Zeitschrift: Parkinson : das Magazin von Parkinson Schweiz = le magazine de Parkinson Suisse = la rivista di Parkinson Svizzera

Herausgeber: Parkinson Schweiz

Band: - (2004)

Heft: 74

Rubrik: Questions à la psychologue

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 05.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Questions à la psychologue

La psychologue Jessica Renner, 37, travaille depuis 2002 dans le service de réadaptation de l'Humaine Klinik Zihlschlacht. Elle se consacre surtout aux patients du centre Parkinson. Auparavant, elle travaillait avec des handicapés et en gériatrie psychiatrique. Elle est mariée et vit à Constance.

J'ai 57 ans et je suis atteinte de la maladie de Parkinson depuis cinq ans. Ces derniers temps, je supporte de moins en moins le stress. Je suis stressée par les nombreuses tâches quotidiennes comme le ménage ou les commissions. Dans une situation de stress, mes symptômes s'accentuent souvent. Et cela empire.

La personne atteinte de Parkinson est confrontée à des situations pénibles et stressantes qui peuvent déclencher des crises d'angoisse, des attaques de panique ainsi qu'une sorte de désarroi. Les symptômes parkinsoniens s'accentuent dans de tels moments parce que le malade essaye de combattre cette situation. Il existe différentes stratégies pour surmonter ces problèmes qui doivent être analysés et intégrés individuellement avec le thérapeute. Vous pouvez aussi essayer d'élaborer des stratégies personnelles pour progresser. L'introspection est très importante pour y arriver. Il est important d'établir une liste des situations précises qui occasionnent du stress, cela permet de reconnaître plus facilement les réactions et les comportements qui s'y rapportent. Cela peut s'avérer très utile de dresser une sorte de «checklist»: dans quelles situations la problématique s'accentue-t-elle ou apparaît-elle le plus souvent? Vous pouvez ainsi mieux vous préparer à des situations précises et ainsi les planifier. Exemple: combien de temps avez-vous besoin pour une visite chez le médecin?

Chacun doit trouver la meilleure façon de se détendre, que ce soit par de petites pauses ou par des méthodes de relaxation (qigong, thérapie respiratoire, etc.). Un patient peut ainsi puiser de nouvelles forces et retrouver de l'énergie. Il sera généralement aussi plus équilibré et plus détendu. Les thérapeutes travaillent souvent au moyen de la «restructuration» cognitive. Tout d'abord, le patient et le thérapeute élaborent les pensées et les sentiments négatifs présents lors de situations de stress. De façon consciente, on va ensuite essayer de les «transformer» en pensées positives. Il est important d'essayer de structurer votre quotidien et de planifier des pauses toujours plus courtes pour vous détendre. Votre état d'esprit sera amélioré et vous serez plus détendue, ce qui pourrait influer positivement sur la symptomatique parkinsonienne.

Mon mari (62) a beaucoup de succès dans sa profession. Il y a peu de temps, il a appris qu'il était atteint de la maladie de Parkinson. Il va maintenant être mis à la retraite anticipée. Mais il dit qu'il ne va pas se laisser abattre et qu'il veut absolument continuer à travailler. Il pense qu'une maladie devient grave dès le moment qu'on l'accepte. Il pense pouvoir vaincre son Parkinson. J'en doute et nous nous disputons souvent. Je ne sais pas de quelle façon je peux lui venir en aide.

Parkinson est une maladie évolutive; vouloir la combattre et la «vaincre» n'est pas la bonne façon de voir les choses. Le processus d'assimilation passe par l'acceptation de la maladie. L'annonce du diagnostic représente une sorte de choc pour de nombreuses personnes et leurs réactions peuvent être très différentes. Certains patients ignorent la maladie pendant que d'autres tombent dans un état dépressif. Votre mari ne veut pas «se laisser abattre». C'est sûrement tout à son avantage. Mais pour pouvoir faire face à sa maladie, il doit tout d'abord recevoir des informations sur la maladie de Parkinson pour qu'il puisse trouver des réponses à d'éventuelles questions concernant les médicaments, les effets secondaires, le déroulement de la maladie, etc. Il serait également très important qu'il puisse entrer en contact avec des proches ou d'autres patients pour échanger des idées, etc. Parler de la maladie permet de surmonter les contraintes qui en découlent et de recevoir un soutien social ciblé. Dans ce sens, il peut être très utile d'avoir des entretiens avec un psychologue ou de s'intégrer à un groupe d'entraide.

D'autres mesures - comme adapter l'environnement au handicap - permettent de faire face à la maladie dans le quotidien: enlever tout ce qui risque de faire trébucher (tapis) ou utiliser des moyens auxiliaires pour s'habiller et manger. Votre mari devrait apprendre des stratégies comportementales comme la préparation mentale d'un mouvement. Mais il ne devrait pas seulement s'occuper de sa maladie, il devrait s'intéresser à d'autres sujets ou entreprendre des activités dans la mesure de ses possibilités. C'est en vous montrant patiente que vous l'aiderez le mieux. Il doit décider lui-même quelles sont les stratégies qui lui conviennent le mieux pour surmonter la maladie. Il ne refoule certainement pas sa maladie.

Le diagnostic de la maladie de Parkinson a été posé à mon mari (71) il y a trois ans. Au début, il se portait bien mais ces derniers temps, il semble oppressé, il dort beaucoup et il ne veut voir personne. Ces problèmes sont-ils liés à sa maladie, devons-nous vivre avec eux?

La dépression est un symptôme qui apparaît très fréquemment dans le cadre de la maladie de Parkinson. On fait la distinction entre une dépression due à des causes organiques ou à des causes psychiques. Les symptômes typiques sont le manque d'entrain, la fatigue, une perte de l'intérêt, le retrait de la vie sociale, etc. Le traitement médicamenteux et/ou psychologique dépend de la nature de la dépression. Il est important d'en parler (éventuellement avec une personne de confiance) dès l'apparition des premiers symptômes, de demander des conseils au médecin ou d'essayer de s'aider par ses propres moyens. Votre mari pourrait faire des promenades, trouver ou exercer à nouveau un passe-temps qui lui fasse plaisir, structurer sa journée, chercher des contacts pour communiquer.

L'assimilation mentale est un aspect essentiel du traitement de la dépression due à des causes psychologiques. Le thérapeute va ainsi essayer d'accompagner le patient, il va refléter ce qui a été dit et ils vont chercher des solutions ensemble. Mais il ne faut également pas négliger le traitement médicamenteux. Une amélioration des troubles physiques peut se répercuter positivement sur l'état psychique. Une analyse précise de l'humeur dépressive donnera des renseignements sur la symptomatique et sur le concept thérapeutique à appliquer. Parlez-en à votre médecin.