

Isabelle Erard croit au toucher comme palliatif, surtout quand le malade ne peut plus communiquer.

La thérapie par le toucher

Isabelle Erard a un don pour soigner les autres. Elle a développé une méthode qui aide les personnes en fin de vie. En les effleurant.

TEXTE JULIEN BURRI PHOTO LUCA DA CAMPO/STRATES

Les chagrins qu'Isabelle Erard a vécus ne sont peut-être pas étrangers à sa vocation. A 57 ans, cette thérapeute de Delémont a développé une technique d'effleurement et de pressions légères pour communiquer avec des personnes malades, en fin de vie ou dans le coma. Une méthode qu'elle veut ouverte à tous, pour mieux vivre le deuil. Car si la mort fait peur et

repousse, c'est justement à ce moment-là que les proches ont besoin de dire à la personne qui s'en va: «Je suis avec toi, je t'accompagne jusqu'au bout. Je t'aime.» Si les mots ne sont plus entendus, il reste le toucher. D'où le développement d'une méthode, le *Sweet Touch* (le «toucher doux» en anglais), expliquée dans un livre qu'Isabelle Erard a publié à compte d'auteur, un défi lancé après la guérison de son cancer du sein.

Jamais de congé

La thérapeute nous reçoit dans sa cuisine, autour d'un menu tunisien. Elle rayonne, et son rire ponctue chacune de ses phrases. De qui la maîtresse de maison tient-elle ses recettes orientales? «A l'époque, ma famille a vécu en Tunisie. J'ai des origines juives séfarades du côté de ma mère, avec du sang musulman. Du côté de mon père, on est protestant.» Au salon, une perruche australienne chante et vole en liberté, se pose sur la tête d'un chat blanc. C'est dans cette maison au centre de Delémont, dans les combles, qu'Isabelle Erard a installé son cabinet «Le Coup de Pouce».

La thérapeute ne s'occupe pas que de cas graves. Une clientèle variée vient pour des séances de réflexologie, de Reiki, de drainage lymphatique et de relation d'aide. Et aussi pour ses dons un peu particuliers. «Mon voisin m'appelle «le scanner» parce que j'ai détecté une maladie non encore déclarée.» Des médecins lui envoient des patients, d'autres la soupçonnent de sorcellerie. Tant pis pour eux. Habile, Isabelle Erard dénoue les nœuds émotionnels. «Tout ce que l'on n'arrive pas à gérer, on le renvoie dans le corps. On somatise. De temps en temps, il faut avoir la sagesse de vider ses poubelles. Les gens croient qu'ils sont en dépression, mais c'est souvent plus simple. On ne sait pas hurler notre souffrance, on préfère ne rien dire et l'enfouir dans notre corps.»

Bosseuse et perfectionniste, la thérapeute ne prend jamais de congés. Comment fait-elle pour ne pas s'épuiser? «Je suis en meilleure forme après une journée de travail qu'après une journée passée à ne rien faire. Aider les autres me régénère!»

La découverte d'un don

Enfant, Isabelle Erard découvre qu'elle a un don: «Je pouvais fixer quelqu'un dans la foule et lui chauffer le dos à distance! La personne se retournait, surprise, en se frottant le dos.» Elle passe son enfance dans la région parisienne puis s'engage, à 14 ans, comme secouriste à la Croix-Rouge pour aider les malades dans les hôpitaux. C'est à ce moment qu'elle prend pleinement conscience de son «don»: guérir et communiquer par le toucher. «Je vois avec les mains», explique-t-elle. Dans sa vie, elle n'a pas toujours pu dire au revoir à ceux qu'elle



QUAND ON A LA CONVICTION QU'IL Y A QUELQUE CHOSE D'IMPÉRISSEABLE DANS LE CORPS, ALORS LA MORT DEVIENT JUSTE UN PASSAGE.

- ISABELLE ERARD

aimait. A 22 ans, elle a perdu subitement son fiancé. «Il était en parfaite santé, la famille n'a pas pensé à me prévenir. Quand j'ai appelé, inquiète, c'est un employé des pompes funèbres qui m'a répondu. Il m'a appris qu'on enterrait Didier le jour même.» La réaction de son père met du sel sur la blessure: «Il a eu cette phrase, qui m'a broyée: «Un de perdu, dix de retrouvés.» Je ne lui ai plus parlé jusqu'à son décès.» On en revient au toucher comme palliatif: «Si on ne sait pas quoi dire, dans un cas comme ça, on ne dit rien, on prend dans ses bras. Il faut être tactile.»

Plus tard, Isabelle aura une fille qu'elle élèvera seule, puis se mariera. Elle renouera avec son père au moment de sa mort. Et il y a quelques mois, avec sa mère, qu'elle voyait peu. «Le dernier jour de sa vie, j'ai enfin pu la prendre dans mes bras et elle a accepté.»

Garder le lien

Comment gérer la peur de la mort quand on y est régulièrement confronté? «La peur de la mort, c'est la peur de soi, de sa propre mort. Si on pense qu'on n'est qu'un morceau de chair, alors c'est la grosse angoisse. Mais si on a la prémonition ou la conviction qu'il y a quelque chose d'impérissable dans le corps, alors la mort devient juste un passage.»

La thérapeute insiste pour qu'on n'oublie jamais la dignité humaine. Dans son livre, elle cite la phrase écrite par un malade du cancer au visage ravagé et qui ne pouvait plus parler: «Ça devient moche à l'extérieur, mais qu'est-ce que ça devient beau à l'intérieur.» C'est dans cet esprit qu'elle a créé sa technique d'effleurement, le *Sweet Touch*, pas pour guérir, mais pour favoriser le

lien et la dignité jusqu'au dernier souffle, lorsque la réflexologie est devenue inutile et que le corps du patient est un «sac de douleurs». «On peut toucher la personne jusqu'au dernier souffle. Le but n'est pas de soigner, mais de communiquer, de calmer. Une personne peut ressentir du chagrin ou de la colère au moment de sa mort. Mais on a la possibilité de lui apporter du réconfort.»

L'APPROCHE D'UN GRAND MALADE EN 8 ÉTAPES

- 1 MARQUEZ UN TEMPS D'ARRÊT** avant d'entrer dans la chambre du malade pour vous recentrer.
- 2 PRENEZ CONSCIENCE DE VOS ÉMOTIONS.** Si vous êtes stressée ou agitée, respirez profondément, lentement, plusieurs fois.
- 3 NE PORTEZ PAS DE PARFUMS.** Ils peuvent indisposer le malade, voire même provoquer des nausées.
- 4 VEILLEZ À AVOIR LES MAINS CHAUDES** et désinfectez-les pour ne pas transmettre de bactéries au patient.
- 5 PRENEZ SA MAIN.** Si le dialogue est encore possible, demandez-lui son accord.
- 6 CARESSEZ SA PAUME** depuis le poignet jusqu'aux doigts. Répétez ce geste le plus harmonieusement possible. Même chose sur le dos de la main, caressez cette fois des doigts jusqu'au poignet.
- 7 N'IMPOSEZ RIEN.** Soyez attentif aux signes de refus (retrait léger de la main, crispation).
- 8 N'APPUYEZ PAS TROP FORT,** effleurez mais sans chatouiller, la maladie peut rendre hypersensible.

UNE COMMUNICATION NON VERBALE

Isabelle Erard aimerait convaincre les familles qu'elles ont la possibilité d'aider leurs proches très malades ou en fin de vie, simplement par le toucher. Sa méthode s'inspire de la réflexologie, du drainage, du massage californien et de la technique métamorphique. Ses gestes simples ont été élaborés dans le souci de ne pas blesser la personne et obéissent à deux règles fondamentales: ne rien imposer à l'autre et ne pas contrevenir à sa santé. *Sweet Touch, L'accompagnement doux par le toucher*, accompagné d'un DVD de démonstration en quatre langues, est édité par l'auteure, rue du Stand 40, Delémont. Avec une préface de Rosette Poletti.

