



FRANCE PARKINSON VAL D'OISE

Comite95@franceparkinson.fr

07 69 41 99 94

12 allée de la source 95320 St Leu La Forêt

Mai 2019,

ASPECTS PSYCHOLOGIQUES De la MALADIE DE PARKINSON

Avec la participation de Monsieur **Thierry HERGUETA, psychologue**

Mardi 14 mai 2019 14h15 - 16h45

LIEU HABITUEL : Centre culturel du Forum – Place François Truffaut à Saint Gratien (95210)
Salle Jean Hulin – 1^{er} étage (Parking public en 1^{er} sous-sol)

COMPTE RENDU

Belle assistance (plus de 30 personnes) ce mardi 14 mai 2019 à cette conférence sur le thème des troubles psychologiques dans la maladie de Parkinson, les symptômes, et comment y remédier.

L'association France Parkinson connaît bien Monsieur Hergueta qui est intervenu souvent dans des colloques sur ce thème. Son expérience dans le centre expert de la Pitié Salpêtrière lui a aussi permis de publier des livres références sur ce sujet (disponibles sur commande au siège de l'association).

Comme à l'habitude, Monsieur Hergueta a mené sa conférence de façon très interactive, en questionnant d'emblée l'assistance sur le vécu psychologique de la maladie. Et les participants se sont pris au jeu très facilement, ce qui a fait une réunion très riche et conviviale.

« Colère, peur de ne pas y arriver, craintes sur l'évolution de la maladie, sur l'avenir, angoisses, ça rumine, ça cogite mal, pensées en boucle ; pas tout le temps, surtout quand on est seul, moins quand on est occupé ; on ne dort pas bien, peur de tomber, voire phobie de la chute ; tristesse, dépression ». Voilà les premières paroles des malades présents.

Tous ces symptômes sont souvent anciens, des traits de caractère avant la maladie, mais toujours majorés depuis la maladie, voire apparus et n'existant pas avant. Et parfois les médicaments n'arrangent rien, un peu excitants, accélérant le rythme cardiaque, ayant peu d'effet sur le tremblement ou sur les difficultés vocales. Le malade de Parkinson se présente ralenti, dans la dépression, il existe aussi un ralentissement, mélangeant ainsi troubles moteurs et psychologiques de la maladie.

Et si on traite la dépression, on améliore les symptômes de la maladie de Parkinson.

Quels remèdes ?

Il faut dire un mot des **médicaments psychotropes** : Ils sont efficaces.

Distinguons les **anxiolytiques**, médicaments tranquilisants à base de benzodiazépine, efficaces ponctuellement sur les peurs, les angoisses, mais de façon trop brève, entraînant le besoin de multiplier les doses, et le risque d'accoutumance. C'est la raison pour laquelle les malades refusent souvent ces traitements, on ne peut pas leur donner tort sur ce point.

Les seconds traitements sont les **antidépresseurs**, actifs sur l'humeur, la tristesse, l'allant. Ils sont aussi efficaces, de façon beaucoup plus « lisse », avec moins de besoin d'augmenter les doses. Les prescriptions de ces médicaments sont du ressort des médecins, qui pourront les choisir et en adapter individuellement les doses.

La seconde séquence de la conférence fera appel à des exercices collectifs, à mettre en pratique individuellement ensuite. M. Hergueta abordera la relaxation en se centrant sur la respiration, puis la méditation de pleine conscience, les deux méthodes étant celles qu'il pratique en tant que professionnel lors de ses consultations.

Ces deux méthodes n'excluent pas du tout les autres comme l'hypnose ou la sophrologie, ainsi que l'activité physique adaptée et soutenue, tout aussi pratiquées et validées scientifiquement et par les malades.

La respiration abdominale : l'assistance se prêtera volontiers à un exercice collectif, les yeux fermés, sur les sensations procurées par le souffle au cours d'une respiration centrée sur l'abdomen. On peut y associer d'autres centres de concentration : les bruits autour de nous, le comptage du temps, par exemple.

L'idée est de s'exercer régulièrement de façon à mettre en œuvre ce type de respiration dans les situations de stress, d'attaque de panique, que nous avons identifiées auparavant : par exemple une attente dans un lieu public où nous avons du mal à supporter le regard des autres sur nos symptômes visibles, ou bien peur d'une chute.

La méditation de pleine conscience sera ensuite abordée avec un exercice collectif de concentration sur un objet distribué à chacun, en l'occurrence une petite noisette. Celle-ci sera successivement palpée dans la main, sur les lèvres, puis déposée sur la langue, croquée et avalée, dans une séquence de plusieurs minutes exécutée par toute l'assistance. En se concentrant sur un objet précis, on oublie le reste, on reste dans le présent, on mobilise tous ses sens.

Il a été démontré que la méditation de pleine conscience prévient la survenue d'épisodes dépressifs, et permet une meilleure acceptation de la maladie et des situations difficiles. Elle peut s'appliquer aux malades, mais aussi aux aidants proches, et bien sûr à tout le monde.

Dans un dernier exercice, **la méditation va se coupler avec la respiration** dans une **relaxation** plus large : on se concentre sur un point de son corps, les zones d'appuis, le passage du souffle par les voies aériennes les yeux fermés ou sur un

point fixe devant nous. Et si l'esprit se met à vagabonder, on se recentre sur la respiration.

A la fin de cette longue conférence, un échange s'instaure avec la salle :

« *Calme, plénitude, mise à l'écart des soucis, apaisement, détente, voire endormissement* ». On n'aura pas vu le temps passer. Les échanges se poursuivront de façon informelle et individuelle entre nous et le conférencier que l'assistance remerciera chaleureusement.

Marie Alice Benet

Elisabeth Humbert

Jacques Sarrabia

Yves Decore

COMITÉ FRANCE PARKINSON VAL D'OISE

