

Échanger de place

Lorsque vous rencontrez une période de changement ou une situation difficile, imaginez que vous changez de place l'un avec l'autre. Adoptez la position de l'autre, ses rôles et ses responsabilités. Tenez compte de sa condition de santé et de vie. Considérez aussi la place que la maladie de Parkinson ou une autre prend dans son quotidien.

Et si j'étais à sa place...

À votre avis, comment votre conjoint(e) se sent-il/elle face aux changements de rôle et de responsabilité qu'il/elle expérimente?

Quels sont ses plus grands défis pour accomplir ses rôles, ses tâches et ses activités?

Qu'est-ce qui est le plus difficile quand je me mets à sa place?

Quelle est sa plus grande satisfaction à la fin de chaque journée?

Qu'est-ce qui l'aide le moins?

Qu'est-ce qui l'aide le plus?

Suite à cet exercice, quel est votre plus grand étonnement?

Qu'est-ce que cela vous a apporté de vous être glissé(e) dans la position de votre conjoint(e)?

Qu'est-ce que cet exercice vous apprend sur votre conjoint(e)? Sur vous-même? Sur votre couple?

En quoi cela pourrait-il être utile, par exemple, en période de stress?

Quand il y a des ajustements de rôle, de tâche ou d'activité, vous êtes invités à répéter cet exercice aussi souvent que nécessaire afin d'anticiper les besoins de chacun et d'y répondre régulièrement, en particulier avec la maladie de Parkinson et ses exigences.

Se sentir compris mutuellement, être complices, coopérer et offrir des petits gestes d'appréciation sont sources de réconfort et de gratification. Plusieurs couples, comme vous, mentionnent que se mettre dans la peau de l'autre aide à faire face aux nombreux changements et à éviter bien des tempêtes...



© Fotolia, 2017