

Soins **Palliatifs**.be

## SONO- SOMATOTHERAPIE® :

### Sons et vibrations au service du soin

#### Sommaire

Edito	2
Colloque wallon des soins palliatifs	3
Du côté des plates-formes	5
On a lu pour vous	14
Dossier : <i>sono-somatothérapie® : sons et vibrations au service du soin</i>	15
Focus : <i>La fin de vie à l'horizon, de tabous à boutades</i>	43
Coup de cœur	46
La formation continue en soins palliatifs	49
Agenda	55
Coordonnées des plates-formes et des équipes de soutien	56

# édito



Bonjour à Toutes et Tous,

Mon dernier édito vous invitait à l'optimisme et je garderai la même ligne en ce début de printemps. Les jours s'allongent, cette lumière plus présente nous incite à envisager le futur sous un angle plus « ouvert ». A l'image de la nature qui renaît, nous nourrissons souvent de nouveaux projets qu'ils soient privés ou professionnels. Préparer un voyage n'apporte-t-il autant de plaisir que le voyage lui-même ?

La question reste posée, plus encore face aux événements qui nous entourent. Querelles politico-politiques dans notre petit pays, bruits de bombes aux portes de l'Europe ou encore catastrophes naturelles de par le monde ... comment ne pas douter ? Pouvons-nous encore faire confiance en nos gouvernants, croire en l'évolution de notre société ou, plus interpellant encore, miser sur l'humanité ?

Faisons fi de cette sombre perspective et jetons un regard sur les personnes engagées dans une pratique de soins palliatifs, quelle que soit leur fonction, cet examen nous conforte dans le bien-fondé de cette pratique et de la qualité humaine de ceux qui s'y prêtent.

Si j'ose un raccourci facile, ne dit-on pas que la musique adoucit les mœurs ! Gageons que le dossier de ce numéro consacré à la sono-somatothérapie contribue à apporter un plus à l'apaisement de la souffrance humaine. Nous ne parlons évidemment pas de partitions mais la plate-forme du Hainaut oriental apporte ici un éclairage plus qu'intéressant sur l'apport des sons au service du soin.

Enfin, après les tumultes sanitaires encore bien présents dans nos esprits, je me dois de vous rappeler que le colloque wallon sera une réalité les 5 et 6 octobre prochains avec sa 8ème édition consacrée à l'anticipation en soins palliatifs. Rendez-vous à tous au Centre de La Marlagne à Wépion !

Bonne lecture.

Vincent BARO, Président de la FWSP

En accord avec la Réglementation Générale de Protection des Données (RGPD), la FWSP vous informe que les données de contact dont elle dispose (nom, prénom et adresse privée ou professionnelle) pour l'envoi de la présente revue ne font l'objet d'aucune autre utilisation. Ces données ne sont et ne seront ni vendues, ni transmises à toute autre fin. Vous pouvez à tout moment demander de rectifier vos données ou d'être retiré du listing d'envoi en envoyant un email à l'adresse suivante : [federation@fwsp.be](mailto:federation@fwsp.be)



## Equipe :

- Direction :  
Lorraine Fontaine
- Coordination :  
Anne-Françoise Nollet  
Francis Zadworny

## Coordonnées :

Fédération Wallonne  
des Soins Palliatifs, asbl  
Rue des Brasseurs, 175  
5000 Namur  
Tél. : 081 22 68 37  
Fax : 081 65 96 46  
E-mail : [federation@fwsp.be](mailto:federation@fwsp.be)  
Site : [www.soinspalliatifs.be](http://www.soinspalliatifs.be)

## Credits photos

- iStock/Joeri Mostmans p. 1, 2
- iStock/David Petrus Ibars p. 15
- iStock/microgen p. 18-19
- iStock/Anna Fedorova p. 22-23
- Reliance p. 5
- ARCSPHO asbl p. 6
- Plate-forme de concertation en soins palliatifs de la Province de Luxembourg p. 10
- Plate-forme de soins palliatifs de l'Est francophone p. 13
- Plate-forme de concertation en soins palliatifs du Hainaut oriental p. 35-37, 39
- Unessa p. 43 et 44

Avec le soutien de



## Le Colloque wallon des soins palliatifs... le retour !

Près de trois ans après le début de la pandémie de Covid-19 retardant les grands rassemblements, les plates-formes de soins palliatifs du Brabant wallon (Pallium) et de la Province de Luxembourg, en partenariat avec la Fédération Wallonne des Soins Palliatifs, organisent les **5 et 6 octobre 2023** le 8<sup>ème</sup> Colloque wallon des soins palliatifs au Centre culturel de La Marlagne à Wépion.

Cette crise sanitaire, d'ampleur inédite a secoué nos vies.

Si, de par son titre « S'adapter...à la vie, à la mort ? », la précédente édition encourageait nos capacités à faire face, le 8<sup>ème</sup> Colloque souhaite ouvrir les réflexions sur un grand nombre d'interrogations dévoilées par cette pandémie au travers la thématique suivante « **Anticiper en soins palliatifs : un coup d'avance ?** »

Ce colloque promet d'être (de nouveau) *the place to be*, le rendez-vous incontournable pour les professionnels intéressés par les soins palliatifs.

En attendant l'ouverture des inscriptions, nous vous livrons les réflexions qui ont guidé l'élaboration de notre futur programme :

Anticiper est courant dans plusieurs domaines de notre existence et nous amène à une attitude que la plupart des citoyens partagent : les contrats que nous signons avec nos compagnies d'assurances ou chez le notaire, pour un mariage ou un héritage, témoignent de cette capacité, voire de cette nécessité, que nous avons de prendre des mesures « au cas où... » !

Qu'en est-il de notre capacité, de notre volonté et surtout de notre possibilité d'anticiper dans le domaine de la santé, dans ce qui touche directement à notre personne physique, à notre corps, à ce qui rejoint le plus intime de chacun d'entre nous ?

Le colloque que nous proposons a pour ambition d'ouvrir le débat et de mettre le focus sur cette question de l'anticipation dans les soins et, a fortiori, dans les soins palliatifs.

Mais pourquoi ?

Revenons brièvement sur l'essence même des soins palliatifs.

La définition des soins palliatifs nous rappelle que leur objectif est de préserver la qualité de vie du patient et son autonomie en tenant compte des aspects physiques, psychologiques, spirituels et sociaux. Accompagner la personne en respectant ce qui fait sens pour elle sous-entend de facto la nécessité de l'entendre sur ses besoins, ses désirs et ses souhaits.

L'entendre ! Quand c'est encore possible, quand le patient le souhaite, quand il peut aider le soignant à s'ajuster, à individualiser son accompagnement ... avant que cela ne soit trop tard, c'est-à-dire anticiper.

# Colloque wallon des soins palliatifs

5 et 6 octobre 2023

Travailler en soins palliatifs nous rappelle que nous nous mouvons au cas par cas avec des pratiques délimitées par un cadre législatif bien pensé depuis 2002 : la Loi sur les soins palliatifs, la Loi relative à l'euthanasie et enfin la Loi sur les droits du patient. Le législateur permet aux soignants de répondre à la volonté forte d'anticipation de la fin de vie de certains patients.

En effet, le patient a des droits comme celui de choisir son prestataire de soins, de refuser des traitements, d'être informé... Il doit pouvoir les exprimer et de nombreux outils ont vu le jour pour l'entendre dans ses souhaits.

Des documents, des formulaires existent ! Certes, mais dans la pratique, quels sont les leviers et les freins qui existent pour leur utilisation ? Pour certains patients, anticiper ne semble pas possible : comment penser l'impensable ?

Anticiper fait référence à l'action de devancer, voire imaginer quelque chose qui n'existe pas encore. Dans le cas présent, nous parlons de la mort prochaine du patient où l'anticipation peut être mise au service de celui-ci et se jouer dans différents champs, d'une absence, voire d'un refus d'anticipation à une forte volonté d'anticipation.

Entre la possibilité de l'expression de la volonté du patient et son application, il reste encore du chemin !

Et même si les discussions favorisent le dialogue éclairé sur le futur, il reste nécessaire de questionner la place, la pertinence et les risques de l'anticipation dans nos accompagnements palliatifs.

Lors du colloque, nous aborderons la question de l'anticipation dans les soins sous plusieurs éclairages : celui du sociologue, de l'éthicien, du médecin, du psychologue, du juriste, du philosophe, du soignant mais aussi du patient.

–

## **AU PROGRAMME :**

- » Interroger ensemble l'évolution de notre société tantôt aidante, tantôt limitante par rapport à l'objectif de l'anticipation ;
- » Examiner à travers différentes lunettes les efforts à déployer pour que le patient soit véritablement au centre des décisions qui le concernent ;
- » Analyser les difficultés de se projeter dans un scénario de fin de vie, qui peut effrayer tout un chacun ;
- » Proposer des outils, tout en insistant sur la nécessité absolue de communiquer bien au-delà d'un outil ;
- » Proposer une approche "nuancée" de l'anticipation (cf. « points positifs et points négatifs » - cf. « décider de ne pas choisir est aussi un choix » ...);
- » ...

**Pallium, Plate-forme de concertation en soins palliatifs du Brabant wallon,  
La Plate-forme de concertation en soins palliatifs de la Province de Luxembourg,  
La Fédération wallonne des soins palliatifs.**

# du côté des plates-formes



## ARCSPHO – La plate-forme de Tournai

### Au sein de l'équipe

Depuis le 2 janvier 2023, une de nos infirmières de liaison, à savoir **Adeline Lamont**, s'est vu attribuer 8 heures côté « Plate-Forme ». Durant ce temps horaire, elle apportera son aide à des tâches plus administratives, là où ses éclairages d'infirmière seront particulièrement utiles.

Les coordinatrices de la Plate-Forme lui souhaitent donc la bienvenue au sein de l'équipe.

### Formations

Nous vous proposons trois après-midi, au sein de nos locaux, pour échanger avec vous autour de différentes thématiques. Il y a tout d'abord une **séance d'info sur le thème de l'euthanasie**, le 13 avril 2023, animée par une infirmière de notre équipe. Celle-ci vise à faire un rappel de la législation et à favoriser un partage d'expérience. Ensuite, une séance intitulée : « **Quelques pistes d'accompagnement avec un patient en soins palliatifs** », le 25 avril 2023, animée par une psychologue

de l'équipe. L'idée est de mettre en mots les émotions liées à l'accompagnement des personnes gravement malades. Enfin **une rencontre générale avec notre équipe**, le 25 mai 2023, avec pour contenu :

- Présentation de la plate-forme et du rôle spécifique de l'équipe de soutien ;
- Présentation de nos outils ;
- Quand le patient est-il en soins palliatifs ? ;
- Quels sont les principaux symptômes inconfortables ? ;
- Soutien du patient en fin de vie ;
- Echanges.

Cela se passe de 13h30 à 15h30 et le prix est de 60€ la séance.

### Renfort santé mentale

Nos nouvelles activités se poursuivent et continuent à avoir un grand succès auprès du personnel et des bénéficiaires. Les voyages sonores et vibratoires, les bulles de douceur, les ateliers de médiation animale... Vous pouvez nous joindre au 069 22 62 86 si cela suscite votre intérêt.



Par ailleurs, nous en profitons pour remercier chaleureusement **Rebecca**, qui a travaillé quelques mois au sein de notre équipe « renfort santé mentale ». Elle a proposé aux résidents et aux professionnels une activité « **Mon Spa chez moi** » ainsi que des ateliers d'art-thérapie. Ces activités ont beaucoup apporté à tous et nous lui souhaitons une très bonne continuation.

## Soutien aux professionnels :

Nous continuons à proposer du soutien pour le personnel accompagnant les personnes en soins palliatifs via des lieux de parole ou des entretiens individuels. N'hésitez pas à prendre contact avec **Marie Fivet** au 0474 63 03 77

Et si ce n'est pas encore fait, n'hésitez pas à suivre notre **page Facebook « Soins palliatifs Tournai »** pour avoir accès à toutes nos informations en temps réel.

### ARCSPHO - Association Régionale de Concertation sur les Soins Palliatifs du Hainaut Occidental

Chaussée de Renaix, 140 – 7500 TOURNAI  
Tél. : 069 22 62 86  
E-mail : info@arcspho.be

## Reliance – La plate-forme de La Louvière

### De nouvelles arrivées dans le cadre des M.U.S.M.

En ce début d'année, nous accueillons dans notre équipe **Victoria Sibeni** et **Mélanie Clinquart**, psychologues, engagées dans le cadre du Projet de Soins Personnalisé et Anticipé, qui s'inscrit dans les Mesures Urgentes en Santé Mentale. Elles viennent rejoindre **Elodie Demaret**, déjà présente au sein de l'équipe.

### Projet PSPA

2023 verra la mise en route du projet PSPA. Depuis 2014, les MR et MRS ont l'obligation de permettre aux résidents qu'elles hébergent d'être accompagnés dans la réflexion sur leur fin de vie. Sur le terrain, les institutions ne sont pas toujours à la pointe du processus. Le premier objectif du projet est donc d'accompagner les institutions tout en tenant compte de la manière dont elles souhaitent concrétiser la démarche.

Le second objectif est la formation des agents communaux aux législations liées à la fin de vie afin qu'ils puissent au mieux renseigner la population sur les démarches à réaliser.

### De nouvelles infirmières

Nous accueillons dans l'équipe deux nouvelles infirmières, **Mélanie Michel** et **Anne Gérard**. Nous leur souhaitons la bienvenue parmi nous !

### Enfin un site internet

Reliance dispose enfin de son propre site internet ! Vous pouvez désormais suivre notre actualité, participer aux événements que nous organisons et surtout vous inscrire en ligne à nos formations.

La suite c'est sur [www.relianceasbl.be](http://www.relianceasbl.be)

### Il est né le divin enfant

Nous souhaitons la bienvenue en ce bas monde au petit **Nao** qui vient à sa façon renforcer l'équipe. Bon courage à la jeune maman !

### Reliance ASBL – Association régionale des soins palliatifs de Mons-Borinage-La Louvière-Soignies

Rue de la Loi, 30 – 7100 La Louvière  
Tél. : 064 57 09 68 – Fax : 064 57 09 69  
E-mail : info@relianceasbl.be

### Les nouvelles de l'équipe

Bienvenue à **Marie Gonnella** qui nous a rejoints en janvier ! Pourvue d'un certificat en soins palliatifs, elle nous apporte ses compétences en tant que psychologue et chargée de projets.

Dans la rubrique « carnet rose », un petit **Amaël** a vu le jour chez **Aaron Debus**. Toutes nos félicitations aux heureux parents !

### Tour d'horizon : les activités passées et à venir

#### Séminaire éthique

Le séminaire éthique sur le thème de « **Sédation et euthanasie : un amalgame inadéquat** » a rassemblé une cinquantaine de participants en novembre dernier. Il a été animé par le **Dr Béatrice Dongenaers**, médecin référent pour l'équipe de soutien en soins palliatifs Charleroi-Sud Hainaut, et le **Dr Barbara Plehiers**, chef de clinique en soins palliatifs du CHU Charleroi. Les réflexions ont porté sur les bases du questionnement éthique et les distinctions à établir entre sédation et euthanasie. Leurs exposés se sont développés à partir de l'évocation du cas concret d'un patient en maison de repos qui, n'ayant pas dûment formalisé sa demande au préalable, n'a pas pu être euthanasié une fois atteint de démence.

#### Concertation périodique pour les MR/MRS

La concertation périodique a été organisée en novembre, proposant un moment alliant à la fois réflexion et ressourcement pour le personnel des MR/MRS. Durant la journée, les participants se sont répartis dans 3 ateliers dont le dénominateur commun était le bien-être : « se poser à travers la sono-somatothérapie® », « réaliser le bilan de l'année par un atelier créatif » et « mobiliser ses ressources pour construire l'avenir ». Au terme de l'après-midi, nombre d'entre eux ont exprimé la satisfaction d'avoir pu se retrouver entre collègues dans un tel cadre.

Le rendez-vous est d'ores et déjà pris pour notre **prochaine concertation périodique** qui aura lieu le **23 mai de 9h à 11h30 à la Maison pour Associations** (Route de Mons, 80 à Marchienne-au-Pont). Elle abordera notamment toute l'importance d'une diffusion efficiente de la culture palliative pour l'agréement en tant que maison de repos et de soins. Nos membres seront invités à rejoindre dans la foulée notre **Assemblée Générale** qui se tiendra, pour leur facilité, ce même jour à partir de 12h.

#### Aborder la fin de vie avec les enfants et les adolescents

Beaucoup de personnes nous contactent car elles s'interrogent sur la manière de parler de la mort et du deuil avec les enfants ou les adolescents. Ce sujet qui est difficilement abordé en général nécessite une approche encore plus spécifique lorsqu'on s'adresse aux plus jeunes d'entre nous. Afin de répondre à ce besoin souvent évoqué, notre Plate-Forme propose une journée animée par deux psychologues de l'équipe à l'attention de tout professionnel travaillant avec ce public. Elle se tiendra le **20 avril de 9h à 16h à l'Espace Santé** (Boulevard Zoé Drion 1 à Charleroi). **Amandine Demanet** et **Vanessa Titeux** y présenteront un outil pouvant être utilisé dans ce cadre et consacreront une partie de la formation aux échanges relatifs à la pratique de terrain. Intéressé(e)s ? Contactez-les au 0472 60 60 01 (Amandine Demanet) ou 0472 60 60 99 (Vanessa Titeux) ou par email : soins.palliatifs@skynet.be (Inscription obligatoire).

#### Lieux de parole

La plate-forme peut vous proposer une séance de 2h encadrée par deux psychologues de notre association afin d'aider le personnel travaillant en institution à mettre des mots sur ce qui se vit et se gère en équipe en faisant appel aux ressources du groupe pour trouver une solution.

Voir nos coordonnées ci-dessous pour tout contact.

## Pour tout savoir sur nos prochaines formations et activités

Notre futur site Internet a pris un peu de retard. On vous le promet : il n'en sera que plus attrayant et vous y trouverez une foule d'informations ! En attendant, si vous souhaitez être informé(e) au sujet de nos prochaines formations et activités, n'hésitez pas à nous contacter au 071 92 55 40 ou via l'email : soins.palliatifs@skynet.be. Nous vous ferons parvenir notre catalogue. Nous pouvons également

vous inscrire dans notre mailing list afin que vous receviez notre newsletter trimestrielle. Et n'hésitez pas à nous suivre sur Facebook !

### Plate-forme de Concertation en Soins Palliatifs du Hainaut oriental

Espace Santé – Boulevard Zoé Drion, 1 –  
6000 CHARLEROI  
Tél. : 071 92 55 40  
E-mail : soins.palliatifs@skynet.be

## Pallium – La plate-forme du Brabant wallon

### Pourquoi c'est comme ça ?

**Caroline Cols** et **Brigitte de Terwagne**, deux des trois co-auteurs du livre « Pourquoi c'est comme ça » étaient nos invitées en ce début d'année.



Lors de cette soirée, nous avons eu le plaisir d'avoir une lecture personnalisée de cet ouvrage qui raconte la maladie et la mort aux enfants.

Les intervenantes nous ont partagé des témoignages poignants : Caroline (maman de Sébastien) sur le chemin

parcouru avec son fils et Brigitte (Infirmière pédiatrique dans l'équipe Interface) sur son accompagnement de Sébastien et sa famille.

Ce récit nous a émus et nous a sensibilisés à l'importance de pouvoir aborder la fin de vie avec les enfants. Nous vous en partageons quelques bribes en espérant vous donner envie d'aller ouvrir ce livre.

Caroline nous plonge donc dans le quotidien de sa famille : un papa, une maman, Sébastien et ses 3 petits frères et sœur. Sébastien a 6 ans et il est aujourd'hui dans une période où il ne peut plus se battre contre la leucémie rare qui s'attaque à lui. Sébastien sait et il est en colère, il crie qu'il ne veut pas mourir. C'est lors d'un de ces moments difficiles que Brigitte arrive pour une visite à son domicile. Elle raconte alors l'histoire des montgolfières et de ses cordes qui s'abîment (parfois trop vite)

mais des nacelles remplies de bons souvenirs. Du haut de ses 6 ans, Sébastien a compris qu'il pouvait prendre encore un peu de temps pour remplir sa nacelle de souvenirs avec ses proches et cette colère a pu un peu s'apaiser.

Le premier objectif qui a initié l'écriture était de soutenir les familles concernées par un tel drame. Peu d'ouvrages destinés au jeune public abordent la maladie d'un enfant et sa mort. L'autre objectif est de soutenir la recherche, tous les bénéfices du livre sont reversés à l'association « **Les avions de Sébastien** » [<https://les-avions-de-sebastien.be/>] afin de continuer la lutte contre les leucémies rares.

Un grand merci à Caroline et Brigitte pour cette soirée haute en émotions et leurs partages très personnels de moments de vie suspendus.

Ce livre est un magnifique outil pour les familles qui vivent de telles situations, et les équipes qui les accompagnent.

« Pourquoi c'est comme ça » est disponible sur le site l'association « Les avions de Sébastien », ainsi que dans une dizaine de librairies partenaires, réparties en Wallonie et à Bruxelles (Plus d'info : <https://les-avions-de-sebastien.be/>), **Rosalie Sepulchre, psychologue chez Pallium**

### Pallium – Plate-forme de Concertation en Soins Palliatifs du Brabant wallon

Avenue Henri Lepage, 5 - 1300 WAVRE  
Tél. : 010 39 15 75  
E-mail : coordination@pallium-bw.be

## **Besoin d'une formation en soins palliatifs ? Consultez notre programme en ligne !**

Notre nouvelle offre de formation est disponible depuis l'automne dernier, et vous êtes nombreux à nous faire des retours très positifs à son sujet, merci !

Toutes nos propositions sont à découvrir dans notre brochure téléchargeable sur le site [www.soinspalliatifs.be/programmes-des-plates-formes.html](http://www.soinspalliatifs.be/programmes-des-plates-formes.html). Parmi celles-ci, vous pourrez piocher les thématiques qui vous intéressent, et ainsi définir un parcours de formation unique et pertinent au regard de votre métier ou de votre secteur d'activités !

En outre, bon nombre de nos formations sont également organisables sur site, au sein de vos institutions, pour encore mieux s'articuler avec vos pratiques.

Contactez-nous pour tout renseignement !  
081 43 56 58, [info@asppn.be](mailto:info@asppn.be)

## **Du changement au sein de notre équipe de psychologues**

Suite au départ de **Geneviève Renglet**, un poste de psychologue PF à mi-temps était à pourvoir à l'ASPPN à partir de janvier. A l'issue de la procédure de recrutement organisée

pour ce faire, le choix s'est porté sur la candidature de **Sandra Hastir**, coordinatrice à la plate-forme depuis 2002, et désormais détentrice d'un Master en Psychologie clinique.

Sa motivation, sa connaissance de la réalité de notre Association, et la finesse de sa réflexion nous ont convaincus de lui permettre cette évolution de fonction au sein de notre asbl. Par ailleurs, une première expérience à l'automne dernier au cours de laquelle Sandra a déjà pu concrètement exercer cette fonction de psy PF nous a confortés dans l'idée qu'elle est effectivement la bonne personne pour ce rôle.

Ce changement de fonction implique évidemment que nous devons procéder à un nouveau recrutement dans le pôle 'Coordination'. Cette procédure est actuellement en cours, et nous permettra d'accueillir bientôt un.e nouveau(elle) collègue.

Nous félicitons Sandra, et lui souhaitons beaucoup de réussite et d'épanouissement dans cette nouvelle fonction.

### **ASPPN, Association des Soins Palliatifs en Province de Namur**

Rue Charles Bouvier, 108 – 5004 BOUGE  
Tél. : 081 43 56 58 – Fax : 081 43 56 27  
E-mail : [info@asppn.be](mailto:info@asppn.be)

## Les mots de la fin

Le jeudi 26 janvier dernier s'est déroulé notre ciné-débat sur « **Les mots de la fin** ». Les participants sont venus en nombre, des membres des équipes de première ligne, de seconde ligne, aux volontaires et grand public. Nous avons fait salle comble.

Ce film très touchant, rempli de complaisance a été fortement apprécié.

La présence d'une des deux réalisatrices, **Madame Lejeune**, ainsi que du **Docteur Damas** nous a permis d'avoir des informations supplémentaires et de répondre aux nombreuses questions et réflexions qui ont été proposées en toute bienveillance et avec respect pendant le débat.

Cette soirée fut une réussite, tant au niveau du film, que du débat et des échanges que nous avons pu avoir par la suite.



## À venir : les fondamentaux en soins palliatifs : accompagner la douleur – 23 juin 2023.

**La douleur, ressenti universel, la plupart du temps invisible aux autres et si souvent présente chez nos patients en situation palliative. Comment l'évaluer ? Comment l'apaiser ?**

Comme chaque année, la plate-forme de concertation des soins palliatifs organise une journée de conférences à destination des membres du personnel des MR/MRS de la province. Celle-ci aura lieu à la Haute Ecole Robert Schuman à Libramont, le vendredi 23 juin 2023.

Le thème « **les fondamentaux en soins palliatifs : accompagner la douleur** » sera abordé lors de cette journée. Une matinée riche en informations plus théoriques et une après-midi où l'on découvrira des moyens pour essayer d'apaiser cette douleur.

N'hésitez pas à bloquer cette date dans votre agenda. Des informations complémentaires suivront...

## À venir : Accompagner le deuil

Cette année, encore, l'équipe de la plate-forme de concertation souhaite vous soutenir dans votre processus de deuil. Pour ce faire, nous vous proposons différents types d'accompagnement du deuil permettant à chacun de trouver son moyen d'expression. Que ce soit par la parole ou par la créativité.

### Le carnet deuil :

Méthode élaborée par **Nathalie Hanot**, psychologue et animatrice certifiée en journal créatif et journal thérapeutique. Les différentes phases du deuil sont explorées via différentes activités créatives. L'objectif de l'atelier est de mettre en mots, en images, en formes, le vécu du deuil et d'installer page après page de la sérénité et de la paix en soi. (Aucune prédisposition artistique n'est nécessaire)

### Où et quand ?

Dans les locaux de la Mutualité Chrétienne

• Marche les 6 et 7 avril OU les 14 et 15 septembre de 8h30 à 16h30

• Arlon les 8 et 9 juin OU les 16 et 17 novembre de 8h30 à 16h30

PAF : 20€ pour le matériel

### Le café deuil :

Un moment de rencontre s'adressant aux personnes ayant perdu un être cher. Nous proposons un cadre ouvert et chaleureux où chacun peut venir partager ce qu'il vit ou a vécu à la suite de la perte d'un proche. Les échanges sont encadrés et soutenus par une psychologue de la plate-forme. Le tout autour d'un café afin de favoriser la convivialité.

### Où et quand ?

Marche-Tiroir des Saveurs : 21 avril, 16 juin OU 20 octobre de 14h à 16h

Consommation à votre charge

Pour tous renseignements et inscriptions obligatoires : voir coordonnées ci-dessous

## À venir

### Journée « Volontaires en soins palliatifs »

**Public :** Volontaire en soins palliatifs en Province de Luxembourg

**Date :** 20 octobre 2023 (8h30-16h00)

**Lieu :** Communauté des Frênes à Warnach

### Concertation annuelle des maisons de repos et de soins

**Public :** Direction et/ou référent soins palliatifs des maisons de repos et de soins en Province de Luxembourg

**Date :** 30 novembre 2023 (9h-12h30)

**Lieu :** CUP, Rue des Ardoisières, 100 à 6880 Bertrix

### Plate-forme de concertation en soins palliatifs en Province de Luxembourg

Rue Victor Libert, 45/4 –

6900 MARCHE-EN-FAMENNE

Tél. : 084 43 30 09

E-mail : soinspalliatifs.provlux@outlook.be

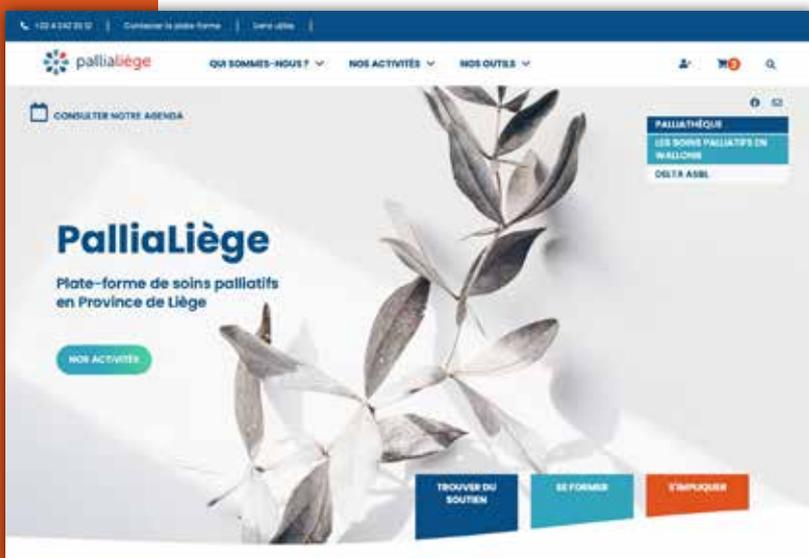
### Un air de changement à Liège !

La Plate-forme des Soins Palliatifs en Province de Liège change de nom : **la PSPPL devient Pallialiege** !

Avec ce changement de nom arrive un site internet tout neuf, qui offrira à chacun la possibilité d'accéder en quelques clics à l'actualité liégeoise en matière de soins palliatifs.

Ce site internet voit enfin le jour, après plusieurs mois de développement et de concertation avec les autres plates-formes wallonnes et la FWSP. Il a pour objectif de diffuser les informations locales, le portail wallon ([www.soinspalliatifs.be](http://www.soinspalliatifs.be)) reste la référence pour les informations générales concernant les soins palliatifs et le site [www.palliatheque.be](http://www.palliatheque.be) pour l'accès à la documentation et aux ressources bibliographiques.

**[www.pallialiege.be](http://www.pallialiege.be), c'est la nouvelle vitrine de l'association.**



Vous y trouverez :

- Une présentation complète de nos actualités
- La mise en lumière d'initiatives locales qui participent à la réflexion et la diffusion des soins palliatifs, ou à l'amélioration des soins en général

- L'agenda et le descriptif de nos formations et activités, auxquelles vous pourrez vous inscrire en ligne
- L'accès à tous nos outils, brochures, fiches pédagogiques
- Le référencement des acteurs des soins palliatifs dans la région
- Et bien d'autres choses encore... !

Alors soyez curieux... rejoignez-nous sur [www.pallialiege.be](http://www.pallialiege.be), et n'hésitez pas à nous faire part de vos commentaires ou de vos suggestions !

### Le 18 avril 2023 - Journée européenne droits du patient

Pour marquer la Journée européenne des droits du patient, la plate-forme de soins palliatifs liégeoise s'associe au Groupe Liégeois de la Santé (GLS-SISD) et aux projets pilotes de soins intégrés RéLIAN et Chronicopôle pour une campagne de sensibilisation aux droits du patient.

Le 18 avril, les quatre acteurs de la santé diffuseront sur leur site internet respectif un questionnaire intitulé **"Connais-tu les droits du patient ?"**.

Sous forme de quizz, ce petit exercice a été conçu pour donner à ceux qui le souhaitent l'occasion de tester leurs connaissances et, peut-être, d'en apprendre un peu plus sur la législation relative aux droits des patients.

Rendez-vous le 18/04 sur [www.pallialiege.be](http://www.pallialiege.be) pour une session ludique et éclairante !

Il est aussi possible d'organiser une formation ou une animation sur les lois régissant la fin de vie (droits du patients, euthanasie, soins palliatifs) au sein de votre institution. N'hésitez pas à nous contacter au 04 342 35 12 ou par mail : [info@pallialiege.be](mailto:info@pallialiege.be).

#### Plate-forme des soins palliatifs en Province de Liège

Rue du Mont Saint-Martin, 90  
4000 LIEGE  
Tél. : 04 342 35 12  
E-mail : [info@pallialiege.be](mailto:info@pallialiege.be)

## **Groupe de travail pour le personnel de maison de repos**

Un groupe de travail « MR-MRS » se met en route pour trois rencontres en 2023. Il s'agit de mettre en lien les **personnes « ressource »** des maisons de repos de l'Arrondissement de Verviers pour réfléchir ensemble au **recueil des souhaits de fin de vie des résidents**. L'idée émane des participants de la concertation annuelle de novembre dernier, soucieux de rester connectés pour avancer. Les membres du groupe de travail viseront l'élargissement des points de vue et l'amélioration des accompagnements au travers d'approches théoriques et d'ateliers pratiques. C'est avec joie que notre équipe de coordination accueille cette initiative et y prend part activement.

## **Collaboration avec la Bibliothèque de Malmedy**

Nous tenons à souligner l'enthousiasme de la Bibliothèque de Malmedy qui, de novembre à janvier dernier, a mis à l'honneur le thème de « **la mort** » dans sa programmation. Le projet s'est décliné en trois volets : un **ciné-débat**, un **café de la mort** tout public ainsi qu'une **représentation théâtrale** à destination de résidents de maison de repos. Ces événements hétéroclites, tant dans le contenu que dans le déroulement, ont libéré la parole autour de l'euthanasie, de la finitude, de la vie et des souvenirs. Notre plate-forme est heureuse d'avoir collaboré à ces moments intergénérationnels connectant le « grand » public à des arts d'expression riches.

## **Pièce de théâtre « Debout »**

Lors de ce spectacle proposé le 22 et 23 janvier, nous avons eu le plaisir d'accueillir **302 personnes**, enfants, adolescents et adultes dans la chaleureuse salle du Centre Culturel de Welkenraedt.



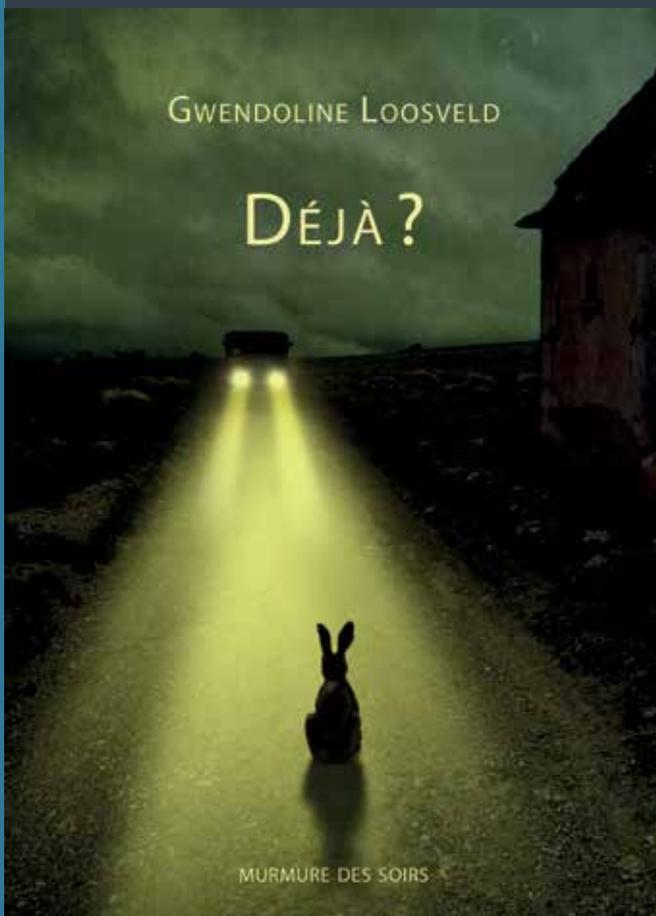
Lors de la représentation scolaire, les comédiennes ont proposé un bord de scène et les enfants ont posé des questions très diverses avec **beaucoup de spontanéité et de candeur**. Comme une image est parfois plus parlante qu'un long discours, nous vous proposons ci-dessus une photo des impressions, écrits, émotions, dessins, pensées de plusieurs élèves présents.

- L'équipe de soutien pour accompagner et soutenir toute personne confrontée à une situation de fin de vie (087 23 00 10)
- Nos deux psychologues pour apporter un soutien psychologique ponctuel (sur rendez-vous au 087 23 00 16)

### **Plate-forme des soins palliatifs de l'Est francophone**

Rue de la Marne, 4 – 4800 VERVIERS  
Tél. : 087 23 00 16 – E-mail : info@pfspef.be

## ON A LU POUR VOUS

**Déjà ?**

*Gwendoline Loosveld – Esneux : Murmure des soirs, 2022*

A l'opposé de notre société qui la cache et l'instrumentalise, cet ouvrage est une invitation à oser s'interroger sur la mort, sa mort, mais aussi celles de ceux qu'on aime pour l'apprivoiser.

Sans détour mais avec délicatesse, une touche d'humour et une âme de poète, l'auteure de « Déjà ? » nous révèle l'aboutissement de ses multiples recherches et expériences. Sage-femme de la fin de vie, elle nous propose avec « soin » de préparer nos valises sans peur même si celles-ci sont conformes à beaucoup d'entre nous. A la fin de son essai, elle présente aux lecteurs un concept innovant qui, je l'espère, va susciter votre curiosité « Death & Breakfast » \*

Par Michel COLSON, Infirmier à l'équipe mobile de soins palliatifs - CHR de Verviers et co-responsable de la Commission « Equipes mobiles intra-hospitalières de soins palliatifs » de la Fédération Wallonne des Soins Palliatifs.

## EXTRAIT

*« Death & Breakfast. Ce sont divers ateliers qui invitent à explorer la mort avec joie, légèreté et humour, selon un angle choisi, du plus matériel au spirituel. Joie, légèreté et humour pour un sujet si délicat ? Oui, la vie passe par là. Elle a besoin de ces ingrédients pour rendre toute situation difficile, moins compliquée. »*

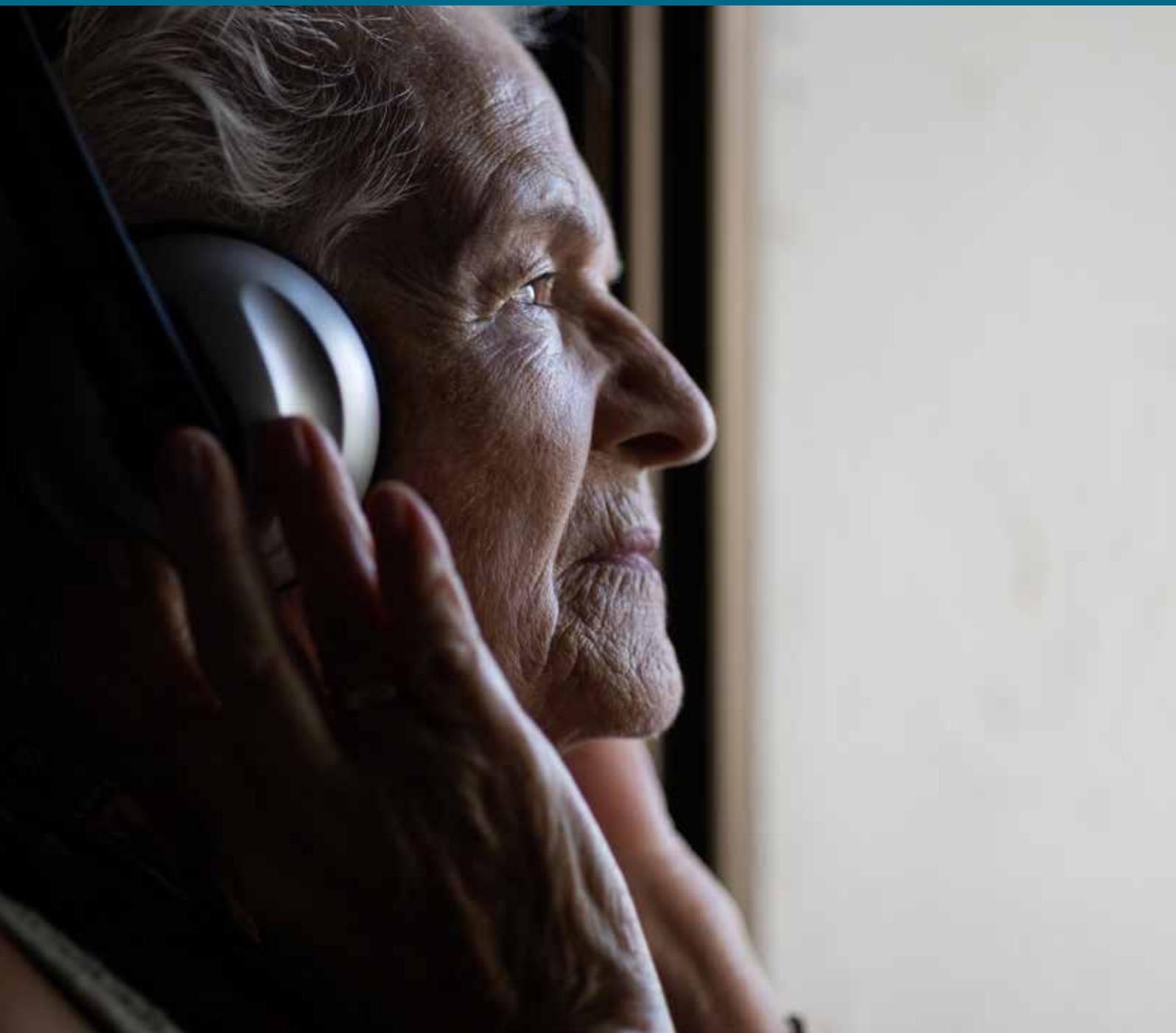
*« La plupart des gens meurent non préparés à la mort, de la même manière qu'ils ont vécu, non préparés à la vie (...) » écrit Sogyal Rinpoché.*

Page 124 « Déjà ? » Edition MURMURE DES SOIRS

\* [www.deathandbreakfast.com](http://www.deathandbreakfast.com)

# **SONO-SOMATOTHERAPIE® :**

Sons et vibrations  
au service du soin



## INTRODUCTION

---

Eprouvées par le marasme ambiant, nos sociétés sont dès aujourd'hui appelées à se réinventer. Les bouleversements actuels nous confrontent à des défis simultanés dans divers domaines : gestion de pandémie, crise énergétique, tensions sociales sur fond d'inflation, catastrophes naturelles, etc. Inévitablement, chacun de ces événements impacte lourdement la population inquiète face à son avenir.

Ce cumul inédit de soubresauts dans notre histoire contemporaine nous contraint inévitablement à chercher des réponses tout aussi inédites. C'est une évidence : les anciennes recettes (au moins celles qui ont contribué à générer la situation actuelle) n'apporteront pas de nouvelles réponses à ce contexte sans précédent. L'heure est donc à l'émergence d'alternatives. Et heureusement, elles fleurissent dans bon nombre de domaines, fruits d'esprits curieux, voire avant-gardistes. Face aux besoins émergents, aucune n'est à écarter, aussi petite soit-elle, pour autant que l'intention soit louable et qu'elle se révèle bénéfique à la vie de notre planète. Dans cet indispensable processus de créativité, chacun d'entre nous est invité à apporter sa pierre à l'édifice pour réfléchir, se remettre en question, tester de nouvelles voies...

Dans ce contexte, la Plate-Forme de Concertation en Soins palliatifs du Hainaut oriental a, elle aussi, décidé d'amener sa contribution à cette dynamique en empruntant une nouvelle voie : la sono-somatothérapie® ou toucher thérapeutique par les sons. En 2022, nous avons ainsi fait le pari d'engager au sein de notre équipe deux sono-somatothérapeutes® certifiées et ce, dans le cadre des « Mesures Urgentes en Santé Mentale », plan

mis en place par la Région wallonne afin de soutenir le personnel des maisons de repos et de soins (MRS) lors de la pandémie de covid car, comme nous le savons tous, le secteur de la santé a été fortement éprouvé lors de la crise sanitaire. C'est en quelque sorte ce parcours inédit que nous souhaitons relater dans le présent dossier.

En outre, conscients que cette démarche novatrice méritait d'être abordée avec tout le sérieux requis face à d'éventuels doutes et froncements de sourcils, nous avons tenu à nous appuyer sur des avis scientifiques et avons interrogé des spécialistes en neurosciences et autres experts qui peuvent se prévaloir d'une solide expérience de plusieurs années au sein du milieu hospitalier et en particulier dans les services de soins palliatifs. Tout comme eux, nos sono-somatothérapeutes® ont tenu à travailler de façon professionnelle en prenant soin notamment d'avoir recours à des outils scientifiques afin de mesurer l'impact des séances qu'elles organisaient pour le personnel soignant. Tous les constats, sans exception, concordent : la thérapie par les sons se révèle extrêmement pertinente et efficace dans de nombreux cas.

Alors, si vous souhaitez en savoir davantage sur ce passionnant sujet, nous vous invitons à parcourir les pages de ce dossier en vous laissant interpeller par son contenu ou, qui sait, peut-être même bousculer dans vos éventuelles certitudes ?

Bonne lecture !

---

**Par Milena MERLINO**, Coordinatrice de projets - Plate-Forme de Concertation en Soins palliatifs du Hainaut oriental

*« L'onde est l'expression symbolique de ce qui unit les êtres », G. Callu*

## GENÈSE DES SONS ET PRÉCISIONS LEXICALES

---

**Les sons, la musique ont une place considérable et profonde dans nos vies. Ils sont là, dans leur chemin civilisationnel depuis des millénaires. Appréhender leur origine relève néanmoins d'un exercice périlleux. Tâchons de repartir des plus anciennes traces de productions de sons, de musique.**

### **Quelques grands repères d'une histoire lointaine utiles pour notre propos<sup>1</sup> :**

La musique est là depuis toujours et sa plus ancienne trace est ce bout d'os d'ours taillé de telle manière que son utilisateur produisait des sons sans doute délibérément orientés vers une forme de beauté. Il a été retrouvé en 1995 dans une grotte en Slovénie et date d'il y a environ 43 000 ans. On peut supposer qu'il était utilisé pour célébrer la Vie et que cela faisait du lien avec la communauté qui l'écoutait.

L'intérêt porté par l'homme aux phénomènes sonores remonte à la nuit des temps, mais cet intérêt ne fut pas dès l'origine d'ordre scientifique. Les premières recherches concernant les phénomènes sonores datent du VI<sup>e</sup> siècle avant l'ère chrétienne, époque à laquelle l'école pythagoricienne se pencha sur le fonctionnement des cordes vibrantes et construisit une échelle musicale.

En 500 av.J.-C., Pythagore réalise les premières expériences sur des cordes vibrantes et démontre qu'il existe un lien entre la longueur de la corde, sa tension et la note produite.

Par la suite, des réflexions et des observations visant à découvrir la nature du phénomène sonore se sont déroulées sur plusieurs siècles.

En 330 av. J.-C., Aristote travaille sur le phénomène de l'écho dû à une réflexion des sons. Ses travaux permirent aux Grecs et aux Romains de dégager les bases de l'acoustique architecturale qu'ils utiliseront pour

la construction de leurs théâtres et amphithéâtres.

L'idée que le son est un phénomène de nature ondulatoire naît de l'observation des ondes à la surface de l'eau.

En 200 av.J.-C., Chrysippe montre les analogies entre les ondes sonores et les ondes à la surface de l'eau. Il définit la notion d'onde comme étant la propagation d'une déformation périodique d'un milieu sans qu'il y ait déplacement de celui-ci.

L'analogie avec les ondes à la surface de l'eau a été renforcée non seulement par l'idée selon laquelle le mouvement de l'air associé à un son musical est oscillatoire, mais aussi par le fait que le son se propage à une vitesse finie. Cette analogie a également été étayée par la connaissance de l'aptitude du son à contourner les obstacles, à se diffuser dans toutes les directions à partir de la source, à interférer avec lui-même.

Les progrès liés aux recherches et expériences se multiplient. Du côté des sciences humaines et de l'observation de l'usage de la musique dans les cultures, Claude Lévi-Strauss, célèbre anthropologue du 20<sup>ème</sup> siècle, explique que la musique est à la fois le plus grand mystère

1. Selon Encyclopaedia Universalis



à résoudre et en même temps une des clés de ses progrès. Du côté des neurosciences, les avancées les plus récentes sont venues de deux événements distincts. D'une part, sur le plan technique, on peut voir ce qui se passe dans le cerveau grâce à un système d'imagerie. D'autre part, sur le plan de la découverte du cerveau en tant qu'organe, on sait qu'il est doué de plasticité et n'est donc pas figé. Il peut s'adapter et se moduler tout au long d'une vie. Ces deux événements ont permis de constater et d'observer les effets de la musique et des sons sur le cerveau ; ils peuvent le modifier tout au long de la vie. Cela permet doucement de remettre la musique à sa juste place et d'en comprendre sa dimension « soignante ».

## Le son qui soigne

Dans les sociétés traditionnelles, la musique a une place fondamentale liée aux rituels les plus importants de toutes les sociétés données. Dès lors qu'on a une trace d'une société, on sait que la musique y a une place centrale. Elle est au cœur de la vie, c'est-à-dire qu'elle est là où le langage s'arrête, là pour célébrer

la dimension la plus élevée de l'humain... Et, à travers l'histoire et les peuples, elle a aussi été là pour soigner.

Prenons l'exemple du chamanisme : sur les cinq continents, la musique est présente. Le chaman se porte au secours des autres par le son principalement, mais aussi par le mouvement (la danse). Dans ces contextes de soin, les sons servent à relier à la part soignante de soi-même. Ils proposent de guérir mentalement, psychiquement, physiquement, spirituellement et de mettre en lien avec tout ce qui vit, avec ce que le chamanisme appelle le monde des esprits. La musique, depuis son existence, est un lien avec notre imaginaire, notre inconscient, avec le monde invisible, le monde immatériel, le plus intuitif. Elle nous harmonise en nous-mêmes. Elle fait s'équilibrer en nous le monde du rêve avec celui de la raison<sup>2</sup>.

---

**Par Caroline ETIENNE**, Assistante sociale, anthropologue et sono-somatothérapeute®  
Plate-Forme de Concertation en Soins palliatifs du Hainaut oriental

2. D. Ledent, « Claude Lévi-Strauss et les formes symboliques de la musique », L'Homme, p. 107-120, n°201, 2012



## Quelques précisions lexicales

### **Sono-somatothérapie® :**

Notre corps est comme un instrument de musique. Si une corde est désaccordée, c'est tout l'ensemble qui est déséquilibré. Lorsqu'un son entre en résonance avec une certaine partie du corps, la fréquence vibratoire du son rééquilibre naturellement la zone concernée. C'est le principe de résonance. La zone peut à nouveau vibrer à une fréquence juste pour la personne.

La sono-somatothérapie® (« sono » se rapportant au son, « soma » au corps et « thérapie » au soin) est une approche thérapeutique basée sur la qualité de la présence à soi qui permet, grâce à une relaxation profonde, la libération des tensions, le soulagement des douleurs et la gestion du stress.

L'utilisation des sons et vibrations invite à une détente et à un profond lâcher-prise. Les tensions et les blocages se libèrent, l'énergie circule à nouveau plus librement dans le corps et le flux des pensées s'apaise. En agissant au niveau physique, mental et émotionnel, la

sono-somatothérapie® agit globalement et en profondeur.

### **Sonologie :**

La sonologie désigne la science qui étudie les sons et les vibrations dans un contexte thérapeutique. Cette dénomination a été créée par Emmanuel Comte, chercheur, compositeur, sonothérapeute, enseignant et auteur. La sonologie ne soigne aucune maladie, elle est à intégrer en complément de la médecine. Cette terminologie sera détaillée dans l'article qui lui est consacré.

### **Musicothérapie :**

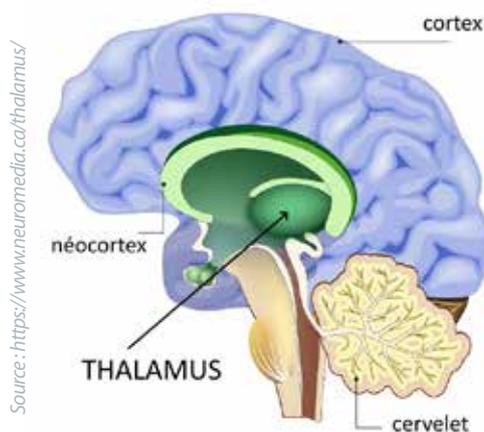
La musicothérapie est l'utilisation de la musique, du son dans une démarche de soin. C'est une thérapie à support non verbal utilisant le sonore, le musical. La musique est le médiateur dans la relation soignant/soigné. C'est avec l'article consacré à Alain Collinet que nous découvrirons plus en détail en quoi consiste cet outil de soin.

## VISION SCIENTIFIQUE : EFFETS THÉRAPEUTIQUES DES SONS

**Laurence Ris est cheffe du Département de Neurosciences à la Faculté de Médecine et de Pharmacie au sein de l'Institut de Recherche en Sciences et Technologie de la Santé de l'Université de Mons. Spécialiste du cerveau, elle travaille notamment sur les mécanismes de plasticité, c'est-à-dire sur la manière dont le cerveau se modifie à la suite de stimulations externes.**

### Le cerveau, un organe d'une grande plasticité

Le cerveau peut s'adapter à son environnement dans une certaine mesure puisque du développement prénatal jusqu'à la mort, il est possible de modifier la façon dont il fonctionne et d'utiliser cette capacité plastique dans une série d'apprentissages, de rééducations, etc. L'organe se compose du cerveau primitif qui régule toutes nos fonctions physiologiques autonomes (fréquence cardiaque, respiratoire, système digestif, interactions avec le corps) et qui active également une zone centrale appelée thalamus, située à sa base. C'est de ce point que monte toute l'information sensitive et sensorielle, y compris la nociception<sup>1</sup>, avant d'être diffusée dans les parties supérieures. C'est ce qui permet à l'organisme de gérer et de s'auto-gérer. Le cortex, constituant la partie supérieure de l'organe, est particulièrement développé chez l'être humain, ce qui le différencie de l'animal. Le cortex permet la perception consciente des stimulations sensorielles.



### Onde, vibration et cerveau : qu'en disent les neurosciences ?

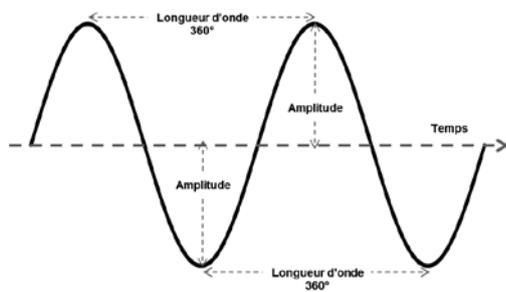
En réalité, vibration et onde sont synonymes. Le terme « vibration » est davantage utilisé dans le langage courant, alors que l'on parle généralement d'« onde » dans le milieu scientifique, comme en physique par exemple.

Quand on émet une vibration, on ne sait pas où elle va se terminer, ni quel sera son impact sur les différents systèmes. Elle va rebondir, ricocher, se mélanger à d'autres, etc. Le principe d'écholocation des chauves-souris illustre ce phénomène. A ce sujet, on a d'ailleurs démontré que l'homme était capable d'écholocation<sup>2</sup>, mais avec beaucoup moins d'aptitudes que les chauves-souris.

Il y a différents types d'ondes (électromagnétiques, sonores, lumineuses, etc) qui fonctionnent selon le même principe : la perturbation émise se répète dans le temps et présente des oscillations. L'onde, quand elle se propage, rencontre des éléments qui la perturbent et la font progressivement disparaître. A contrario, dans le vide, l'onde se propage à l'infini sans déformation. C'est le cas de la lumière qui nous arrive de très loin et peut apporter des informations à des années lumières. Mais l'air et l'atmosphère impactent la propagation de ces ondes lumineuses. Cette propriété est identique pour l'onde sonore : elle aussi se propage jusqu'à ce qu'elle rencontre un obstacle. Elle peut alors s'atténuer, changer de direction, etc.

1. Fonction permettant l'intégration, au niveau du système nerveux central, d'un stimulus potentiellement nocif via l'activation des nocicepteurs cutanés, viscéraux, musculaires et articulaires.
2. Les personnes malvoyantes développent cette capacité.

Si l'on veut caractériser une onde, on utilise sa fréquence et son amplitude. La fréquence représente le rythme des oscillations. C'est le nombre de fois par seconde où l'onde revient à son niveau initial : montée, descente et remontée. Le cycle complet représente la fréquence et se mesure en hertz. Ainsi, une oscillation/seconde caractérise une onde d'1 Hz.



Source : <https://pressbooks.pub/wifispeed/chapter/longueur-donde/>

La fréquence est donc le nombre de fois que se produit un cycle/seconde.

### Et un son ?

Le son est une vibration, une onde qui peut être transportée par beaucoup de médias tels que l'air, l'eau, etc. Le son<sup>3</sup> est caractérisé par deux aspects : sa fréquence et son amplitude.

N'importe quel bruit peut être décomposé en sons purs. Tout ce que l'on entend est une combinaison d'ondes, de fréquences et d'amplitudes précises. Et toutes ces ondes impactent l'ensemble de notre corps par le biais de différents capteurs, tels que les poils, la peau et les tympans. Le corps humain présente des capteurs tactiles spécialisés qui sont sensibles à des vibrations de très haute fréquence, mais de très faible amplitude.

Ces vibrations sont par la suite transformées en signaux électriques qui sont utilisés par le cerveau pour travailler, se modifier, s'adapter. En effet, notre système nerveux fonctionne

avec de l'électricité. Cette électricité génère un signal chimique qui inonde notre corps d'éléments divers, comme par exemple les endorphines procurant des sensations de bien-être. Il s'agit de petits peptides neuro-médiateurs qui sont libérés par le biais de l'activation des neurones (complexe hypothalamo-hypophysaire).

### Action de l'onde sonore sur tout le corps, au-delà du système auditif

L'onde sonore entre dans le cerveau par le système auditif et est transformée en une onde électrique qui se propage à l'intérieur de celui-ci. Si, au lieu d'envoyer une onde sonore, on envoie directement un signal électrique ou magnétique, c'est la même chose.

La vibration du son percute également le corps, ce qui y déclenche une réponse. (Le système digestif, par exemple, a son propre système d'ondes généré par un réseau de neurones qui agit en interaction avec le cerveau). Le cerveau dispose de plusieurs canaux de réception de cette oscillation (que ce soit par le système auditif, par le corps) pour réagir.

Les ondes sonores se propageant également dans l'eau à des vitesses différentes, elles peuvent donc aussi toucher l'enfant in utero et cela, même si le système auditif n'est pas complètement mature. Elles toucheront alors la peau, pouvant provoquer une réaction.

Finalement, quelle que soit la voie d'entrée (vibration/onde sous forme lumineuse, sonore, tactile...), les informations sont traduites en électricité pour aller au cerveau.

### Et la musique, quels effets a-t-elle sur le cerveau ? Comment ça marche ?

En ce qui concerne l'écoute, on peut dire que le son constitue, dans un premier temps, une vibration qui se propage dans l'air et vient toucher notre corps à différents endroits. L'onde

3. Le son est une sensation auditive provoquée par une vibration. Trois éléments sont nécessaires à l'existence d'un son :

- une source qui produit le son, c'est-à-dire la vibration de diverses natures : choc, frottement, variation de pression, stimulation électrique...
- un milieu qui transmet la vibration : celle-ci, produite par une source sonore, est transmise à l'air ambiant auquel elle impose une variation de pression
- un récepteur : l'oreille et l'ouïe

<https://www.techno-science.net/definition/1236.html> (Consulté le ...)

sonore peut déjà avoir un impact sur notre corps, sans arriver à notre oreille : on peut par exemple ressentir les basses fréquences au niveau du cœur, etc. Dans un second temps, nous avons un organe spécifique au niveau de l'oreille qui répond à cette stimulation de manière beaucoup plus précise, permettant ainsi à notre cerveau de décoder l'information et de savoir quel est le son qui nous est parvenu.

La musique apporte un message supplémentaire au son : la mélodie, c'est-à-dire la transmission d'une information mise en place par le musicien. Par rapport à la simple vibration sonore, le cerveau interprète ce langage qui pourra avoir des effets cognitifs supérieurs par rapport au son.

Si l'on travaille juste avec le son, nous travaillons sur les bas étages du cerveau, correspondant au cerveau animal, instinctif, inconscient qui traite les informations sans les interpréter. En musicothérapie, par contre, deux éléments interviennent : le son et la musique. L'information est dans ce cas exploitée au niveau du cortex cérébral, c'est-à-dire la partie supérieure du cerveau, de façon à donner une signification à cette musique, à la rattacher à la mémoire de la personne. Ce sont deux étages différents tout simplement.

Etant donné la complexité du cerveau, il n'y a pas encore énormément de choses connues

ni scientifiquement définitivement prouvées. « *Plus on avance en recherche, plus on se rend compte qu'on ne sait rien !* » convient Laurence Ris. Ce qui est sûr, c'est que notre cerveau fonctionne aussi sur base d'ondes électriques : on y retrouve l'activité ponctuelle qui est le traitement du signal en tant que tel, et l'activité par défaut, qui est une activité oscillante. Les neurones, toujours en train de faire quelque chose, ont une activité oscillante à différentes fréquences. Dans les fréquences les plus basses, on retrouve le sommeil (0,5 cycle/seconde). Les fréquences les plus hautes (40-60 cycles/seconde) sont le signe d'une activité cognitive intense. Entre les deux, il existe un éventail de vibrations dont les plus connues sont les ondes alpha qui apparaissent quand on ferme les yeux.

Cette activité oscillatoire est connue et intervient dans beaucoup de situations. Mais on ne sait pas encore pourquoi elle se produit, comment elle est générée et quel est son impact réel.

Si le cerveau fonctionne en oscillant, si on envoie une stimulation à une certaine fréquence, il l'intégrera dans sa façon de fonctionner. Cette activité peut le rephaser, le synchroniser et avoir de nombreux effets qui font encore à l'heure actuelle l'objet de recherches scientifiques.



Prenons deux exemples :

- Dans le cas du burnout, il existe une désynchronisation de cette activité oscillatoire, ce qui génère une série de dysfonctionnements comme la fatigue et d'autres problèmes physiques. L'utilisation de certaines ondes sonores permettrait un rééquilibrage, un re-phasage. Nécessitant au départ la production d'un son, cette réharmonisation se réaliserait par la suite de manière spontanée. Laurence Ris précise que le constat a bien été posé par les scientifiques, elle ajoute néanmoins que ce fonctionnement n'a pas encore pu être mesuré et dûment prouvé.
- Dans le cas de la maladie d'Alzheimer, si on veut apporter du bien-être à un patient, on peut avoir recours à la musique car celle-ci pourra réveiller des souvenirs ancrés et réactiver des automatismes mis en place tout au long de sa vie (souvent dans l'enfance). C'est un avantage par rapport au recours au simple son. La musique permet au patient de réaccéder à divers éléments auxquels il n'avait plus accès, ce qui l'aide à se réancrer dans la réalité. Ainsi, on utilise des traitements expérimentaux qui envoient des stimulations magnétiques à une fréquence de 40 Hz (40 stimulations/seconde) à la suite desquels des effets positifs sur la cognition sont constatés.



## Au niveau des soins palliatifs, quels sont les effets bénéfiques des sons ?

En soins palliatifs, le patient peut être confronté à diverses douleurs. Le son peut agir sur celles-ci par deux biais différents :

- Soit on agit sur les voies qui transmettent la douleur : la sensation douloureuse parvient au cerveau et lui envoie un signal qui contribuera à sa perception. Si on interagit avec cette voie, on peut moduler la douleur. Soulignons que la perception de la douleur peut intervenir de deux façons différentes. Premièrement, le signal peut venir de la périphérie et est alors interprété comme une sensation douloureuse. Deuxièmement, il se peut également que ce signal initial disparaisse ou soit perturbé et que, malgré tout, le cerveau continue à percevoir la douleur dans la mesure où il l'a mise en mémoire. Dans de nombreux cas de douleurs chroniques (fibromyalgie, par exemple), il n'y a plus de source. L'onde sonore pourrait être une des voies possibles pour agir sur le cerveau afin de le réduire ou de permettre qu'il se réadapte.
- Soit on agit par la distraction : en envoyant des stimulations, le cerveau traitant ces informations sera distrait de sa douleur, de son mal-être... C'est une manière de dévier l'attention. C'est pendant la stimulation (par exemple pendant la séance sonore) que le détournement d'attention peut être bénéfique et apporter un repos permettant ensuite d'aller mieux. Si les effets perdurent, cela signifie que le cerveau s'est adapté à la stimulation. Il peut apprendre et modifier la manière dont il fonctionne, et ce jusqu'à la mort puisqu'il est en apprentissage continu.

Nous pouvons donc en conclure que la sonosomatothérapie® agit au niveau de la douleur, du relâchement corporel, d'une réharmonisation du fonctionnement du corps. Pour ces aspects, les sons peuvent être plus efficaces que la musique car on choisit les fréquences qui nous intéressent pour provoquer des répercussions sur la plasticité du cerveau.

---

Par **Caroline ETIENNE**, Assistante sociale, anthropologue et sono-somatologue®  
Plate-Forme de Concertation en Soins palliatifs du Hainaut oriental

## ASPECTS RELATIFS À LA MUSICOTHÉRAPIE : INTERVIEW D'ALAIN COLLINET

---

Alain Collinet est musicothérapeute depuis vingt-cinq ans et est pionnier dans le domaine. Il est devenu collaborateur du service d'Algologie du CHU de Liège et travaille également avec l'ULiège et le GIGA (Centre interdisciplinaire de recherche biomédicale de l'ULiège pour le Centre d'Etude de l'Hypnose et de la Douleur dont l'objectif est d'améliorer la prise en charge des patients souffrant de douleurs chroniques et de douleurs liées à des pathologies telles que le cancer. Alain Collinet a travaillé plusieurs années avec la Pre Marie-Elisabeth Faymonville, quand elle était directrice du Centre de la Douleur et médecin référent à l'Equipe Mobile de Soins Palliatifs du CHU de Liège. Il utilise la musicothérapie en complément à l'hypnose promue par la Pre Faymonville en chirurgie, dans le cas de douleurs chroniques et en soins palliatifs. Il est également biologiste et physicien, disciplines qu'il a enseignées<sup>1</sup>.



### Qu'est-ce que la musicothérapie ?

Alain Collinet définit la musicothérapie comme une pratique de soin, de relation d'aide, de soutien ou de rééducation utilisant le son et la musique sous toutes leurs formes comme moyen d'expression, de communication, de structuration et d'analyse de la rela-

tion. Elle s'adresse, dans un cadre approprié, à des personnes présentant des souffrances liées à des troubles psychiques, sensoriels, physiques, neurologiques ou en difficulté psycho-sociale ou développementale. Elle s'appuie sur les liens étroits entre les éléments constitutifs de la musique, l'histoire du sujet, les interactions entre la/les personne(s) et le musicothérapeute. A l'effet psychologique se combine un effet physiologique qui peut par exemple relaxer, voire endormir notre corps et un effet moteur, celui qui nous fait bouger en cadence, mais qui peut tout aussi bien activer nos organes internes. En fait, les effets de certaines vibrations sont tellement puissants que nous pourrions les percevoir indépendamment du système auditif.

La musicothérapie se fonde sur deux techniques :

**Technique active** : elle privilégie la production sonore et musicale, l'improvisation, la créativité. Les techniques dites actives utilisent les instruments et l'ensemble du non-verbal (intonation, gestes, mouvements, etc.). L'expression de l'intériorité passe aussi par la voix. On saisit la dimension psychologique liée à l'acte physique.

1. Pour plus d'informations sur Alain Collinet, consultez <http://www.musicotherapeute.be> ou <http://www.music-therapy.be>

**Technique réceptive :** elle est basée sur l'écoute, faisant appel à une association libre et une élaboration psychique. Elle s'appuie aussi sur les effets psychoaffectifs et psychophysologiques de la musique mis en évidence actuellement par les travaux en neuropsychologie et neurobiologie. Parmi les techniques d'écoute les plus fréquemment utilisées, on retrouve la détente psychomusicale (écoute passive de la musique qui agit suivant un rythme ralenti), la relaxation (musique lente et consciente), l'imagerie musicale (suggestions d'images en relation avec l'inconscient par la musique et entretien avec le musicothérapeute, etc.). S'ajoutent certaines techniques « combinées » avec notamment le training autogène de Schultz (autohypnose facilitée par la musique).

### Quelle est la différence entre la musicothérapie et la sonosomatothérapie® ?

Si l'on prend l'exemple de la mémoire et que l'on fait l'IRM d'un cerveau, divers centres dont l'hippocampe montrent une activité différente sous induction musicale ; on verra qu'il a une structure ou un fonctionnement différent selon que l'on utilise la musicothérapie ou pas.

En comparaison avec la sonosomatothérapie® pour laquelle il existe moins de preuves des effets sur les organes, des constats peuvent être posés concernant la musicothérapie : on sait que notre corps est composé de 60% environ d'eau et que les vibrations, notamment sonores, créent un effet sur l'eau. Tous ces sons correspondraient à un certain niveau de réponses protéiniques et énergétiques.

Ce qui rassemble musicothérapie et sonosomatothérapie®, c'est la dimension universelle des sons, notamment étudiées par les anthropologues. Nous voyons par exemple qu'au Cameroun où, dans le cadre d'une expérience, il a été demandé à des peuples n'ayant jamais entendu de musique occidentale d'identifier l'humeur musicale d'une mélodie « de chez nous », ils y sont arrivés, alors même qu'ils n'ont pas de mot pour nommer la musique. Autre constat : nous sommes tous nés musiciens. Ainsi, avant même de parler,

la première chose que l'on fait est de s'exprimer par des sons. Ceux-ci ont été qualifiés par des musiciens qui ont constaté que les intervalles comprennent fréquemment la tierce et la quinte<sup>2</sup>. Ces intervalles, chaque fois très spécifiques, sont utilisés par le bébé et curieusement, on les retrouve dans toutes les berceuses du monde.

### Musicothérapie et soins palliatifs ?

Notre musicothérapeute explique que cette technique a fait ses preuves de manière indiscutable en soins palliatifs et particulièrement le montage en « U » qui consiste à faire écouter 6 extraits musicaux dont le tempo est de plus en plus lent pour arriver à un palier bas et constant avant d'accélérer à nouveau pour permettre la reprise. Une autre technique est un ralentissement régulier de tempo, appelée technique en « slash ». Cela met les personnes très rapidement dans un état de détente profond. Au fil du temps, ces techniques se sont améliorées. On emploie également des berceuses avec des tierces et des quintes, intervalles que l'être humain a employé et entendu dans sa petite enfance, voire in utero. Ainsi referme-t-on la boucle de la vie !

### Musicothérapie et sciences ?

La musicothérapie exerce une action physiologique, influençant directement les paramètres respiratoires, cardiaques et hémodynamiques mais aussi psychologiques, créant une relation de soutien, d'accompagnement et d'écoute de la personne. De manière plus générale, des études récentes démontrent les effets bénéfiques de la musicothérapie sur la production de neurotransmetteurs (dopamine-sérotinine), mais aussi sur la plasticité cérébrale de patients nécessitant une revalidation. On peut utiliser la musique spécialement combinée ou modifiée pour, par exemple, induire un endormissement en quelques minutes. L'étude de ces effets a été couronnée par une victoire de la médecine en 2010, notamment en ce qui concerne son impact positif sur la gestion de l'anxiété et de la douleur. Depuis, les portes des hôpitaux et des universités se sont ouvertes, car ce que la musicothérapie propose est démontré.

2. En musique, une tierce et une quinte sont des intervalles entre deux notes séparées par respectivement trois et cinq degrés, par exemple do-mi et do-sol, respectivement

## Quelques exemples :

- La musicothérapie a fait l'objet d'environ 500 études universitaires, que ce soit sur l'humeur, la dépression, la mémoire, en cardiologie, etc. L'usage de cette technique permet, par exemple, de réduire considérablement la prise d'antidépresseurs ;
- De nombreux spécialistes considèrent la musique comme un levier inédit pour faciliter la prise en charge de patients atteints de la maladie d'Alzheimer ou de Parkinson, etc. ;
- Dans le cas d'une dépression, la personne écoute généralement des musiques spécifiques, plutôt tristes. En partant de ce que le patient écoute, on l'amène petit à petit vers autre chose par une technique d'écoute consistant à enchaîner trois musiques dont la première est relative à son état psychologique pour l'emmener vers une neutralisation puis une évolution souhaitée (il existe plus de 150 techniques différentes en musicothérapie générale) ;
- En cas de l'anorexie : on travaille sur les pensées et sur les émotions avec un des cinq modèles internationaux de musicothérapie<sup>3</sup> : le modèle comportemental et cognitif. On peut changer l'humeur, les émotions et le mode de pensée des patients ;
- Dans le domaine psycho-pédagogique : on rééduque les apprentissages. Cela signifie que la musique réinstalle les prédictes

dans la conscience phonologique, à savoir le rythme et le son. Sans prédictes, il n'y a ni lecture, ni écriture.

## Pour conclure

Dans l'évolution humaine, le cerveau et la musique ont toujours avancé de pair : la musique est une production du cerveau qui est lui-même en rapport avec l'environnement via le système sensoriel. C'est la raison pour laquelle le développement des civilisations s'est accompagné d'une sophistication de la musique. Aujourd'hui, on se rend compte qu'elle devient un outil appréciable dans le traitement de la douleur chronique et de nombreux autres troubles. Elle offre une aide alternative là où les mots et les médicaments n'opèrent plus assez efficacement, dans la mesure où les paramètres de la musique influent sur le corps.

---

**Par Caroline ETIENNE**, Assistante sociale, anthropologue et sono-somatothérapeute®  
Plate-Forme de Concertation en Soins palliatifs du Hainaut oriental

3. On retrouve 5 modèles reconnus au niveau international de pratique de la musicothérapie (présentés en 1999 au 9<sup>ème</sup> congrès mondial de musicothérapie à Washington). Les raisons qui ont guidé ces choix sont nombreuses, mais il s'agissait de regrouper les orientations relevant d'un même concept :

- Guided Imagery and Music (GIM)
- Analytic Music therapy (AMT)
- Creative Music therapy – Nordoff Robbins (NRMT)
- Benenzon Music therapy (BenMT)
- Behavioural Music therapy (BehMT)



J'ai un proche  
en **fin de vie**.

A qui puis-je parler de  
ma tristesse ?

C'est quoi  
les **soins  
palliatifs** ?

Quels sont  
les **droits  
du patient** ?

**Mandataire,  
personne de confiance,**  
que font-ils ? Comment  
les désigner ?

C'est quoi une  
**déclaration anticipée  
d'euthanasie** et une  
**déclaration anticipée  
de refus de  
traitements** ?

Quelles sont les  
conditions pour  
qu'une demande  
d'**euthanasie** soit  
recevable ?





# DROITS DU PATIENT - FIN DE VIE DES QUESTIONS ?

[www.luss.be](http://www.luss.be)

Ligue des Usagers  
des Services de Santé

[www.admd.be](http://www.admd.be)

Association pour le Droit  
de Mourir dans la Dignité

[www.soinspalliatifs.be](http://www.soinspalliatifs.be)

Fédération Wallonne  
des Soins Palliatifs





## A LA RENCONTRE D'EMMANUEL COMTE, CRÉATEUR DE LA SONOLOGIE

---

A la Plate-Forme de Concertation en Soins palliatifs du Hainaut oriental, il n'était pas rare que le nom d'Emmanuel Comte circule dans les conversations. Caroline Etienne et Isabelle Houbart, toutes deux sonosomatotherapeutes® au sein de notre équipe, l'évoquaient généralement en tant que référence dans le domaine de la thérapie par les sons. Interviewer Emmanuel Comte relevait donc de l'évidence dans le cadre de ce dossier que nous nous apprêtons à rédiger pour la Revue des Soins Palliatifs. C'est en visioconférence que nous l'avons rencontré toutes trois en cette chaude fin de mois de juillet. En effet, des milliers de kilomètres nous séparent puisqu'Emmanuel Comte, Français d'origine, est aujourd'hui établi au Québec où il dirige Medson, centre de recherche et de formation. Spécialiste en sons thérapeutiques et musicothérapie, il y enseigne la Sonologie et le Toucher par les Sons®.



### Emmanuel Comte et les sons thérapeutiques, une vieille histoire...

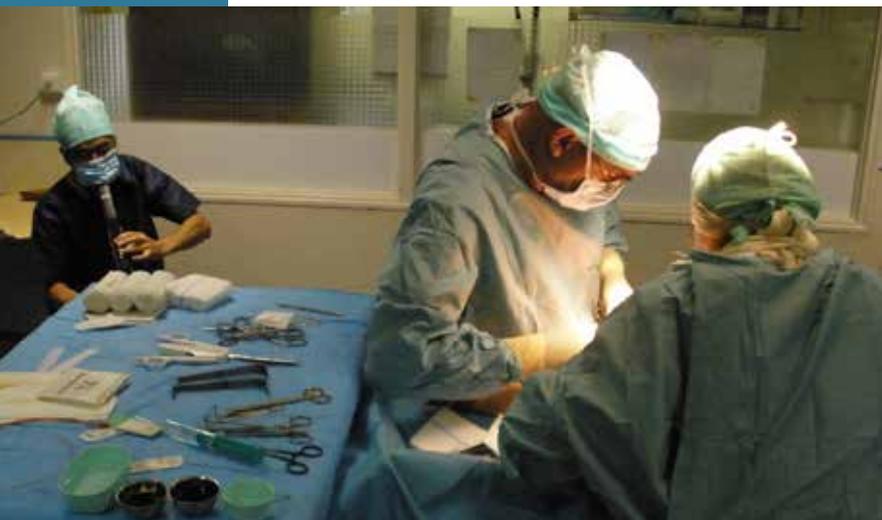
En toute simplicité, Emmanuel Comte retrace pour nous l'itinéraire qui l'a mené à travers l'univers des sons.

Musicien depuis l'enfance, il nous confie que c'est la pratique de la flûte à bec qui l'a aidé à traverser le cancer à l'âge de 17 ans. « *Et bien m'en a pris, déclare-t-il, puisque c'est ce qui m'a sauvé en complément de la médecine. La médecine a fait sa part... et j'ai fait la mienne ! Je ne peux pas séparer les deux démarches.* » Emmanuel enregistra ses premières cassettes

de musique dans les années '80. Par l'entremise de sa mère, celles-ci aboutirent entre les mains de religieuses en soins palliatifs qui en firent manifestement un usage fécond auprès de leurs propres patients.

Encouragé par ces premiers résultats et mû par une curiosité toute scientifique<sup>1</sup>, sa démarche s'est davantage formalisée en 1996 lorsqu'il a intégré l'équipe médicale du Dr. Yves Heynen, chirurgien vasculaire à la Clinique Jeanne d'Arc de Vichy en France, qui avait constaté l'apport bénéfique de la musique jouée par Emmanuel Comte lors des opérations. « *Les observations ont mis en évidence qu'il était possible de diminuer d'environ 50%, voire de supprimer les anesthésiants administrés lors d'interventions chirurgicales,* explique Emmanuel. *Ces expériences ont été filmées et les recherches ont fait l'objet d'une publication.* » Une voie alternative interpellante qui n'a toutefois pas fait grand bruit dans le secteur médical à l'époque, desservie sans doute par la puissance des lobbies pharmaceutiques. En toute clairvoyance, Emmanuel Comte commente : « *Je suis conscient que la Sonologie ne révolutionnera pas la médecine actuelle. Mais si certains y sont ouverts, il y a vraiment de quoi faire pour aider et soulager en complément d'une démarche médicale.* »

1. Même si dans le cas d'Emmanuel Comte, cette curiosité n'est pas sanctionnée par un diplôme universitaire, sa démarche, comme celle de toute l'équipe Medson, se veut scientifique. En témoignent ses nombreuses recherches, notamment en collaboration avec des institutions hospitalières.



Clinique Sorbiers Issoire 2008 - © Medson

## Du bloc opératoire aux soins palliatifs

Guidés par la volonté de faire du bien, ses pas l'ont mené vers les couloirs de plusieurs centres hospitaliers en France et au Québec, et notamment dans les unités de soins palliatifs. Le premier service où il est ainsi intervenu auprès de personnes en fin de vie était le Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke au Québec en 1995. Emmanuel Comte se rappelle : « *J'y suis allé avec mes instruments de musique et suis passé ainsi de chambre en chambre. Je restais environ 10 à 15 minutes avec chaque patient. Je laissais place à l'improvisation et à l'intuition du moment. La semaine suivante, j'ai demandé des nouvelles des patients que j'avais vus précédemment et l'infirmière m'a dit qu'ils étaient tous décédés, alors que certains d'entre eux étaient grabataires depuis plusieurs semaines. Il semble que mon passage ait permis de libérer ces personnes. L'expérience montre en effet que l'on peut se retenir de mourir et cette rétention est génératrice d'énormes souffrances.* » Emmanuel évoque ici un phénomène récurrent en soins palliatifs. Il arrive, par exemple, qu'un patient en fin de vie décède juste après la visite d'un être cher venu précipitamment à son chevet depuis l'étranger, comme si son passage était attendu pour que la personne puisse enfin lâcher le fil qui la relie à la vie. Les témoignages de ce type sont légion dans ce contexte.

Emmanuel relate également une anecdote qui démontre combien la musique et les

sons peuvent contribuer à l'apaisement et au lâcher-prise : « *Il m'est arrivé que des patients refusent que j'aille auprès d'eux. Ce n'était pas un problème et, dans ce cas, je passais dans la chambre d'à côté. C'est ce que j'ai fait un jour avec une personne. Mais comme les locaux ne sont pas très bien isolés dans les hôpitaux, elle a profité indirectement du morceau interprété dans la chambre du voisin. Après mon départ, elle a demandé mes cassettes aux infirmières et les a écoutées en continu jusqu'à son dernier souffle, ceci pour dire combien ça lui faisait du bien.* » Cette expérience témoignerait donc du pouvoir des sons en termes de soutien et de lâcher-prise au seuil de la mort.

## Aider à respirer avec les sons

Mais en quoi les sons pourraient-ils aider à mourir plus paisiblement ? La démarche de notre interlocuteur, « musicale » au départ, est au fil du temps devenue davantage « sonore » dans la mesure où les sons constituent en quelque sorte les molécules de la musique. S'intéresser aux sons, aux fréquences lui permet de parler un langage universel au-delà de toute connotation culturelle colorant une musique. « *Quand on utilise la musique, en particulier dans le cadre des soins palliatifs, explique-t-il, il est bon de tenir compte du contexte culturel de la personne.* »

Au chevet du patient, certains sons peuvent induire une relaxation et accompagner la respiration profonde. Il est donc possible de les choisir avec l'intention « d'aider à respirer ». « *Peu importe qu'ils soient graves ou aigus, c'est la rythmicité qui amènera la personne à donner de l'amplitude à sa respiration, ajoute Emmanuel Comte<sup>2</sup>. Mes musiques n'ont pas de rythme, ou alors un rythme très lent, car une respiration harmonieuse est liée à un rythme lent, à un rythme cardiaque d'environ 1.5 Hz. Toute cellule rythmique peut entrer en résonance, ou pas, avec les rythmes vitaux, les plus évidents d'entre eux étant la respiration et les battements du cœur.* »

Ce passage de l'induction d'une simple détente à une action profonde sur les rythmes vitaux est le fruit des recherches approfondies qu'il mène avec son équipe depuis des années. Parmi les outils utilisés figurent les diapasons qui émettent des fréquences spéci-

2. Dans la Grèce antique déjà, les anciens, dépositaires d'un enseignement émanant de la lointaine Afrique, s'étaient intéressés à la rythmique, notamment dans le domaine de la poésie. Emmanuel Comte aborde également ces aspects dans le cadre des formations qu'il organise.

figes agissant sur les ondes cérébrales et ce, jusque dans les tout derniers instants. « *Après la mort, même s'il n'y a plus de battements cardiaques, il y a toujours une activité électrique au niveau du cerveau qui s'éteint progressivement, explique-t-il. C'est d'ailleurs la raison pour laquelle, dans les différentes traditions religieuses, des prières ou des mantras sont récités, même si la personne ne respire plus.* » Une démarche que le monde occidental moderne a moins conservée. Emmanuel Comte nous fait ainsi remarquer que le chant grégorien, par exemple, n'est plus tellement enseigné chez nous, alors que, selon lui, « *il n'y a pas mieux pour respirer !* ».

La rythmicité joue donc un rôle essentiel dans la caractérisation d'une musique ou d'un son qui peut ainsi, selon ses fréquences, s'avérer thérapeutique, nocif ou neutre. D'après Emmanuel Comte, une musique militaire, par exemple, n'entre pas en harmonie avec les rythmes vitaux. Mais son effet sera moins nocif si l'auditeur aime la musique militaire. C'est ici qu'intervient la psycho-acoustique, discipline alliant sonorité et psychisme et qui nous porte à apprécier ou à détester certaines musiques. « *Tout est dans la dose*, précise-t-il. *Une musique thérapeutique à 120 dB n'est plus une musique thérapeutique. Et certains rythmes a priori plus nocifs peuvent aussi être utilisés de manière ponctuelle, dans certaines conditions, pour réanimer ou stimuler une personne.* » Ce qui fait la différence, à son sens, c'est la conscience qu'on y met.

## Son et présence, l'indispensable alchimie

Nous savons qu'un même concerto de piano interprété par deux musiciens distincts sera perçu différemment par nos oreilles. Il en va

de même pour la production de tout son. Emmanuel Comte nous relate une petite expérience qui a été proposée dans le cadre d'un de ses stages. Ainsi, il était demandé à chacun des participants de faire tinter un même bol tibétain. « *Nous avons autant de sonorités que de personnes. Il y avait évidemment des ressemblances, mais la manière dont la personne tenait le bol et le frappait induisait une sonorité différente.* »

Avant même le son, il y a surtout la simple présence d'une personne générant une énergie spécifique. Il n'y a là rien d'ésotérique. Il suffit de se remémorer la mystérieuse sensation de bien-être ou, au contraire, d'un malaise inexplicable que chacun de nous a pu ressentir aux côtés d'une personne particulière. Ce qui ne se voit pas à l'œil nu n'est pas pour autant inopérant.

« *La présence apporte énormément, j'y crois beaucoup*, conclut Emmanuel Comte. *Le son est un outil incroyable car au-delà de sa propre fréquence, il est porteur d'une intention. Le diapason ou la voix peuvent être des transmetteurs d'amour. Comme une barque qui repose sur l'onde, ils ont la capacité d'être chargés. Cette onde devient alors une onde porteuse d'intention, comme un soluté d'amour qui se dépose sur le cœur de l'autre, avec l'intention de soulager, d'apaiser, de faire du bien. Le son est ce qui rendra ce soluté plus pénétrant.* » Une belle image pour conclure ce voyage passionnant dans le monde des sons thérapeutiques.

---

Par Milena MERLINO, Coordinatrice de projets  
Plate-Forme de Concertation en Soins palliatifs du Hainaut oriental



Emmanuel Comte est l'auteur de plusieurs ouvrages sur le son thérapeutique : « *Le Son de Vie* » (2011), « *Le Son d'Harmonie* » (nouvelle édition 2012), « *Le Son des Vibrations* » (2015), « *Le Son du Diapason* » (2022). Dans le cadre du Centre Medson, il propose des formations en Sonologie par e-learning. Pour plus d'informations sur ses livres, formations et activités, consultez [www.medson.net](http://www.medson.net)

## LA SONO-SOMATOTHÉRAPIE® À LA PLATE-FORME DE SOINS PALLIATIFS

---

**Couchée sur mon tapis, j'entreprends un voyage parmi les sons. Les yeux fermés, nous sommes tous étendus en étoile autour de magnifiques bols tibétains et autres instruments disposés au centre de la pièce. Caroline et Isabelle, sono-somatothérapeutes® à la Plate-Forme de Soins palliatifs de Charleroi, se déplacent discrètement entre nous, faisant tinter un instrument choisi pour ensuite passer au suivant. Découvertes et surprises sonores se succèdent, avec l'agréable sensation de laisser mon corps s'abandonner aux vibrations. Peu à peu, le calme s'installe... L'heure du lâcher-prise a sonné : c'est le moment de prendre soin de soi.**

### Un duo complémentaire

Formées toutes deux à l'École soins et sons en conscience de Namur durant trois ans, Isabelle Houbart et Caroline Etienne ont rejoint la Plate-Forme de Concertation en Soins palliatifs du Hainaut oriental dans le cadre des « Mesures Urgentes en Santé Mentale », plan mis en place en 2020 par la Région wallonne afin de soutenir le personnel des maisons de repos et de soins (MRS) lors de la pandémie de covid. Leur mission : apporter une bulle d'oxygène aux soignants durement malmenés par le stress et l'urgence de situations exceptionnelles. En effet, contre toute attente, ces derniers ont assisté, impuissants et sans préparation aucune, à la transformation de leur lieu de travail en sortes d'unités palliatives où les décès se multipliaient et où les contraintes sanitaires ne leur permettaient plus d'accompagner les deuils des familles comme ils en avaient l'habitude auparavant. Des traumatismes gravés dans les esprits, mais aussi dans les corps.

Comment soulager cette souffrance ? La vision proposée d'emblée par Isabelle à son arrivée était d'amener ces personnes à réapproprier l'instant en prenant conscience que le présent peut aussi être beau et dépourvu de conditions stressantes, à sortir progressivement de ce deuil collectif pour replanter les graines d'un nouveau départ. Elle nous

relate : « J'ai été engagée en tant que psychologue clinicienne. L'offre d'emploi n'évoquait pas la sono-somatothérapie®, mais la discipline s'est peu à peu imposée. Par la suite, j'ai réalisé qu'il était essentiel de travailler en collaboration avec une autre sono-somatothérapeute® et, après réflexion, le Conseil d'administration a accepté d'ouvrir un second poste. » C'est ainsi que Caroline l'a rejointe, pourvue de son bagage d'anthropologue et d'assistante sociale, pour former ce duo complémentaire. « L'interdisciplinarité est intéressante, précise Caroline. Nous pouvons avoir une vision commune, mais avec des apports différents, ce qui enrichit notre pratique. C'est un accordage, comme en musique, en fait. Un peu comme si on se mettait au diapason pour former un même instrument, un même média à travers lequel passent les vibrations. »

Mais l'intérêt de la pratique en duo se révèle également sur un plan purement logistique. A deux, elles peuvent jouer plusieurs instruments en même temps, ce qui est très riche en termes vibratoires. Harmonies et tempos peuvent se combiner, sans discontinuité, magnifiant les effets sonores pour le bénéfice du groupe de participants.



### Séance de bols tibétains et sono-somatothérapie®, une pratique identique ?

Les magazines de bien-être vantent régulièrement les bienfaits de ce qu'on appelle communément « les séances de bols tibétains ». Surfant parfois sur la vague de l'ésotérisme, cette pratique n'en est certes pas pour autant dépourvue d'effets positifs aux dires des adeptes. Toutefois, il convient de la distinguer de la sono-somatothérapie® en tant que telle qui exige, quant à elle, une formation plurianuelle.

« La sono-somatothérapie® utilise une technique spécifique, sachant que le bol émet une vibration d'une certaine fréquence qui entre, à son tour, en résonance avec le corps et le cerveau, explique Caroline. Il ne suffit donc pas de taper simplement sur l'instrument. » Chaque geste est, en effet, choisi, pesé et dûment motivé. Ainsi, les sons graves travaillent plutôt l'ancrage alors que ceux qui présentent une fréquence plus élevée agissent davantage au niveau du cœur, de la gorge ou de la tête. La formation consiste à apprendre au sono-somatothérapeute® à opter pour le son adéquat selon le contexte et les circonstances extérieures.

Le chemin d'une onde sonore est diversifié. Si la peau et les poils en sont les premiers récepteurs, celle-ci parvient par la suite au cerveau sous la forme d'influx électrique. En tant que praticiennes de la sono-somatothérapie®, Isabelle et Caroline en ont parfaitement conscience. Et Caroline de poursuivre : « La question du tempo est aussi importante par rapport aux oscillations cérébrales. De même, des sons plus légers, moins graves, peuvent être choisis afin de viser un rééquilibrage des rythmes cérébraux. » Dans les situations de burn-out qui ont d'ailleurs éprouvé nombre de soignants durant la vague covid, on constate une désynchronisation de l'activité oscillatoire et il est démontré que l'utilisation de certains sons peut contribuer à un repassage bénéfique du cerveau<sup>1</sup>.

La panoplie d'instruments utilisés par Isabelle et Caroline durant les séances permet ainsi une grande diversité d'actions vibratoires. Bols, diapasons de différentes fréquences, tubalophones, gongs planétaires, carillons, handpan, tambours océan, hochets, guda coin, kigonki... Chacun d'entre eux est constitué d'un matériau spécifique et accordé selon une certaine fréquence.

1. Voir article « Vision scientifique : effets thérapeutiques des sons » sur base de l'interview de Laurence Ris dans ce dossier



Mais au-delà de l'orientation vers un tempo précis ou de la connaissance des spécificités des alliages des métaux d'un bol, les deux sono-somatothérapeutes® de la Plate-Forme ont appris à valoriser aussi l'importance de leur intention. Elles y sont particulièrement attentives à divers moments : l'utilisation de chaque instrument ou l'émission de chaque son est motivée par une intention spécifique à laquelle s'ajoute l'intention portée à l'égard d'un participant, mais aussi de l'ensemble du groupe. Et toutes deux sont formelles : l'intention, c'est fondamental !

### Un rééquilibrage progressif

Si les retours de bon nombre de participants témoignent de l'efficacité de la méthode, le processus n'en reste pas moins à chaque fois progressif. C'est pourquoi le soin est proposé dans le cadre de cycles de 5 séances d'une heure et demie, *debriefing* inclus. « Une séance n'est pas suffisante, commente Isabelle. La première rencontre est davantage vécue dans la curiosité. Les gens se demandent ce qui va s'y passer. N'oublions pas que nous travaillons dans un contexte où ont prévalu la peur et les angoisses. Le lâcher-prise s'opère généralement lors de la deuxième, voire la troisième session. A ce moment, nous observons que les participants ferment les yeux dès qu'ils sont installés

sur leur tapis. Ils sont disposés à recevoir et, pour nous, c'est agréable de constater que le corps et le mental sont réceptifs. »

Les séances, organisées pour des groupes de 12 personnes maximum, sont espacées d'une à deux semaines et se tiennent toujours à la même heure, dans la même salle sur le lieu de travail. Ce choix n'est pas innocent non plus. En effet, pour les sono-somatothérapeutes®, il est essentiel que l'espace professionnel puisse être associé à un moment agréable. Isabelle explique : « Pour le personnel soignant, c'est important d'intégrer que son lieu de travail n'est pas qu'un endroit où l'on produit, où l'on prend soin de l'autre, mais qu'il peut être aussi un lieu où chacun prend soin de soi. »

« La richesse, c'est que cela se fait en équipe, sur base volontaire, ajoute Caroline. Dans chaque établissement, nous fonctionnons avec une liste d'inscriptions ouverte à tous : techniciens de surface, infirmiers, aides-soignants, kinés, secrétaires, directeurs, personnel d'accueil... Car dans une MRS, c'est l'ensemble du personnel qui prend soin des résidents. Le cycle contribue ainsi à créer une cohésion d'équipe. »

Chacun est accueilli sans jugement, avec ses douleurs physiques, la fatigue et le stress qu'il a accumulés au fil des mois. Si une résistance s'affiche parfois au début, cela ne fait aucune-

ment problème. Il peut arriver que certains déclarent après une ou deux séances que « ça ne leur a rien fait », mais ils reviennent... « Parfois, ça commence timidement, conclut Caroline en souriant, et à la fin de la 5<sup>ème</sup> séance, ça a décapé ! »

Une fois le cycle terminé, en effet, les demandes ne tardent pas à fuser : ne pourrait-on pas envisager une séance une fois par mois ou tous les quinze jours ? L'expérience menée au sein de la plate-forme montre en tout cas que la sono-somatothérapie® constitue notamment un outil de prévention et de soin lorsque le burn-out guette et qu'elle peut contribuer à limiter les absences de longue durée. Nous ne pouvons donc que lui souhaiter longue vie !

---

**Par Milena MERLINO**, Coordinatrice de projets  
Plate-Forme de Concertation en Soins palliatifs du Hainaut oriental

### Ce qu'en disent quelques participants à la fin des 5 séances

« Le pouvoir des sons et la façon dont ils sont utilisés lors des séances sont impressionnants. Au fur et à mesure des séances, l'état de détente est de plus en plus important. »

« J'ai adoré participer à l'atelier qui m'a permis de me détendre, me relaxer, me ressourcer. J'ai ressenti un bien-être. J'ai pu voyager et récupérer de l'énergie. Les deux animatrices sont à l'écoute, douces et animent l'atelier très agréablement en pensant au bien-être des participants. Merci et à bientôt ! »

« C'est au bout de la troisième séance que j'ai pu ressentir une profonde détente et un lâcher-prise. »

« Il y a une patiente qui m'énervait avant. Aujourd'hui, elle ne m'énerve plus. Je l'aborde avec calme et sérénité. Quelque chose en moi s'est posé. Je me sens légère pour travailler. »

« L'audition s'éveille autrement. J'entends des choses que je n'entendais pas avant. Je sens mon corps irradié par la chaleur et ça me donne de l'énergie pour travailler. »

« Étant une personne un peu sceptique vis-à-vis des méthodes de 'relaxation et lâcher-prise', je me suis dit : 'Soyons fou, pourquoi pas ?'. Résultat : une décontraction musculaire, un calme intérieur, une plénitude. Conclusion : essayer, c'est l'adopter ! »



## SONS, VIBRATIONS ET BURNOUT

---

### Enquête sur le burnout auprès des participants à l'atelier « Se poser »

**Sons, vibrations et burnout : quelle association singulière ! Que recouvre le terme burnout ? Comment sommes-nous arrivés à la mise en place des ateliers « Se poser » ? Comment se déroule une séance ? Comment mesurer les effets des sons et vibrations ? Quelle échelle choisir pour faire un lien entre les séances de l'atelier et le burnout ? Que nous disent les réponses des participants de l'atelier au questionnaire burnout ? Nous allons tenter de répondre à toutes ces questions.**

#### Le contexte menant à la mise en place de l'atelier « Se poser »

Après la vague de difficultés causées par la covid-19 pour le personnel soignant d'institutions de soins, nos pouvoirs subsidiaires, à travers l'AVIQ, ont jugé opportun de débloquer des fonds pour engager des personnes chargées de soutenir le personnel soignant de structures de soins confronté aux différents confinements, aux décès, aux accompagnements des familles à minima, etc. Ces contextes professionnels pouvaient être favorables à la précipitation d'un travailleur en situation de burnout.

Lorsque nous avons proposé l'atelier « Se poser », nous avons noté quelques craintes chez les responsables de Maisons de Repos et de Soins qui avaient besoin d'écrits sur le bien-fondé des sons avant de faire participer leur personnel à des séances de sono-somatothérapie®. Ces ateliers n'allaient-ils pas précipiter en burnout le personnel soignant ? Nous savons que la sono-somatothérapie® peut avoir une incidence positive sur la fatigue et l'épuisement d'une personne mais nous ne pouvions pas répondre avec des éléments scientifiques prégnants. Nous avons dès lors décidé

d'ajouter une petite analyse sur l'impact que pouvaient avoir les sons sur le burnout en réalisant une enquête auprès des participants aux ateliers.

#### Quid du terme « burnout » ?

« To burn out » signifie littéralement « griller », « se consumer ». Ph. Zawieja et F. Guarnieri<sup>1</sup> parlent de « *l'épuisement professionnel ou burnout ... comme d'un syndrome associant un état d'épuisement physique et psychique intense, un ensemble d'attitudes relevant du cynisme et de la déshumanisation et un effondrement du sentiment d'efficacité personnelle. Il concernerait de 5 à 10 % des travailleurs et, dans certaines professions, jusqu'à 40 % des effectifs. Dans les cas les plus graves, il peut conduire à la dépression, voire à la tentative de suicide.* » Le burnout est connu pour affecter des métiers à vocation, notamment du monde médical, du nursing et du paramédical. C'est un processus qui s'installe progressivement chez les professionnels soumis de manière prolongée à du stress sur lequel ils n'ont aucune prise. Les neuropsychologues et les psychologues comportementalistes parlent d'un trouble fonctionnel de l'activité cérébrale réversible associée à un problème de plasticité cérébrale.

1. Zawieja Ph., Guarnieri F. Épuisement professionnel - Approches innovantes et pluridisciplinaires. Paris, Armand Colin (2013)



C'est pour cette raison que les personnes en burnout dans le cadre de leur arrêt de travail sont dirigées, entre autres, vers des séances de sophrologie ou de pleine conscience et un suivi psychologique. Se remettre d'un burnout prend du temps, en moyenne un an.

La littérature fait la différence entre quatre formes cliniques du burnout au travail : le « bore-out » défini comme l'épuisement professionnel par l'ennui<sup>2</sup>, le « burn-in » expliqué par le présentisme à l'excès au travail, le « brown-out » caractérisé par la perte de sens au travail causé par des conflits de valeurs, et le « burnout » spécifiant un écart important entre les attentes, la représentation du métier et la réalité du travail menant à l'excès jusqu'à l'épuisement. La complexité de l'étiopathogénèse du burnout n'est pas négligeable.

### **A l'atelier « Se poser », utilisation de l'outil sono-somatothérapie®**

Durant l'année 2022, Caroline Etienne et moi-même avons proposé à tout le personnel de Maisons de Repos et de Soins de la région de Charleroi de participer à des cycles de l'atelier « Se poser ». La sono-somatothérapie® est l'outil utilisé parce qu'il privilégie la détente physiologique et psychique profonde. Cette dernière peut amener progressivement à « la libération des tensions, le soulagement des

douleurs et la gestion du stress. » Pour rappel, c'est « *une approche thérapeutique globale basée sur la qualité de la présence à soi.* »

Nous utilisons entre autres les outils de deux pionniers, Peter Hess, dans les années '80 et Emmanuel Comte, fin des années '90. Nous vous renvoyons à l'interview d'Emmanuel Comte dans ce dossier pour le découvrir. Peter Hess est un physicien allemand qui a étudié l'impact des sons sur le corps humain en utilisant des bols tibétains. Emmanuel Comte élargit le champ vibratoire en misant sur le monde des diapasons. Nous utilisons en plus des bols d'autres instruments à visée de profonde détente. Les principaux sont 3 bols essentiels de Peter Hess (le grand bol bassin, l'universel, le petit bol cœur) et les 3 bols zen, le gong planétaire « OM » Terre, le tambour océan, le handpan « celtic », le kigonki, le carillon, quelques diapasons de Medson, etc.

### **Description d'une séance type**

L'atelier « Se poser » est un cycle de cinq séances à raison d'une heure et demie par semaine. Il se déroule sur le lieu de travail des participants, dans un local paisible. Les soignants bénéficiant des séances ont pour la plupart été confrontés aux vagues de la covid-19. Après une maladie, la perte d'un proche ou encore la confrontation avec un contexte professionnel anxiogène (comme la crise engendrée par la covid-19), pouvoir se poser dans son corps est une étape primordiale afin d'amorcer le processus de reconstruction. L'atelier a été conçu dans le but d'accompagner l'amorce du « panser le passé » pour penser au futur.

Le choix d'être deux lors de l'animation des séances est voulu entre autres pour l'amplification et l'enchaînement des sons et vibrations.

A leur arrivée, les personnes se placent où elles le souhaitent et sont invitées à s'installer confortablement sur un tapis avec leurs coussins et couvertures. Pas à pas, nous les emmenons dans un exercice de conscientisation du souffle. Ensuite, elles sont baignées dans un enchaînement de sons et vibrations. Les sons se diffusent en fonction du thème du jour et des besoins du groupe, comme

2. Ou « *L'éccœurement professionnel fondamental* » comme le nomme Michel Delbrouck (2021).

par exemple, l'enracinement (avec tout ce qui tourne autour du sentiment de sécurité), la légèreté, la joie, la douceur. A l'approche des dernières séances, nous invitons les participants à mettre leur intention personnelle qui les guidera lors du voyage sonore.

Nous utilisons des fréquences lentes, basses (audibles) et des fréquences plus élevées, allant de +/- 34 Hz à 4000 Hz. L'association des sons demande une expertise. Nous ne reproduisons pas à chaque séance les mêmes sonorités puisque les thèmes sont variables en fonction des besoins du groupe. Il nous est donc impossible de reproduire exactement le même enchaînement de sons. Les vibrations sonores des instruments dits à « musique intuitive »<sup>3</sup> invitent à la détente profonde de l'entièreté du corps. Les sons travaillent le développement de l'attention, la recherche progressive d'une détente profonde (d'où l'importance du processus dans le cycle de 5 séances), le non-effort et l'exploration de l'écoute intérieure de ce qui se passe de la tête aux pieds ou des pieds à la tête. A la sortie de cette immersion sonore d'environ 45 minutes, les personnes sont conviées à prendre le temps de se délier à leur rythme.

Nous poursuivons par un debriefing, à savoir un partage sur le vécu de la séance. Enfin, nous clôturons autour d'une petite pause.

### **L'échelle « Maslach Burnout Inventory », MBI de l'enquête**

Dans ces cycles de l'atelier, et afin d'en évaluer les impacts, nous utilisons une échelle, le *MBI, Maslach Burnout Inventory*<sup>4</sup> d'une

psychologue américaine, Christina Maslach. L'auteure l'a créée pour le personnel soignant fin des années '70 et l'a fait évoluer au fur et à mesure de ses recherches. Les premières publications datent de 1981.

L'enquête avec l'échelle du *MBI* s'est étalée de mars à octobre 2022 (soit sur 6 mois en soustrayant les mois de juillet et août pour congés payés du personnel). Chaque participant s'est inscrit à l'atelier de manière volontaire et s'est engagé à réaliser l'échelle *MBI* avant de débiter la première séance, à participer à l'entièreté du cycle et à terminer la dernière séance par le passage du questionnaire. Les deux passations sont voulues confidentielles.

Les professionnels ayant participé à l'enquête ne sont pas en arrêt de maladie. Les participants exercent des professions diverses, à savoir, infirmiers/ières, aides-soignant(e)s, aides logistiques, secrétaires, accueillant(e)s, kinésithérapeutes et leurs stagiaires, psychologues, assistantes sociales, éducateur/trices, technicien(ne)s de surface, ergothérapeutes et directeur/trices de maison de repos et soins.

### **Résultats de l'échantillonnage des participants**

Après dépouillement des questionnaires, nous retenons les résultats de 30 personnes ayant réalisé les deux passations de l'échelle *MBI* sur 49 personnes ayant débuté le cycle des 5 séances. Les questionnaires ont été validés selon les critères suivants : participer à au moins 4 des 5 séances et avoir une cohérence dans les réponses lors des deux passations.

3. Un instrument à musique intuitive est un instrument pour lequel il n'y a pas de partition. Cependant, il ne suffit pas uniquement de jouer de manière intuitive d'un instrument sans formation car certaines associations de sons peuvent être déstabilisantes pour le participant. L'expertise est de mise.
4. Le *MBI* est utilisé avec des personnes dans un contexte de prévention, hors de contexte psychiatrique. La durée de la passation est de 10 à 15 minutes. Le questionnaire étudie 22 items et la fréquence à laquelle ils sont ressentis.

L'échelle est divisée en trois sous-échelles. La première donne un score mesurant l'épuisement professionnel (= EP) ou le burnout. Pour Christina Maslach, cet état est une indication du vécu au travail : difficile, générant du stress et de la fatigue sur le long terme. Cet état disparaît quand la personne est en vacances, à la différence de la dépression. La deuxième mesure la dépersonnalisation ou la perte d'empathie (= D). La personne tiendra des discours cyniques, va se déprécier ou témoigner des signes d'indifférence. Enfin la troisième sous-échelle sonde l'accomplissement personnel (= AP), à savoir un regard positif sur les réalisations professionnelles. Ce score va assurer un équilibre en cas de score élevé ou modéré dans les échelles d'EP et de D.

L'auteure analyse l'échelle pour une passation comme suit : « Des scores modérés, voire élevés aux trois sous-échelles, sont le signe d'un épuisement professionnel latent, en train de s'installer. » Si le participant obtient un score élevé aux deux premières échelles et un score faible à la dernière, la personne se sent épuisée professionnellement au moment de la passation, ce que nous appellerons un burnout théorique. Si le participant obtient un score faible pour l'épuisement professionnel et la dépersonnalisation et un score élevé à l'accomplissement professionnel, « la personne est loin d'être épuisée. »

Pour obtenir l'échelle *MBI*, voir <https://www.atousante.com/wp-content/uploads/2013/06/Test-dInventaire-de-Burnout-de-Maslach-MBI.pdf>

Des personnes ont manifestement précipité leur passation en répondant toujours de la même façon à tous les items (soit 0, soit 6).

Les abandons sont attribués à deux éléments. Pour la majorité, à un manque d'effectif en termes de personnel soignant dans la MRS et donc à des difficultés d'horaire. Pour les autres, l'atelier « Se poser » ne leur « parlait pas », tout simplement pas.

Après analyse des résultats, plusieurs tendances se dessinent. Pour rappel : les participants à l'enquête ne sont pas en arrêt de travail. Lorsque l'on parle de burnout ci-après, il s'agit de burnout « théorique », c'est-à-dire uniquement basé sur les résultats de l'enquête.

- Que le participant soit en burnout ou pas lors de la première passation, après les deux passations, il en ressort une **incidence positive pour 6 personnes sur 10**. Leur sentiment d'être épuisé professionnellement diminue à la fin du cycle de séances de l'atelier ;
- **4 personnes sur 10 sont dans une situation théorique de burnout lors de la première passation**. Cela touche plus les fonctions de technicien de surface, d'aide-soignant et d'infirmier. **Dans ce lot de personnes en situation de burnout, 60% bénéficient d'un changement significatif en ressortant du cycle des 5 séances**. Dans les 40% restants, moins d'1 personne sur 10 exerçant des fonctions à responsabilité déclare un épuisement professionnel latent (les trois scores, EP, D, AP<sup>5</sup> sont élevés, voire modérés) au sortir des séances.
- En moyenne, les vibrations sonores semblent ralentir et inverser la tendance de deux des trois scores, EP et D, analysés séparément. Par contre, les séances n'ont pas d'effet sur le regard positif de réalisations professionnelles. La durée de séances proposées pendant le cycle est de moins d'un mois et demi. Faudrait-il allonger le cycle de séances ?

## En guise de conclusion...

Pour Laurence Ris, professeure en Neurosciences à l'UMons, lors de son interview réalisée par Caroline Etienne, dans un article de ce dossier, « *les sons agiraient sur la désynchronisation de cette activité oscillatoire* » du cerveau causée par le burnout. « *Apporter les ondes sonores permettrait un rééquilibrage, un rephasage, une réharmonisation, qui se ferait au départ sur base d'une onde sonore et puis qui se referait de manière spontanée par la suite.* » Par contre, il faudrait pousser la recherche scientifique pour en savoir davantage. Depuis des siècles, on sait que certains sons ont un impact positif sur l'humain.

L'enquête montre une incidence positive des sons pour 6 personnes sur 10 participant à l'atelier « Se poser ». Nous ne pouvons dégager qu'une tendance pour le burnout car l'échantillon n'est pas représentatif. Il aurait aussi été intéressant de voir l'incidence des sons, des vibrations en allongeant à des cycles de 10 séances et en faisant en même temps des séances de rappel.

Il y a encore beaucoup à explorer comme des recherches sur l'activité oscillatoire du cerveau et les incidences sur la chaîne musculaire.

---

**Par Isabelle HUBART, Psychologue clinicienne, psychothérapeute systémicienne et sono-somatothérapeute®**  
Plate-Forme de Concertation en Soins palliatifs du Hainaut oriental

## Quelques références bibliographiques

- Bataille S., *Se reconstruire après un burnout. Les chemins de la résilience professionnelle*, Malakoff, Dunod, 4ème édition (2022).
- Michel Delbrouck, *Comment traiter le burnout ? Syndrome d'épuisement professionnel, stress chronique et traumatisme psychique*. Louvain-la-Neuve, De Boeck supérieur, 2ème édition (2021).
- Kedia, M., Sabouraud-Seguin, A., et al. *L'aide-mémoire de psycho-traumatologie*. Dunod, 2ème édition (2013).
- Zawieja Ph., Guarnieri F. *Épuisement professionnel - Approches innovantes et pluridisciplinaires*. Paris, Armand Colin (2013).

## POUR CONCLURE...

---

Les propriétés thérapeutiques des sons ne relèvent pas d'un quelconque occultisme. Si l'intérêt que leur portaient les Grecs dans l'Antiquité s'est émoussé au fil du temps et que la pratique qu'en font certains peuples autochtones depuis des siècles a fait sourire les plus sceptiques, le sujet ne manque pas aujourd'hui d'éveiller la curiosité du monde scientifique.

Depuis plusieurs années, en effet, les neurosciences s'intéressent à l'impact des sons sur le cerveau. Dans ce dossier, Laurence Ris, cheffe du service de Neurosciences de l'Université de Mons, souligne l'étonnante plasticité de cet organe et évoque la possibilité de recourir à des ondes sonores pour le rephaser lorsque les circuits neuronaux sont perturbés par un burn-out. Elle nous explique par ailleurs que, dans les soins palliatifs spécifiquement, le son agirait positivement sur la douleur par deux canaux : soit sur les voies qui la transmettent, soit par la distraction qu'il procure au patient.

Diverses institutions hospitalières, encouragées par ces constats et faisant preuve d'ouverture d'esprit, ont même commencé à ouvrir leurs portes à la thérapie par le son. Ainsi, Alain Collinet a intégré le service d'Algologie du CHU de Liège, ayant recours à la musicothérapie en complément de l'hypnose utilisée par la Pre M-E Faymonville en chirurgie, dans le cas de douleurs chroniques et en soins palliatifs. Emmanuel Comte, fondateur de la Sonologie, a, quant à lui, été invité à collaborer avec le Dr. Yves Heynen, chirurgien vasculaire à la Clinique Jeanne d'Arc de Vichy en France, ce dernier ayant constaté que la musique qu'il jouait permettait de diminuer considérablement l'usage d'anesthésiants au bloc opératoire. Plusieurs unités de soins palliatifs en France et au Québec ont également bénéficié de ses services de sonothérapeute, pour le bien-être de nombreux patients en fin de vie.

La Plate-Forme de Soins palliatifs de Charleroi a, elle-même, eu le souci de contribuer à une évolution des pratiques en engageant deux sono-somatothérapeutes® qui se sont investies, pendant plus d'un an, dans l'accompagnement du personnel des MRS fortement éprouvé par la pandémie de covid-19, voire en situation de burn-out. Leur intervention, suscitant beaucoup d'enthousiasme, a démontré que le toucher sonore avait une incidence positive pour 6 soignants sur 10. Chez ces personnes, un changement significatif a pu être constaté au sortir des cycles de sono-somatothérapie®, l'impact ayant été dûment mesuré par l'échelle Maslach développée en psychologie clinique.

De ces expériences, rencontres et récolte d'informations, il ressort que les sons et les vibrations constituent un outil digne d'intérêt en matière de soins. En complémentarité avec d'autres traitements, ils peuvent révéler un étonnant potentiel, voire apporter leur pierre à l'édifice de la médecine du futur. Mais attention, comme l'a souligné Emmanuel Comte, toute onde sonore n'est pas thérapeutique et l'exemple de notre société bruyante nous prouve que certains sons peuvent s'avérer dérangeants ou même néfastes. Il convient donc d'y avoir recours avec sagesse et professionnalisme et de sanctionner leur utilisation par une formation sérieuse et appropriée.

En tant que Plate-Forme de Soins palliatifs, nous formulons en tout cas le vœu que les sons et vibrations bénéfiques continuent à diffuser bien-être et relâchement profond auprès des patients comme du personnel soignant.

---

**Par Milena MERLINO, Coordinatrice de projets  
Plate-Forme de Concertation en Soins palliatifs du Hainaut oriental**

# La fin de vie à l'horizon, de tabous à boutades

**C'est sous ce titre que la fédération UNESSA<sup>1</sup> a organisé un colloque sur cette thématique, le 19 janvier dernier. Un titre volontairement interpellant, qui souligne la pluralité des approches de cette période essentielle de nos existences. Intéressés et/ou interpellés, 250 professionnels des soins (des secteurs du handicap, des hôpitaux, de la santé mentale, des maisons de repos, des plates-formes de soins palliatifs...), ont participé à cette journée de réflexion positive, au cours de laquelle, outre les partages des oratrices et orateurs du jour, UNESSA a présenté des outils d'accompagnement de fin de vie.**

La fin de vie et son anticipation sont un sujet qui fut longtemps tenu à distance, un sujet d'ailleurs encore trop souvent entouré de tabous. Pourtant, la fin de vie, c'est encore la vie. Et la vie, on l'aime à mort !

Des décennies de progrès médicaux n'ont eu de cesse de retarder l'échéance tant redoutée de la mort, actant de plus en plus le fait que « mourir est devenu le résultat d'une erreur de programmation du bonheur occidental », comme l'écrivait le sociologue Claude Javeau.

Pourtant, la seule chose dont nous sommes sûrs à 100% au cours de notre vie, c'est bien qu'elle connaîtra un terme.

## Partages académiques et pragmatiques

Les orateurs du jour ont partagé leurs visions, approches, vécus et réflexions inspirantes sur la fin de vie. Des éclairages tantôt académiques, tantôt pratiques et pragmatiques. Le tout en un savant dosage de propos « sérieux » et de touches d'humour, toutes aussi importantes pour faire passer plusieurs concepts et messages de cette journée.



**Michel Dupuis**, philosophe, a mis en évidence l'importance de développer l'autonomie relationnelle, d'accompagner autrui sans se substituer à lui ou elle, d'utiliser les outils comme support au dialogue.

**Raymond Gueibe**, psychiatre de liaison, a montré l'importance pour les équipes soignantes de pouvoir appréhender la question de leur propre mort afin d'aider de la manière la plus juste possible, leurs bénéficiaires dans leur propre cheminement par rapport à leur fin de vie.

1. UNESSA représente 542 structures affiliées, soit 1.130 antennes régionales et services, actives dans l'accueil, l'accompagnement, l'aide et les soins aux personnes du secteur associatif, en Wallonie et à Bruxelles. Notre fédération est en première ligne pour représenter et défendre les intérêts de ses affiliés : hôpitaux, MR(S), institutions de santé mentale, structures d'accompagnement pour personnes en situation de handicap, milieux d'accueil de la petite enfance, services de promotion de la santé à l'école, plannings familiaux, structures d'aide à la jeunesse, initiatives d'aide à l'insertion socioprofessionnelle et d'économie sociale... Au quotidien, les équipes d'UNESSA s'engagent pour le futur de l'ensemble de ces structures, pour les 60.000 personnes qui y travaillent et, avant tout, pour garantir l'accès le plus large possible, et sans condition, de la population à de l'accueil, de l'accompagnement, de l'aide et des soins de santé de haute qualité

Raymond Gueibe

**Pourquoi, nous soignants, sommes-nous mal à l'aise devant la fin de vie de l'autre ?**



**Jean-Michel Longneaux**, philosophe, a « tri-boulé » (remué) les participants afin qu'ils prennent de la hauteur par rapport aux outils préparant la fin de vie. Un outil se voulant être une aide peut également avoir des effets négatifs s'il est utilisé à mauvais escient, consciemment ou non (mauvaise temporalité, tenu pour acquis...).

Les interventions humoristiques et philosophiques de Paolo Doss ont apporté une touche de légèreté profonde à cette journée.

Enfin, les actrices et acteurs de terrain ont partagé leurs vécus, notamment sur le développement d'une culture qui aborde la question de l'accompagnement de la fin de vie en pleine conscience.

### **Des outils pour préparer la fin de vie**

Au cours de ce colloque, UNESSA a mis en avant plusieurs de ses initiatives, autour de la fin de vie. Outre des séances d'information et des groupes de travail spécifiques, la fédération contribue largement à la diffusion du Projet de Soins Personnalisé et Anticipé (PSPA) de la plate-forme de soins palliatifs Pallium<sup>2</sup>. Il s'agit de plusieurs documents par lesquels une personne formule à l'avance des choix, des souhaits, des informations... sur sa prise en charge en fin de vie, dans l'hypothèse où elle ne serait plus en mesure de les exprimer. Nous encourageons les personnes intéressées à accomplir cette démarche en concertation avec leurs proches et/ou des soignants.

### **Le PAVS, développé par UNESSA**

Ces documents étant néanmoins conséquents, UNESSA a développé un outil complémentaire : le Projet anticipé de vie et de soins (PAVS). Le PAVS est un résumé du PSPA. Il synthétise les éléments essentiels des souhaits de fin de vie. C'est un outil de transmission entre institutions ou entre le domicile et une institution (en cas de prise en charge en urgence, par exemple).

Ces deux approches se complètent. Le PSPA et le PAVS peuvent être remplis et modifiés à tout moment. Ils peuvent également être annulés ou complètement revus. Idéalement, ils sont à conserver chez le médecin traitant ou chez le bénéficiaire. L'important étant que leur emplacement soit connu, outre de leur auteur, d'un éventuel mandataire ou d'un proche de confiance.

L'utilisation du PSPA et du PAVS rassure leur auteur quant au respect de ses souhaits de fin de vie. Ils servent également de référence aux soignants et aux proches sur le suivi médical à mettre en place pour une personne en fin de vie dans l'incapacité d'exprimer sa volonté. Ils constituent également une formidable opportunité pour entamer le dialogue entre la personne, ses éventuels soignants et ses proches. Un dialogue qui contribuera sans conteste à éviter des situations de fin de vie difficile.

Plus d'informations : [www.unessa.be/pspa](http://www.unessa.be/pspa) ou voir ci-après pour les outils développés par les plates-formes en soins palliatifs.

**Thérèse Hebbelinck, Annick Hupé,  
Jean-François Bodarwé**

2. Pallium : Plate-forme de concertation en soins palliatifs du Brabant wallon, Avenue Henri Lepage, 5 à 1300 Wavre – Tél 010 39 15 75 – [coordination@pallium-bw.be](mailto:coordination@pallium-bw.be)

## EN COMPLÉMENT SUR LES OUTILS PRÉSENTÉS À CETTE OCCASION :

### LE PSPA

Cela fait déjà 6 ans que l'outil PSPA (Projet de Soins Personnalisé et Anticipé) a été largement diffusé et utilisé dans les institutions de soins par les professionnels de la santé, mais aussi par le grand public. Les retours reçus nous ont encouragés à retravailler l'outil afin d'être au plus près des besoins exprimés. C'est ainsi que les 5 carnets pensés initialement ont fusionné en un seul dont l'impression a été possible grâce au soutien de la Fondation Contre le Cancer.

Le PSPA, au final, c'est quoi ? Un outil (gratuit) qui ouvre à la réflexion quant à ses volontés de fin de vie. On y trouve des informations relatives aux déclarations anticipées possibles, les formulaires qui s'y rapportent, des références légales, des possibilités de réflexion personnelle, un projet de soins possible en fonction des cas de figure. A remplir seul ou non... un accompagnement professionnel est possible, et l'ouverture au dialogue avec son médecin et ses proches est encouragée.



La diffusion de l'outil remanié sera possible auprès du grand public dès cet automne 2023.

Le document est actuellement en période de test et est uniquement accessible pour les professionnels du Brabant wallon. En attendant, la version de 2016<sup>3</sup> est toujours disponible et le sera encore par la suite en fonction des préférences d'utilisation.

### POUR OUVRIR LE DIALOGUE : L'OUTIL « A VRAI DIRE »

« A vrai dire », c'est 37 cartes qui nous aident à identifier et transmettre nos souhaits de fin de vie.



Excellent préambule à la rédaction des directives anticipées, cet outil nous donne avant tout, l'occasion de (re)lancer le dialogue, que ce soit avec soi-même ou ceux qui nous entourent et de mettre en mots nos ressentis et nos priorités.

A utiliser seul, en groupe, en famille, en équipe... que l'on soit malade, soignant, ou simple mortel, il contribue à lever le tabou de la mort et de la fin de vie.

Outil médiateur, il interroge nos idées préconçues et nous invite à la curiosité, celle qui mène à l'empathie et l'ouverture. Il ouvre ainsi le champ des possibles, nous conduit à davantage de créativité et facilite, le temps venu, la collaboration entre le patient, sa famille et les soignants qui l'entourent.

Si vous souhaitez en savoir plus, n'hésitez pas à consulter le site internet qui lui est dédié : [www.avraidire.be](http://www.avraidire.be).

3. voir <https://www.soinspalliatifs.be/pspa.html>



Nous vous proposons de découvrir, en primeur, les coups de cœur à paraître en mai et avril 2023 sur le site [www.palliathèque.be](http://www.palliathèque.be)

MAI 2023  
COUP DE CŒUR

### Dis maîtresse, c'est quoi la mort ?

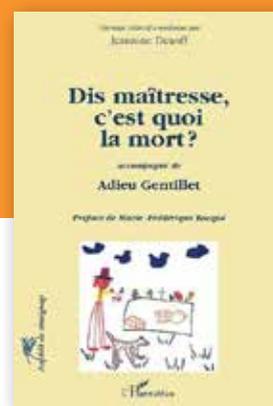
**Ouvrage collectif coordonné par Jeannine Deunff**

Paris : L'Harmattan, 2000

#### LA CRITIQUE

Vous avez peur d'aborder le thème de la mort avec les enfants ? Avec ce livre, pas d'angoisse. Très vite, on se surprend à sourire de ce que savent les enfants à propos de la mort et de ce qu'ils en disent. En proposant des vignettes très concrètes d'activités éducatives sur la mort, pas de tabou, pas de faux-semblants ni même de sentimentalisme. Au fil des pages, nous découvrons des dessins, des questions d'enfants d'âges différents et nous nous (re)plongeons dans un monde de curiosités enfantines où la mort peut prendre sa place. Au-delà des observations faites en classe, cet ouvrage propose des éclairages plus théoriques mêlant psychologie, pédopsychiatrie, biologie, histoire et ethnologie pour aider les adultes à répondre à leurs interrogations sur les enfants et la mort. Les différents auteurs nous montrent tout simplement que la mort fait partie de la vie et qu'à l'école, aussi, elle peut faire l'objet d'un apprentissage. Le petit plus de ce livre ? L'histoire « Adieu Gentillet », un récit écrit pour et par des enfants et la préface signée Marie-Frédérique Bacqué.

**Par Odile BONAMIS**, coordinatrice, Association des Soins Palliatifs en Province de Namur



#### EXTRAIT

*Situation B : Le cimetière*

*Observation à l'occasion d'une sortie et d'évènements fortuits.*

*Bourganeuf. Ecole maternelle. Grande section*

De la cour de l'école, on voit le cimetière :

LA MAÎTRESSE – Qui peut me dire ce qu'il y a derrière ce grand mur ?

Les réponses fusent toutes en même temps.

- Derrière le mur il y a des morts : des pépés et des mamies...

- Derrière le mur il y a le cimetière avec des morts.

- Ils sont dans la terre parce qu'ils sont morts

LA MAÎTRESSE – Pourquoi sont-ils morts ?

- Parce qu'ils sont vieux.

- Quand on est vieux on est mort.

- Non, des fois quand on est trop malade, on est mort.
  - Quand on est à l'hôpital, qu'on peut pas nous soigner.
  - On est mort quand il y a des armes, des canons de la guerre comme à la télé.
  - Quelques fois on met des bombes dans les trains, à l'intérieur : ça explose et ça tue.
- (p.68)

AVRIL 2023  
**COUP DE CŒUR**

## La commode aux tiroirs de couleurs

**Olivia Ruiz**

Paris : Le Livre de poche, 2021



### LA CRITIQUE

Ce livre est venu réveiller chez moi la curiosité caractéristique de mon enfance et le souvenir des armoires de mes grands-mères qui avaient l'art de me titiller auparavant. Ma grand-mère maternelle a d'ailleurs toujours une armoire d'avant-guerre avec de nombreuses cachettes secrètes. Il me vient l'envie de la questionner aujourd'hui et surtout de toujours passer plus de temps auprès des miens.

Ce premier roman d'Olivia Ruiz, par ailleurs compositrice et interprète, raconte comment la petite-fille de Rita découvre, à la mort de sa grand-mère, les souvenirs secrets qu'elle a enfouis dans une mystérieuse commode aux tiroirs de couleurs. En les ouvrant, le temps d'une nuit, elle lève le voile sur l'histoire qui a mené sa famille sur les chemins de l'exil entre la France et l'Espagne afin de fuir la dictature franquiste.

**Par Aurélie W.,** Lectrice de la plate-forme de concertation en soins palliatifs du Hainaut oriental.

### EXTRAIT

« Je sais bien qu'avoir conservé un foulard bleu pour une porteuse du gène rouge, c'est une totale hérésie. Pourtant, ce bleu donnera sa couleur au reste de ma vie. Ce sera le bleu de ma liberté. De mes choix. De mes sacrifices. Des sacrifices que j'ai choisi de faire en hiérarchisant mes priorités. Parce que dès que j'ai porté ce foulard, j'ai fait un bond dans le temps. Je n'ai cessé d'apprendre et de comprendre, de pardonner, de grandir, tout le temps où il a enrubanné mon cou. Puis il s'est rendormi dans ce tiroir quand j'ai repris possession de ma vie en me libérant de quelques chaînes. Il m'encombrait quand j'ai voulu retrouver de l'air. Il entravait ma respiration. Le souvenir, c'est bien quand il te porte. S'il te ralentit ou même te fige, alors il faut le faire taire. Pas disparaître. Juste le faire taire, car, à chaque moment de ta vie, le souvenir peut avoir besoin que tu le réveilles pour laisser parler tes fantômes. Ils ont tant de choses à nous apprendre si on se penche un peu sur ce qu'ils nous ont laissés. »

MARS 2023  
COUP DE CŒUR



## Certaines étoiles brillent plus fort

**Madeleine Bosly**

*Pepinster : Editions Part d'âge, 2022*

### LA CRITIQUE

*Certaines étoiles brillent plus fort* est un récit de vie romancé inspiré d'un fait réel.

Dès les premières pages, nous sommes plongés dans le quotidien de Salomé, une infirmière, qui travaille dans une maison de repos. L'auteure dépeint l'univers des institutions d'hébergement pour personnes âgées avec beaucoup de réalisme et d'humanité. La description des prises en charge rappelle à chaque instant combien l'écoute de la singularité est primordiale dans le « prendre soin ».

L'arrivée de Maddy, une résidente atteinte de la maladie d'Alzheimer, va chambouler Salomé. Quand vient la nuit, en prise avec de violents cauchemars, la vieille dame douce et souriante disparaît. Convaincue qu'elle est hantée par un passé douloureux, Salomé tente, avec patience, de percer le mystère. C'est alors que les noms de Timothé et Jules apparaissent...

Ce récit est un témoignage, un hommage, un message d'amour d'une mère pour ses enfants, sur un fond d'humour et d'espoir. **Les étoiles brillent plus fort** est un livre sensible et profond d'une très grande beauté qui m'a bouleversée.

**Par Elise ANDREINI**, Stagiaire à PalliaLiège.

### EXTRAIT

« La chambre sent déjà son parfum. Je prends une grande respiration et je sens la douceur, je sens la musc blanc, l'iris, la violette et peut être même le sirop d'érable. Un mélange de sucre et de fraîcheur, un parfum complexe en toute simplicité. Un parfum chic et addictif, un parfum d'une grande douceur. Je la regarde endormie et je trouve qu'elle ressemble à une gentille grand-mère très fatiguée, épuisée même. Les traits de son visage sont marqués, on dira que dans les plis de ses rides, il y a de la poussière dorée. Ses yeux fermés sont mouillés, elle ne sourit pas en dormant, pas aujourd'hui en tous cas. Elle a l'air triste mais je la trouve jolie, attachante. »

# La formation continue en soins palliatifs

Cursus proposé par les Plates-formes de soins palliatifs de Wallonie

## INFORMATION

### ■ Les Plates-formes de Namur, Luxembourg

organisent à votre demande (avec possibilité au sein de votre institution), **une séance d'information générale en soins palliatifs** (durée : 2h).

Rens. et inscriptions auprès de la plate-forme : coordonnées au dos de la revue.

### ■ ARCSPHO - Plate-forme de Tournai

organise des modules d'information

#### Rencontre avec l'ARCSPHO – 2h

- » Trois dates possibles : 25/5, 14/9 ou le 16/11/2023 de 13h30 à 15h30
- » Formateur : personnel de l'ARCSPHO
- » Lieu : ARCSPHO, Chaussée de Renaix, 140 à 7500 Tournai

#### Euthanasie – 2h

- » Date : 6/4/2023 de 13h30 à 15h30
- » Formatrice : B. De Bo, infirmière de l'équipe de soutien de l'ARCSPHO
- » Lieu : ARCSPHO, Chaussée de Renaix, 140 à 7500 Tournai

### Quelques pistes d'accompagnement pour un patient en soins palliatifs – 2h

- » Date : 25/4/2023 de 13h00 à 15h00
- » Formatrice : M. Fivet, psychologue à l'ARCSPHO
- » Lieu : ARCSPHO, Chaussée de Renaix, 140 à 7500 Tournai (ou au sein de votre institution, à la demande)
- » Rens.et inscriptions par tél. (069 22 62 86) ou mail (info@arcspho.be)

### ■ Reliance - Plate-forme de La Louvière

organise sur demande des séances d'information sur les déclarations anticipées qui permettent de rester acteur de sa vie jusqu'au bout (« Rester acteur de sa vie jusqu'au bout : information sur les déclarations anticipées légales en Belgique »). Ces déclarations anticipées s'inscrivent dans le cadre des lois qui encadrent la fin de vie : loi relative aux soins palliatifs, loi relative aux droits du patient et loi relative à l'euthanasie.

Ces séances sont destinées tant aux résidents qu'à leurs proches et aux professionnels.

Rens. et inscription par tél. (064 57 09 68) ou mail (info@relianceasbl.be).

### ■ La Plate-forme de Charleroi

organise sur demande

Séance info classique « **Approche de base des soins palliatifs** » : pour aborder en 2h à 3h la culture et philosophie palliative, les aspects législatifs, les acteurs du réseau palliatif, etc.

Séance info « **Les soins palliatifs** » : si vous êtes en contact avec un public qui s'interroge sur certains aspects pratiques, cette session vous apportera en 45 min les informations relatives au statut palliatif, les aides financières et les droits du patient.

Rens. et inscriptions par tél (071 92 55 40),  
courrier ou mail (soins.palliatifs@skynet.be)

### ■ Pallium - La Plate-forme du Brabant wallon

organise à votre demande des séances d'information au sujet du Projet de soins personnalisés et anticipés (PSPA). Cette séance peut avoir lieu à nos bureaux ou au sein de votre institution (moyennant 15€ de frais de déplacement). Cette séance est gratuite.

Rens. et inscriptions par tél. (010 39 15 75) ou mail  
(coordination@pallium-bw.be)

### ■ PalliaLiège - La Plate-forme de la Province de Liège

organise des modules d'information

#### Information générale – 2h

- » Public : professionnels de la santé des secteurs MRS, domicile et handicap
- » Date : à convenir
- » Formateur : personnel de la PSPPL

#### Animation « L'Arbre des résistances » – 2h

- » Public : professionnels de la santé des secteurs MRS, domicile et handicap
- » Date : à convenir
- » Formateur : personnel de la PSPPL

#### Animation « Tour de la question » – 2h

- » Public : étudiants du secteur scolaire et résidents de MR-MRS
- » Date : à convenir
- » Formateur : personnel de la PSPPL

#### Animation « Chambre 229 » – 2h »

- » Public : étudiants du secteur scolaire
- » Date : à convenir
- » Formateur : personnel de la PSPPL

#### Animation sur les droits des patients « Qu'est-ce qui a changé en 20 ans ? » – 2h

- » Public : grand public
- » Date : à convenir
- » Formateur : personnel de la PSPPL

#### Animation « Comment communiquer au mieux avec mon médecin ? » – 2h

- » Public : grand public
- » Date : à convenir
- » Formateur : personnel de la PSPPL

Rens. par tél. (04 342 35 12) ou mail  
(info@pallialiege.be)

### ■ La PFSPEF - Plate-forme de Verviers

organise une information adaptée dans les écoles destinée aux élèves ou étudiants encadrés par leur(s) enseignant(s).

Plus d'infos par tél. (087 23 00 16) ou mail  
(secretariat@pfspef.be).

## SENSIBILISATION

### Les Plates-formes de La Louvière, Verviers et du Brabant wallon

organisent des **modules de sensibilisation** à votre demande.

Rens. et inscriptions auprès de la plate-forme :  
coordonnées au dos de la revue.

### ■ ARCSPHO - Plate-forme de Tournai

#### « Sensibilisation - Un travail relationnel avec le patient en fin de vie – 6h »

- » Public cible : le personnel ne dispensant pas de soins
- » Date : à définir
- » Lieu : ARCSPHO, Chaussée de Renaix, 140 à 7500 Tournai

Rens. et inscriptions par tél. (069 22 62 86) ou mail  
(info@arcspho.be )

### ■ ASPPN - La Plate-forme de la Province de Namur

organise un premier niveau de formation aux soins palliatifs ouvert à tous : *les Fondamentaux*

### FD – Les Essentiels III

- » Public cible : pluridisciplinaire
- » Durée : 2 x 4 heures
- » Intervenants : ASPPN (coordinatrice, psychologue, infirmière)
- » Dates : les 13 et 20/4/2023
- » Lieu : ASPPN, Rue Charles Bouvier, 108 à 5004 Bouge

Pour compléter *les Essentiels*, suivez les modules personnalisés

### FD – Le Débriefing des Essentiels

- » Public cible : tous publics, tous secteurs
- » Durée : 4 heures
- » Intervenante : P. de Bontridder
- » Date : 1/6/2023
- » Lieu : ASPPN, Rue Charles Bouvier, 108 à 5004 Bouge

### FD – Les Basiques du Domaine Soins de confort – Douleurs physiques : observation, évaluation et pistes de traitement (Niveau 1)

- » Public cible : intervenant.e.s du domicile
- » Prérequis : avoir suivi au moins les 8 premières heures des Essentiels
- » Durée : 4 heures
- » Intervenante : une infirmière de l'ASPPN
- » Date : 30/3/2023
- » Lieu : ASPPN, Rue Charles Bouvier, 108 à 5004 Bouge

### BS – Les Basiques du Domaine Médical Alimentation et hydratation en fin de vie (Niveau 1)

- » Public cible : tous publics, tous secteurs
- » Prérequis : avoir suivi au moins les 8 premières heures des Essentiels
- » Durée : 4 heures.
- » Intervenante : Dr Emmanuelle THIRY
- » Date : 4 avril 2023
- » Lieu : ASPPN, Rue Charles Bouvier, 108 à 5004 Bouge

Rens. et inscription par tél. (081 43 56 58) ou mail (info@asppn.be)

### ■ La Plate-forme de la Province de Luxembourg

#### « Module de sensibilisation aux soins palliatifs »

- » Public cible : ensemble des professionnels de la santé de l'hôpital, des institutions d'hébergement ou du domicile

- » Formateur/trice : Personnel de la plate-forme et experts issus du réseau des soins palliatifs
  - » Dates : 7, 14 et 21/11/2023 de 13h00 à 16h00
  - » Lieu : Bureau de la plate-forme, Rue Victor Libert 45 Bte 4 à 6900 Marche-en-Famenne
- Rens.et inscriptions par tél. (084 43 30 09) ou mail (secretariatsp.provlux@outlook.be)

### ■ PalliaLiège - La Plate-forme de la Province de Liège

organise un module de sensibilisation en soins palliatifs

#### Premier pas d'une démarche de formation en soins palliatifs

- » Public cible : professionnel de l'aide et du soin de tous secteurs
- » Dates : les 29/9 et 13, 20/10/2023 de 9h00 à 12h00
- » Formateurs : personnel de la PSPPL
- » Lieu : PSPPL, Rue du Mont Saint-Martin, 90 à 4000 Liège

Rens. par tél. (04 342 35 12) ou mail (info@pallialiege.be)

### FORMATION DE BASE

#### ■ ARCSPHO - Plate-forme de Tournai

organise en collaboration avec l'école de promotion sociale Saint-Brice de Tournai

#### « Formation de base en soins palliatifs – 40 périodes »

Renseignement ou inscription par tél. (069 22 62 86) ou mail (info@arcspho.be)

#### « Approfondissement en soins palliatifs – 60 périodes »

- » Prérequis : avoir suivi la formation de base en soins palliatifs

Renseignement ou inscription par tél. (069 22 62 86) ou mail (info@arcspho.be)

Rens.et inscriptions par tél. (069 22 62 86) ou mail (info@arcspho.be)

#### ■ La Plate-forme de Charleroi

organise, à votre demande, des **modules de formation de base**.

Ce deuxième niveau requiert une implication importante de la part des participants car il

nécessite une réflexion sur soi en se basant sur le vécu personnel et professionnel. Ces formations se font à la demande dans les institutions et ont une durée de 40 heures.

Rens. et inscriptions par tél (071 92 55 40), courrier ou mail (soins.palliatifs@skynet.be)

### ■ La Plate-forme de la Province de Luxembourg

#### « Formation de base en soins palliatifs »

- » Public : volontaire en soins palliatifs en Province de Luxembourg
- » Formateur/trice : personnel de la plate-forme et experts issus du réseau des soins palliatifs
- » Dates : 1, 8 et 15/9/2023 de 9h00 à 16h00
- » Lieu : Bureau de la plate-forme, Rue Victor Libert 45 Bte 4 à 6900 Marche-en-Famenne

Rens. et inscriptions par tél. (084 43 30 09) ou mail (secretariatsp.provlux@outlook.be)

### ■ PalliaLiège - La Plate-forme de la Province de Liège

organise un module de base en soins palliatifs

#### Module de base en soins palliatifs

- » Public cible : professionnels de l'aide et du soin du domicile
- » Dates : les 30/3, 6, 13, 20 et 27/4/2023 de 8h30 à 16h55
- » Formateurs : enseignants du CPSE
- » Lieu : CPSE, Rue des Fortifications, 25 à 4030 Grivénée

Rens. par tél. (04 342 35 12) ou mail (info@psppl.be)

## FORMATION SPECIFIQUE

### ■ ARCSPHO - Plate-forme de Tournai

organise les formations spécifiques suivantes

#### « Accompagner le trauma et le deuil »

- » Dates : 4 et 11/4/2023 de 9h00 à 16h00
- » Formateur : M. Drèze en collaboration avec le CEFEM
- » Lieu : ARCSPHO, Chaussée de Renaix, 140 à 7500 Tournai

#### « Améliorer la communication avec la personne atteinte d'Alzheimer, confuse, démente »

- » Date : 24/4/2023 de 9h30 à 16h30
- » Formatrice : en collaboration avec l'asbl Sarah

» Lieu : ARCSPHO, Chaussée de Renaix, 140 à 7500 Tournai

Rens. et inscriptions par tél. (069 22 62 86) ou mail (info@arcspho.be)

### ■ Reliance - La Plate-forme de La Louvière

organise des formations spécifiques au sein de votre institution à la demande sur les thèmes suivants : La souffrance globale – Le deuil – Le travail en équipe – Famille et soignants naturels – La communication d'équipe et interpersonnelle des soignants – La douleur – La gestion de la douleur – Encombrement bronchique en fin de vie...

Rens. et inscriptions par tél. (064 57 09 68) ou mail (info@relianceasbl.be)

### ■ La Plate-forme de Charleroi

organise une formation spécifique

#### Parler de la fin de vie aux enfants et adolescents

- » Public cible : tout professionnel travaillant avec le public jeune
- » Durée : 1 journée
- » Date : 20/4/2023 de 9h00 à 16h00
- » Lieu : Espace Santé (Charleroi)

Rens. et inscriptions par tél (071 92 55 40), courrier ou mail (soins.palliatifs@skynet.be)

### ■ Pallium - La Plate-forme du Brabant wallon

organise des formations spécifiques en soins palliatifs

#### Sensibilisation au Projet de Soins Personnaliser et Anticipé (3h)

- » Public cible : tout public
- » Date : le 5/4/2023
- » Lieu : Pallium, Avenue Henri Lepage, 5 (2ième étage) à 1300 Wavre.
- » Info/inscription : coordination@pallium-bw.be

#### Le toucher relationnel en Soins Palliatifs (1 journée)

- » Public cible : professionnel du secteur des soins palliatifs
- » Date : le 20/4/2023 de 9h00 à 16h30
- » Intervenante : Anne-Gaëlle Baudot

- » Lieu : Centre de plein air Madeleine Clément - Avenue Doiceau, 79 à 1300 Wavre
- » Info/inscription : [coordination@pallium-bw.be](mailto:coordination@pallium-bw.be)

### **Développer ses compétences relationnelles réflexives et éthiques dans l'usage du PSPA (2 jours)**

- » Public cible : professionnel (Médecins généralistes)
- » Accréditation en éthique
- » Date : les 16/5 et 8/6/2023 de 9h30 à 16h30.
- » Lieu : Pallium, Avenue Henri Lepage, 5 (2ième étage) à 1300 Wavre.
- » Info/inscription : [coordination@pallium-bw.be](mailto:coordination@pallium-bw.be)
- » Avec le soutien de la fondation contre le Cancer

Rens. et inscriptions par tél. (010 39 15 75) ou mail ([coordination@pallium-bw.be](mailto:coordination@pallium-bw.be))

### **■ ASPPN - La Plate-forme de la Province de Namur**

organise des formations intra-muros à la demande

#### **Thématique au choix parmi nos propositions – voir programme annuel**

- » Public cible : professionnels de la santé
- » Durée : 3 heures 30
- » Intervenants : à confirmer, en fonction de la thématique retenue
- » Date : du 1/1/2023 au 6/6/2023
- » Lieu : au sein de votre institution

Rens. et inscriptions par tél. (081 43 56 58) ou mail ([info@asppn.be](mailto:info@asppn.be))

### **■ La Plate-forme de la Province de Luxembourg**

organise les formations spécifiques suivantes

#### **L'anxiété face à la fin de vie**

- » Public : ensemble des professionnels de la santé
- » Formateur/trice : personnel de la plate-forme
- » Date : 21/4/2023 de 9h00 à 12h00
- » Lieu : Hôpital Sainte-Thérèse Vivalia de Bastogne – Chaussée de Houffalize 1 à 6600 Bastogne

#### **Présence par le toucher – niveau 1**

- » Public : volontaire en soins palliatifs, personnel soignant ou toute personne confrontée à l'accompagnement d'une personne en fin de vie
- » Formateur/trice : Michèle Strépenne, formée au massage sensitif et à l'haptosynésie : science du toucher et de l'affectivité.
- » Dates : 27 et 28/4/2023 de 9h00 à 17h00
- » Lieu : Rue de la Tannerie, 4 à 6880 Bertrix
- » À prendre : lunch

#### **Apprivoiser la mort**

- » Public : volontaire en soins palliatifs, personnel soignant, ou toute personne confrontée à l'accompagnement d'une personne en fin de vie
- » Formateur/trice : Véronique Grandjean et Pierre Lallemand
- » Dates : 10, 11 et 12/5/2023 de 9h00 à 17h00
- » Lieu : Monastère Notre-Dame d'Hurtebise, Rue du Monastère à 6870 Saint-Hubert
- » À prendre : lunch

#### **Prends soin de toi**

- » Public : aides familiales et/ou gardes à domicile
- » Formateur/trice : personnel de la plate-forme
- » Dates : 23/5/2023 ou 17/10/2023 de 9h00 à 15h30
- » Lieu : Monastère Notre-Dame d'Hurtebise, Rue du Monastère à 6870 Saint-Hubert

#### **Journée « Maisons de repos et maisons de repos et de soins »**

- » Public : personnel des maisons de repos et maisons de repos et de soins en Province de Luxembourg
- » Date : 23/6/2023 de 8h30 à 16h00
- » Lieu : HERS – Rue de la Cité, 64 à Libramont

#### **Devenir passeur : formation à la biographie hospitalière**

- » Public : personne étant ou ayant été soignant ou volontaire auprès de personnes en situation palliative
- » Formateur/trices : M.-J. Jacobs, Fr. Devaux et C. Tellin
- » Dates : 23/9, 7, 21/10, 4, 18/11 et 2/12/2023 de 9h00 à 13h00
- » Lieu : Bureau de la plate-forme, Rue Victor Libert 45 Bte 4 à 6900 Marche-en-Famenne

### Soins de plaies en fin de vie

- » Public : Infirmiers(ières)
- » Formateur : S. Colson, infirmier chef de l'unité de soins palliatifs l'Aubépine
- » Date : 15/11/2023 de 9h00 à 12h00
- » Lieu : Hôpital Sainte-Thérèse Vivalia de Bastogne - Chaussée de Houffalize, 1 à 6600 Bastogne

Rens.et inscriptions par tél. (084 43 30 09) ou mail (secretariatssp.provlux@outlook.be)

### ■ PalliaLiège - La Plate-forme de la Province de Liège

organise des formations spécifiques en soins palliatifs

#### « Kiné palliative, approfondissement et pratique »

- » Public cible : kinés, ergos, logos de tous secteurs
- » Date : 4/4/2023 de 9h30 à 16h30
- » Formatrice : V. Landolt
- » Lieu : PSPPL, Rue du Mont Saint-Martin, 90 à 4000 Liège

#### « Le toucher relationnel dans l'accompagnement »

- » Public cible : professionnels de l'aide et du soin - tous secteurs
- » Date : 14/4/2023 de 9h00 à 16h00
- » Formatrice : A.-G. Baudot
- » Lieu : PSPPL, Rue du Mont Saint-Martin, 90 à 4000 Liège

Rens. par tél. (04 342 35 12) ou mail (info@psppl.be)

organise au sein de votre institution

### Ateliers

- » Public cible : tous secteurs, pluridisciplinaire
- » Dates : à convenir avec l'institution
- » Formateur : personnel de la PSPPL
- » Thématiques :
  - Atelier autour de livre : Raconter la mort Public : pour les amoureux des livres (3h) ;
  - Atelier créatif bien-être:deuil professionnel (2h30) ;
  - La culture palliative en mouvement dans mon institution (3h) ;
  - De l'utilisation des valeurs en soins palliatifs (2h30).
- » Informations : sandrine.jacques@psppl.be

### Formations « clés en main »

- » Public : tous secteurs, pluridisciplinaire
- » Dates et horaires : à convenir avec l'institution
- » Lieu : en présentiel dans votre institution
- » Thématiques :
  - Sensibilisation en soins palliatifs (9h) ;
  - De l'accompagnement en soins palliatifs au suivi de deuil : premier regard et mise en pratique (6h) ;
  - Léuthanasie en MR-MRS, mes valeurs en question (3h) ;
  - Accompagnement psychologique des patients en soins palliatifs (6h) ;
  - Soins palliatifs, accompagnement des proches, quelques repères (6h) ;
  - SP : Accompagnement de la personne présentant des troubles cognitifs (6h) ;
  - Accompagnement de la personne endeuillée (6h) ;
  - Accompagner les enfants dont un proche souffre d'une maladie grave ou un enfant endeuillé, quelques repères pour les professionnels (3h) ;
  - Prendre soin en équipe, quels ingrédients ?
- » Informations et inscriptions : sandrine.jacques@psppl.be

Une demande spécifique, contactez-nous pour en discuter

Rens. par tél. (04 342 35 12) ou mail (info@pallialiege.be)

**AVRIL 2023****20/04/2023****JOURNÉE****Aborder la fin de vie avec les enfants et les adolescents**

Beaucoup de personnes s'interrogent sur la manière de parler de la mort et du deuil avec les enfants ou les adolescents. Ce sujet qui est difficilement abordé en général nécessite une approche encore plus spécifique lorsqu'on s'adresse aux plus jeunes d'entre nous. Afin de répondre à ce besoin souvent évoqué, la Plate-forme de Charleroi propose une journée animée par deux psychologues de l'équipe à l'attention de tout professionnel travaillant avec ce public.

- » Organisé par la Plate-forme de concertation en soins palliatifs du Hainaut oriental
- » Intervenantes : Amandine Demanet et Vanessa Titeux
- » Lieu : Espace Santé, Boulevard Zoé Drion, 1 à 6000 Charleroi
- » Horaire : de 9h00 à 16h00
- » Renseignements : par tél 0472 60 60 01 ou 0472 60 60 99 ou par email : soins.palliatifs@skynet.be (Inscription obligatoire).

**25/04/2023****COLLOQUE****Soins palliatifs et spiritualités, quelle articulation au quotidien ?**

Après des personnes gravement malades et de leurs proches, il arrive probablement de vous poser ces questions : Comment prendre soin des personnes dans leur globalité ? Suis-je concerné, en tant que soignant, par leurs questionnements spirituels ? A quelles ressources complémentaires puis-je faire appel ?

- » Organisé par le Centre FORs - Hénallux
- » Orateurs : Cécile Vander Meulen, Baptiste Malache, Dr An Lebacqz, Dominique Jacquemin, Serena Buchter, Jean-Christophe Servotte, Brahim Bouhna, Thierry Samain, Isabelle Verbist,

- » Lieu : Département paramédical de Namur, rue Louis Loiseau, 39 à Namur mais mode bi-modal possible
- » Horaire : 8h00 à 17h00
- » Renseignements : <https://miniurl.be/r-4crc>

**JUIN 2023****23/06/2023****JOURNÉE DE CONFÉRENCES****Les fondamentaux en soins palliatifs : accompagner la douleur**

La douleur, ressenti universel, la plupart du temps invisible aux autres et si souvent présente chez les patients en situation palliative. Comment l'évaluer ? Comment l'apaiser ?

Journée de conférences à destination des membres du personnel des MR/MRS de la province.

- » Organisé par la Plate-forme de concertation en soins palliatifs de la Province de Luxembourg
- » Lieu : Haute école Robert Schuman à 6800 Libramont
- » Horaire : de 9h00 à 16h00
- » Renseignements : soinspalliatifs.provlux@outlook.be ou 084 43 30 09

**OCTOBRE 2023****5-6/10/2023****COLLOQUE****Anticiper en soins palliatifs : un coup d'avance ?**

Le 8<sup>ème</sup> colloque wallon des soins palliatifs abordera la question de l'anticipation en soins palliatifs et se déroulera au centre La Marlagne à Wépion.

Plus de détails en début de revue mais bloquez dès aujourd'hui les dates des 5 et 6 octobre 2023 dans votre agenda.

# Coordonnées des plates-formes et des équipes de soutien

## Hainaut

- 1. ARCSPHO - Association Régionale de Concertation sur les Soins Palliatifs du Hainaut Occidental**  
Chaussée de Renaix, 140 • 7500 Tournai • ☎ 069 22 62 86 - ☎ 069 84 72 90 • arcspho@skynet.be

### Equipe de soutien - ARCSPHO

Chaussée de Renaix, 140 • 7500 Tournai • ☎ 069 22 62 86 - ☎ 069 84 72 90 • arcspho@skynet.be

- 2. Reliance - Association régionale des soins palliatifs de Mons-Borinage, la Louvière, Soignies**  
Rue de la Loi, 30 - 7100 La Louvière • ☎ 064 57 09 68 - ☎ 064 57 09 69 • info@relianceasbl.be

### Equipe de soutien - Reliance

Rue de la Loi, 30 - 7100 La Louvière • ☎ 064 57 09 68 - ☎ 064 57 09 69 • info@relianceasbl.be

- 3. Plate-Forme de Concertation en Soins Palliatifs du Hainaut oriental**  
Espace Santé • Boulevard Zoé Drion, 1 • 6000 Charleroi • ☎ 071 92 55 40 • soins.palliatifs@skynet.be

### Equipe de soutien – Charleroi sud – Hainaut (Arémis)

Espace Santé • Boulevard Zoé Drion, 1 • 6000 Charleroi • ☎ 071 48 95 63 - ☎ 071 48 60 67 • aremis.charleroi@skynet.be



### Equipe de soutien - Au fil des Jours

Rue des Récollets, 1 • 6600 Bastogne • ☎ 061 28 04 66 - ☎ 061 23 12 11 • valerie.vandingenen@mutsoc.be

### Equipe de soutien - Accompagner

Route de Houffalize, 1 • 6600 Bastogne • ☎ 061 21 26 54 - ☎ 061 24 01 65 • equipesoutien@accompagner.net

## Brabant wallon

- 4. Pallium - Plate-forme de Concertation en Soins Palliatifs du Brabant wallon**  
Avenue Henri Lepage, 5 • 1300 Wavre • ☎ 010 39 15 75 • coordination@pallium-bw.be

### Equipe de soutien - Domus

Nouvelle adresse au 15/11/2021 - Chemin du Stocquoy, 1 • 1300 Wavre • ☎ 010 84 15 55 - ☎ 010 81 84 09 • info@domusasbl.be

## Namur

- 5. Association des Soins Palliatifs en Province de Namur**  
Rue Charles Bouvier, 108 • 5004 Bouge • ☎ 081 43 56 58 - ☎ 081 43 56 27 • info@asppn.be

### Equipe de soutien - l'Association des Soins Palliatifs en Province de Namur

Rue Charles Bouvier, 108 • 5004 Bouge • ☎ 081 43 56 58 - ☎ 0496 21 41 42 - ☎ 081 43 56 27 • es@asppn.be

## Luxembourg

- 6. Plate-forme de Concertation en Soins Palliatifs de la Province de Luxembourg**  
Rue Victor Libert, 45, boîte 4 • 6900 Marche-en-Famenne • ☎ 084 43 30 09 • soinspalliatifs.provlux@outlook.be

## Liège

- 7. PalliaLiège**  
Rue du Mont Saint-Martin, 90 • 4000 Liège • ☎ 04 342 35 12 • info@pallialiege.be

### Equipe de soutien - Delta

Boulevard de l'Ourthe, 10-12 • 4032 Chênée • ☎ 04 342 25 90 - ☎ 04 342 57 78 • info@asbldelta.be

- 8. Plate-forme de soins palliatifs de l'Est francophone**  
Rue de la Marne, 4 • 4800 Verviers • ☎ 087 23 00 16 • info@pfspef.be

### Equipe de soutien - Plate-forme de soins palliatifs de l'Est francophone

Rue de la Marne, 4 • 4800 Verviers • ☎ 087 23 00 10 • equipesoutien@pfspef.be

- 9. Palliativpflegeverband der Deutschsprachigen Gemeinschaft**

Hufengasse, 65 • 4700 Eupen • ☎ 087 56 97 47 • ppv.ostbelgien@palliativ.be

### Equipe de soutien - Palliativpflegeverband der Deutschsprachigen Gemeinschaft

Hufengasse, 65 • 4700 Eupen • ☎ 087 56 97 47 - ☎ 087 56 97 48 • ppv.ostbelgien@palliativ.be