

A la Croisée des Chemins

Une Association Solidaire

dédiée aux **Patients** et aux **Soignants**

Reliée à l'Homme et à la Nature.

Depuis 2011.



à la Croisée des Chemins
Soins de Chaleur



à la croisée des chemins

Sommaire

1. Présentation de l'Association à La Croisée des Chemins.

- ✓ L'Equipe
- ✓ L'Histoire
- ✓ un Centre de soins solidaires, en soins de Chaleur, dédié aux patients.
- ✓ un Centre de formation, en soins de Chaleur, dédié aux soignants.
- ✓ Un Jardin dédié à l'Homme et à la Nature.

2. La Maison des Soins de Chaleur.

1. Annexes :

- ✓ Les soins de chaleur : *Témoignages*.
- ✓ A la croisée des chemins et son principe de solidarité. *Témoignages*.
- ✓ A la croisée des chemins et son centre de formation. *Témoignages*.
- ✓ Le jardin, l'homme et la nature. *Témoignages*.

Ensemble

« La vie est un rêve, fais-en une réalité »

Mère Térésa



à la Croisée des Chemins
Soins de Chaleur



Sophie Martin, Infirmière-soignante, Formatrice et Fondatrice de la Croisée des Chemins



Dr Bernard Colin, Médecin et Président de à la Croisée des Chemins

Brigitte Gippet, Secrétaire-bénévole, amie de à la Croisée des Chemins



Anne-Claude Rozier, Vice-Présidente et infirmière-soignante bénévole à la Croisée des Chemins

Cécile Bourne, Responsable administrative de à la Croisée des Chemins



Déborah Pistre, Infirmière-Soignante à la Croisée des Chemins

Jean-Marie Claeys, Vice trésorier bénévole de à la Croisée des Chemins



Laurence Tadjine, Trésorière bénévole de à la Croisée des Chemins



A la Croisée des Chemins : l'Histoire

« A La Croisée des Chemins » est née il y a longtemps, dans **les méditations solitaires et l'imaginaire d'une petite fille** soignant son corps défaillant, au pied d'un grand chêne. Dans ce bois, elle reçut de la terre - l'humus -, et du ciel -les oiseaux-. A écouter ainsi les herbes, à caresser les pierres, à se laisser bercer par la brise, à s'endormir sous les rayons du soleil, elle guérit doucement.

Mais **dans son corps était inscrit le souvenir d'un monde froid**, bien plus froid que l'hiver, celui de l'hôpital. Alors **la petite fille**, pour parvenir à grandir, pour parvenir à s'épanouir, **développa des qualités de chaleur**, des qualités intérieures capables de **réchauffer les cœurs froids** et les habitats les plus austères.

Elle grandit.

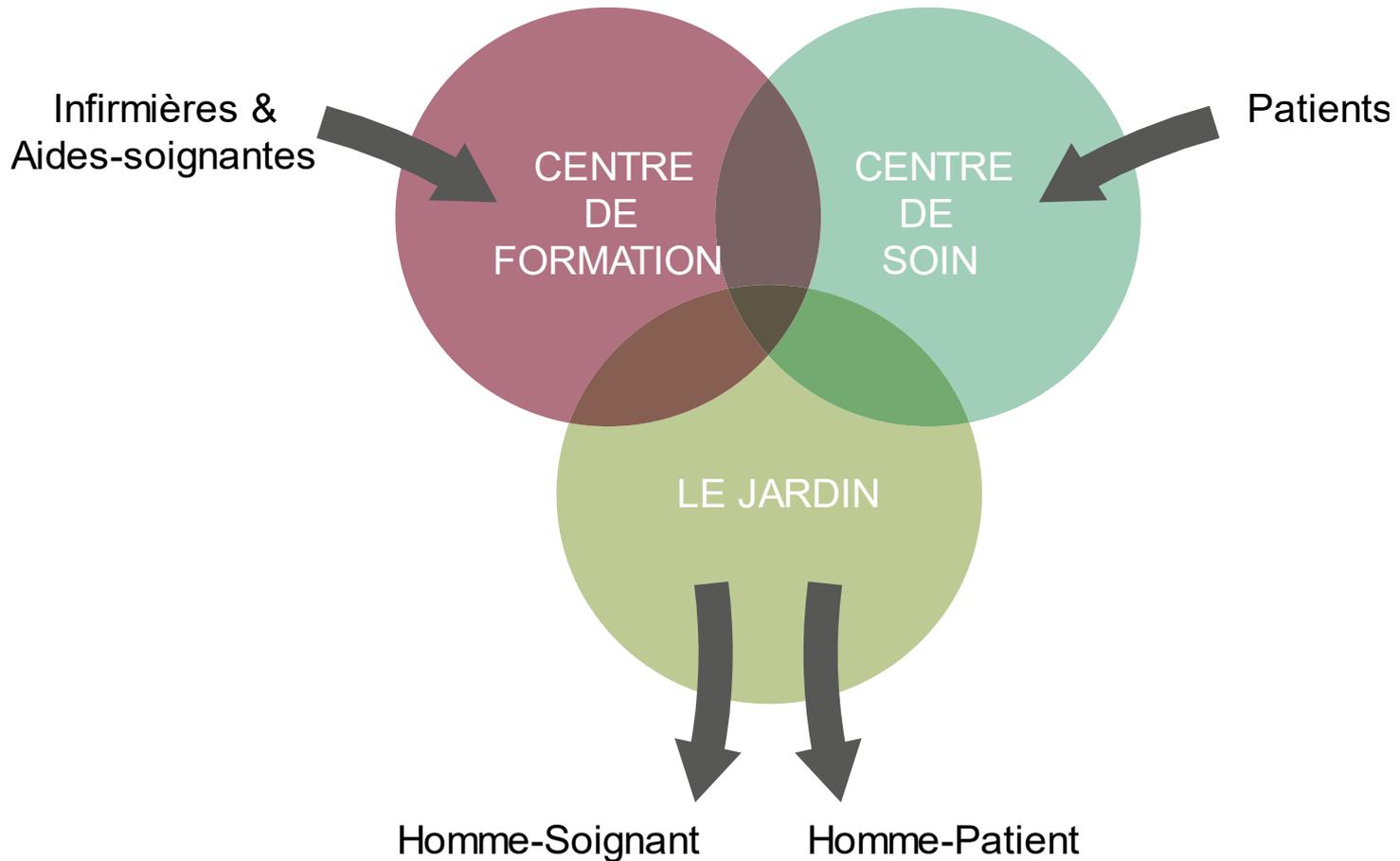
Après des études artistiques à l'école Boule, quelques années décisives passées aux Etats-Unis, un travail bénévole dans un service de soins palliatifs, **elle entreprit des études d'infirmières** à Paris et élargit ses connaissances par les conceptions de la médecine anthroposophique. Elle y retrouva la nature vivante, les rayons du soleil et y **découvrit les Soins de Chaleur** : elle comprit qu'elle était sur son chemin. C'est au contact d'enfants handicapés, puis d'adultes handicapés, ses frères et ses sœurs selon son expression, que s'enracina l'idée de à la Croisée des Chemins.

Il y a dix ans une belle amitié naquit entre deux femmes : Sophie accompagna Janette plusieurs mois, par les Soins de Chaleur. Lorsque Janette fut rétablie, elle proposa à Sophie de l'aider pour réaliser son projet : créer une association pour permettre aux plus démunis, sans ressources financières, de bénéficier des Soins de chaleur. La Croisée des Chemins était née.

*Depuis, la demande d'accompagnement des patients par les Soins de chaleur n'a fait que grandir jusqu'à ce que **la nécessité de formation d'autres soignantes** soit devenue pressante. La mise en place des premières formations a trouvé un écho unanime. Les infirmières et les aides-soignantes formées à la Croisée des Chemins, se sont prénommées **les « Chaleureuses »**. Grâce à elles, des patients en France commencent à bénéficier et bénéficieront dans les années futures, des Soins de Chaleur, dans cet esprit de fraternité et de solidarité. »*

Des heures de bénévolat et de dévouement se comptent en mois et en années, pour toute l'équipe de la Croisée des Chemins. Les cotisations, les dons, les parrainages sont des soutiens inestimables qui nous permettent de vivre et de pérenniser l'accompagnement des résidents de foyers pour adultes handicapés, celui des patients atteints de cancer, souffrant de maladie grave, en fin de vie ou encore en grandes difficultés sociales.

A la Croisée des Chemíns





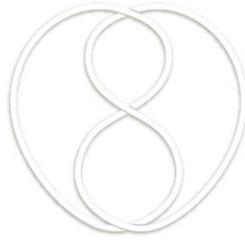
Sophie, Infirmière-soignante à la croisée des chemins.



**A la Croisée des Chemins ,
une association dédiée aux Patients**

Un Centre de soins solidaires en Soins de Chaleur

<https://soins-la-croisee-des-chemins.fr/>



- **Les Soins de Chaleur** sont prodigués par des infirmières et des aides-soignantes diplômées ayant reçu une formation par SIOA ou à la Croisée des Chemins.
- **Le Principe de Solidarité** est la pierre de fondation de l'association : tous les patients peuvent accéder aux soins de chaleur quelles que soient leurs ressources financières. 2/3 de nos soins sont solidaires jusqu'à la gratuité.
- A la croisée des chemins accompagne par les soins de chaleur **des patients de tous horizons** confrontés aux difficultés de la vie, à la maladie (oncologie, maladie chroniques évolutives...), porteurs de handicap, en fin de vie...





**Mise en situation.
Formation Aromathérapie et Soins de chaleur.**



A la Croisée des Chemins , une association dédiée aux Soignants

Redonner sens à la profession d'infirmière et d'aide-soignante.
Prendre-Soin.

Un Centre de formation en Soins de Chaleur

<https://formation.soins-la-croisee-des-chemins.fr/>



- Dans le contexte difficile actuel, les soignants ont ce besoin fondamental de retrouver du sens, de redonner sens à leur vie professionnelle.
- Les formations* en **Soins de Chaleur et Aromathérapie** valorisent le rôle propre des soignants, redonne sens à la profession infirmière et aide-soignante.
- Des infirmières et des aides-soignantes de toutes les régions viennent se former aux Soins de Chaleur et à l'aromathérapie : **essaimage de ce « Prendre Soïn » en France**, soucieux de préserver et de protéger la dignité humaine. Film de 3mn présentant la formation : https://www.youtube.com/watch?v=5k015DK_NXs&feature=emb_title
- Nous commençons depuis quelques mois les formations de soignants en intra, comme à l'EHPAD de Saint Chef en Isère avec la mise en place de protocoles en Soins de Chaleur et Aromathérapie.
- Nous sommes organisme de formation certifié **Qualiopi**.

*Voir Annexe



Sylvie, Infirmière, en formation à la croisée des chemins.



Sortie médicinale avec les étudiantes-soignantes de la croisée des chemins dans la campagne iséroise



**A la Croisée des Chemins ,
une association reliée à la nature,
à l'Homme et au monde Vivant.**

Un Jardin sauvage et de plantes médicinales

<https://soins-la-croisee-des-chemins.fr/lhomme-et-la-nature>



- A la Croisée des Chemins accueille les patients et les soignants dans **un cadre naturel propice aux soins**, à l'apaisement.
- **Les plantes médicinales sont au cœur des soins et des formations.** Elles sont utilisées toute l'année par les soignants de l'association dans la prise en charge des patients.
- Certaines préparations issues de la nature, utilisées dans les soins ou données aux patients, sont réalisées avec les plantes du **Jardin de la Croisée des Chemins** : macérations solaires, infusions, décoctions...
- Chaque année, **patients, soignants, amis de la croisée des chemins, se retrouvent pour des récoltes** (Millepertuis, camomille, achillée, lavandin...) et pour l'élaboration de certaines substances de soin, favorisant la rencontre humaine et celle avec le monde vivant.

Récolte joyeuse de la petite camomille matricaire à la croisée des chemins





Filtration des macérations solaires avec les amis et patients de la croisée des chemins



Le Jardin sauvage et de plantes médicinales de la Croisée des Chemins, Millepertuis, sauge officinale, chicorée, fenouil, achillée, armoise, organ ...



à la Croisée des Chemíns
Soíns de Chaleur

2. A la Croisée des Chemíns : un nouveau chapitre La Maison des Soíns de Chaleur.

« Les petits ruisseaux font les grandes rivières »



à la Croisée des Chemíns
Soíns de Chaleur

A la Croisée des Chemíns : un nouveau chapitre

La Maison des Soíns de Chaleur.

- En 2020, les locaux de l'association « *à la Croisée des Chemíns* » deviennent trop petits.
 - ✓ L'unique salle de soin de nous permet pas d'accueillir plusieurs patients en même temps.
 - ✓ Nous ne pouvons assurer les formations qu'en externe dans des lieux partiellement adaptés à nos besoins.
- Nous écrivons un projet dans le prolongement de nos activités avec trois axes complémentaires.
 - **Un Nouveau LIEU de SOIN : pour S'EPANOUIR.** *Un Espace plus vaste dédié aux patients et aux soins de Chaleur. Un dispensaire pour développer les Soins Solidaires avec des Soignantes bénévoles formées en Soins de Chaleur.*
 - **Un LIEU de FORMATION : pour GRANDIR.** *Dispenser les formations en interne, dans un lieu adapté et dédié, être un centre de référence en soins de Chaleur en France .*
 - **Un grand JARDIN : Prendre RACINE.** *Une Assise durable pour l'Association à la Croisée des Chemíns, Un Socle vivant pour le centre de Soín et le centre de formation.* Créer un large espace naturel, un jardin thérapeutique, encourageant la rencontre Patients et Soignants.



La Maison de Soins de Chaleur
À la Croisée des Chemins
Une association solidaire

Un centre de soins solidaire en Soins de Chaleur

Dédié aux patients. Pour tous quels que soient
les revenus.

Un jardin médicinal

Dédié aux patients et aux soignants.
Contempler, méditer, partager, jardiner, cueillir,
réaliser des substances soignantes.

Un centre de formation en Soins de Chaleur

Dédié aux soignants. Certifié Qualiopi.



- *En septembre 2020, la Mairie de Saint-Chef, à la lecture de notre projet de grandissement de la Croisée des Chemins, nous contacte pour nous proposer de louer un lieu spacieux, dans un parc aux arbres vénérables, :*
- *une bâtiment de 300 m², pour réaliser nos soins et formations.*
- *un jardin de 3500 m² avec une serre.*

Nous sommes au cœur du village, à quelques centaines de mètres de l'abbatiale du 11^{ème} siècle



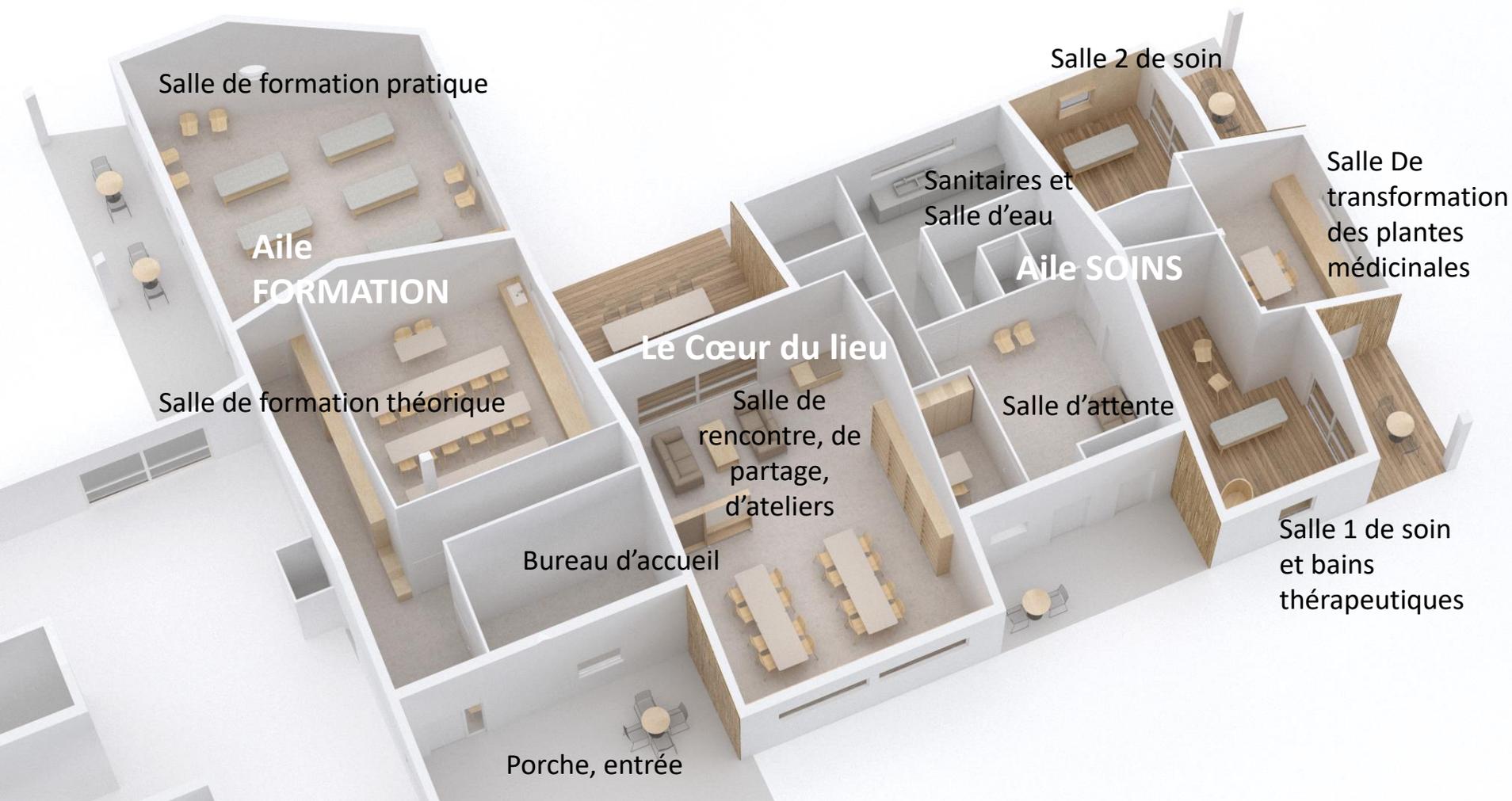


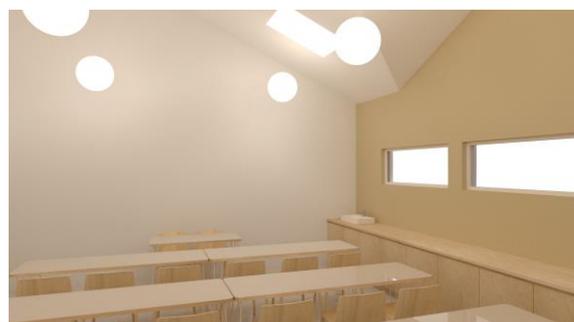
La Maison des Soins de Chaleur





- En décembre 2020, nous déposons une intention et dessinons le **projet de rénovation du bâtiment.**



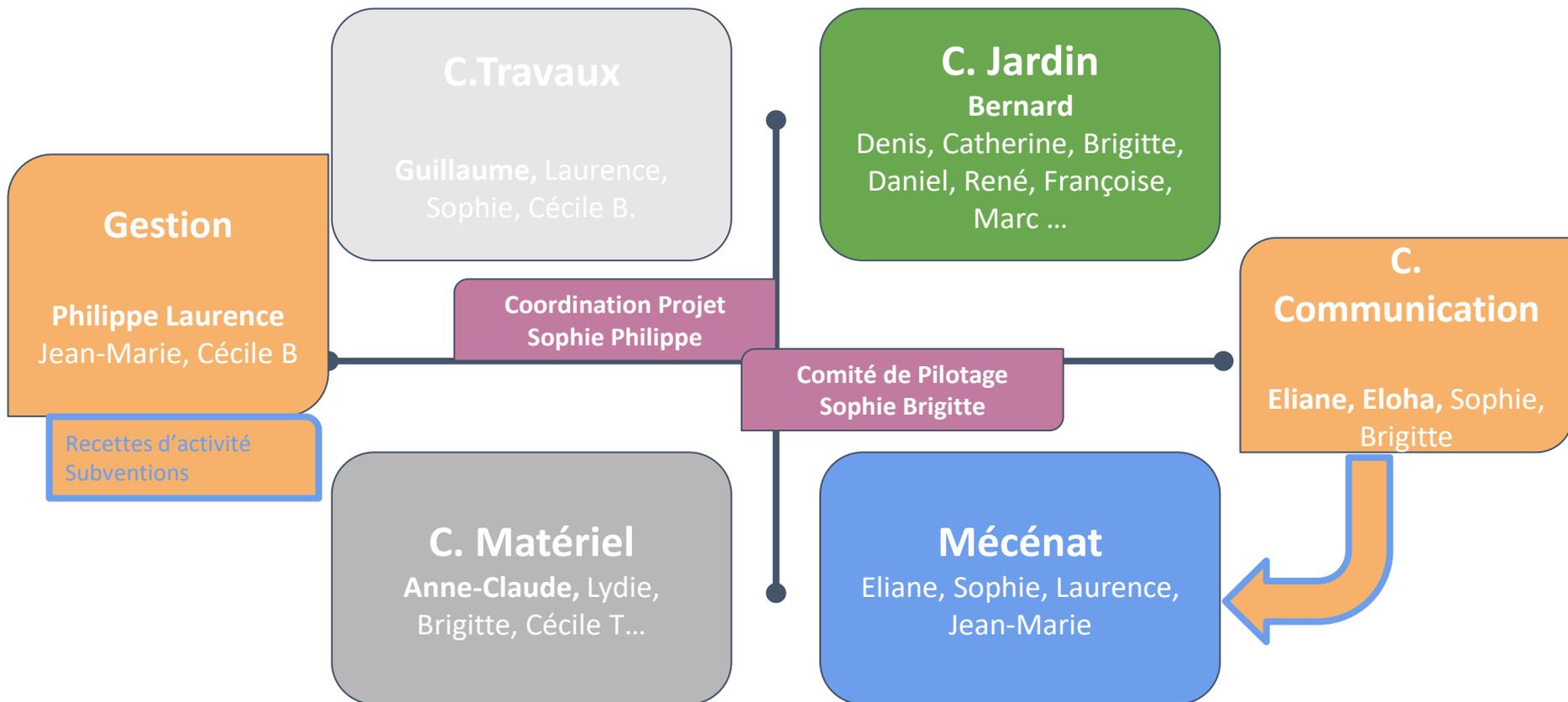


Des rénovations sont à réaliser pour adapter le lieux à nos besoins.

En décembre 2020, nous imaginons, dessinons, conceptualisons, le **projet de rénovation de la Maison des Soins de Chaleur .**

Nous sommes confiants, et pleinement engagés.

En février 2021, nous créons des commissions avec les bénévoles de la Croisée des Chemins afin d'organiser le travail.



Et entre février et avril 2021, sollicitons l'aide de fondations et nous lançons une campagne de financement participatif.

- Nous recevons **20 000 euros du Fond Lamaro.**
- Nous recevons encore **10000 euros de deux généreux donateurs.**
- **Le financement participatif grâce à une large mobilisation nous apporte un soutien de 22 000 euros.**



- **Etat des lieux** et remise des clefs de la Maison des Soins de Chaleur le 3 juin 2021 à midi par le maire de Saint Chef.



- Grâce au **soutien financier inestimable de nos généreux donateurs**, nous commençons en juin les **travaux** de réhabilitation de la Maison des Soins de Chaleur et en juillet et août, nous organisons des **chantiers participatifs pour les peintures**. De nouveaux bénévoles nous rejoignent en nombre.









- 1^{er} septembre 2021 : Les premiers résultats... après des heures de partage et de bénévolat en tant que peintres du dimanche.



- Notre déménagement est prévu mi-septembre. Nous pourrons accueillir nos premiers patients
- Et nous accueillerons pour la première fois une formation en Soins de Chaleur à Saint Chef fin septembre : <https://formation.soins-la-croisee-des-chemins.fr/formation-soins-de-chaleur-organes-planetes-metaux>



Les Chaleureuses en mai 2021



à la Croisée des Chemíns
Soíns de Chaleur

3. Annexes

- ✓ **Les soins de chaleur, qu'est ce que c'est?** *Effleurages rythmiques, enveloppements à base de substances naturelles et bains thérapeutiques. Témoignages.*
- ✓ **A la croisée des chemins et son principe de solidarité.** *Témoignages.*
- ✓ **A la croisée des chemins et son centre de formation.** *Témoignages*
- ✓ **Le jardin, l'homme et la nature.**



à la croisée des chemins



Que sont les soins de chaleur ?

- Les Soins de Chaleur trouvent leur origine dans la médecine anthroposophique. Ils font aujourd'hui partie de la médecine intégrative en Suisse, en Allemagne notamment dans les domaines de la psychiatrie, de l'oncologie, de la gériatrie, de la pédiatrie, des soins palliatifs, du handicap.
- Ils apportent un regard neuf sur le rôle propre à l'infirmier (toilette, nursing...) et l'enrichissent de nouveaux soins (enveloppements, effleurages rythmiques et bains). Ils permettent aux infirmières d'accompagner les patients dans leur globalité : ils soutiennent les fonctions physiologiques du corps, la vie psychique et émotionnelle, l'individualité. Ils proposent un élargissement de *l'art de soigner* et s'intègrent à une médecine pluridisciplinaire. C'est alors un travail de collaboration entre médecins, thérapeutes et infirmières, le patient étant au cœur de l'attention et des soins.
- **Pourquoi ce nom « Soins de chaleur » ?** Ils sont prodigués dans un grand respect de l'être et de son corps, **préservent l'organisme de chaleur** du patient, déposent **une enveloppe bienfaisante et chaleureuse** : Chaleur humaine, chaleur d'un toucher, chaleur d'un enveloppement à base de substances naturelles...
- Les soins de chaleur incluent plusieurs types de soins : **les effleurages rythmiques** (gestes de massage doux, attentifs, rythmés permettant d'appliquer les substances huileuses et aromatiques sur les zones corporelles nécessitant des soins), **les enveloppements** à base de substance végétale et **les bains thérapeutiques**.



Les effleurages Rythmiques

<https://soins-la-croisee-des-chemins.fr/les-soins-de-chaleur/les-soins/effleurages-rythmiques>

Dans la première moitié du XXe siècle en Suisse alémanique, **le Dr Ita Wegman** développa les effleurages rythmiques à l'intention des infirmières, en corrélation avec les massages rythmiques. Après la Seconde Guerre mondiale, le **Dr Margareth Hauschka** en fit une méthode transmissible. À partir des années 80, les effleurages évoluèrent grâce aux soignants qui eurent à cœur de les adapter à leur quotidien professionnel.

Les effleurages rythmiques relèvent du rôle propre infirmier. Ce sont des « **massages** » **doux et rythmés** prodigués dans un grand respect de l'être et de son corps. Ils sont comparables dans leur rythme à **une vague ou une respiration**. Ils permettent d'appliquer les substances huileuses et aromatiques avec cœur et conscience sur les zones corporelles nécessitant des soins. **Les gestes sont au service de la substance et du patient, ils guident la substances jusqu'au patient.**

Les effleurages rythmiques peuvent être employés pour **prévenir l'altération cutanée, soulager les douleurs, apaiser les peurs ou l'agitation, prévenir le stress, stimuler l'immunité, remettre en mouvement là où il y a stase...** Ils amènent une enveloppe protectrice et bienfaisante et permettent au patient de reprendre contact avec lui-même.



Les Enveloppements de chaleur

<https://soins-la-croisee-des-chemins.fr/les-soins-de-chaleur/les-soins/enveloppements-de-chaleur>

Les enveloppements sont des applications de substances naturelles sur des zones spécifiques du corps (foie, reins, abdomen, poumons, articulations, gorge...). Ils s'adressent généralement à un symptôme particulier, soutenant la fonction d'un organe, soulageant une douleur, drainant un abcès....

Des linges en fibres naturelles sont utilisés comme support des applications, ils enveloppent le corps et maintiennent la chaleur corporelle.

On distingue principalement :

- **Les enveloppements à base d'infusion** : camomille, achillée, prêle...
- **Les enveloppements à base de teinture-mère** : bourrache, oxalis, calendula...
- **Les enveloppements à base d'huile** : camomille, millepertuis, thym, lavande...
- **Les emplâtres de pommade** : cuivre, étain, mercuriale, oxalis...
- **Les cataplasmes** : choux, argile, cire d'abeille, miel...



Les Bains Thérapeutiques

Les bains partiels (de siège, de pieds, de bras), les bains complets, les bains à dispersion d'huile d'après Werner Junge sont réalisés avec des substances naturelles en fonction des besoins et des pathologies. Ils réchauffent, détendent, régénèrent...

Témoignage du Dr Caroline KHIM. Lyon le 07/2021.

« Au cours de mon expérience de médecine générale, que ce soit en équipe de soins palliatifs, en Unité de Soins de Longue Durée, en EHPAD, ou au cabinet libéral, ma confrontation à l'impuissance de la médecine traditionnelle dans certaines situations de grande souffrance m'a conduite à chercher d'autres outils.

Car si la science, ou le savoir médical sont aujourd'hui puissants et rassurants, ils peuvent malgré tout parfois être insuffisants. En tant que médecin, m'appuyant sur mes connaissances universitaires et expériences, je me suis trouvée démunie dans ces moments où elles se trouvent dépassées.

Alors je suis allée à la recherche d'outils complémentaires sérieux qui me permettraient d'accompagner chaque patient dans une globalité, de manière plus complète. J'ai découvert les soins de chaleur et m'y suis formée avec l'organisme de formation « la Croisée des Chemins ».

La rigueur et les bases solides du contenu de la formation rendent ces soins légitimes et adaptés à des situations médicales très délicates. Ce qui permet de les proposer de manière sereine à l'hôpital, dans des services de soins spécialisés, à des patients vulnérables avec des problèmes de santé complexes.

L'expérience de ces soins auprès de population de patients variée conforte l'utilité de ces soins de chaleur en termes d'amélioration de la douleur, d'apaisement de symptômes, d'angoisses, d'accompagnement de fin de vie...

A l'heure d'aujourd'hui, il serait une réelle plus-value de pouvoir trouver des soignants formés à ces soins dans les hôpitaux (en particulier les unités de soins palliatifs), les EHPAD, les structures d'accueil des personnes porteuses de handicap.

De mon côté je les prescris, les recommande ou les pratique en complémentarité des soins médicaux habituels et constate leur intérêt au quotidien. »

Témoignage du Dr Christiane Limouzin. Saint Chef en 07/2021.

«La chaleur les massages et l'aromathérapie sont utilisées depuis la nuit des temps pour soulager les maladies humaines. Je vais axer mon argumentaire uniquement sur ma pratique de la Gériatrie, spécialité que j'exerce exclusivement depuis 7 ans.

La Physiologie de la personne âgée est caractérisée par :

- **Une perte de tissu musculaire** de 10% par an à partir de l'âge de 30 ans (sarcopénie), associée à un ralentissement moteur responsable d'une diminution de la thermogénèse de l'organisme: refroidissement du corps avec augmentation de la masse grasse.
- **Un engorgement des tissus dans leur globalité** (cerveau, foie, reins, cœur, articulations, intérieur des vaisseaux etc) responsable de la plupart des maladies des personnes âgées : insuffisance cardiaque, rénale, arthrose, dégénérescences multiples dont les maladies neurodégénératives type Alzheimer, Parkinson etc avec ralentissement psychomoteur et donc refroidissement de l'organisme entier; douleurs, perturbation des métabolismes avec diabète, hypothyroïdie, diminution ou arrêt de sécrétions des hormones sexuelles...
- **Une atteinte de la microcirculation** : 70% de la circulation sanguine du corps est assurée par les capillaires = microcirculation : l'altération par l'âge de ces micro-vaisseaux fins et nourriciers est responsable de multiples atteintes : ex : déficit visuel ; auditif, olfactif, qualité de la peau, ostéoporose, dermatoporose, amincissement des tissus et des os avec fragilité accrue. 30% de la macrocirculation (artères et veines de gros et moyen calibre). Son vieillissement causera une artériopathie cérébrale ou des MI, avec calcifications, sténoses et donc refroidissement et motricité douloureuse; ulcères chroniques de la peau, cicatrisation ralentie, etc.

- **Une fragilisation psychique et émotionnelle** potentialisée par les deuils; les épreuves de la vie; l'atteinte narcissique par altération de l'image de soi, l'arrêt professionnel, les traitements psychotropes; la solitude; un vécu d'insécurité, une limitation de l'adaptabilité générale, une mémoire défaillante....etc confrontée à une multiplication de pathologies physiques intriquées.

Ces aspects scientifiques succincts de la Physiologie du vieillissement expliquent la réceptivité particulière des Seniors aux Soins de Chaleur :

- **La Personne âgée a un besoin de chaleur important.** Les saunas et hammam si efficaces chez l'adulte sont trop intenses sur un organisme fragilisé ; mais la chaleur maîtrisée et localisée en des points précis relançant le fonctionnement d'organes choisis : foie, reins, peau, muscles, articulations, zones douloureuses ; en quelque sorte une chaleur ciblée et sans excès provoque localement une détente antalgique, une vasodilatation des capillaires, et apporte de la vie où cela est nécessaire dans un corps qui s'éteint.
- **La Personne âgée a besoin de mobiliser et d'évacuer les toxines** accumulées avec les années dans le tissu sous cutané les fascias, les articulations, les organes : **les effleurages rythmiques** myorelaxants et orientés dans les sens de circulation, des drainages naturels de l'intérieur vers l'extérieur, les cataplasmes chauds ramollissent les tissus pour mieux mobiliser et extraire les molécules indésirables des organes.
- **La Personne âgée a besoin de reconnexion avec le monde extérieur** En raison de troubles visuels, auditif, de l'équilibre et de la marche, l'ancien subit un isolement affectif et social ; la compréhension est altérée, la mobilité diminuée. Des douleurs provoquent le repli sur soi, il peut y avoir des difficultés d'élocution, parfois des séquelles d'AVC, des troubles cognitifs (mémoire, désorientation), la personne âgée se détache peu à peu du monde extérieur pour s'isoler dans son monde. Ce grand besoin de reconnexion peut être comblé par la présence des professionnels naturellement les plus proches des malades institutionnalisés ou à domicile ; les Aide Soignantes et les Infirmières, dont le travail est vraiment en lien avec l'intimité des personnes, l'hygiène et les besoins fondamentaux (soif, faim, douleur, selles, urines, respiration, diarrhées, vomissements...) sont à gérer avant même les approches techniques et médicamenteuses qui sont peut être davantage le propre des médecins, Les passages pluri quotidiens permettent au malade de se confier, de poser des questions, d'exprimer des craintes, de la tristesse et aux soignants d'observer des symptômes précieux.

Témoignage du Dr Christiane Limouzin. (suite)

Les massages, les applications chaudes, les effleurages (reconnus scientifiquement efficaces contre les escarres) **s'effectuent avec des huiles végétales vectrices des molécules d'huiles essentielles jusqu'au cœur de la peau, pour atteindre ensuite les organes profonds sous jacents.**

Le contact humain attentif et bienveillant relie la personne par le toucher à son environnement au travers d'une présence rassurante, aide à lutter contre l'angoisse et la désorientation par l'écoute attentive et les paroles de réassurance du soignant.

La Personne âgée a besoin de bien être et de sérénité à la fin de sa vie. Avec leurs parfums agréables les huiles essentielles luttent contre les odeurs corporelles et celles des liquides organiques parfois malodorants ou gênants pour la personne ; en outre il existe un effet antiseptique atmosphérique... Les Huiles Essentielles en aromathérapie scientifique possèdent des molécules puissantes donc une action directe par l'olfaction sur l'agitation, l'angoisse, les chocs psychologiques, l'insomnie, les traumatismes, l'épuisement, la panique parfois... Les Huiles Essentielles concentrent les molécules les plus actives des plantes et elles sont puissantes aussi en application locale, et en massages doux sur le plexus solaire, les pieds, le dos, les articulations, etc... Leurs molécules ont été extraites, individualisées et étudiées scientifiquement avec des méthodes modernes, et sont utilisées en institution dans de nombreux pays dont près de chez nous, l'Allemagne, la Suisse...

Les Soins de Chaleur potentialisent l'action des antalgiques sur la douleur, universellement présente dans les organismes fragilisés, victimes de chutes répétées, de malaises, de complications mécaniques, biologiques, médicamenteuses etc : **en mobilisant très en douceur les tissus meurtris ou ankylosés ; ces soins à l'écoute du corps, conversent avec lui pour soulager les contractures musculaires, les raideurs aciculaires, activer la microcirculation, drainer les organes d'élimination. En résumé ; de la douceur pour gérer la douleur...**

- Ces traitements locaux naturels peuvent sensiblement potentialiser la réceptivité aux antalgiques médicamenteux habituels, dont les dosages pourront peu à peu être diminués pour limiter leurs effets indésirables bien connus.
- **L'effet des massages et de la chaleur sont reconnus scientifiquement** : La rééducation effectuée par les masseurs kinésithérapeutes est reconnue et remboursée; chez les sportifs professionnels de haut niveau notamment. Les effets des applications de chaleur sont scientifiquement reconnus et employés lors des cures thermales avec bains en eau chaude issue de sources chaudes naturelles, applications chaudes, douches chaudes, lors des soins réalisées dans les 109 établissements des 89 centres de cures thermales de France et qui sont remboursés. Nos personnes âgées en institution n'ont souvent plus la force de bénéficier de cures thermales, ni de supporter saunas ou hammams si efficaces pour les adultes... Nous préconisons donc nos soins locaux avec un matériel très simple et peu onéreux... sur place au lit du malade grabataire... et très efficaces.
- Je termine en évoquant la fin de vie comme un moment unique tout comme la naissance. Chaque détail, parole, attention, présence, assistance, même minime sera perçu et vécu avec une intensité particulière. Afin d'accompagner au mieux ces moments délicats pour le patient et les familles ; l'utilisation adaptée et naturelle des Soins de Chaleur me paraît fondamentale, tout en étant simplement économique, à base de protocoles répondants aux tableaux les plus courants en Gériatrie, en Soins Palliatifs et en accompagnement de Fin de Vie. En permettant une diminution des doses de sédatifs, et des antalgiques ; les Soins de chaleur favorisent le vécu en pleine conscience de ce qui est, la reliance et la paix favorisent les échanges avec les proches et leur qualité, ainsi qu'un passage calme et apaisé pour le mourant. Ces souvenirs sereins aideront grandement ensuite les proches à faire un deuil plus paisible et mieux accepté.
- Quoi de plus important dans une société moderne et évoluée que de prendre soin de ses sujets les plus fragiles, en particulier les sujets âgés, qui ont perdu leur jeunesse, leur beauté, leurs forces, leur profession, leur santé, leur maison, leur tissu relationnel et social, bien des amis, mais aussi parfois leur conjoint, des enfants; et même leurs souvenirs avec le temps et qui s'apprêtent à quitter leur dernier vaisseau, leur corps, entourés de leurs proches... »

Témoignage du Dr Serge Pachaud. Arlesheim.

« Depuis un peu plus de 12 ans je travaille en Suisse à la Klinik Arlesheim au service d'oncologie comme médecin. Je travaille également dans une clinique de soins palliatifs spécialisés (Hospiz im Park, Arlesheim) depuis environ un an et demi. En suisse la médecine intégrative fait partie des soins remboursés par l'assurance maladie obligatoire (équivalent de la Caisse primaire d'assurance maladie en France) et les soins de chaleur font partie de la médecine intégrative comme l'allopathie, l'homéopathie, l'acupuncture etc.

Je connais bien **les soins de chaleur** et nos patients, qu'ils viennent en ambulatoire pour une chimiothérapie ou autre intervention à l'hôpital de jour d'oncologie ou qu'ils soient hospitalisés dans les différents services, profitent grandement de ces soins. Les indications comprennent entre autres le traitement des douleurs, des troubles du sommeil, des troubles digestifs, des troubles neurologiques, de la fatigue, des troubles psychiques... En principe chaque patient reçoit au moins un soin de ce type par jour, prescrit par le médecin, donc sur indication médicale, et mis en œuvre par le personnel soignant spécialement formé à ces soins. Pour certaines indications, le diagnostic est fait par les soignants (diagnostic infirmier) qui appliqueront alors un protocole mis en place dans le service et pouvant comporter des soins de chaleur.

A la Klinik Arlesheim, la formation aux soins de chaleur fait partie des offres de formation interne pour les infirmières. De ce fait, la plupart des infirmières sont formés à ces soins. Dans d'autres établissements de soins, la palette peut être moins large ou le concept différent :

- A la clinique de soins palliatifs d'Arlesheim, les médecins et les soignants ne sont pas tous formés et donc la répartition des tâches se fait en conséquence autant pour les soignants que pour le personnel médical qui discutent des indications entre collègues.
- Au CHU de St Gallen, une équipe mobile d'infirmières formées se rend dans les différents services, au chevet des patients, pour leur prodiguer les soins de chaleur prescrits par leur médecin.
- Au CHU de Fribourg, le personnel soignant de pédiatrie et néonatalogie est formé à ces soins qui sont prodigués quotidiennement aux enfants hospitalisés.
- Au CHU de Berne l'offre existe dans les services de soins palliatifs, les patients des autres services doivent se rendre à l'institut de médecine intégrative en cas de prescription de ces soins.
- Au CHU de Bale l'offre existe dans les services de gynéco-maternité, oncologie, soins intensifs médicaux.

Dans beaucoup de cabinets de groupe en ville en suisse du personnel qualifié est employé pour prodiguer ces soins de chaleur avec l'infrastructure nécessaire. »



à la Croisée des Chemíns
Soíns de Chaleur



A La Croisée des Chemins, une Association Solidaire.

<https://soins-la-croisee-des-chemins.fr/lassociation-2/soins-ethiques-et-solidaires>

- De nombreux patients font aujourd'hui appel, en complément d'une prise en charge classique, à des médecines douces, naturelles. Ces thérapies complémentaires ne sont accessibles qu'à une partie de la population car elles ont un coût non négligeable.
- La nécessité de donner accès aux soins de chaleur à tous fut à l'origine de la création de la Croisée des Chemins : **donner la priorité aux plus démunis affectés par les difficultés de la vie, le handicap, la maladie.**
- **Deux tiers des soins réalisés par l'association sont des soins solidaires :** Intervention en foyer pour adultes handicapés, patients en oncologie, patients en fin de vie, patients en grandes difficultés sociales...
- **« Prendre soin de soi, prendre soin des autres » :** Les patients recevant des soins à la croisée des chemins et les acquittant à leur pleine valeur, prennent soin d'eux tout en soutenant les soins solidaires. Les formations de la croisée des chemins ont aussi cet objectif de soutenir les soins solidaires.

« **L'aspect financier ne doit pas être un frein aux soins.** Je dis souvent à mes patients « *N'arrêtez pas une prise en charge en soins de chaleur pour une raison financière, arrêtez parce que vous n'en ressentez plus le besoin.* »

Les patients en oncologie par exemple ont besoin d'un accompagnement régulier pendant plusieurs mois/années. Grâce aux soins solidaires, cela n'a pas d'impact matériel sur leur vie, sur leur foyer.

Pour les patients porteurs de handicap, les revenus sont souvent extrêmement modestes et gérés par les tuteurs : avec la Croisée des Chemins, nous pouvons leur offrir des soins de chaleur pour peu et parfois même pour rien. C'est une joie profonde pour moi d'intervenir dans les foyers pour adultes handicapés.

Lorsque j'accompagne des patients en fin de vie, l'aspect financier ne doit pas entrer en ligne de compte... C'est un accompagnement d'un autre ordre... »

Sophie Martin, soignante à la Croisée des Chemins

Témoignage de Stéphane, patient à la croisée des chemins, recevant des soins solidaires.

« J'ai appris en octobre 2017 que j'étais atteint d'un cancer nécessitant des soins immédiats. J'ai subi une opération chirurgicale début 2018, dont les conséquences ont été catastrophiques et, l'hospitalisation prévue à l'origine pour un mois en a duré six, et j'ai subi au total sept opérations entre les mois de février 2018 et décembre 2019. Je suis de plus équipé d'une stomie, à vie.

***La situation, pour moi qui suis sportif et très actif a été particulièrement difficile à vivre,** mes capacités physiques s'en étant trouvées particulièrement diminuées. Je me suis donc tourné vers **l'ARS qui m'a proposé un suivi psy. Et c'est là que ma psychologue me propose de contacter l'association La Croisée des Chemins, ce que j'ai fait.** J'ai donc pris rendez-vous et rencontré Sophie M. Je précise que, pour moi, avant les péripéties vécues à cause de mon cancer, je n'avais confiance qu'en la médecine scientifique. **Le fait que les soins soient effectués par une infirmière DE a certainement jeté à bas les à priori** que je peux encore avoir sur tout ce qui ne porte pas une blouse blanche et n'officie pas dans un lieu aseptisé.*

Le rendez-vous se passe dans un climat de sérénité, de compréhension et d'empathie que je n'ai jamais connu jusqu'alors. Dans un premier temps, l'infirmière formée aux soins de chaleur s'enquiert de votre parcours, est à votre écoute, afin de pouvoir vous proposer les soins les plus adaptés à votre état.

***Il s'agit d'un tout, ce n'est pas juste un malade qui entre, ou une pathologie qu'il s'agit de traiter, mais une personne qui est prise en charge dans son ensemble, corps et âme si je puis dire.** Je ne connaissais pas du tout l'aromathérapie ni les soins de chaleur. Cette pratique médicale à base d'huiles essentielles est un complément que je pense être indispensable, à mon niveau empirique et sans avoir fait d'études de médecine, dans le traitement de toute pathologie lourde telle qu'un cancer, cas qui m'intéresse directement, et de tout autre maladie grave. Elle intègre comme je l'ai précisé, un volet psychologique important, dans le sens où le malade est écouté et le traitement se fait en collaboration étroite entre la praticienne et le patient. Les séances ne sont pas minutées, l'infirmière prend le temps nécessaire, qu'il s'agisse d'une heure ou de deux. Je le répète, seul votre bien être compte. **Vous en ressortez serein, apaisé et si ce n'est guéri, au moins prêt à affronter la maladie et à la vaincre.** Les soins de chaleur et l'aromathérapie n'ont pas prétention à guérir la pathologie d'ailleurs, mais, comme je l'ai déjà exprimé, s'associe parfaitement avec les soins de la médecine plus scientifique.*

***Point non négligeable, le volet financier. Pas d'inquiétude à avoir concernant cet aspect. Vous adhérez à l'association, et vous rémunérez les soins en fonction de vos revenus.** Pour terminer, je ne remercierai jamais assez l'association pour ce qu'elle m'a apporté et ne peux que vivement recommander cette magnifique initiative destinée à servir les malades et leur apporter tout le bien être nécessaire à leur guérison ou à leur retour dans une vie un peu plus normale. »*

Témoignage de Marie-Noëlle B., éducatrice coordinatrice dans les foyers d'accueil médicalisé pour adultes handicapés Pierre-Louve et Pre-Pommier

« En tant qu'éducatrice coordinatrice dans les Foyers d'Accueil Médicalisé Pierre Louve et Pre-pommier, j'ai travaillé avec Sophie Martin (soignante à la Croisée des Chemins), les équipes et les résidents à la mise en œuvre des soins de chaleur et de leur organisation. De cette place, j'ai été témoin de la **grande adhésion des résidents et des équipes à cette médiation très singulière.**

Les personnes accueillies au foyer trouvent dans ces soins des bénéfices divers : **un temps pour se relâcher, se relaxer, pour sentir son corps, en prendre conscience, pour exprimer des mots, des sensations, des émotions ...**

L'approche relationnelle est très intéressante: le lien se crée au fil des séances, dans un abord très respectueux, doux, chaleureux. L'enveloppement commence déjà dans les premiers regards et les premiers sourires...

Léonard (troubles autistiques), par exemple, exprime peu de mots et de demandes sauf pour dire « massages » (de Sophie). L'équipe a pris alors la mesure de l'importance de ce contact et va lui proposer au quotidien un massage des mains ou des pieds qui répondra aux besoins de Léonard d'être touché et qui viendra en complément des soins de chaleur. Corentin n'aime pas qu'on le touche, il se sent agressé. Petit à petit il accepte les soins de chaleur, d'abord quelques minutes puis plus longtemps. Pendant l'accompagnement à la douche il accepte plus facilement que le professionnel l'aide à se laver. Il est plus détendu. »

Témoignage de Marie-Chantal S., psychologue-psychanalyste intervenant entre autre pour la ligue contre le cancer.

« Psychologue-psychanalyste recevant des personnes ayant des maladies graves, je donne l'adresse des soins de la Croisée des chemins, lorsque certaines personnes se retrouvent dans de grandes difficultés : Problèmes de douleurs chroniques , soins palliatifs, dépressions, angoisses avec manifestations somatiques , personnes en deuils ayant des décompensations multiples, impasse avec les traitements médicaux , etc ... je travaille donc en lien étroit avec Sophie Martin , depuis une dizaine d'années , nous discutons longuement et fréquemment à chaque cas clinique, c'est une aide très précieuse pour mes patients et pour moi-même.

Là où tout a échoué dans une démarche thérapeutique avec de multiples intervenants , j'ai souvent vu, enfin, des problèmes se régler grâce aux soins spécifiques de la croisée des chemins .

Ces soins se déroulent sur plusieurs séances tant que le problème n'est pas résolu. Il y a donc un véritable suivi et accompagnement.

En parallèle d'une prise en charge psychothérapeutique classique, ces soins particuliers sont tout à fait complémentaires et efficaces. Notre collaboration et nos partages me permettent d'éclaircir et souvent de mieux comprendre les processus complexes de somatisations qui accompagnent le travail psychologique de patients en grande souffrance, tant psychique que somatique.

Le point de vue des soins proposés par la croisée des chemins, correspond pour moi à une complémentarité nécessaire, prendre en charge l'esprit et le corps, en association. Etant moi-même spécialisée en psychosomatique , ce que fait Sophie Martin , correspond à mon point de vue et à mes recherches sur ce lien corps-esprit. »

Histoire de Jocelyne contée à un colloque sur la douleur au Mont Saint Odile en mai 2019. **Jocelyne est accompagnée par la croisée des chemins depuis 2012 et bénéficie de soins solidaires.**

Jocelyne a 58 ans, elle vit seule 622, chemin des Martyrs de la Résistance, au fin fond de la campagne iséroise, loin du monde ... **Enfant Martyre, enfant-cosette, Jocelyne a fui le monde, elle ne peut plus vivre dans le monde, elle a été trop abîmée.** Une faille s'est créé entre elle et les autres, elle a été persécutée ses vingt premières années, peut-être même ses quarante premières années tant l'emprise de sa famille fut grande. **Elle fut l'esclave de sa famille, méprisée, déconsidérée, violentée sur tous les plans de son être.** Aujourd'hui elle se sent persécutée par ceux qu'elle rencontre, une peur viscérale de l'autre lui étreint le ventre.

Elle ne put vivre en logement social tant la présence de l'Autre fut anxiogène. Elle s'est établie dans une mesure délabrée louée à des prix exorbitants par un paysan exploitant intensivement non seulement ses terres mais aussi la misère humaine. **Jocelyne va chercher de l'eau au puit, se chauffe avec des palettes de bois, se nourrit de rien mais va nourrir les chats sauvages du bois d'en face.** Elle leur voue sa vie et ils le lui rendent bien.

Elle n'a pas d'épaisseur, son corps n'est pas protégé, sa peau repose sur les nerfs. Ses douleurs au côté droit sont parfois insupportables. Aucun examen médical n'a jamais pu les expliquer.

Je pense souvent à ce poème d'Arthur Rimbaud « *le dormeur du val* », ce soldat qui dort au soleil, la nuque baignant dans le frais cresson bleu avec « *deux trous rouges au côté droit* », aux plaies du Christ, celle sur son flanc droit. Jocelyne elle aussi a été crucifiée, mais elle n'a pas pu ressusciter. Quand elle vient à la croisée des chemins, chaque mois, elle se croit pourtant au Paradis, elle l'exprime ainsi. Mais elle parle tout d'abord, déverse son ressentiment, des flots de paroles ininterrompues qui racontent l'injustice de sa vie et sa rancune envers le monde des humains. J'accueille ce qu'elle dit, puis j'essaie après un temps d'apaiser doucement sa colère. Puis **J'enveloppe son corps des tissus de coton et de laine.** Je dépose tout autour d'elle cette chaleur et cette tendresse humaine dont parle Bourvil dans sa chanson « *On peut vivre sans richesse, presque sans le sou, mais vivre sans tendresse, on ne le pourrait pas, non non non non, on ne le pourrait pas.* ». Et j'applique sur son corps une macération de **camomille matricaire** pour sa douceur, accompagnée de quelques gouttes d'huiles essentielles de **camomille romaine** qui a des propriétés antalgiques, pré-anesthésiantes, calmantes du SNC, agit sur les chocs émotionnels, les crises de nerfs... amène cette douce enveloppe. J'ajoute toujours une noisette de **pommade de cuivre à cette préparation.** Le cuivre dépose lumière et chaleur. En fin de soin, les vents se sont dissipés, le corps et la douleur de Jocelyne se sont apaisés. Elle sourit enveloppée des draps blancs et de la couverture de laine . Elle reste longuement allongée, sans bouger. Elle repart vers son monde avec ce regard d'enfant qui n'a pas été abîmé... mais pour quelques heures seulement. Des plaies si profondes ne se guérissent pas...



à la Croisée des Chemíns
Soíns de Chaleur



A La Croisée des Chemins, Le Centre de formation.

<https://formation.soins-la-croisee-des-chemins.fr/>

- L'institution hospitalière ainsi que notre médecine de pointe reconnaissent un soignant pour sa bonne prise en charge d'un organe malade, de fonctions biologiques et physiologiques perturbées, pour la qualité de ses gestes techniques répondant à un rôle sur prescription ou encore pour la somme de travail accompli. **Les soignants aspirent aussi à être reconnus dans leur rôle propre, pour la qualité de leurs gestes soignants et accompagnants et la relation humaine qu'ils créent avec leurs patients.** Car ils savent par expérience qu'une prise en considération plus large du patient, dans son humanité, dans son environnement spécifique et dans ses besoins, a une action directe sur son mieux-être et donc sur sa santé.
- **A la Croisée des Chemins** reconnaît le rôle fondamental des soignants dans notre société, valorise leur rôle propre et redonne sens à la profession infirmière et aide-soignante grâce à la transmission des soins de chaleur.
- Le décret de compétence du 29 juillet 2004, relatif à l'exercice de la profession d'infirmier, définit le rôle et **les missions de l'infirmier ou de l'infirmière dans le cadre de son rôle propre.** Les soins liés aux **fonctions d'entretien et de continuité de la vie** relèvent de ce rôle propre : L'infirmière ou l'infirmier peut élaborer, avec la participation des membres de l'équipe soignante, des protocoles de soins infirmiers relevant de son initiative. **Les soins de chaleur** apportent une réponse appropriée aux problématiques définies par les diagnostics infirmiers : Anxiété, peurs, angoisse face à la mort, perte d'espoir...Syndrome post-traumatique, risque de violence envers les autres et envers soi, troubles du sommeil, risque d'atteinte à l'intégrité de la peau, constipation, rétention urinaire, risque d'infection, douleur chronique ...

- Depuis 2012, A la Croisée des Chemins donne des prestations de formation régulières en Soins de Chaleur pour des organismes extérieurs comme SIOA, intervient lors de colloques ou de congrès sous forme de conférences ou d'ateliers, intervient en école d'infirmières lors de modules optionnels.
- L'association est devenue organisme de formation en 2018 et a reçu la labellisation Datadock en 2019. Elle a déjà formé une promotion d'infirmières et aides-soignantes aux soins de chaleur et à l'aromathérapie.
<https://www.youtube.com/watch?v=V9gLZLFA4rk>
<https://www.youtube.com/watch?v=5k015DK NXs>
- Les formations données par la Croisée des Chemins permettent de soutenir les soins solidaires.

Témoignage de Elisa, 27 ans, infirmière, formée en soins de chaleur et aromathérapie à la croisée des chemins.

*Ce que la formation « Soins de Chaleur et Aromathérapie » m'a apporté ? **La plénitude.***

*En ces temps où la monde de la santé rime souvent avec rentabilité et où patient rime avec client je ne me retrouvais plus dans mon travail de soignante, d'infirmière. **Nous n'avons plus le temps de prendre soin et la distribution de traitements à la pelle est venue remplacer les moments privilégiés que nous aurions pu avoir pour calmer quelques maux des patients.** Infirmière en psychiatrie je ne me retrouvais plus dans ce cercle infernal.*

***Au travers de cette formation j'ai pu me retrouver, retrouver les soins qui me manquaient tant, reprendre confiance en moi et en mes convictions de soignantes.** Prodiguer des soins avec des méthodes naturelles, donner moins de médicaments en prenant quelques minutes pour faire faire une olfaction à un patient, calmer des angoisses ou encore éviter un sondage vésical en réalisant un effleurage, voilà ce que je cherchais avant la formation et ce que j'ai réussi à réaliser aujourd'hui.*

Ces soins sont peu connus dans notre quotidien de soignant mais ne demandent qu'à être développés !

***En effet, grâce à la formation j'ai pu parler de ces soins au sein du centre hospitalier où je travaille.** Depuis la cadre de santé de mon service, en accord avec les médecins, souhaite que nous réalisons un projet de soins afin que je puisse exercer ces gestes magnifiques avec des huiles essentielles pour les patients du service. Une « nouvelle » méthode de travail qui va sans aucun doute nous permettre d'envisager le soin différemment que ce soit pour les patients ou pour le reste de l'équipe soignante très curieuse de cette pratique.*

*En plus de pouvoir développer ces soins au sein de mon milieu professionnel, j'ai décidé de créer mon propre institut de soins afin de pouvoir ouvrir cette pratique à davantage de patients. J'ai repris confiance en moi, je me sens bien dans ce que je fais, je me suis retrouvée en tant que personne et en tant que soignante. Les soins que je prodigue sont en résonance avec mon être. **Je suis de nouveau Soignante.***

Témoignage de Déborah, 31 ans, infirmière, formée en soins de chaleur à la croisée des chemins.

J'ai choisi le métier d'infirmière pour les valeurs qu'il incarne. La prise en compte de l'humain dans sa globalité, le soin à l'autre, l'écoute active, l'accompagnement pendant une période particulière de la vie, le respect du corps, le non-jugement et la bienveillance. La liste est longue et malheureusement légèrement utopiste lorsqu'on intègre le monde hospitalier.

En effet, la situation actuelle ne met plus ses valeurs au premier plan du métier. La technique, la rapidité dans les soins par manque de temps, de personnels et de moyens amènent à passer outre tout cela. J'ai très vite compris que si je voulais exercer mon métier en fonction des valeurs que j'y rattache, je devais trouver un autre biais.

*Il m'a toujours paru primordial que les soignants puissent prendre en compte toutes les dimensions de l'être humain afin d'accompagner les patients au mieux lors des maladies, de pathologies aiguës ou chroniques, ou lors d'un simple besoin de suivi. J'entends par là la dimension physique, psychologique, émotionnelle, spirituelle et l'individualité. Cela afin d'être au plus proche de la vérité du patient et de pouvoir répondre de manière précise à ses besoins. C'est ce que m'a apporté la formation en aromathérapie et **soins de chaleur** de l'association « A la croisée des chemins ». En effet, **la dimension du soin est toute autre et les valeurs du métier d'infirmière reviennent au premier plan, tout comme le patient.***

Personnellement, cela m'a permis de remettre de l'espoir là où je l'avais perdu, de reconsidérer le soin tel que je le visualisais et de réincarner pleinement mon métier d'infirmière.

En tant que professionnelle de la santé, l'apport des connaissances est considérable, je me sens une vraie âme de soignante avec cette dimension du soin, ce qui n'était pas le cas auparavant. L'infirmière et le patient sont tous les deux placés au centre du soin, dans le respect des positions et des besoins de chacun.

Tout ceci permet d'ouvrir un nouvel horizon prometteur pour moi et d'envisager une belle carrière en tant qu'infirmière spécialisée en aromathérapie et soins de chaleur. J'ai pleinement confiance en ces soins, leur intérêt, leur utilité et leur efficacité sur la santé des patients. Les patients quant à eux, semblent avoir grand besoin de cette manière de prendre en charge leur problématique.

C'est donc grâce à cette formation que je me reconnecte à mon métier d'infirmière et que je l'investis pleinement. Sans cela, je l'aurais très certainement abandonné. Je suis ainsi extrêmement reconnaissante de constater que les infirmières peuvent incarner leur métier avec toutes les valeurs qu'on y affectionne. Cela ne demande qu'à être développé et prendre de plus en plus de place dans le secteur des soins à la personne.

Tout est dans nos mains...

Témoignage de Elisabeth, 63 ans, infirmière, formée en soins de chaleur à la croisée des chemins.

« J'ai 63 ans et je n'exerce plus la profession d'infirmière depuis longtemps. J'ai entrepris cette formation pour moi, par intérêt pour les plantes et par curiosité pour les effleurages, la réunion des deux m'a parue intéressante.

Cette formation a comblé mes vœux et même au-delà. J'ai pris conscience, lors des olfactions, de la puissance étonnante des huiles essentielles et des résonances qu'elles ont en chacun. La pratique des effleurages m'a ouvert de nouveaux horizons. J'ai pu pratiquer ceux-ci sur des amis et nous avons été étonnés des résultats.

Tout au long de la formation Sophie Martin a été d'une grande disponibilité, toujours prête à répondre à nos demandes. Le groupe qui a suivi cette formation a été très porteur avec de beaux projets pour essaimer dans toute la France ce qui se pratique à la Croisée des chemins. Pour ma part, je ne pense pas pouvoir garder pour moi ce qui m'a été transmis : je compte exercer à une petite échelle et continuer à me former dans cette pratique. »

Témoignage de Lisa, 30 ans, aide-soignante, formée en soins de chaleur à la croisée des chemins.

Je suis aide-soignante depuis 8 ans. Cette année de formation fut une véritable découverte pour moi qui n'ai aucune connaissance dans ce domaine. J'ai découvert une nouvelle vision du soin, l'importance du toucher ! **Un toucher bienveillant passant par des effleurages accompagnés d'huiles essentielles étudiées et choisies avec précaution, dans un objectif thérapeutique.** Être à l'écoute du corps du patient donne une nouvelle dimension aux soins, prendre ce temps permet de répondre au mieux aux attentes et besoins de celui-ci.

Cette formation m'a aidée à me rapprocher de mon métier d'aide-soignante, elle m'a permis de donner du sens à mon métier. Car c'est avec regret que je constate que dans les institutions nous perdons parfois l'essence même de notre travail, par manque de temps, par manque de moyen et peut être aussi par un manque de communication entre les équipes pluridisciplinaires.

Au sein de cette formation j'ai trouvé un groupe chaleureux avec des parcours différents mais qui souhaite avancer dans la même dynamique : celle de faire évoluer notre métier de soignante. J'ai le sentiment qu'il est encore difficile de faire changer dans ce sens les structures médicales, mais en développant cette formation et en la rendant accessible, les professionnels du secteur médical ne pourront que se sentir concernés. **Je suis ravie de cette prise de conscience que quelque chose de nouveau est possible. Depuis quelque mois déjà j'essaie d'intégrer au mieux toute ces nouvelles connaissances dans mon métier au quotidien.**

Un nouveau souffle vit dans mes projets professionnels, j'ai l'ambition de proposer ces soins complets dans un cadre différent. Un accueil à l'écoute du patient où je pourrais lui proposer en fonction du besoin un soin que j'ai pu étudier lors de cette formation.

Je souligne l'importance que cette formation soit continue, elle permet de faire perdurer la dynamique de groupe, et de continuer de partager cet objectif commun du « prendre soin ».



à la Croisée des Chemíns
Soíns de Chaleur



A La Croisée des Chemins,

Le Jardin, l'Homme et la nature

<https://soins-la-croisee-des-chemins.fr/lhomme-et-la-nature>

- Depuis la création de la croisée des chemins, les patients peuvent profiter d'un cadre de soin idéal avec une vue sur la nature, sur le jardin de plantes médicinales. **Ils témoignent de la joie et de la paix que cela leur procure.** Ils peuvent observer la métamorphose de la nature liée au cycle des saisons, les plantes, les oiseaux présents tout au long de l'année ... **Le cadre naturel de soin est propice aux soins et permet aux patients une réelle parenthèse.** Et les soins de chaleur utilisent les substances issues de la nature dont une partie provient du jardin de plantes médicinales de l'association telles que les macérations solaires réalisées chaque année par les patients, soignants, adhérents.
- Dans la formation « en soins de chaleur et aromathérapie » de l'association, une large part du temps est consacrée à l'approche sensible du monde vivant avec observation des plantes médicinales et réalisation de préparations aromatiques.

- Nos soins infirmiers, les soins de chaleur, qu'ils soient enveloppements de chaleur, effleurages ou bains thérapeutiques utilisent les substances végétales, (aussi quelques substances animales comme la cire d'abeille et minérales comme les pommades à base de métaux.)
- **L'origine, la source de ces soins est la substance elle-même.** On ne peut pas utiliser une substance comme une recette (à tel symptôme telle plante). Une substance est porteuse d'un geste vivant unique, d'où la nécessité de connaître les plantes de la racine à la fleur, jusqu'au fruit.
- Les effleurages rythmiques ont été transmis aux infirmières par Ita Wegman puis Margareth Hauschka afin **d'appliquer les substances avec cœur et conscience.** Nos gestes sont au service de la substance et du patient, **ils guident la substance jusqu'au patient.** Et la substance végétale réintroduit le vivant dans le corps du patient et réanime les liens qui unissent l'homme à la terre, la terre du dehors et à ses terres intérieures.

« Connaître les plantes, les substances aromatiques, les huiles essentielles, cela nécessite d'avoir des fondements « scientifiques », cette approche objectivée par la science d'aujourd'hui : il s'agit là d'aromathérapie scientifique telle que l'enseignent ou l'ont enseigné Pierre Franchomme, Daniel Penoël, Dominique Baudoux avec cette relation entre la composition moléculaire d'une huile essentielle et son activité thérapeutique.

« Mais connaître, c'est aussi développer cette approche olfactive, sensorielle, phénoménologique d'une odeur ... Faire l'expérience à travers notre corps de la réalité sensible d'une odeur. L'empreinte olfactive d'une huile essentielle révèle « le génie » de la plante. L'odeur est une empreinte de « l'être de la plante ». Dans l'arôme d'une huile essentielle, nous pouvons percevoir le geste de la plante, son milieu, son lien avec les éléments, son action sur nos différents corps, ses propriétés médicinales... Nous avons perdu confiance dans la capacité de nos organes des sens à nous transmettre la réalité du monde et pourtant...

« Tout cela demande de développer l'art de l'attention, c' est le fondement de toute connaissance : « devenir un homme creux » comme l'évoquent les chamanes, quitter l'homme plein que nous sommes le temps du sentir, se libérer du connu, pour connaître... se mettre dans cet état d'accueil et de profonde réceptivité, pour sentir et recueillir le geste d'une plante, le corps d'un patient ... tout cela relève du même geste, d'une même attitude intérieure. Voilà ce que nous enseignons à la formation aromathérapie et Soins de chaleur. »

Sophie Martin, formatrice en soins de chaleur et aromathérapie.

Merci de votre écoute, de votre lecture, de votre temps.



à la Croisée des Chemins
Soins de Chaleur

A LA CROISEE DES CHEMINS. 03/2021.