

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

**Herausgeber:** Parkinson Schweiz

**Band:** - (1997)

**Heft:** 46

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

**Autor:** M.O.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-815779>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

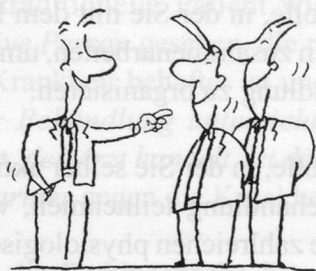
**Download PDF:** 13.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://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.