

Chercher la proximité juste

Le spirituel est d'abord rendu par l'expérience d'une présence écoutante

Le soin est donc plus qu'un acte. Il est la triple association d'un acte, de la raison de cet acte et de la manière de poser cet acte. Il est la conjugaison entre une science, une conscience et une présence. Il se situe à trois niveaux successifs : physique, éthique et spirituel.

Un acte de soin devient d'autant plus un soin qu'il prend en compte la nature spirituelle de la personne ; et donc qu'il s'est habité. Jusque-là, il est fragmenté, partiel. Habiter un acte amène à une présence à laquelle le soignant est convoqué. Au cœur du soin, se tient donc l'offrande de soi, en effet aux sens orthographique et figuré du terme, il y a beaucoup de « soi dans le soin » (Vergely).

Alors la rencontre de l'autre peut se produire et un processus de réunification et de recul de la division intérieure s'enclencher. La maladie, étymologiquement, signifie « mal habité » (*male habitus*); le soin cherche à rétablir un « mieux habité ». Le partage de présence, à travers des actes véritablement habités, est donc un des constituants du soin véritable. L'éthicien Emmanuel Hirsch parle de la « juste présence ».

Pour être dans le soin il ne s'agit pas généralement d'ajouter du « en plus » à notre activité mais de se disposer de telle sorte que la négligence ne l'emporte pas. Pour chacun d'entre nous, le début du soin, c'est la présence. Ausculter, prescrire, parler, rassurer, panser, orienter, écouter, accompagner, mais toujours être présent pour veiller sur la vie de celui qui peine à veiller sur la sienne (Baudin). Le plus souvent, être dans le soin est invisible ; le soin est humble.

Il s'agit de poser des actes autrement, des actes médicaux, psychologiques, sociaux qui soient aussi des actes de soin, par la qualité de présence et de conscience dont on les investit.

Dans ce sens, le principal outil du soignant, c'est lui-même. Qui n'a pas fait l'expérience que par le seul fait de sa présence, une personne se livre, se dise et ouvre alors pour elle-même tout un champ de son humanité dont elle n'avait pas ou plus conscience ? Qu'elle relise son histoire et y trouve les traces d'un sens ? Qu'à nouveau une source se mette à sourdre ?

La présence dans les actes de soin n'est pas optionnelle : elle est de l'ordre de l'exigence professionnelle. Le soin prend en compte le corps mais aussi le cœur en tant qu'il est le lieu de l'intelligence de la compréhension intérieure de ce que vit l'autre.

Ainsi, soigner est une attitude qui considère l'intégralité de la personne et sa capacité entière de relation.

Le soin demande de chercher de nouveaux outils ou méthodologies plus efficaces. Il nécessite aussi de trouver de nouveaux cadres anthropologiques et spirituels de référence.

Comprendre pour nous-mêmes d'abord ce qu'est une vision unitive, c'est ensuite être capable d'accompagner les souffrants dans ce registre spirituel non parce qu'on sait, mais parce qu'on est changé ; non parce qu'on voit autrement mais parce qu'on est devenu autrement.

L'enjeu du soin, c'est de résister au risque du geste inhabité, produit par la seule technicité et la pression de l'urgence, pour faire émerger un regard unifiant pour l'autre. C'est parfois aussi de lutter contre les aveuglements de la médecine : chimiothérapies anticancéreuses abusives sans bénéfices pour un patient, prescriptions excessives de psychotropes qui coupent la personne d'elle-même, euthanasie comme issue désespérée à la fin de vie.

La sensibilité, l'intime et l'implication personnelle ne sont pas incompatibles avec la compétence, la neutralité, la démarche qualité...

Il est temps d'assumer cette part de présence dans notre engagement et dans nos pratiques. Ainsi considéré, le soin constituera une véritable « rupture anthropologique ».

Présence, patience, silence, écoute, impuissance, humilité, confiance, doute, tristesse, joie, solidarité, fraternité, être... tous ces termes décrivent le quotidien intérieur des soignants dans leurs pratiques médicales, psychologiques ou sociales. Il n'est pas un hasard que ces mots soient aussi retrouvés dans toutes les voies spirituelles du monde. En ce sens, soigner, accompagner, se rendre présent, poser des actes habités constituent des attitudes fondamentalement spirituelles.

Une présence, engagée dans une relation permet de se sentir relié, non séparé, proche de corps et d'âme. L'être humain, pour se sentir pleinement vivant, a besoin d'éprouver, de sentir et de ressentir la proximité d'un autre et de se sentir considéré, aimé, porté par cet autre. Chacun a besoin d'une altérité pour se sentir exister. Soigner, c'est autant partager un savoir qu'éprouver l'autre.

Il y a toujours contenu dans la souffrance, un appel, qui parfois se fait cri, silencieux.

Cet appel implique une réponse mais aussi une présence. Et pour vivre cette présence à l'autre souffrant, des repères de proximité et d'écoute sont salutaires, pour tous. Un peu comme le marin qui s'approchant de la terre sait s'orienter avec les lumières des phares, le soignant doit disposer de quelques balises qui l'aideront à mieux se situer.

Chercher la proximité juste

Accepter ses limites... sans s'anéantir

Soigner ou prendre soin suscite des mouvements intérieurs, des émotions, des sentiments.

Le corps à corps qui s'y engage laisse des marques ; différemment selon son tempérament et son histoire, mais toujours, quels que soient ses modes de défense qui, au mieux, les rendront moins conscients. Il est nécessaire pour celui qui prend soin de reconnaître ses motions, ce qui le traverse, les regarder, simplement telles qu'elles sont, pour ce qu'elles sont, sans les juger, sans se juger. Ils consisteront peut-être en de l'épuisement, du découragement, de la résignation, de l'ennui, de l'impuissance, de la peur, de l'horreur que l'autre nous inspire quand son corps devient trop abîmé, de la violence, du vertige. La culpabilité est rarement absente ; les culpabilités plutôt : celle que l'autre ou ses proches peuvent faire peser sur l'aidant à laquelle s'ajoute la sienne propre... La colère, jusqu'à la révolte, peut montrer son visage. Dirigée contre l'autre qui souffre que le soignant n'arrive pas à soigner et qui le met en échec sans aucune gratification. Au contraire cette colère qui vient de l'autre et qu'il va falloir réussir à encaisser : contre ce médecin, ce psy ou ce travailleur social qui n'a pas su faire ce qu'il fallait ou ne trouve pas le diagnostic. Certains adressent ce sentiment à Dieu. Chemin d'humilité, le soin amène aussi à reconnaître parfois de ne plus savoir quoi faire. Repérer de n'être pas toujours le mieux placé, commandant alors de se mettre en retrait malgré tout son investissement.

Accepter ses limites est bénéfique pour un soignant quand conjointement il ne se laisse pas anéantir. Et résister à l'anéantissement nécessite un choix, une attitude positive. Si l'un ne peut être réduit à sa souffrance, l'autre ne peut l'être à son impuissance ou à ses limites.

Si celui qui prend soin a le sentiment d'atteindre ses limites, ça signifie que jusqu'alors il ne les avait pas encore atteintes ; que jusqu'à présent il a été capable de faire face, d'aider, d'écouter, de soigner, d'avoir le geste ou la compétence qu'il fallait. Prendre acte de ses limites est parfois difficile et pour cela il est bon de faire en même temps mémoire de ce qui a déjà été fait, des ressources et des «capabilités» déjà mises en œuvre, des satisfactions éprouvées. Ne pas rester seul, se tourner vers des plus vivants que soi dans ces moments-là.

Si la qualité spirituelle du soin est de l'ordre de la présence, son enjeu est de s'y rendre avec sa fragilité et de considérer que l'authentique rencontre soignante se produit entre deux personnes qui viennent avec leurs fragilités. L'impuissance partagée donne parfois des fruits inattendus. La reconnaissance par le soignant de sa propre blessure est à cet égard déterminante.

Soigner n'est pas guérir l'autre du poids de son humanité

La distance à l'autre est à (re)considérer régulièrement dans un contexte de soin. L'attention doit être soutenue pour trouver la distance la plus juste et la plus respectueuse. Elle invite à ne pas vouloir posséder l'autre, le contraindre ou faire les choses à sa place. Cette attitude est réciproque : c'est-à-dire que cette proximité juste, devrait-on dire, doit permettre aussi de ne pas se laisser contraindre, se laisser posséder par l'autre et le laisser faire des choses à notre place. L'expérience de la souffrance, d'autant plus quand elle est profonde, et donc celle du soin qui l'accompagne, ouvre à l'expérience de l'altérité : « l'autre est autre et moi je suis moi », et ce absolument, doit se dire le soignant. « Sa souffrance est la sienne, elle ne sera jamais la mienne quelles que soient mes compétences ou mon empathie. » Dans ce sens, la compassion est même l'antonyme de la confusion. La reconnaissance de cette altérité par la recherche de la proximité juste aide aussi à repérer ce que l'autre nous fait porter : sa culpabilité, ses reproches, sa désespérance... L'accueillir est une chose, le porter sans bien saisir que c'est d'abord à lui en est une autre.

Cette distance aide à regarder l'autre tel qu'il vit sa propre souffrance et non pas tel que je pense, je crois ou j'ai peur qu'il la vive. Être attentif à voir où il en est, quelle phase traverse-t-il : révolte, acceptation, silence, demande d'aide, croissance?...

Pourquoi insister sur cette distance? Parce que reconnaître la souffrance, lui donner sa place, contribuent à ce qu'elle ne prenne pas toute la place. Il ne faut pas la nier mais non plus lui donner plus de place qu'elle n'a. L'autre n'est pas sa maladie. Et parfois il est nécessaire de l'aider à trouver lui aussi une distance juste avec ceux qui l'accompagnent et sa souffrance. Plus un aidant trouvera la meilleure distance avec l'autre, plus il aidera cette personne à trouver la distance juste avec sa propre souffrance.

Soulager l'autre de la souffrance et parfois le conduire sur un chemin de guérison sont les objectifs premiers du soin. Mais il ne faut pas rêver de soulager l'autre du poids de son humanité.

J G Xerri

Extrait de « le soin dans tous ses états »