désir d'écouter et d'aider l'autre
- Le désir d'engagement

Selon les répondants: Ce que nécessite l'espace

«... une attitude de bien être intérieur... suppose la connaissance de soi... »

«... accepter de vivre ou ressentir des émotions que le travail professionnel m'apporte... »

« ...où je me sens à l'aise... »

Selon les répondants: Ce que nécessite l'espace

- La capacité de se remettre en question
 - La différenciation de l'autre: 2 je
- « ...la relation d'aide peut exister si l'autre est autre et moi je suis moi... »
- « ...Accompagner c'est laisser à l'autre son histoire, sa peine...même si elle ressemble à la mienne...c'est permettre un lieu de parole... »

Selon les répondants: Ce que nécessite l'espace

- S'écouter

« Je me fie à ma petite cloche intérieure qui s'agite pour me dire.... »

« ... être attentif à ses propres signes de sur-implication... »

« L'effrondement de nos stratégies défensives est souvent une grâce, une bénédiction lorsque nous osons partager nos sentiments avec nos patients... Oser dire ou montrer:«moi aussi je suis démuni, moi aussi je souffre de ne rien pouvoir faire pour empêcher ce qui t'arrive »...

Marie de Hennezel

« Est-ce qu'on s'abrite derrière les stratégies défensives par peur de ne pas maîtriser...Au lieu de taire la souffrance des soignants ou de la nier, lui faire place, la reconnaître, travailler avec elle comme une alliée... »

Marie de Hennezel

Nous ne nous sommes pas dit aurevoir

Témoignages des répondants:

- « Dans cet espace thérapeutique...la relation me fait penser à un tango. Une danse où nous sommes à proximité de l'autre. On avance et on recule et on tourne en fonction du cheminement du patient... »
- « Ce qu'il faut préserver, je crois, tant du côté de l'accompagnateur que de la personne accompagnée, c'est la liberté dans la relation... »

Témoignages des répondants:

«...elle sollicite notre capacité de présence à soi afin d'assurer la distinction de ce qui appartient à soi et à l'autre...permet le lieu de rencontre où peut exister le sentiment profond et réciproque de respect et de liberté. »

« ...implique que l'autre me guide dans la façon de l'aider ou de ne pas l'aider... »

Témoignages des répondants:

« ... c'est une danse « un pas de deux » ou chacun des partenaires est «un » et « ensemble », animée d'un désir de rencontre. J'essaie d'éviter les pièges subtils de l'identification, de la fusion, de la fuite et de l'abandon. »

« ... ce que la personne vit ne m'appartient pas... »

« ... être là comme professionnelle mais aussi et surtout comme être humain accompagnant un autre être humain dans une expérience unique... »

Conclusion 1: Définition

La distance thérapeutique est l'espace nécessaire nous invitant à nous différencier de l'autre afin de le voir dans son ensemble. Ceci suppose l'altérité permettant la relation entre l'aidant et l'aidé. L'altérité invite à la connaissance de soi pour pouvoir s'ouvrir à l'autre.

Au lieu de parler de *distance thérapeutique*, ne devrions-nous pas parler *d'espace thérapeutique?*

Conclusion 2

Alexandre Jollien nous invite à

être proche de soi pour ne pas être
victime de ce qui nous dépasse
chez l'autre.

Conférence Genève septembre 2008

Conclusion 3

À la mémoire de L

La tête haute

La tête haute

C'est ma fête j'ai 19 ans
Plus de cheveux mais toutes mes dents
Et quand je r'garde en avant
Y'a comme un flou dans le temps

Tantôt le doc passera
Me donner mes résultats
Et je saurai si oui ou non
J'ai des chances de guérison
Mes bougies d'anniversaire
S'ront peut-être bien les dernières
Mais je n'suis même pas fébrile
J'ai en moi cette force tranquille

Des gens qui sont habitués
À voir la mort roder

J'ai tout surmonté
La tête baissée
Si j'redescends la côte
Ce s'ra la tête haute

Si je suis au bout d'a route
De ma vie beaucoup trop courte
J'partirai quand même en paix
Sans éprouver de regrets

Car même si j'ai encore la flamme
J'ai en moi cette vieille âme
De ceux pour qui la sagesse
A remplacé la jeunesse

Et qui m'a fait garder espoir
Dans les moments les plus noirs
Mais qui a aussi tempéré
Mes victoires à l'arraché

J'me s'rai tenu comme un roi
Face à ce cheval de Troie
Sans me plaindre de la douleur
Et sans pleurer sur mon malheur

Que je survive ou que je meure
Maintenant je n'ai plus peur

J'ai tout surmonté
La tête baissée
Si j'redescends la côte
Ce sr'a la tête haute

C'est ma fête j'ai 19 ans
Plus d'cheveux mais toutes mes dents
Je souflerai les bougies
Les dernières de ma vie

Le doc me l'a confirmé
Le mal a trop progressé
Une affaire de quelques semaines
Peut-être deux mois à peine

Les yeux qui flottent dans l'eau
Dans un dernier soubresaut
De colère et d'impuissance
Il faut accepter l'évidence

Ce n'est plus le temps pour les larmes
Je dois rendre les armes

J'ai tout surmonté
La tête baissée
Maintenant j'redescends la côte
Mais j'ai la tête haute
Mais j'ai la tête haute

Les Cowboys Fringants
L'expédition

Merci à tous les répondants

Merci de votre attention

