

## Se situer comme couple par rapport aux changements liés au Parkinson

Après avoir travaillé pendant plusieurs années, après avoir veillé à l'éducation des enfants devenus adultes ou après avoir soutenu des parents, des collègues et des amis, vous partagez des plans heureux de retraite et des rêves à réaliser à deux. Toutefois, la venue du Parkinson bouscule votre vie et apporte bien des questionnements.

Plusieurs couples mentionnent avoir remarqué certains changements liés au Parkinson. Vous aussi comme couple, vous avez sûrement vécu des changements, petits ou grands, suite au diagnostic et au fil du temps avec la maladie. Vous êtes maintenant invités à prendre un moment, ensemble, pour réfléchir à ces changements.

Pour chacune des questions suivantes, évaluez l'intensité du changement sur une échelle de 1 à 10.

En tant que couple, avez-vous vécu des changements au niveau de votre liberté d'agir?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

**Pas du tout**

**Beaucoup**

Avez-vous vécu des éloignements dans votre relation de couple?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

**Pas du tout**

**Beaucoup**

Avez-vous vécu des éloignements avec des personnes de votre entourage?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

**Pas du tout**

**Beaucoup**

Avez-vous vécu une transformation de vos rôles dans votre couple?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

**Pas du tout**

**Beaucoup**

Avez-vous de la difficulté à demander de l'aide?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

**Pas du tout**

**Beaucoup**

Avez-vous de la difficulté à recevoir de l'aide?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

**Pas du tout**

**Beaucoup**

À la lumière de vos réponses, vous remarquez que le côté gauche de l'échelle de 1 à 10 révèle vos forces en tant que couple pour développer votre confiance à faire face aux changements actuels et futurs.

Un score du côté droit de l'échelle indique qu'il y aurait possiblement des ajustements à apporter au regard des changements que vous observez.

Heureusement, vous n'êtes pas seuls. D'autres couples partagent une expérience semblable à la vôtre et ont développé des trucs qui pourraient vous être utiles.

Le contenu des sessions de TAVIE en mouvement visent à mieux vous outiller face aux changements présents et futurs liés au Parkinson en s'inspirant de l'expérience d'autres couples et en collaboration avec votre entourage et les professionnels de la santé.

**On essaie pour faire changement?**