

Isabelle El Khiari, master dolorosa

PORTRAIT - Cette infirmière des Hôpitaux de Paris a enchaîné les diplômes pour offrir aux personnes âgées des soins « non conventionnels » : massages, relaxation, aromathérapie...

C'est un privilège plutôt rare : un poste d'infirmière aux missions radicalement nouvelles a été créé pour elle, en février 2017, par le pôle gériatrique de l'Essonne (Assistance publique-Hôpitaux de Paris). Un poste étonnant, dans le paysage très cartésien de la médecine occidentale. Jugez-en : il est consacré à une infirmière clinicienne « spécialisée dans les approches de soins complémentaires », dans deux hôpitaux, Joffre-Dupuytren et Georges-Clemenceau (CHU Henri-Mondor).

En clair, Isabelle El Khiari est chargée de développer une prise en charge « globale » des personnes âgées en faisant appel, si besoin, à ces soins « complémentaires ». Parmi eux, l'infirmière a recours à une panoplie de techniques centrées tantôt sur la respiration (relaxation, sophrologie), tantôt sur le corps (massages, réflexologie, méthodes dérivées de l'ostéopathie...) ou sur la sphère émotionnelle et sensorielle (aromathérapie, fleurs de Bach...).

Cette autodidacte de 48 ans se qualifie volontiers de « révolutionnaire dans l'âme ». Son parcours est à contre-courant des cursus classiques. Et ses enthousiasmes à rebours du jeunisme ambiant. « Je suis une passionnée de gériatrie. Peut-être parce que je n'ai pas connu mes grands-parents. » A 18 ans, elle rencontre ses premiers patients âgés lors d'un remplacement de vacances à l'hôpital. Une révélation. « Ces personnes âgées, je les voyais comme des sages : elles ont plein de choses à nous transmettre. Mais beaucoup sont isolées, se sentent inutiles. Je me suis dit qu'on pourrait se compléter : cela a donné du sens à ma vie. » Le milieu hospitalier ne lui était pas inconnu : sa mère était aide-soignante et son père travaillait dans des services techniques hospitaliers.

Le challenge de la gériatrie

Elle gravira peu à peu les échelons de la hiérarchie, étoffant patiemment sa gamme de prises en charge. Tout d'abord, elle entame une formation d'aide-soignante, un métier qu'elle pratiquera trois ans. Puis elle suit un cursus d'infirmière, après des remises à niveau nécessaires : « Je n'avais ni le bac ni le brevet des collèges. » Son diplôme en poche, à 28 ans, elle exerce neuf ans en soins de suite et réadaptation, en médecine gériatrique, en unité de soins palliatifs...

« La gériatrie, c'est un vrai challenge. Les personnes âgées sont souvent polyopathologiques. Ces situations complexes m'obligent à aller chercher de nouvelles informations, à découvrir de nouvelles techniques... » D'où la série de formations qu'elle enchaîne, en parallèle de son activité d'infirmière.

Elle suit d'abord un diplôme de soins palliatifs et d'accompagnement, puis trois certificats d'éthique. De 2006 à 2017, elle exerce au sein d'une équipe mobile de soins palliatifs douleur. « Isabelle connaît très bien les prises en charge classiques et médicamenteuses de la douleur, témoigne Nathalie Bachalat, médecin gériatre. Mais très vite, elle nous a proposé des approches complémentaires. » C'est qu'à partir de 2009, l'infirmière se lance dans une succession de masters, certificats et diplômes divers en sophrologie, aromathérapie, orthobionomie (un dérivé de l'ostéopathie)...

« La première fois que je l'ai vue pratiquer, raconte la docteure Bachalat, c'était pour un de mes patients extrêmement stressé et douloureux. On ne savait plus quoi faire. Isabelle lui a fait un massage californien. Et j'ai vu mon patient s'endormir comme un bébé, puis rester apaisé des heures. J'ai beau être cartésienne, cela m'a semblé miraculeux. »

Les approches complémentaires ont une plus-value en cas de refus de traitements, de non-observance, de contre-indication ou d'allergie aux médicaments, ou quand ces derniers ne sont pas efficaces. Mais aussi quand le patient est en demande de ces soins. Or c'est un signe des temps : ces soins séduisent de plus en plus. Car malgré ses nombreux succès, la médecine occidentale a montré ses limites. Ce qu'elle a gagné en technique, elle l'a perdu en humanité. D'où, sans doute, cet engouement pour les approches « corps-esprit », qui prennent en charge les personnes dans toutes leurs dimensions, biologiques mais aussi psychiques.

Au vrai, depuis une dizaine d'années déjà, les hôpitaux français se sont ouverts à ces approches. Les patients subissent souvent leur hospitalisation avec un sentiment d'impuissance. Grâce à ces soins, ils peuvent mieux « s'impliquer dans leurs projets de soins personnalisés, redevenir plus auto-



Isabelle El Khiari, le 10 août.
MANUEL BRAUN POUR « LE MONDE »

mes », estime Isabelle El Khiari. Par exemple, ils peuvent pratiquer un automassage sans attendre l'aide d'un tiers. « Mais les soins non conventionnels ne se substituent pas à la médecine classique », souligne-t-elle. Ils s'insèrent dans un travail d'équipe, associant médecins, infirmières, psychologues et personnels paramédicaux. « Avant et après mon intervention, je débrieife avec l'équipe. »

« A la suite d'un entretien avec le patient, je reformule ce qu'il m'a dit, nous validons ce diagnostic infirmier et cherchons ensemble des solutions. Parfois, une écoute active suffit. Je peux aussi lui proposer des soins complémentaires, selon ses besoins et ses ressources. » La sophrologie, par exemple, est adaptée aux personnes qui fonctionnent sur un mode intellectuel.

Au bon moment

On imagine, non sans frémir, les résistances auxquelles ces approches ont dû se heurter, dans ce temple de la rationalité qu'est l'hôpital. Optimiste invétérée, Isabelle El Khiari dit ne jamais les avoir ressenties. « J'ai toujours été centrée sur le patient et sur mon rôle d'infirmière, en complémentarité et en partenariat avec les médecins. Ils savent que je me suis formée à ces approches, ils ont confiance. »

Sans doute est-elle arrivée au bon moment. « Les esprits commencent à changer, mais il y a cinq ou six ans, beaucoup ont dû se dire : "Elle est folle !" Je me souviens d'un médecin qui, arrivant au bloc opératoire avec ses huiles essentielles, était la risée de tous... », nuance Manuela Ortiz, ex-présidente de la collégiale des infirmières consultantantes douleur de l'AP-HP. « Malgré des résistances, confirme Annabel Gaillochon, psychologue clinicienne, la détermination, la créativité et le perfectionnisme d'Isabelle El Khiari lui ont permis de développer ses pratiques. »

La docteure Bachalat fait « très facilement » appel à Isabelle. « On se rend vite compte, chez certains patients, que les seuls médicaments ne suffiront pas. Isabelle apporte son écoute,

en plus de celle des médecins et des psychologues, et ses méthodes naturelles, explique-t-elle. Cela ne peut faire que du bien. Et j'avoue que ça marche souvent. Et puis, cela évite l'escalade médicamenteuse, voire permet une désescalade. » Selon elle, 60 % à 70 % de ses patients font appel à ces soins.

« Ces méthodes participent au soulagement de certains symptômes comme l'agitation, l'angoisse, la tristesse ou le ressenti douloureux, assure Annabel Gaillochon. J'ai régulièrement sollicité Isabelle El Khiari pour prendre en charge des patients hospitalisés en soins de longue durée, quand j'observais les limites d'une prise en charge psychologique axée sur la parole, chez les patients atteints de maladies neurodégénératives, notamment. »

Les proches des malades, mais aussi le personnel soignant, peuvent bénéficier de ces soins. Débordante d'énergie, Isabelle El Khiari a déjà ainsi « reboosté » une équipe hospitalière par de brèves séances d'automassage. Elle intervient aussi dans des modules de formation de l'AP-HP – c'est d'ailleurs une de ses missions. « Ce nouveau poste va permettre de faire évoluer les mentalités », se réjouit Manuela Ortiz.

« Isabelle est extrêmement attachante, lumineuse, toujours souriante. On se sent en sécurité avec elle, on ne peut qu'adhérer à son enthousiasme. Et les patients l'apprécient beaucoup », témoigne la docteure Bachalat. « Elle est la joie de vivre, contagieuse. Elle a aussi cette empathie, toujours au service du patient, sans compter ses heures », renchérit Manuela Ortiz.

Cette passionnée de voyages et de sport (randonnée, rafting, VTT...) profite de ses pérégrinations pour approfondir ses passions. Au Québec, elle s'est formée à des techniques de respiration ; en Inde, à la médecine ayurvédique... Elle rêve d'une société plus accueillante pour les personnes âgées. « Ce serait bien de favoriser les rencontres entre générations... » ■

FLORENCE ROSIER



ZOOLOGIE

Chez le lycaon, éternuer c'est voter

Ce n'est ni tout à fait un chien ni un loup. Encore moins une hyène, malgré sa large mâchoire et les taches (noires, brunes, blanches, jaunes) qui couvrent son pelage. Mal connu sous nos latitudes, le lycaon passionne en revanche les chercheurs. Ce redoutable carnivore africain, aussi doué pour le sprint que pour l'endurance, présente une organisation sociale d'une rare richesse. Ses meutes de 5 à 20 individus tiennent en partie de la monarchie : un couple alpha y monopolise l'essentiel de la reproduction, avec droit de vie ou de mort sur les petits illégitimes. Après une brève période d'allaitement, l'ensemble de la meute nourrit la portée royale par régurgitation. Et, lorsque vient l'heure de la chasse, quelques gardiens veillent sur les rejetons, mais aussi les vieux et les malades, tandis que les autres poursuivent gnous, zèbres et phacochères...

C'est précisément la chasse, ou plutôt ses préparatifs, qui ont conduit Neil Jordan à faire une étonnante découverte. Le biologiste australien, qui suit les lycaons du delta de l'Okavango, au Botswana, depuis des années, avait décidé, cette fois, de se focaliser sur l'étonnante cérémonie qu'organisent les canidés avant de quitter leur aire de repos. « Une façon de resserrer les liens avant l'épreuve », résume-t-il. Un spectacle, aussi : un des individus se lève, s'approche des autres, oreilles et queue basses, se lèche les babines puis s'agit, se frotte contre ses congénères et les lèche pour tenter de les bouger, souvent en vain.

Un rituel démocratique, surtout. Neil Jordan et ses collègues ont en effet découvert que cette assemblée cachait en réalité un vote sur l'opportunité de se mettre en chasse. Avec, pour bulletins, des éternuements. Ils viennent de publier ces résultats dans la revue *Proceedings B*.

Jusqu'ici, ces éternuements avaient plutôt été attribués à la poussière de la savane. « Mais à force de regarder m'est venue l'idée que leur nombre pouvait permettre de prévoir l'issue de l'assemblée », explique Neil Jordan. « On fait souvent des hypothèses de ce genre. Et souvent on se trompe. » Cette fois, le biologiste a fait mouche.

Les dizaines d'heures d'enregistrement ont permis à son équipe de disséquer la procédure. Elle consiste, en réalité, à tenter de rassembler un quorum. Que ceux qui approuvent le départ éternuent ! Dans les cinq meutes, composées d'en moyenne douze individus, qu'ils ont suivis sur plusieurs mois, les chercheurs se sont aperçus que le seuil de dix éternuements valait approbation collective. Avec une subtilité, toutefois : si l'instigateur du « rally » est un des deux alpha, le quorum tombe à trois. « Ce n'est pas fréquent, car les alpha sont les mieux nourris, donc rarement les premiers qui ont faim, mais ça arrive, et la différence est alors flagrante », précise Neil Jordan.

Pour les spécialistes des animaux sociaux, ces résultats viennent enrichir le groupe déjà important des espèces « démocratiques »



Lycaon du Botswana, delta de l'Okavango. HM

adeptes du quorum : des bisons aux macaques et aux capucins, des buffles aux cerfs, des abeilles aux suricates – « et jusqu'à certaines bactéries », insiste Neil Jordan. « Ça conforte nos idées que, dans de nombreuses espèces, de véritables processus de vote sont mis en place pour prendre des décisions comme quitter un territoire de repos, souligne Cédric Sueur, professeur associé d'éthologie à l'université de Strasbourg. Ce n'est donc pas révolutionnaire. Mais ça montre à quel point les systèmes de consultation sont fréquents, efficaces. Et variés. L'éternuement comme bulletin de vote, on n'avait encore jamais vu ça. »

Pour Neil Jordan, cette accumulation de savoirs a un objectif principal : protéger les animaux. « Les lycaons sont en grand danger, leur population a chuté, principalement en raison des conflits avec les humains », précise-t-il. Alors, les diriger pour éviter qu'ils ne s'en prennent au bétail ? Pas sûr qu'un éternuement y suffira. ■

NATHANIEL HERZBERG