

ARTISANS DU SOIN

Muriel Teissedre, IDE psychiatrie

Le témoignage de Muriel Teissedre, un parcours de soignant tissé de ses expériences, ses rencontres et sa curiosité.

« Une évidence, inscrite dans la continuité de ma vie, de mon cheminement personnel et professionnel »

Ma découverte de la relaxation, au sein de l'Institut de Relaxation Thérapeutique, est advenue comme une évidence, inscrite dans la continuité de ma vie, de mon cheminement personnel et professionnel.

Infirmière diplômée en 1997, je me suis orientée dès mon cursus de formation vers la psychiatrie adulte. Rapidement intéressée par les thérapies médiatisées et notamment corporelles, j'ai pu les utiliser dans ma pratique professionnelle sur la base bien-sûr de mes appuis personnels (j'ai pratiqué intensément la danse classique de 4 à 28 ans...), mais aussi et surtout grâce à mes pairs expérimentés et aux formations auxquelles j'ai eu accès. J'ai ainsi pu prendre en soin médiatisé corporel des patients, individuellement ou en groupe, en unité intra-hospitalière, puis en Hôpital de Jour et en CMP (Centre Médico-Psychologique)..

En 2013, j'ai rejoint une nouvelle équipe, dans un CMP-CATTP (Centre d'Accueil Thérapeutique à Temps Partiel), avec le fort désir de retrouver une pratique de soin groupal et c'est là que l'aventure vers la Relaxation Thérapeutique s'est véritablement ouverte!

« Avec le soutien précieux, pluriel et indéfectible de nos collègues infirmiers, le support et l'aval de notre médecin psychiatre »

En effet, au sein de cette petite équipe infirmière motivée (nous étions alors 4 infirmiers, nous sommes 6 aujourd'hui), j'ai fait la rencontre d'une collègue, Carole, qui entre autres qualités humaines et professionnelles, partageait avec moi l'intérêt pour les médiations corporelles. Avec le soutien précieux, pluriel et indéfectible de nos collègues infirmiers, le support et l'aval de notre médecin psychiatre et les apports de l'ensemble de l'équipe pluridisciplinaire, nous avons pu au fil des années construire des projets (à chaque fois sur une année scolaire) et prendre en charge des groupes thérapeutiques à médiations corporelles.

« la question fondamentale du sens du soin partagée et de la créativité »

Durant les quatre premières années, nous avons co-construit des groupes sur la base de nos acquis respectifs, personnels et professionnels, de la question fondamentale du sens du soin partagée et de la créativité qui circulait allègrement entre nous et autour de nous. La médiation au service des fins thérapeutiques visées en somme. Dans cette orientation, nous avons également eu la chance d'accompagner des patientes dans un vaste projet pluri-partenaires, dans la cité, avec un chorégraphe Grenoblois, sur 18 mois, jusqu'à une représentation finale.

Parallèlement, durant ces années, Carole avait découvert l'Institut de Relaxation Thérapeutique, se formait, me faisait partager son enthousiasme et nourrissait nos groupes de ses compétences nouvelles. Ainsi, nous avons évolué sur des propositions de groupe de "Relaxation dynamique".

« Ce fut le grand bain, l'immersion. »

Et en toute logique, en 2017/18, elle m'a proposé de partir sur un groupe de "Relaxation Thérapeutique", sous sa guidance, en côte à côte, face à nos patients. Ce fut le grand bain, l'immersion. La médiation thérapeutique en elle-même, intrinsèquement.

La première session de formation de Relaxation Thérapeutique tardant à m'être accordée, en 2018/19, avec le tutorat solide de Carole, j'ai assuré la guidance du groupe et avant la fin de l'année en cours, en mars 2018, j'ai pu bénéficier de la formation de base "Pratique de la Relaxation".

« Je suis revenue forte, pleine de cette expérience exploratoire, pour...vivre,... »

Aux prises avec le deuil à ce moment-là, j'ai découvert à la fois, intimement, les bénéfiques thérapeutiques du protocole et, au cœur d'un exceptionnel groupe de formés, également les mouvements formidablement positifs de la dynamique groupale, à l'œuvre dans le processus de soin. Je suis revenue forte, pleine de cette expérience exploratoire, pour...vivre, restaurée, un deuxième deuil et achever simultanément la guidance du groupe en cours, probablement alors très alignée à l'endroit de mes places (personnelle et professionnelle).

Sur l'année 2019-20, le groupe reprit sous la guidance de Carole mais la crise sanitaire liée à la pandémie de la Covid 19 nous contraint d'interrompre le protocole en tant que tel (bien évidemment parachevé en distanciel, après un travail de réflexion pluridisciplinaire).

« Rester positive face à la nécessité énergivore d'adaptabilité constante de nos pratiques »

En octobre 2020, dans la concertation avec Carole et l'idée de diversifier nos outils dans ce contexte si particulier, j'ai de nouveau eu accès à une session de formation à l'Institut : "Relaxation et stress". Là encore, j'ai pu expérimenter véritablement, "de l'intérieur", les innombrables possibles qu'ouvre la visualisation. Cela m'a très probablement beaucoup aidée à rester positive face à la nécessité énergivore d'adaptabilité constante de nos pratiques, sur cette période, tant sur le CMP que sur le CATT. Les soins de CATT ont pu se poursuivre sur le thème "Ensemble autrement" grâce à la créativité et à la persévérance de toute notre équipe, avec quatre groupes thérapeutiques menés en distanciel et reliés par un journal "Le Petit Mag", avec une parution au moment de chacune des vacances scolaires. Mobilisés en ce sens par notre médecin psychiatre, nous reprenons progressivement les groupes en présentiel.

Carole et moi retrouverons dans quelques jours les 6 patients que nous avons guidés chaque semaine par téléphone jusque là, sur une année où nous avons co-adapté les séances, en cherchant à rester fidèles aux formations reçues et vécues à l'Institut; une autre étape s'annonce avec l'adhésion de nos patients.

En corollaire, sur le CMP, je viens de commencer une nouvelle prise en soin individuelle en Visualisation et en continue une autre en Relaxation Thérapeutique.

Fortement désireuse de poursuivre dans ce cheminement, j'attends la validation de ma demande de prise en charge, peut-être fin mars, en vue de m'engager dans le cursus de certification.

Je vous souhaite également "bon chemin" à tous, artisans du soin infini à soi et pour l'autre.