

FICHE

psychologie

En quoi consiste la psychologie ?

La psychologie a pour but de comprendre la structure et le fonctionnement de l'activité mentale et des comportements qui lui sont associés.

Une personne touchée par la maladie de Parkinson peut développer des troubles psychiques inhérents à la pathologie, mais aussi réactionnels, qui nécessitent une prise en charge par un psychologue. Cette prise en charge consiste à accompagner sur le plan psychologique, dans leur quotidien, les patients et leur entourage, en entretien individuel, avec le couple ou familial.

La consultation en psychologie est **un espace de libre échange où vous pouvez chercher un soutien**, une aide, face à un vécu difficile de votre maladie et de ses conséquences personnelles et relationnelles.

Les thérapies classiques sont basées sur **les échanges verbaux, au cours d'entretiens non directifs**, où vous allez pouvoir raconter votre histoire, parler de votre maladie et de votre ressenti, dans un lieu neutre.

La relaxation, les techniques respiratoires, peuvent être utilisées en présence de troubles anxieux ou phobiques (peur de sortir, de parler, de manger devant les autres par exemple).

Le psychologue pourra vous orienter vers un psychiatre, notamment si votre état nécessite un traitement médicamenteux (symptômes de dépression, etc.).

Qu'est-ce que la psychologie peut vous apporter ?

Le travail avec le psychologue est à considérer comme **un moment d'échange libérateur** qui vise à procurer un soulagement : vous vous autorisez à parler librement, à exprimer vos émotions, votre souffrance, vos angoisses, sans peur d'être jugé, sans crainte de gêner ou d'effrayer vos proches. Vous êtes écouté, entendu dans vos difficultés par quelqu'un d'extérieur à la famille, à l'entourage, et qui est donc dénué de lien affectif. Il vous apporte une écoute, un regard plus neutre.

Il permet de :

- **mieux gérer vos émotions à l'annonce du diagnostic** (vous pouvez passer par des phases de repli, de déni, de détresse ; la maladie peut chambouler votre rapport à l'autre, mettre à mal votre couple, votre famille),
- **améliorer l'estime et la confiance en vous** (la maladie affecte le corps, elle peut provoquer un effondrement psychique avec une perte de confiance et des conséquences sur le plan social, relationnel),
- **prendre du recul,**
- **mieux vivre et mieux accepter votre maladie,**
- **vous adapter à elle pour reconstruire votre vie, en vous donnant des objectifs** en accord avec les nouvelles contraintes (comment inscrire votre maladie dans votre parcours de vie, quelles stratégies développer pour continuer à sortir, comment gérer vos relations avec les autres, etc.).



Le soutien aux aidants

Le soutien aux aidants (conjoint, membre de la famille...) peut être réalisé soit de façon individuelle, soit au sein d'un groupe, soit avec leur proche malade. Il permet à l'aidant de se former et de s'informer sur la maladie, de trouver des réponses à ses questionnements, d'apprendre à gérer son stress et ses craintes, par rapport à l'avenir, à sa capacité à aider et soutenir sur le long terme, à sa propre vie (trouver sa place, ne pas se perdre dans la maladie du conjoint, poursuivre son propre parcours).



À quel moment devez-vous consulter ?

L'accompagnement par un psychologue peut se faire :

↳ **suite à une initiative personnelle**, lorsque vous ressentez des émotions négatives (tristesse, peur, colère, anxiété...) par rapport à votre maladie, des difficultés relationnelles (avec votre famille, vos amis, vos collègues de travail) ;

↳ **sur les conseils d'un proche, du médecin**, qui vous informera sur la possibilité d'accéder à des lieux où vous pourrez exprimer vos difficultés, recevoir du soutien.

Il peut être mis en œuvre **à tous les stades de la maladie**, soit au début, dès l'annonce du diagnostic, soit par la suite, quand le besoin d'être accompagné et épaulé se fait sentir. Lorsque des troubles psychiques surviennent, vous ne devez surtout pas attendre pour consulter, afin d'éviter une aggravation des symptômes.

Après la première rencontre, le nombre d'entretiens qui seront réalisés par la suite est variable selon les situations (un seul, deux ou plus). Vous pouvez ressentir des bénéfices dès la première séance. Vous pouvez aussi faire à nouveau appel au professionnel beaucoup plus tard, bien après le premier contact.

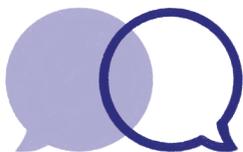
À noter

Des groupes de parole, qui s'adressent aux personnes malades ou aux aidants, sont proposés au sein des centres experts Parkinson mais également au sein des comités locaux France Parkinson.

Contacts

Vous pouvez vous adresser à l'association France Parkinson pour obtenir une liste de psychologues à contacter ayant suivi une session de sensibilisation sur la maladie de Parkinson et les spécificités des troubles psychologiques qui y sont liés.

Les psychologues des centres experts Parkinson peuvent également vous orienter vers des collègues libéraux.



Quelles questions devez-vous poser au professionnel ?

- ✎ Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises questions : chaque demande, chaque rencontre avec le psychologue est différente, unique. La thérapie n'est pas centrée sur la maladie mais sur l'individu. C'est donc vous qui définissez vos objectifs, guidé par le praticien.
- ✎ Ce qui est important, c'est l'alliance thérapeutique, la relation de confiance qui va s'instaurer entre le professionnel et vous. C'est la base pour un bon accompagnement et un suivi de qualité.
- ✎ Si vous éprouvez des difficultés dans votre relation avec le psychologue (vous n'êtes pas à l'aise, vous ne vous sentez pas entendu, le travail en consultation ne répond pas à vos attentes), vous ne devez pas hésiter à en parler et à changer si besoin de praticien.

Prise en charge

Lorsque le psychologue exerce au sein d'un établissement de santé (CHU, centres experts, centres médico-psychologiques...), sa prestation est entièrement prise en charge par la sécurité sociale.

S'il pratique en libéral, la consultation n'est pas remboursée par la sécurité sociale mais peut l'être partiellement par certaines mutuelles (prise en charge d'un certain nombre de séances).

L'association France Parkinson propose, de son côté, un soutien financier pour un accompagnement individuel par un psychologue pour les personnes malades comme pour les proches. Pour pouvoir en bénéficier, contacter le **01 43 43 43 15** ou écrire à soutien@franceparkinson.fr