

FIGHE

# psychomotricité

## En quoi consiste la psychomotricité ?

---

La psychomotricité étudie l'ensemble des comportements moteurs du corps, en lien avec l'activité cérébrale, la vie psychique, affective et relationnelle (interactions avec l'environnement) : manière dont le corps bouge et fonctionne, capacités à réaliser tel geste, désir de maintenir ou développer telle activité.

L'intervention en psychomotricité a pour objectif de **préserver au maximum votre autonomie, de maintenir vos capacités corporelles** (mouvements, postures...). Elle vise à faire en sorte que vous vous réappropriiez votre corps, redécouvriez et conserviez ce qu'il est capable de réaliser.

### À noter

Pour atteindre les objectifs fixés avec vous, le psychomotricien peut agir **en complémentarité avec le kinésithérapeute** (motricité, équilibre), **l'ergothérapeute** (aménagement du domicile) ou encore **le psychologue** (confiance en soi).

# Qu'est-ce que la psychomotricité peut vous apporter ?

---

Les exercices proposés permettent de travailler sur différentes fonctions, en tenant compte de vos envies et de vos préférences.

- ✎ **Les fonctions exécutives.** Dans la maladie de Parkinson, il existe un ralentissement idéomoteur (affaiblissement des fonctions physiques et psychiques par ralentissement global du traitement de l'information) : la pensée est plus lente, il est plus difficile de passer d'une pensée à l'autre. Le psychomotricien peut intervenir et stimuler votre flexibilité mentale en vous donnant différentes consignes.
- ✎ **Votre capacité à vous concentrer** pendant une certaine durée, à **faire deux choses en même temps** (l'attention), à **retenir des informations** visuelles, verbales, à court et long terme (la mémoire), à **vous orienter et vous repérer**.
- ✎ **Votre équilibre, votre coordination.**

Ils visent à :

- ✎ **atténuer vos symptômes moteurs et limiter les complications** à travers :
  - le renforcement de l'équilibre et des transferts (en vous invitant à ressentir les déplacements de poids d'un pied à l'autre, par exemple), la prévention des chutes (travail sur le vécu des chutes, la peur de tomber),
  - la pratique d'une activité physique adaptée, qui respecte vos possibilités physiques,
  - la stimulation de la motricité faciale, afin de prévenir l'amimie (ou manque d'expressions faciales) : plus la maladie est avancée, moins le visage exprime d'émotions, ce qui peut rendre leur perception par l'entourage difficile et générer des problèmes de communication,
  - le travail de la motricité fine, en vue de maintenir le plus longtemps possible votre capacité à vous habiller en autonomie (boutonnage, fermetures...), à manger seul, et plus largement à manier tous types d'objet,
- ✎ **encourager la confiance en vous et en votre corps**, à travers des expériences sensorielles et motrices agréables et un accompagnement adapté. En début de maladie, il peut être difficile de conserver cette confiance en soi, du fait des petites maladresses qui apparaissent peu à peu. L'objectif est que vous puissiez retrouver du plaisir et de l'interaction au quotidien, que vous conserviez l'envie de bouger, de pratiquer des activités. Le praticien va reprendre avec vous les activités de la vie quotidienne, en les rendant ludiques, tout en vous rassurant, en valorisant ce que vous savez faire. Pour ce travail sur la confiance en soi, le psychomotricien intervient en complémentarité avec le psychologue.

- ✎ **favoriser la prise de conscience corporelle, le relâchement et la détente musculaire** (relaxation, exercices de danse, toucher thérapeutique...).



## À quel moment devez-vous consulter ?

---

La psychomotricité n'est pas forcément la première intervention à mettre en place dans le cadre de la maladie de Parkinson. D'autres professionnels (kinésithérapeute, ergothérapeute, psychologue, orthophoniste...) pourront être consultés prioritairement selon les symptômes et leur première apparition. Par exemple, le kinésithérapeute pourra intervenir en premier en cas de symptômes moteurs avec *freezing*, de difficultés au niveau des pas, de problèmes d'équilibre, etc. ; le psychologue pourra être consulté en cas de syndrome post-chute. Pour cette raison, le bilan a toute son importance lors de la première consultation.

L'intervention du psychomotricien est, en revanche, très adaptée **lorsque la maladie est plus avancée**, notamment lorsque les mouvements deviennent très compliqués, avec la présence d'une hypertonie, pour favoriser le relâchement tonique. L'accompagnement peut se faire en amont, par exemple, de séances de kinésithérapie, pour tenter de diminuer le tonus et augmenter le degré de mobilisation.

### Activités ludiques

Le praticien peut utiliser **des activités ludiques, des jeux**, pour travailler les différentes fonctions et la motricité : cartes avec dessins de différentes couleurs ; parcours avec barres et plots non stables ; exercices corporels (faire bouger les bras, le dos...) ; objets qui vibrent ou qui présentent des picots pour renforcer les fonctions sensorielles ; exercices de grimaces pour préserver les expressions faciales.

### À noter

Vous ne devez pas hésiter à discuter avec le praticien des fonctions que vous aimeriez travailler, des objectifs que vous auriez envie d'atteindre, à voir avec lui s'il est possible ou non de réaliser vos souhaits.

## Quelles questions devez-vous poser au professionnel ?

---



Il est important que vous vous assuriez que le praticien que vous contactez :

- est à l'aise avec la maladie de Parkinson,
- a l'habitude de prendre en charge des adultes, des personnes âgées.

Une réorientation sera envisagée :

- si le psychomotricien n'est pas expérimenté ou est réticent à prendre en charge la maladie de Parkinson,
- si un autre professionnel (kinésithérapeute, ergothérapeute, psychologue, orthophoniste...) est plus apte à apporter une rééducation adaptée à vos problématiques à l'instant t.

### Premier bilan

Lors du premier bilan, le professionnel analyse globalement la situation dans laquelle vous vous trouvez à ce moment précis. Il discute avec vous de vos problématiques, de la manière dont vous vivez. Il vérifie votre équilibre, votre attention, vos fonctions exécutives.

Le bilan permet de pointer les insuffisances (par rapport à une norme à un âge donné), mais aussi de valoriser les aptitudes préservées et ainsi de vous rassurer.

Un point annuel est important à réaliser, avec renouvellement du bilan.

## Prise en charge

---

L'accompagnement par un psychomotricien se fait sur prescription médicale du neurologue ou du médecin traitant.

Lorsque le professionnel exerce au sein de structures (centres hospitaliers ou de rééducation), sa prestation est entièrement prise en charge par la sécurité sociale.

S'il pratique en libéral, elle n'est pas prise en charge par la sécurité sociale mais peut l'être par certaines mutuelles.