

Parkinson et Sophrologie

Qu'est-ce que le Parkinson ?

Le parkinson est une maladie dégénérative et évolutive qui entraîne une absence ou une diminution de la sécrétion de la Dopamine.

Qu'est-ce que la dopamine ?

La dopamine est une substance chimique, appelée hormone de la récompense, c'est elle qui nous procure une sensation de satisfaction.

Quel est le rôle de la dopamine ?



C'est un neurotransmetteur, son rôle est de transmettre l'information d'un neurone à l'autre, de sécréter la prolactine, de contrôler les mouvements du corps, de réguler la tension artérielle.

La dopamine joue un rôle et intervient dans les fonctions motrices, dans la motivation, dans le comportement, dans le sommeil, la mémorisation, dans les processus mentaux tels que le langage, l'apprentissage, la perception...

Que se passe-t-il si la sécrétion de la dopamine diminue ou est absente ?

Cette diminution de dopamine entraîne des désordres moteurs tels que : tremblements, rigidité musculaire, ralentissement des mouvements ou difficulté à démarrer le mouvement, difficulté dans la finesse du mouvement et lenteur inégale dans les mouvements.

On peut donc comprendre que c'est une maladie handicapante. De plus, la personne atteinte de Parkinson voit sa vie familiale et professionnelle se modifier au fur et à mesure de l'évolution de sa maladie.

Au début, l'entourage compati et puis éprouve de plus en plus de difficultés à supporter les changements physiques et alors s'éloigne...

La personne atteinte de Parkinson peut perdre ses repères, son emploi, s'isole. Même sa vie familiale en est chamboulée.

Quelle aide la sophrologie peut-elle apporter ?

J'ai pu me rendre compte que les personnes qui venaient en consultation avaient des demandes, des attentes différentes en fonction de leur atteinte physique, morale, psychologique...

Le consultant est en souffrance car il doit faire son deuil par rapport à sa vie d'avant.

Il traverse alors différentes étapes : état de choc à l'annonce du diagnostic, déni, colère, tristesse, résignation, acceptation puis reconstruction.

Tous ces passages le déstabilisent voire le culpabilisent.

La sophrologie va lui permettre de s'ancrer, de reprendre des repères, d'appivoiser des capacités qui lui étaient jusque-là inconnues.

L'apprentissage d'une respiration abdominale engendre recentrage, libération des tensions, découvertes de sensations nouvelles.

La sophrologie s'adapte toujours à la personne, d'où l'importance d'une bonne anamnèse en début de séance.

Il arrive, en fonction du stade de la maladie que la personne passe d'un état « ON » à un état « Off », ne sachant alors plus avancer, s'asseoir ou se lever.

Une fois encore, la sophrologie sera une aide précieuse pour « relancer » le mouvement.

On sait également que dans toutes maladies, les émotions sont fluctuantes et jouent un rôle sur l'état physique et mental.

Quand le moral n'est pas « au beau fixe », le corps n'est pas soutenu et inversement.

Faire le plein d'énergie lors des séances, se redécouvrir autrement, installer une forme d'équilibre, laisser la confiance refaire surface, c'est se donner les garanties d'un mieux-être.

Anne Houyet infirmière pédiatrique, Master Sophrologue Caycédien® et chargée de cours à l'Académie de Belgique et du Luxembourg.