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

Herausgeber: Parkinson Schweiz

Band: - (2017)

Heft: 126: Mobilität : mental flexibel bleiben = Mobilité : conserver sa souplesse mentale = Mobilità : preservare la flessibilità mentale

Artikel: Voir le ciel bleu à travers les nuages

Autor: Tobler, Sibylle

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-815339

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: 14.07.2025

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

Voir le ciel bleu à travers les nuages

Avec Parkinson mais pas uniquement, la manière de voir la vie permet de conserver sa souplesse mentale. *Photo : Fotolia*

En apprenant à porter sa perception sur ce qui est motivant et utile – sans pour autant oblitérer ce qui est difficile – l'on découvre souvent que l'horizon des possibles est beaucoup plus vaste qu'on l'imagine.

Monsieur Frei a le Parkinson – et un chien. Il adore aller se promener avec lui le matin. Pourtant, ses problèmes moteurs rendent la chose compliquée : il lui faut du temps pour enfiler ses chaussures. Quand de joie, son chien remue frénétiquement la queue, c'est une source de stress supplémentaire. Tout va encore plus lentement. Les parkinsoniens connaissent bien ces situations, de même que les autres soucis causés par la maladie : l'on se réjouit d'une excursion, mais elle tombe un mauvais jour. L'on aime son travail, mais l'on craint de devoir quitter son poste.

Impossible de maîtriser la maladie de Parkinson. En revanche, rien n'empêche d'aborder chaque situation de manière consciente. Il est essentiel de se demander : quels points de vue et quelle mentalité sont utiles et motivants ? Lesquels sont handicapants ? Quels en sont les effets sur mon comportement ?

Certaines personnes pensent : « encore une joie volée par le Parkinson. » Le moral tombe dans les chaussettes. Les problèmes surviennent lorsque l'on se morfond dans cet état. En effet, les perceptions altérées bloquent l'accès aux ressources. Une personne qui se sent mal ne se souvient pas de ses propres expériences, elle ne se rappelle pas de la manière dont elle surmontait les épreuves jadis. Les solutions ne viennent pas facilement. Dans le brouillard, l'énergie nécessaire pour aller de l'avant reste aux abonnés absents. Le passage à l'acte devient pénible, et la probabilité de succès décroit. Ce qui renforce les perceptions défavorables : « je savais bien qu'avec le Parkinson, tout irait à vau-l'eau. » C'est ainsi que naissent les spirales négatives qui à la longue, entraînent de véritables problèmes.

CONSEILS

pour rester agile d'esprit

- **Être très attentif : qu'est-ce qui se passe ?** Recueillir les faits. Ne pas juger ni céder à la psychologisation.
- **Développer un « horizon motivant ».** À quoi cela sert-il d'aller de l'avant ? Qu'est-ce qui me procure de la joie ?
- **Prendre la barre.** Comment est-ce que je veux et peux agir ?
- **Développer des stratégies pour les moments difficiles (à titre préventif).** Qu'est-ce qui m'aide à redresser la tête ?
- **Se concentrer sur ce qui motive, ce qui est utile.** Identifier ce qui remet d'aplomb, les expériences enrichissantes. Utiliser ses ressources.
- **Rester ouvert.** Souvent, les idées, les solutions et les nouvelles voies se présentent quand on est prêt à les accueillir.
- **C'est en forgeant que l'on devient forgeron !** « La plus grande gloire n'est pas de ne jamais tomber, mais de se relever à chaque chute. »

(citation attribuée à Nelson Mandela)

D'autres prennent le temps d'analyser la situation : « qu'est-ce qui m'arrive ? » Elles se contentent de noter des faits : « qu'est-ce qui est source de stress ? » Elles s'interrogent : « à quel point est-il important pour moi de trouver des solutions ? » Elles prennent les rênes et orientent leur attention sur ce qui va vers l'avant. « Quelles sont les possibilités ? Comment puis-je procéder ? » Dans l'exemple de la promenade avec le chien, des chaussures simples à enfiler, un meilleur éclairage ou un siège confortable sont des solutions. La prise anticipée des médicaments en est une autre.

Orienter les perceptions

Ce changement de perspective – voir le ciel bleu à travers les nuages – suffit à améliorer l'humeur des personnes concernées. Elles redoublent d'énergie pour agir. Elles se souviennent de la raison pour laquelle il vaut la peine de prendre des initiatives et des effets qu'elles en retirent si elles font preuve du courage nécessaire. Elles franchissent des étapes et découvrent que souvent, le champ des possibles est beaucoup plus vaste qu'elles ne le croient. Les succès les incitent à aborder d'autres situations de la manière suivante : analyser précisément, se lancer vers de nouvelles possibilités et trouver le courage d'avancer. C'est ainsi que naissent les spirales positives, qui deviennent des ressources et permettent, avec et malgré le Parkinson, de surmonter les difficultés, d'engranger des expériences enrichissantes et de gagner en qualité de vie.

Bonne nouvelle : il est possible d'apprendre à guider ses perceptions. Si vous êtes pris dans une spirale négative, vous pouvez décider : « je veux apprendre à percevoir différemment puis à agir différemment pour atteindre d'autres objectifs. »

Conserver sa souplesse mentale en cas de Parkinson implique une compréhension et une application à sa propre situation. Je ne peux pas faire disparaître ma maladie comme par enchantement, mais je peux définir comment aborder les situations qui se présentent à moi. Sans cesse de manière différente. Petit à petit. D'une façon qui me convienne, avec laquelle je suis en accord, qui me motive tout en restant réaliste. Il est possible de commencer les exercices à tout moment – de préférence dans les situations du quotidien. L'entraînement permet de se découvrir des aptitudes insoupçonnées.

Cette expérience combat le stress, l'anxiété et la frustration. Elle renforce la motivation, l'assurance, le sentiment d'efficacité personnelle, la certitude de pouvoir influencer le développement des choses. Précisément lorsque l'on vit avec une maladie comme le Parkinson, il est essentiel de se dire qu'il est toujours possible de se prendre en main. Conformément au dicton : « Puisque je ne peux changer la direction du vent, il me faut apprendre à orienter les voiles. »

Dr Sibylle Tobler

Dr Sibylle Tobler

Le Dr Sibylle Tobler, auteure, conférencière et conseillère, se penche depuis 1995 sur les facteurs clés de la maîtrise du changement. Elle a soutenu une thèse dans ce domaine.
www.sibylletobler.com

Photo : mad Sibylle Tobler

Nouveau départ et transformation

Le Dr Sibylle Tobler est l'auteure de deux ouvrages (en allemand) sur le thème de la transformation.

Neuanfänge – Veränderung wagen und gewinnen

Klett-Cotta, 4e éd., 2015.
Coaching pour un nouveau départ : ne pas souffrir du changement, mais s'en trouver grandi sur le plan personnel, est un objectif raisonnable.

Die Kunst, über den eigenen Schatten zu springen – oder wie Sie Schwierigkeiten bei Neuanfängen meistern

Klett-Cotta, 1re éd., 2015.
Orientations et explications concrètes pour réussir son nouveau départ malgré les obstacles.