

Soulager corps et esprit pendant un cancer

Depuis une année, le Centre OTIUM soutient les personnes souffrant d'un cancer et leurs proches en leur offrant des cours de Pilates, de yoga ou encore de shiatsu. Sa directrice, Linda Kamal, explique les contours de ce centre pionnier en Suisse.

Pulsations Quelles sont les particularités du Centre OTIUM?

Linda Kamal Il s'agit d'un lieu chaleureux et apaisant qui n'a rien de médical. Dans notre centre, qui dispose aussi d'un coin café, d'une bibliothèque et d'un jardin, les personnes touchées par le cancer s'offrent un moment à eux au cours de la maladie. Dans cet espace, les patients et les proches sont les acteurs principaux de leur projet bien-être. Notre force est aussi d'être à trois minutes des HUG.

Quels services offrez-vous ?

Nous proposons des présentations collectives et individuelles. Les premières comportent des thérapies qui viennent redonner sens au corps (Pilates, qi gong, etc.) et à l'esprit, comme le yoga du rire (libérer par le rire les émotions qu'on vit) ou la sophrologie. Les secondes comprennent notamment le shiatsu, la réflexologie, les prothèses capillaires. Une majorité de personnes bénéficient des deux. Tous les cours collectifs sont offerts par la Fondation OTIUM. Pour les thérapies individuelles, la prise en charge dépend des assurances complémentaires. Grâce à un fonds, nous pouvons aider les personnes qui n'en ont pas : un souci financier ne doit pas être un frein au soin.

Quels sont vos objectifs ?

Le premier est d'accompagner les personnes dans le tumulte de la maladie : pendant, mais aussi après. Pendant le traitement, on est très bien suivi au niveau médical. Par contre après, en rémission, on va mieux et soudainement la prise en charge très intense s'arrête ! On reprend le travail, mais on peut tomber en dépression, car le corps ne s'est pas encore remis des effets des traitements. Il est également important d'accueillir le proche. Il soutient mais, comme avec les vases communicants, lorsque le patient va mieux, il peut être déboussolé et a lui aussi besoin de récupérer.

Comment est né ce centre ?

D'une histoire personnelle. J'ai eu un cancer du sein il y a sept ans. Au niveau médical, j'ai été extrêmement bien suivie à Genève. Mais j'avais besoin de thérapies qui atténuent les effets secondaires physiques et psychologiques des traitements. Trouver des solutions sur mesure a été compliqué. Et il fallait se déplacer. Quand on vit un cancer, on a un agenda de ministre, avec des rendez-vous imposés. Je rêvais d'un lieu où tout était réuni sous un même toit et validé par le corps médical, car dans mon parcours, je suis malheureusement tombée sur des thérapeutes peu sérieux.

Et ensuite ?

Après, il y a eu une rencontre avec des philanthropes qui avaient la même idée. Nous avons uni nos forces : ils ont créé la Fondation OTIUM et j'avais la mission de créer un centre qui rassemble toutes ces thérapies avec une stratégie et un fonctionnement décidés d'un commun accord. Nous voulions une structure qui soit accessible à tous, c'est pourquoi nous avons mis sur pied une fondation à but non lucratif, dont je suis la directrice.

Comment s'est déroulé le recrutement ?

J'ai collaboré avec des fondations et associations contre le cancer, médecins et professeurs. Ensuite, tous les thérapeutes du centre ont été soumis à notre comité consultatif pluridisciplinaire,

composé notamment de médecins des HUG et de l'Hôpital de La Tour, qui a entériné les compétences des 34 personnes qui exercent ici depuis juin 2018. C'est notre force : les médecins ont validé tous les choix.

Un mot sur vos valeurs...

On est là pour tout le monde, dans l'accompagnement et l'écoute. Les personnes viennent quand et avec qui elles le souhaitent. Un jour, un monsieur est arrivé en disant : « Je ne sais pas ce que je fais là, mais j'ai eu un cancer il y a 5 ans. » Au bout de plusieurs thérapies, il nous a confiés : « J'avais un sac à dos qui était encore tellement lourd. Là, enfin, j'ai pu le poser. »

Quel bilan tirez-vous un an après l'ouverture ?

Avec quelque 500 personnes (380 patients et 120 proches) et plus de 3'000 rendez-vous, cette première année a dépassé nos espérances. Les retours des patients et des proches sont très positifs. Ceux des oncologues également. Ils nous parlent d'un avant et d'un après OTIUM et nous remercient. Nous avons des appels de Lausanne et de la Suisse alémanique pour ouvrir des centres ailleurs qu'à Genève. ●

Savoir +

www.otium.center