

NOURRIR L'ÂME y pense-t-on suffisamment?

Line Asselin *M.Sc inf et psychothérapeute*

Colloque annuel

Association Montérégienne en soins palliatifs

15 juin 2007

Le sujet du nourrir l'âme

Y pense-t-on suffisamment dans nos milieux de travail respectifs, dans notre approche individuelle, dans nos vies personnelles?

Si non.....Pourquoi croyez-vous? *S'agit-il ?:*

- De questions culturelles, sociales, religieuses?
- De perceptions, de croyances reliées à des expériences passées?
- De peurs qu'éveillent la rencontre avec des territoires qui nous sont inconnus ou peu familiers?

Vous est-il déjà arrivé de vous demander?.....

- Comment aborder ce sujet?
- Comment il pourrait être utile pour votre pratique professionnelle, pour vos patients ainsi que pour leurs proches?
- S'il pouvait nuire plutôt qu'aider dans son application concrète?
- Et, bien sûr, s'il était possible de FAIRE VIVRE le sujet du nourrir l'âme tout en facilitant l'obtention de résultats appréciables de part et d'autre?



Voilà ce dont traitera cette
conférence.

C'est à partir des **enseignements vivants** que m'ont livré ceux et celles que j'ai eu le privilège d'accompagner que je tenterai de vous livrer du mieux possible un type de connaissances dites "*de coeur*", afin que de plus en plus d'individus aient accès à une forme de mieux-être intérieur.....

Grâce à vous!

Parce que notre rôle nous
amène à:

Faciliter et mieux accompagner
cette étape de transition
OBLIGATOIRE qu'est celle du
passage entre le nourrir
comestible au nourrir de l'âme



Comment?

En considérant qu'il est fort aidant dans un premier temps

D'explorer la nature de votre lien avec le sujet du nourrir

- Qu'est ce que cela veut dire pour vous?
- Qu'est ce que cela vous apporte?
- Est-ce un moyen ou une fin?
- Le nourrir est-il une forme de socialisation importante?
- Vous donne-t-il le pouvoir d'être et de choisir?

Pourquoi partir de vos perceptions
sur le nourrir?

Parce que votre principal
outil de travail c'est:

VOUS!

Et si vous n'étiez plus en mesure de
vous nourrir

Auriez-vous l'impression de faire face:

- au manque?
- à un changement imposé?
- à une injustice?
- à un vide?

Pour chacun, chacune, à sa manière et pour toutes ces raisons

- Un deuil s'impose
- Le deuil entre ce qui a été, ce qui n'est plus et... ce qui est à venir
- Et.... pour faire place à autre chose, il faut avoir le courage de rencontrer ce qui est...

J'ai trouvé très aidant de

- Rappeler aux gens que la personne ne se défréçhit" pas intérieurement.
- En outre en donnant l'exemple de la vieille robe

Les pertes qu'incite la diminution du nourrir comestible:

- Sont rapidement observables à l'oeil nu
- Sont associées à un sentiment de vulnérabilité et d'impuissance
- Sont interprétées en fonction de ce que l'homme est en mesure de voir et de vérifier concrètement
- Sont associées à une réalité qui est bien souvent obnubilée:

L'EVIDENCE DE LA MORT

Pour faciliter la transition, il importe que nous cherchions à mieux comprendre

- *le lien* qu'entretient le patient et ses proches par rapport au nourrir comestible
- les *réactions* que suscitent les transitions physiologiques qui ont un impact sur le nourrir
- les *peurs ou émotions* que cela soulève

Ensuite et simultanément,
regardons où se situe le patient et
ses proches par rapport à:

- La mort
- La place de l'âme
- Les peurs et leurs modes d'expression
 - peur de l'inconnu/du changement
 - Peur de perdre le contrôle, de perdre ce qui est, celui ou celle qui donne un sens à notre vie
 - peur d'aller voir à l'intérieur lorsque la nourriture vient surtout de l'extérieur
 - Peur que le manque de nourriture comestible nuise au bien-être

Car, nous ne sommes que
l'instrument et non la solution.

N'oublions pas!

L'autre est toujours porteur de
ses propres réponses

Ces deux premières étapes
accomplies, nous sommes alors
mieux en mesure d'accompagner la
transformation de la FIN de
quelques chose en MOYENS
d'exploration d'autres alternatives.

Oui mais comment?

- En explorant d'autres voies d'entrée
- D'autres formes de nourriture ... plus intérieure

Et si cette forme de nourriture avait toujours été disponible? ...

Mais que la fin de quelque chose était tout simplement venu nous le rappeler?

Et si notre âme était cette partie
de nous qui ne meurt pas!

Comment la nourririons-nous?

Et si la nourriture de l'âme était

L'AMOUR?

Et si l'amour était la seule chose
qui nous survit?

Et si l'amour continuait de vivre
au delà de toutes les petites
morts que la vie propose?

Et si l'essentiel de notre rôle
consistait à se rappeler ou
encore à se rapprocher de cette
vérité universelle?

Et si cette forme de nourriture...

Était celle qui permet d'éviter
tous les regrets?

Quelles formes de nourriture intérieure font du bien et nourrissent?

- Nourrir une relation
- Nourrir une passion
- Nourrir les accomplissements, les souvenirs
- Nourrir l'importance de l'instant présent
- Nourrir un lien avec notre source première
- Nourrir la vie par la respiration et la visualisation

Comment cela se transpose-t-il
concrètement dans nos milieux de
travail?

Nourrir les relations

- Importance de notre qualité de présence et le rappeler aux proches
- Reconnaître le privilège de “prendre soin de” avec amour à travers des gestes jusqu’alors associés à une perte d’autonomie ex: soins de bouche, le bain etc..
- Demander à l’autre ce qui lui ferait plaisir
- Partager un repas même si l’autre n’en mange qu’une bouchée ou la recrache après

Nourrir une passion

- Faire vivre une passion ou un rêve à travers la musique, le dessin, la sculpture, la peinture, la gastronomie, en plaçant le lit près d'une fenêtre si la personne aime la nature
- Les explorer et voir comment on peut les adapter
- Y inclure les proches si pertinent
- Attention de ne pas laisser nos perceptions et nos limites interférer dans l'étape de transition

Nourrir les accomplissements, les souvenirs

- Par l'histoire de vie, en les racontant, en les écrivant (leur demander de nous parler de leurs enfants, leurs héros, la partie de leurs vies qu'ils voudraient oublier, ce qu'ils auraient changé...)
- Par des poèmes
- Par des photos
- Par d'autres types de souvenir tels des peintures, des bibelots etc...
- Faire participer les proches

Se nourrir de l'instant présent

- Même lorsqu'il est parsemé de multiples sentiments inconfortables...pour avoir accès à autre chose
- Les aider à rediriger leur attention à l'instant présent en demandant ce qu'ils aimeraient, ce qu'ils leur ferait plaisir, les inciter à trouver au moins une chose par jour ou par semaine
- Se rappeler que tout est changement
- Permettre à l'autre de faire ses deuils
- Et... apprécier le retour à soi, le changement de perception et de niveau de conscience qui mène à apprécier le plaisir de chaque activité
- Donner l'ex de l'homme qui voulait se suicider et du livre "La dernière leçon" de Mitch Album

Se nourrir par la respiration

- Se remplir tout doucement de cet air vers lequel nous retournons
- Se servir de la respiration comme outil de transformation
- Redonne un pouvoir à l'autre sur lui-même
- Et transforme le sentiment d'impuissance du soignant
- Outil d'enseignement pour les proches
- Ex: de la dame qui était en détresse respiratoire

Se nourrir par la visualisation

- Faire appel à la visualisation comme outil de nourriture et de transformation intérieure
- Cet outil est très puissant et n'a pas de limite
- Ex: de l'homme qui faisait appel à une pratique spirituelle intérieure pour sa mère

Nourrir un lien avec notre source première

- Explorer la nature du lien
- Lorsque le patient cherche à recréer une forme de lien demander par ex: ce à quoi ils s'accrochaient lorsque la vie était plus difficile ou de nous dépeindre une image de ce que représente pour eux leur lien avec l'au-delà ou encore la force de vie la plus élevée
- Demander comment nous sommes en mesure de les accompagner en créant l'environnement favorable à la ré-union ou au maintien de ce lien
- Demeurer disponible ou référer au besoin

Rappelons-nous!

- L'amour possède à lui seul tous les pouvoirs de guérir, en étant amour, nous rappelons l'autre à ce qu'il est
- Ne pas faire du mourir spirituel un objectif personnel car la personne (patient et proches) possède en elle-même toutes ses réponses ainsi que la force nécessaire qui la pousse là où elle doit aller tout comme à sa naissance
- Celui qui souffre est bien plus que sa souffrance

Autres types de nourriture importantes

- Nourrir le besoin d'information
- Nourrir le besoin d'être rassuré
- Nourrir le besoin d'être situé par rapport à l'état de santé et son évolution
- Nourrir le besoin de parler par rapport l'éminence de la mort que rappelle le disparition du besoin de manger
- Nourrir l'importance du savoir-être au delà du savoir-faire
- Nourrir le respect du rythme et de l'ouverture de l'autre
- Nourrir l'accueil des inconforts et émotions sans ressentir le besoin de changer la situation

Et tout cela en se rappelant de faire confiance à la partie de nous qui sait, cette force qui nous pousse là où nous devons aller

Le corps est un support à l'âme
jusqu'à ce que de l'âme le
patient se rapproche entièrement

Le défi du changement ultime que
propose la transition du nourrir
commestible au nourrir de l'âme

Conjuguer vie et mort
dans un élan d'ouverture
et d'abandon