

Activité physique et maladie de Parkinson

Mieux vivre grâce aux disciplines corporelles et énergétiques

par Didier Bieuvelet, Institut XPEO

Parmi les activités ayant des effets bénéfiques pour les malades de Parkinson, le tai-chi et le tango sont souvent cités. À Autrans, en Isère, l'Institut XPEO mise sur l'apprentissage d'une nouvelle mobilité au quotidien en développant des exercices basés sur la prise de conscience de son corps.



De gauche à droite : Philippe Laydevant (comité FP Isère), Eric Lazzaroni (2^e adjoint à la mairie d'Autrans), Hervé Desevedavy (délégué FP Isère), Padou Desevedavy, Maryse Le Bouill, Paul Woo Fon, Dr Valérie Fraix, Thierry Gamot (mairie d'Autrans), Didier Robiliard et Hubert Arnaud, premier adjoint à la mairie de Méaudre

Quatre-vingts personnes, Parkinsoniens âgés de 40 ans à 80 ans et leurs accompagnants, ont fait le trajet jusqu'au plateau du Vercors pour rejoindre l'Institut XPEO, un nouveau lieu dédié à la pratique de disciplines corporelles et énergétiques.

Le rassemblement avait pour but de proposer des activités telles que le tai-chi adapté à la maladie de Parkinson, le tango thérapeutique, la relaxation, mais aussi des conférences organisées par le Dr Valérie Fraix, du CHU de Grenoble. Le format à la carte a permis aux participants d'organiser leur emploi du temps à leur rythme et selon leurs affinités.

Pour la plupart des participants, les disciplines proposées étaient une découverte. Mais le tai-chi-chuan et le tango, arts du mouvement habituellement réputés difficiles d'accès, ont été mis à la portée de tous grâce à la pédagogie particulière des animateurs, centrée sur la conscience du corps.

Utiliser son corps autrement

La méthode XPEO (Potentiel énergétique originel) a été initiée par Paul Woo Fon, président de l'Institut XPEO et enseignant de tai-chi-chuan depuis plus de trente ans. Elle propose une approche directe et rapide des principes énergétiques du tai-chi-chuan, là où l'enseignement classique requiert l'apprentissage sur plusieurs années d'un enchaînement complexe. Les mouvements sont plus courts, accessibles à tous et faciles à mémoriser. Ils s'accompagnent de tests ludiques à deux qui permettent d'affiner les ressentis et d'évaluer concrètement ses progrès.

Après quelques jours de pratique, l'amélioration de la posture et de la marche est très nette.

Philippe, 74 ans

Les ateliers ont été très bénéfiques pour moi qui ne savais presque plus marcher !

Michèle, 68 ans

Paul Woo Fon a adapté les mouvements aux difficultés motrices particulières liées à la maladie, tout en veillant à conserver l'efficacité énergétique des exercices. **L'énergie** en question, appelée qi (prononcé « tchi ») dans la tradition chinoise, **est une façon de mobiliser son attention et son intention dans les mouvements.** Elle s'éprouve concrètement dans la posture du corps, dans l'équilibre, mais elle peut également s'utiliser dans les activités de chaque jour pour modifier sa façon de marcher, s'asseoir, se pencher, etc. Il s'agit donc



là d'un tai-chi directement utile au quotidien. Bien au-delà de la seule pratique des exercices en salle, **c'est toute la façon de bouger qui se transforme.** Comme l'a exprimé l'un des participants : « XPEO est un excellent moyen de renouer avec l'activité physique et de reprendre confiance en soi ! » (Foudil, 79 ans).

Apprendre à bouger à deux

Le tango que propose Maryse Le Bouill, danse-thérapeute et gestalt-thérapeute, s'inscrit pleinement dans la démarche XPEO. Le pas de danse contient tous les fondamentaux du mouvement : explorer ses appuis et sa façon de mobiliser son énergie, apprendre à se tenir debout en relâchant les tensions... **Danser autrement, c'est aussi développer la conscience de soi, de son corps, de son axe pour apporter plus de fluidité dans tous les mouvements du quotidien.** Les exercices à deux, que ce soit en danse ou en tai-chi, impliquent des aspects psychologiques et émotionnels, en plus des seules questions de motricité. Il se joue une interrelation qui implique l'écoute de soi et de l'autre dans **une dynamique commune.**

L'atelier danse propose dans chaque exercice d'invertir les rôles et de passer alternativement de celui qui guide à celui qui est guidé. Pour les participants venus avec leur compagne ou compagnon, c'était l'**occasion de travailler la relation aidant-aidé à travers le mouvement.** La personne atteinte par la maladie se sent-elle capable de guider l'aidant dans un pas de tango ? Ce dernier accepte-t-il de lâcher prise et de se laisser guider par la personne malade ? Apprendre à bouger à deux, en tai-chi comme en danse, a ainsi permis aux participants d'améliorer leur posture et de renforcer leur confiance en eux. La présence d'une dizaine de bénévoles, formés à la méthode XPEO, a permis à chacun d'être accompagné et de progresser à son propre rythme.

Le stage donne une place importante aux traitements autres que médicamenteux. Il montre également que les activités physiques sont nécessaires en faisant découvrir des potentiels ignorés par la plupart d'entre nous auparavant.

Didier Robiliard, président de France Parkinson

Un moment convivial

Le rassemblement était également une belle occasion de se retrouver entre malades. « *Nous avons apprécié ce rassemblement non seulement pour les ateliers mais aussi pour la convivialité rencontrée dans les échanges avec les autres Parkinsoniens.* » (Michèle et Hélène) D'autant plus que « *tous les participants, comme les intervenants, étaient respectueux les uns des autres et dans l'écoute et le partage !* » (Nadine, 62 ans).

Les organisateurs du rassemblement ont été particulièrement touchés de la présence de Didier Robiliard, président de France Parkinson.

Ils remercient également le comité France Parkinson Isère et son délégué, Hervé Desevedavy, qui ont contribué à la réussite de ce séjour. ■

● **Prochain rassemblement : du 14 au 18 octobre 2016, à Autrans.** Entre-temps, d'autres stages seront programmés, notamment en **avril 2016, à l'occasion de la Journée mondiale de la maladie de Parkinson.** Nous prévoyons aussi un stage à destination des jeunes Parkinsoniens.

Des cours hebdomadaires sont ouverts dans la région grenobloise. D'autres seront peu à peu mis en place dans différentes régions de France. Pour rester informé, consultez le site www.xpeo.fr