Nous faisons avant tout ce que nous pensons et ressentons! : Un défi aux patients et à leur entourage

Autor(en): **M.O.**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **- (1997)**

Heft 46

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-815779

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

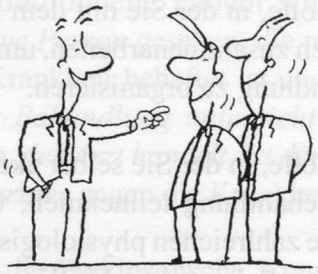
Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Nous faisons avant tout ce que nous pensons et ressentons! – Un défi aux patients et à leur entourage

1. Acceptation

Imaginez-vous que vous êtes en groupe et que vous faites une excursion en montagne. Une forte pluie se lève. Vous êtes trempé et vous commencez à avoir froid.



Comment réagiriez-vous?
Vous vous fâchez, parce que ...

- Vous êtes mouillé («Que cela puisse m'arriver?!»)
- Vous devez changer vos vêtements («Il ne me manquait plus que cela!»)
- Vous ou votre partenaire avez oublié une protection pour la pluie à la maison («Si seulement j'avais...! - Pourquoi n'a-t-il / elle pas...?»)

Vous pouvez ainsi vous poser soit en **victime** d'une situation, soit tenir le rôle de **juge** face aux personnes concernées. Le cercle vicieux des réactions, des actions et des sentiments négatifs commence.

=> Vous êtes en bonne voie pour vous gâcher les prochaines heures ainsi qu'à votre entourage!

Peut-être devriez-vous vous poser la question suivante:

Est-ce que je peux changer quelque chose à la situation?

Vous avez la chance de prendre **conscience** de la situation et de vous dire: «Il pleut. Je suis mouillé».

Une conclusion utile qui découlerait de cette situation pourrait être:

J'accepte une situation que je ne peux pas changer.

Cette situation vous permettra peut-être de...

- trouver ensemble une solution
- trouver une auberge et un endroit où faire sécher les vêtements / surmonter les difficultés
- rire de la situation et de ne pas se prendre trop au sérieux
- influencer positivement l'humeur des autres randonneurs
- passer une soirée agréable

2. Questions

Une recommandation pour les personnes concernées (parkinsoniens et leur entourage):
Répondez aux questions suivantes (si possible toujours avec votre partenaire, votre plus proche parent ou avec la personne qui s'occupe de vous):

- Est-ce que j'accepte ma maladie de Parkinson?
- Qu'y a-t-il de positif dans ma situation?
- Quelles chances avons-nous si nous abordons les problèmes et les conflits existants de façon positive, donc différemment qu'avant?
- Suis-je seulement victime ou aussi «bourreau»?
- Suis-je comme patient surtout «preneur» (égoïste) ou également «donneur» (par rapport au partenaire et au soignant)?
- Est-ce que je suis encore un interlocuteur intéressant, ou est-ce qu'on peut seulement parler avec moi de «ma» maladie?
- Est-ce que j'oublie la maladie de «P» de temps en temps, ou est-ce que je pense toute la journée à «elle»?
- Est-ce que je vois / nous voyons surtout les mauvais aspects des situations données ou également les bons?
- Quels sont les dix mots les plus fréquents dans nos discussions? Nous plaisent-ils?
- Mon verre est-il à moitié plein ou à moitié vide?

3. Réflexions

- Le monde est tel que nous le voyons
- Nos pensées et nos paroles empreignent nos sentiments et notre comportement
- Des sentiments font naître des paroles - des paroles font naître des sentiments
- La pensée positive est plus forte que bien des médecines - la foi transporte des montagnes
- Les réalités désagréables demeurent, la pensée positive les rend plus supportables

M.O.

L' illustration de Jürg Furrer est tirée du livre «Vivre positivement sa maladie de Parkinson» de Martin Ochsner. L'éditeur est la communauté d'intérêts «Le patient au quotidien®» regroupant l'Association Suisse de la maladie de Parkinson et Roche Pharma (Suisse) SA. Vous pouvez vous procurer ce livre auprès du secrétariat central ASmP, c. p. 123, 8132 Hinteregg. Prix fr. 12.– Téléphone 01 984 01 69.