

# LE «PACK» CONTRE L'ANXIÉTÉ

Les bienfaits du «pack», ou «enveloppement humide», ne sont plus à prouver pour nombre de soignants et de patients qui ont pu l'expérimenter. Pourtant, cette méthode est sujette à controverse, et la preuve de son efficacité ne repose que sur l'expérience clinique. Une étude romande qui vient d'être lancée devrait fournir des repères scientifiques.

En collaboration avec l'Hôpital de Malévoz et la Fondation de Nant, une équipe de chercheurs de la Haute Ecole de santé Vaud (HESAV) s'est penchée sur la méthode thérapeutique de l'«enveloppement humide» ou «pack». En 2012, elle a débuté la première étude jamais réalisée sur le sujet. Elle cherche à mesurer les effets de ce traitement, notamment sur l'anxiété. Les résultats préliminaires sont prometteurs.

Le pack est une technique de soin qui consiste à passer par le corps pour soigner l'esprit. L'idée est d'offrir aux personnes qui souffrent d'angoisses profondes «une contenance physique rassurante pour les rendre accessibles à la psychothérapie», explique Krzysztof Skuza, psychosociologue et professeur à l'HESAV. Il peut également se concevoir comme une forme de psychothérapie avec un «traitement verbal». Ses principaux objectifs sont de faire baisser le niveau d'anxiété, de «favoriser une prise de conscience des limites corporelles, de soutenir le recentrement du patient sur lui-même et de l'aider à maîtriser ses comportements auto-agressifs».

## RÉSULTATS BÉNÉFIQUES

Le premier effet observé durant une cure de packs est la relaxation des personnes traitées. Le froid initial des draps laisse place à une sensation de chaleur. «La vasoconstriction est suivie d'une vasodilatation rapide qui procure un sentiment de bien-être et de détente», relève Krzysztof Skuza. Lucia Iaia, infirmière-chef à l'Hôpital de Malévoz se souvient d'un jeune psychotique complètement déstructuré, amené par la police menotté: «Son extrême agitation nous empêchait de l'accueillir correctement. Un pack lui a été proposé en urgence, ce qui l'a totalement apaisé, sans l'aide de médicaments.»

Le recentrement psychique du patient est également un élément important. Michel\* a souffert d'une décompensation majeure: «Je vivais des moments d'angoisse existentielle, j'avais une

perte de mes capacités cognitives et de discernement. Mon cerveau avait pété un câble!» Le pack lui a été proposé en début d'hospitalisation. Il a été associé à une psychothérapie et à un traitement médicamenteux. «L'obligation d'être physiquement immobile dans un cocon m'a obligé à me concentrer sur des choses plus essentielles, comme la pensée ou la parole. La diminution de mes angoisses et la stabilisation de mon humeur ont été frappantes. Il m'aura fallu près de deux ans pour passer de l'état de légume à celui d'un homme ayant retrouvé sa structure. Je me sens même bien mieux qu'avant», précise Michel.

*Le pack est une technique de soin qui consiste à passer par le corps pour soigner l'esprit.*

«Certaines personnes désinvestissent totalement leur corps avec un déficit d'hygiène. Après des séances de packs, nous avons pu observer que le patient recommençait à prendre soin de lui, à se laver et à aller chez le coiffeur. Les postures et les contacts visuels sont également des indicateurs d'un réinvestissement corporel», explique Lucia Iaia.

## LEVIER THÉRAPEUTIQUE

Le rôle du soignant est central, et la même structure de thérapeutes reste en place tout au long de la cure. «Le fait que nous soyons deux à être disponibles régulièrement pour un même patient durant toute la durée d'un soin va créer une relation forte qui va perdurer et permettre de l'amener vers d'autres prises en charge», explique Jessé Curchod, infirmier spécialiste clinique à l'Hôpital de Malévoz.

«Il est fondamental de pouvoir vivre cette expérience très simple qui consiste à 'être en présence', 'être avec' l'autre, sans forcément verbaliser. C'est un levier thérapeutique

extrêmement important et profitable», souligne Raymond Panchaud, directeur des soins à l'Hôpital de Nant.

## UNE PRATIQUE CONTESTÉE

Les bénéfices observés par les soignants et les patients sont bien réels. Pourtant, l'usage du pack tend à diminuer ces dernières années. Aux États-Unis, où il a beaucoup été pratiqué dans la deuxième moitié du 20<sup>e</sup> siècle, il a presque disparu.

En Suisse, un net recul est observé depuis les années 1980. Et certains hôpitaux l'ont retiré de leur offre thérapeutique. «Ce qui caractérise les institutions qui pratiquent encore les packs, c'est leur structure plutôt petite, périphérique, non universitaire, dont la philosophie de soin est basée sur des valeurs humanistes», précise Raymond Panchaud.

Les opposants à cette approche la considèrent comme «barbare», «issue d'un autre temps», ou comme une «torture». Selon Krzysztof Skuza, il existe encore une confusion entre la contenance proposée dans le pack et la contention. «Des fantasmes négatifs circulent autour du froid initial. Et il existe un malaise avec la nudité en psychiatrie», ajoute-t-il.

En France, la méthode connaît une polémique importante. Elle porte sur l'application des packs en pédopsychiatrie, sur des enfants souffrant d'autisme. Selon Raymond Panchaud, «il s'agit d'un débat d'écoles et d'une attaque contre la psychanalyse. Plutôt que d'associer plusieurs approches, on les met en confrontation, ce qui est dommageable pour le patient».

La critique la plus importante formulée à l'encontre du pack tient dans le fait qu'il manque de fondement scientifique. «Pour l'heure, les seuls arguments qui soutiennent sa pratique sont issus de l'expérience clinique. Des preuves sont nécessaires, car sa prise en charge publique en dépend», explique Krzysztof Skuza. «Les approches psychothérapeutiques et humanistes n'ont

pas suffisamment investi le champ scientifique, à grand tort. Les packs souffrent d'un retard dans la mise en évidence de leurs effets et n'ont pas su faire leur «marketing thérapeutique», précise Raymond Panchaud.

### ÉTUDE SCIENTIFIQUE

La première étude scientifique sur les packs a débuté en 2012. Menée par l'équipe du professeur Skuza à l'HESAV, «elle permettra de passer du stade de l'observation phénoménologique à celui de l'explication scientifique», précise le chercheur. Un premier volet exploratoire est consacré à l'analyse des dossiers de 172 patients «packés», entre 2002 et 2012. Il offre un état des lieux de cette pratique en Suisse romande. Et il ambitionne d'obtenir des données quantitatives et qualitatives fiables sur les résultats cliniques et le vécu du pack dit «de soutien».

Les premiers résultats ont mis en évidence une diminution de la prise de

médicaments durant et après une cure. «La prise d'anxiolytiques, notamment du Temesta®, a baissé au fur et à mesure des séances. Les doses sont divisées jusqu'à 50%», précise le spécialiste de l'HESAV.

**«Le rôle du soignant est central, et la même structure de thérapeutes reste en place tout au long de la cure.»**

L'application de la deuxième phase de l'étude nécessite encore des fonds. Elle prévoit de «tester l'efficacité et l'efficacité du pack». L'un des objectifs étant d'observer «de manière fiable s'il y a une corrélation entre le traitement et la diminution de la prise de benzodiazépines. Elle se mesurera par le biais des biomarqueurs de l'anxiété présents notamment dans la salive».

### ASPECT ÉCONOMIQUE

Les premiers résultats sont encourageants. Et au-delà de la mesure de l'efficacité de cette approche, le professeur Skuza et son équipe souhaitent amener une réflexion plus globale sur l'économie de la santé. «Dans une cure de packs, l'investissement de base est important en termes de ressources humaines, mais l'économie se mesure ensuite par une diminution de la médication. Or, ces arguments sont difficiles à faire entendre, car les coûts en santé se calculent dans une perspective budgétaire annuelle, comme pour une entreprise. On ne pense pas en termes de trajectoire des patients et de réinsertion mais en termes de budget des caisses maladies. Le pack est un bon analyseur de ce phénomène», conclut-il.

*Nadia Ben Said*

\* Prénom d'emprunt

## UNE MÉTHODE PSYCHOCORPORELLE

«Ce traitement est indiqué lors de décompensations psychotiques accompagnées de difficultés à communiquer verbalement, de troubles de la perception du schéma corporel, d'agitation psychomotrice et de comportements autodestructeurs persistants», explique Krzysztof Skuza. Autrefois indiqué en cas d'«impasse thérapeutique», il est désormais proposé en première intention. Cette approche vient généralement en complément à d'autres traitements, comme une psychothérapie classique et des médicaments. Elle peut aussi s'envisager seule. En Suisse, elle est uniquement proposée à des adultes consentants.

Dans une pièce prévue à cet effet, le patient nu ou en sous-vêtements est enveloppé de manière très serrée dans un drap humide et froid. Il est ensuite installé sur un lit et emmaillotté dans des couvertures. La séance est encadrée par deux

soignants positionnés de chaque côté du lit. D'une durée de 30 à 60 minutes, elle se déroule en silence ou en parole.

Le pack «de soutien» se pratique à l'hôpital, en situation clinique aiguë. Et le pack «d'élaboration» se conçoit sur la durée avec une visée plus psychothérapeutique.

### LES ORIGINES

Le pack est une adaptation d'une technique issue de l'hydrothérapie. Cette dernière s'est transformée en une approche thérapeutique psychocorporelle, avec le courant psychanalytique du 20<sup>e</sup> siècle qui s'est intéressé à la psychose. Elle se développe aux Etats-Unis dans les années 1950, au sein de la Clinique psychiatrique de Chestnut Lodge, spécialisée dans le traitement de la schizophrénie et du trouble bipolaire. La décennie suivante, le psychiatre américain Michael Woodbury l'exporte en Suisse, puis en France.

Elle s'appuie sur des concepts théoriques développés par le pédiatre et psychiatre anglais Donald Woods Winnicott. «A ses débuts, le bon environnement psychologique est un environnement physique», selon lui. L'idée étant que des déséquilibres et des blocages peuvent se créer quand «l'environnement ne s'adapte pas correctement aux besoins de l'enfant et ne fournit pas le soutien nécessaire pour faire aboutir sa maturation psychique».

«Le pack va pouvoir dégeler un vécu traumatique et le faire revivre dans un environnement thérapeutique approprié», explique le professeur Skuza. Le concept de *holding* est central. Il fait référence à l'empathie, aux bras et aux soins maternels qui procurent un sentiment de sécurité au bébé.

*N. B. S.*

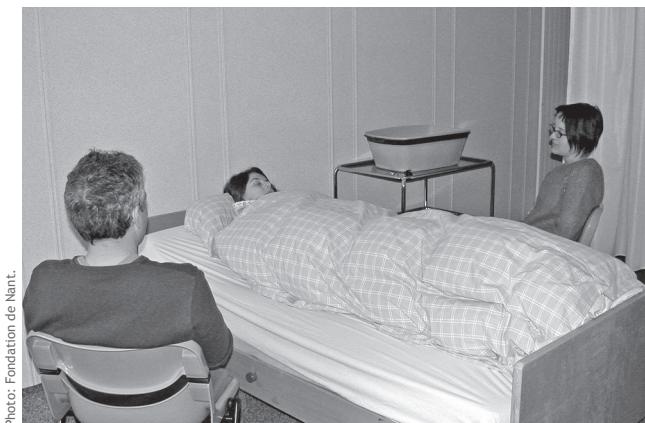


Photo: Fondation de Nant.

Le pack peut être indiqué en cas de situation clinique aiguë.