

La réflexologie pour les personnes atteintes de la maladie de Parkinson.



La réflexologie reste une pratique pleine de mystères mais les bienfaits qu'elle apporte sont indéniables. Elle est reconnue comme une technique douce qui permet d'atténuer les effets délétères du stress chronique : tensions, douleurs, anxiété, problèmes digestifs etc...

Mais qu'en est-il de la maladie de Parkinson ?

Là, on parle d'une affection neurologique évolutive due à des lésions de certaines cellules du cerveau. Ce sont les neurones qui produisent la dopamine qui sont touchés, or ce neurotransmetteur intervient dans le contrôle de la motricité. La réflexologie peut-elle aider ?

Cette maladie ayant touché un proche, j'ai voulu mieux la comprendre. J'ai d'abord suivi une formation théorique sur la maladie, suivie de pratiques d'entraînement. Il fallait ensuite passer « à la vraie vie ». Plusieurs personnes souffrant de Parkinson ont accepté de participer à une étude pendant plusieurs semaines, et je les en remercie car elles se sont mises « à nu » pour me faire partager leur quotidien, leurs difficultés, qui vont bien au-delà des difficultés physiques que nous imaginons de la maladie.

J'ai d'abord été perturbée par la diversité des troubles que ces personnes pouvaient décrire. On connaît les tremblements involontaires et au repos mais ce n'est que la partie émergée de l'iceberg !! En fait, chacun a sa propre maladie de Parkinson : elle évolue tellement différemment d'une personne à une autre !!! On dit toujours que pour soulager une personne, il faut la prendre en compte dans son entièreté, avoir une approche « holistique » mais là, ça saute vraiment aux yeux !

Chez certaines personnes, c'est la rigidité, la tension, quasi permanente de tous les membres qui prévaut. Vous imaginez l'épuisement qui s'en suit ? Chez d'autres, c'est la lenteur d'exécution des mouvements, mais aussi du débit de paroles, ou encore du volume. Pour beaucoup, les douleurs du dos sont vraiment importantes : sont-elles toujours liées à la maladie ? Difficile de savoir... Chez toutes ces personnes cependant, j'ai retrouvé une immense fatigue, avec souvent des heures où la concentration est possible et des moments où vraiment, la fatigue prend le dessus. Également, j'ai pu constater une très forte anxiété, liée à la peur en l'avenir, mais aussi l'isolement qu'engendre la maladie. De plus, les structures aidantes et associations sont encore peu nombreuses.

Alors bilan de ces séances : toutes les personnes qui ont testé s'accordent à dire que c'est un moment privilégié qui leur permet d'expérimenter un moment positif avec leur corps qui leur fait tant de misères au quotidien. Pendant un temps, elles se détendent vraiment, et les raideurs du corps s'apaisent en cours de séance. Nous avons eu la chance de tester la réflexologie plantaire, palmaire, faciale et crânienne. Pour certains, combiner le tout est un régal, d'autres personnes préfèrent ne conserver que deux zones de sollicitations. Selon moi, avoir le choix est important aussi.

Je n'ai pas constaté de miracle, personne ne s'est relevé de la table de massage en sautant. Mais toutes les personnes repartent apaisées et avec le sourire. Après quelques séances, elles notent un regain d'envie pour faire des petites choses comme une balade ou encore s'occuper des fleurs du jardin, mais surtout, elles sont comme réconciliées avec elles-mêmes et leur corps. Parmi les autres remarques, on peut souligner un meilleur sommeil, au moins les quelques nuits après la séance – et plutôt une amélioration du transit. Bien sûr, il faudrait poursuivre cette étude plus longtemps et avec plus de personnes.

Je n'ai pas dit mon dernier mot, et je continue à me documenter, à expérimenter pour vous aider au mieux à accepter la maladie, mieux vivre avec et pourquoi pas, en ralentir son évolution !