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

Herausgeber: Parkinson Schweiz

Band: - (2019)

Heft: 135: Umfeld : die Beziehung Arzt - Patient = Entourage : la relation médecin - patient = Entourage : il rapporto medico - paziente

Artikel: "Nouvelles perspectives"

Autor: Pianca, Claudio

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1034905

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

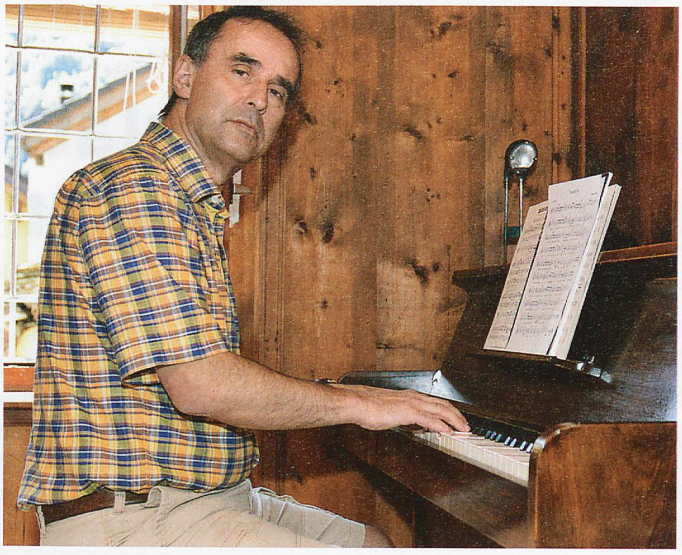
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

« Nouvelles perspectives »

« La danse crée une proximité émotionnelle avec la ou le partenaire » : Claudio Pianca danse le tango avec son épouse Loredana.

Photo : Kurt Heuberger

Portrait du psychologue tessinois Claudio Pianca, qui décrit sa réaction au diagnostic.



« Ma passion pour la musique a été d'un grand secours » : Claudio Pianca au piano. *Photo : Kurt Heuberger*

Il y a environ un an, le neurologue m'a annoncé en présence de ma femme : « Vous souffrez de la maladie de Parkinson. » L'année précédente, j'avais déjà consulté mon médecin en raison de tremblements gênants de ma main droite et de ma jambe droite. Or à l'époque, la symptomatologie « imprécise » n'avait mené à aucun diagnostic univoque. J'avais quitté le cabinet avec un sentiment de soulagement. Cette fois-ci, le doute ne semblait plus permis. J'ai d'abord réagi par la surprise et l'incrédulité. « Pourquoi moi ? » Mais à vrai dire, la question primordiale – après tout, le Parkinson est une maladie dégénérative associée à une carence en dopamine – était la suivante : « Est-ce que le Parkinson affecte aussi mes facultés cognitives ? » Mon épouse avait effectivement remarqué quelques changements chez moi ces dernières années : je traînais les pieds en marchant, je parlais à voix basse, mes épaules s'arrondissaient de plus en plus vers l'avant et mon écriture s'était tant détériorée qu'elle ressemblait à des gribouillis.

Le spécialiste m'a prescrit Sifrol® et Madopar® en m'expliquant que plus de la moitié du traitement antiparkinsonien consistait à pratiquer régulièrement des activités physiques. J'ai demandé conseil à un expert rencontré pendant une période de réadaptation consécutive à d'anciens pontages coronariens. Je voulais savoir quels exercices étaient les plus efficaces pour enrayer la progression de la maladie. Après s'être informé, il m'a recommandé des appareils spécifiques permettant d'entraîner la coordination – le tapis roulant, le vélo elliptique et le rameur, ainsi qu'un exercice durant lequel je devais garder l'équilibre sur une surface instable en caoutchouc.

L'acceptation du diagnostic de Parkinson a été – et est toujours – un chemin fastidieux mais incontournable vers l'assimilation émotionnelle et psychologique. L'aide d'un collègue psychiatre m'a beaucoup apporté.

La question fondamentale reste de savoir comment gérer le diagnostic et à quel rythme l'on parvient à modifier ses habitudes. Émotionnellement, le dilemme est le suivant : se laisser aller au risque d'être dépassé par la maladie, ou lui déclarer la guerre. C'est en effectuant des changements, par exemple dans ses habitudes d'alimentation ou de mouvement, que l'on réagit. En s'entraînant tous les jours. Voir la vie sous un nouvel angle exige énormément d'efforts. La persévérance, la détermination et l'indéfectible volonté sont payantes. En effet, les résultats sont étonnants. Chez moi, le traitement médicamenteux combiné à l'activité physique a permis une amélioration considérable : ma démarche est plus assurée et je ne traîne plus des pieds, le volume de ma voix est redevenu normal et mes épaules sont plus ouvertes. Grâce au soutien thérapeutique, mon humeur s'est également stabilisée.

« Le médecin m'a dit que plus de la moitié du traitement antiparkinsonien consistait à pratiquer des activités physiques. »

Certes, il ne tient qu'à nous de changer notre mode de vie, en particulier nos habitudes, et de faire en sorte de ne pas succomber aux moments de découragement. Or cela ne suffit pas. L'amour de ma femme, avec laquelle j'ai pu partager mes angoisses et mes inquiétudes, ma passion pour la musique et la décision de prendre des cours de danse en couple ont eu un impact positif sur ma qualité de vie. Grâce à l'assistance psychologique et au traitement médicamenteux dont j'ai bénéficié, j'ai pu porter un regard neuf sur mon existence et apprécier les petits riens que je considérais comme banals et auxquels je ne trouvais aucun intérêt avant l'annonce du diagnostic.

Ma passion pour la musique a été d'un grand secours, que ce soit au moment du diagnostic, durant la réadaptation ou au cours de la période pendant laquelle j'ai appris à accepter ma maladie. Jouer du piano génère des sensations positives et stimule la motricité fine des mains et des doigts, ainsi que la coordination entre la main droite et la main gauche. Un profond bien-être en découle et les tremblements disparaissent complètement.

D'après certaines sources, la danse a des répercussions positives sur l'évolution de la maladie. Mon épouse et moi-même nous sommes donc inscrits à un cours, où nous avons appris le tango et d'autres styles comme la mazurka, la valse ou le boogie-woogie.

La danse crée une proximité émotionnelle avec la ou le partenaire et favorise la socialisation – pour que la chorégraphie soit harmonieuse, les mouvements de convergence et de divergence doivent être coordonnés.

Le concept de résilience résume parfaitement les expériences que j'ai faites jusqu'à présent : les aléas – parfois dramatiques – peuvent ouvrir de nouvelles perspectives car ils nous projettent dans des situations qui nous contraignent à bousculer nos habitudes. Paradoxalement, ce sont les changements réalisés en raison d'expériences pesantes qui nous mènent à considérer notre existence sous un angle totalement nouveau et inattendu. Notre qualité de vie s'en trouve considérablement améliorée.

Claudio Pianca, psychologue FSP