

PRENDRE SOIN DE SON VISAGE AU QUOTIDIEN

Une routine de massage, d'acupression et d'exercices doux

Complément au suivi orthophonique et médical



— Élisabeth CANIZARES

À PROPOS DE CE LIVRET

La maladie de Parkinson peut progressivement rendre les expressions du visage moins amples et les mouvements de la mâchoire plus difficiles. Cette diminution de la mobilité, appelée **hypomimie**, peut également avoir un impact sur la parole, l'articulation et les échanges avec les autres.

Ce livret est né de la volonté de proposer une routine simple, douce et facile à reproduire au quotidien. Il rassemble des techniques de massage, d'acupression et des exercices de mobilisation du visage, proposés dans une démarche de bien-être, en complément du travail réalisé par les professionnels de santé.

Son objectif n'est pas de traiter la maladie de Parkinson, mais d'aider à entretenir la mobilité du visage, à favoriser la détente musculaire et à encourager une pratique régulière en complément des séances d'orthophonie et du suivi médical.

J'espère que ces quelques pages vous accompagneront avec simplicité et bienveillance, et qu'elles vous permettront de faire de cette routine un moment de détente autant qu'un temps consacré au soin de vous-même.

« Prendre quelques minutes chaque jour pour entretenir la mobilité de son visage, c'est aussi prendre soin de soi et préserver le plaisir de communiquer. »

Ce livret est proposé comme un support pédagogique complémentaire. Il ne remplace ni un avis médical, ni un traitement, ni les séances réalisées avec les professionnels de santé. En cas de douleur, d'aggravation des symptômes ou de question concernant votre prise en charge, demandez conseil à votre médecin ou à votre thérapeute.

PRENDRE SOIN DE SON VISAGE

Le visage est bien plus qu'un ensemble de muscles. Il nous permet de sourire, de parler, de manger, d'exprimer nos émotions et de communiquer avec les autres. Chaque jour, il participe à des milliers de gestes que nous accomplissons souvent sans y penser.

Lorsque sa mobilité diminue, certains mouvements deviennent plus difficiles ou moins spontanés. Comme pour le reste du corps, une mobilisation douce et régulière peut contribuer à entretenir sa souplesse et son confort.

La routine proposée dans ce livret associe des gestes simples de massage, d'acupression, de mobilisation et d'exercices du visage. Réalisée quelques minutes chaque jour, elle s'intègre facilement dans le quotidien et peut devenir un moment de détente autant qu'un temps consacré à prendre soin de soi.

L'objectif n'est pas de rechercher la performance, mais d'entretenir le mouvement avec douceur, dans le respect de votre rythme et en complément de votre suivi orthophonique et médical.



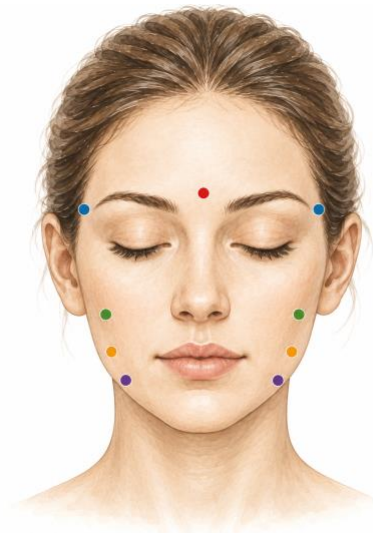
*« Comme une branche qui reste souple malgré le vent,
Le visage entretient sa mobilité grâce à des gestes simples et réguliers. »*

LES POINTS D'ACUPRESSION

Quelques points du visage peuvent être stimulés par une pression douce des doigts. Dans cette routine, ils sont utilisés pour accompagner la détente musculaire et favoriser la mobilité des différentes zones du visage.

Il n'est pas nécessaire de connaître l'acupuncture pour les utiliser. L'essentiel est de bien localiser chaque point et d'exercer une pression confortable, sans douleur, pendant quelques secondes tout en respirant calmement.

Les points présentés dans ce livret ont été choisis pour leur intérêt dans la mobilisation du visage et de la mâchoire. Ils constituent une proposition simple, facilement reproductible au quotidien.



Entre les sourcils

Yintang

Ce point se situe au milieu du front, exactement entre les deux sourcils.

En acupression, ce point est traditionnellement utilisé pour favoriser la détente. Dans cette routine, il contribue à relâcher les tensions du haut du visage et invite à prendre un moment de calme avant de poursuivre les autres gestes.

Placez la pulpe de votre index ou de votre majeur sur le point et exercez une pression douce, confortable et sans douleur pendant quelques secondes, tout en respirant calmement. Relâchez ensuite progressivement la pression.

Les tempes

Taiyang

Ce point se situe dans le creux de la tempe, à environ un doigt en arrière du coin externe de l'œil. Il est présent de chaque côté du visage.

En acupression, ce point est traditionnellement utilisé pour favoriser la détente des tempes et du contour des yeux. Dans cette routine, il contribue à relâcher les tensions de cette région et accompagne la mobilité des muscles situés autour des yeux et de la partie supérieure du visage.

Placez la pulpe de votre index ou de votre majeur sur chaque tempe et exercez une pression douce, confortable et sans douleur pendant quelques secondes. Vous pouvez également réaliser de très petits mouvements circulaires tout en respirant calmement, puis relâcher progressivement la pression.

Derrière le lobe de l'oreille

Triple Réchauffeur 17 (Yifeng)

Ce point se situe juste derrière le lobe de l'oreille, dans un petit creux situé entre l'oreille et l'os que l'on sent à la base du crâne (processus mastoïde). Il est présent de chaque côté.

En acupression, ce point est traditionnellement utilisé pour accompagner la détente de la région située autour de l'oreille et de la mâchoire. Dans cette routine, il fait naturellement le lien entre le travail réalisé au niveau des tempes et celui des muscles de la mâchoire.

Placez la pulpe de votre index ou de votre majeur sur le point et exercez une pression douce, confortable et sans douleur pendant quelques secondes. Vous pouvez ensuite relâcher progressivement la pression ou réaliser de très petits mouvements circulaires, selon ce qui vous paraît le plus agréable.

La mâchoire

Estomac 6 (Jiache)

Ce point se situe sur le muscle de la mâchoire. Pour le repérer, serrez doucement les dents : vous sentirez le muscle se contracter sous vos doigts. Le point se trouve sur la partie la plus saillante de ce muscle, de chaque côté du visage.

En acupression, ce point est traditionnellement utilisé pour favoriser la détente de la mâchoire et accompagner sa mobilité. Dans cette routine, il contribue à relâcher les tensions du muscle masséter, particulièrement sollicité lors de la mastication et de la parole.

Placez la pulpe de votre index ou de votre majeur sur le point et exercez une pression douce, confortable et sans douleur pendant quelques secondes. Vous pouvez ensuite effectuer de petits mouvements circulaires lents avant de relâcher progressivement la pression.

L'articulation de la mâchoire

Estomac 7 (Xiaguan)

Ce point se situe juste devant l'oreille, dans un léger creux situé sous l'arcade zygomatique. Il est plus facile à repérer en ouvrant légèrement la bouche : une petite dépression apparaît au niveau de l'articulation de la mâchoire.

En acupression, ce point est traditionnellement utilisé pour accompagner la mobilité de l'articulation temporo-mandibulaire. Dans cette routine, il contribue à assouplir les mouvements d'ouverture et de fermeture de la bouche et complète le travail réalisé sur le muscle de la mâchoire.

Placez la pulpe de votre index ou de votre majeur sur le point et exercez une pression douce, confortable et sans douleur pendant quelques secondes. Vous pouvez ensuite effectuer de petits mouvements circulaires lents avant de relâcher progressivement la pression.

La pommette

Intestin grêle 18 (Quanliao)

Ce point se situe juste sous la pommette, dans un léger creux situé à la verticale du coin externe de l'œil. Il est présent de chaque côté du visage.

En acupression, ce point est traditionnellement utilisé pour accompagner la détente de la joue et des muscles du visage. Dans cette routine, il contribue à entretenir la souplesse de cette région et complète le travail réalisé sur la mâchoire et les tempes.

Placez la pulpe de votre index ou de votre majeur sur le point et exercez une pression douce, confortable et sans douleur pendant quelques secondes. Vous pouvez ensuite relâcher progressivement la pression ou réaliser de très petits mouvements circulaires, selon ce qui vous paraît le plus agréable.

La main

Gros Intestin 4 (Hegu)

Ce point se situe sur le dos de la main, dans le creux formé entre le pouce et l'index. Pour le repérer, rapprochez légèrement le pouce de l'index : le point se trouve au sommet du relief musculaire.

En acupression, ce point est traditionnellement utilisé pour accompagner le travail réalisé sur le visage. Dans cette routine, il complète l'action des autres points et participe à l'entretien de leur mobilité.

Exercez une pression douce avec le pouce de l'autre main pendant quelques secondes, sans provoquer de douleur, puis relâchez progressivement. Répétez le geste sur l'autre main.

Précaution : Le point Hegu (GI4) est traditionnellement déconseillé pendant la grossesse. En cas de doute, demandez conseil à un professionnel de santé.

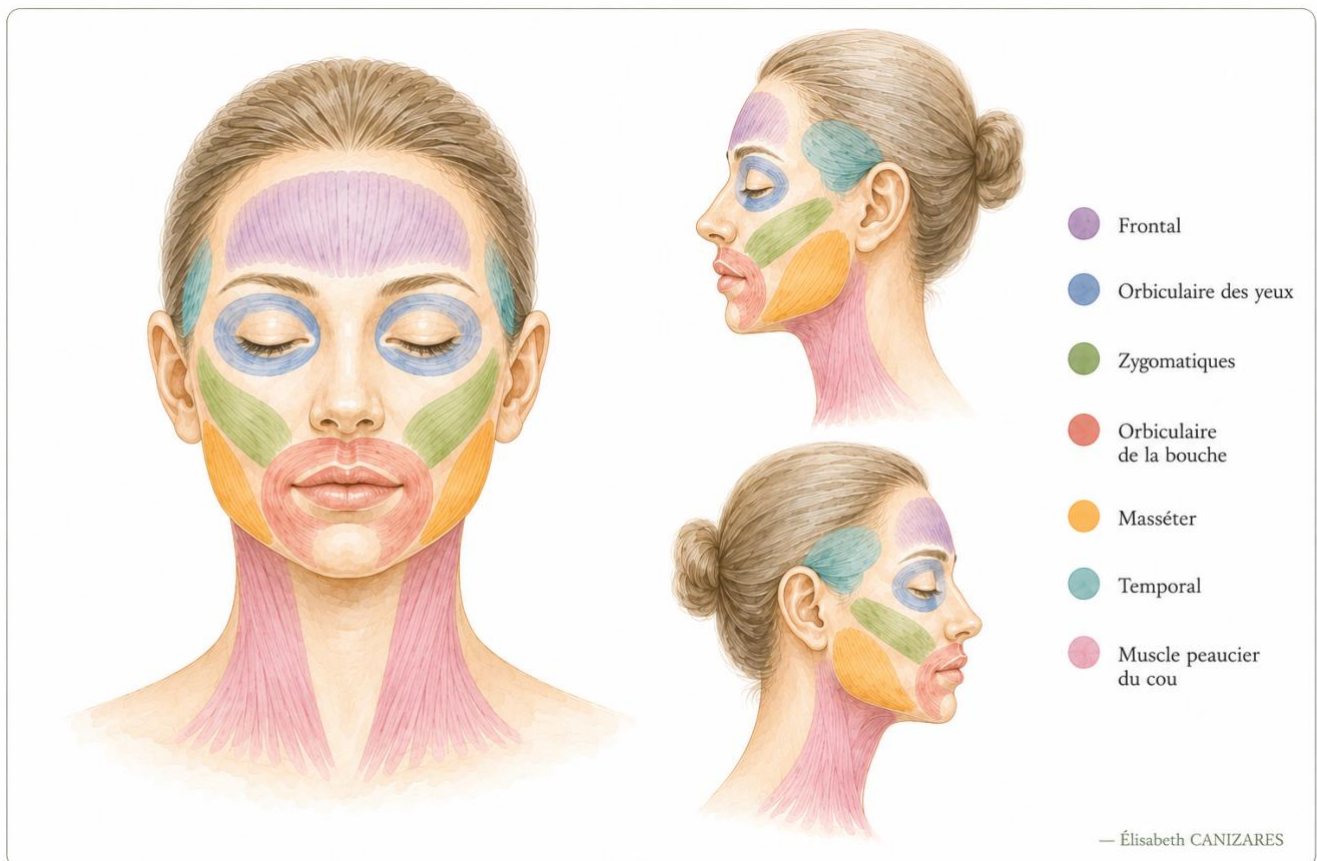
LES PRINCIPAUX MUSCLES DU VISAGE

Le visage est constitué de nombreux muscles qui travaillent ensemble pour permettre les expressions, la parole, la mastication, la déglutition et de nombreux gestes du quotidien. Contrairement à la plupart des autres muscles du corps, plusieurs d'entre eux s'attachent directement à la peau. C'est pourquoi leurs contractions modifient immédiatement les expressions du visage.

Dans la maladie de Parkinson, certains de ces muscles peuvent devenir moins mobiles ou plus rigides. Les expressions du visage peuvent sembler moins marquées, les mouvements de la bouche être plus difficiles et la mastication ou la parole demander davantage d'efforts.

Les massages et les exercices proposés dans ce livret ont pour objectif d'entretenir la souplesse et la mobilité de ces muscles. Réalisés régulièrement, ils s'intègrent naturellement au travail effectué avec votre orthophoniste et les autres professionnels de santé qui vous accompagnent.

L'illustration ci-dessous présente les principaux muscles concernés par cette routine.



LES PRINCIPAUX MUSCLES SOLLICITES

Le muscle frontal

Situé au niveau du front, il permet notamment de lever les sourcils et participe aux expressions du visage. Son massage contribue à relâcher les tensions de cette région.

L'orbiculaire des yeux

Ce muscle entoure chaque œil. Il intervient dans la fermeture des paupières, le clignement des yeux et certaines expressions du regard.

Les muscles zygomatiques

Situés au niveau des joues, ils participent au sourire et à de nombreuses expressions du visage. Ils sont également sollicités lors de la parole.

L'orbiculaire de la bouche

Ce muscle entoure les lèvres. Il joue un rôle essentiel dans l'articulation, la prononciation de certains sons, le souffle, la mastication et la déglutition.

Le masséter

Situé de chaque côté de la mâchoire, c'est l'un des principaux muscles de la mastication. Il permet de fermer la bouche et participe à la force de la mâchoire. Chez les personnes atteintes de la maladie de Parkinson, il peut parfois devenir plus tendu ou plus rigide.

Le temporal

Situé au niveau des tempes, il travaille en étroite collaboration avec le masséter lors des mouvements de la mâchoire. Son massage complète naturellement celui des muscles masséters.

Le platysma (muscle peaucier du cou)

Ce muscle superficiel relie le bas du visage au cou. Il participe à certains mouvements de la bouche, de la mâchoire et du cou. Le détendre contribue à préserver la mobilité de l'ensemble de la région cervico-faciale.

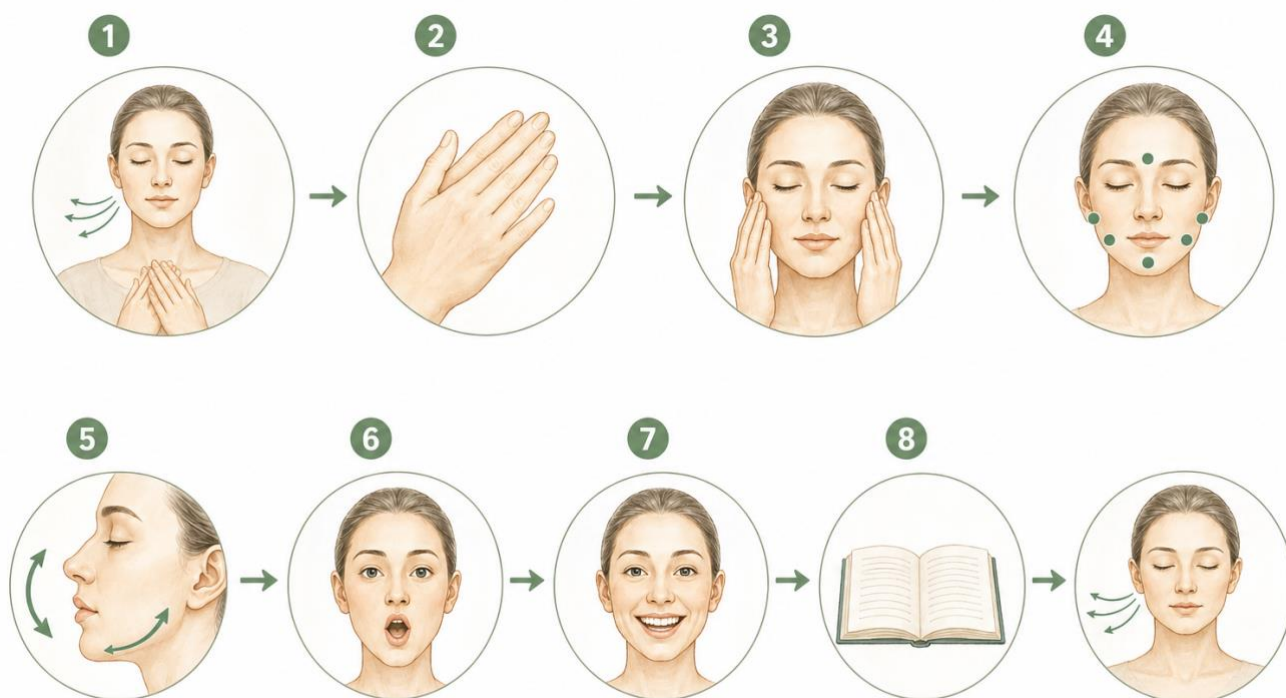
UNE ROUTINE QUOTIDIENNE (10 A 15 MINUTES)

Quelques minutes consacrées chaque jour à cette routine peuvent contribuer à entretenir la mobilité du visage, à préserver le confort des mouvements et à accompagner le travail réalisé avec votre orthophoniste. Il n'est pas nécessaire de rechercher la performance : privilégiez des gestes doux, réalisés à votre rythme, dans le respect de vos sensations.

La routine se déroule en plusieurs étapes :

- Prendre un moment pour respirer.
- Réchauffer les mains.
- Préparer le visage par le massage.
- Stimuler les points d'acupression.
- Mobiliser la mâchoire.
- Mobiliser le visage.
- Lire à voix haute.
- Respirer et se détendre.

Les pages suivantes détaillent chacune de ces étapes afin de vous permettre de réaliser cette routine en toute simplicité.



PRENDRE UN MOMENT POUR RESPIRER

Avant de commencer, installez-vous confortablement dans un endroit calme. Prenez quelques respirations lentes et profondes, sans chercher à modifier votre rythme. Laissez progressivement les tensions diminuer au niveau du visage, de la mâchoire et des épaules.

Ce court moment permet de se rendre disponible à la routine et de réaliser les gestes avec plus de douceur et de présence.

RECHAUFFER LES MAINS

Frottez doucement vos paumes l'une contre l'autre pendant une vingtaine de secondes, jusqu'à ressentir une agréable sensation de chaleur.

Des mains chaudes rendent le massage plus confortable et favorisent un contact plus agréable avec la peau du visage.

PREPARER LE VISAGE GRACE AU MASSAGE

Avant de stimuler les points d'acupression, il est utile de préparer le visage par un massage doux. Ce premier contact favorise la détente des muscles et rend les gestes suivants plus confortables.

Utilisez la pulpe de vos doigts et effectuez des mouvements lents, réguliers et sans douleur. Les gestes se réalisent généralement du centre vers l'extérieur du visage et du bas vers le haut, sans jamais tirer sur la peau.

Commencez par quelques mouvements d'ensemble afin de prendre contact avec les tissus, puis poursuivez en massant progressivement les différentes régions du visage.

Massage du visage complet

Placez les deux mains de part et d'autre du visage et effectuez de larges mouvements de lissage, du centre vers l'extérieur, en remontant progressivement du menton vers le front. Réalisez ces gestes lentement, sans appuyer fortement.

Ce massage global prépare l'ensemble du visage avant de travailler plus précisément certaines régions.

Le front

Placez les doigts des deux mains au centre du front, juste au-dessus des sourcils. Faites-les glisser lentement vers les tempes en exerçant une pression légère et régulière. Répétez ce mouvement selon votre confort, en gardant les épaules détendues et la respiration calme. Ce massage contribue à détendre les muscles du front, souvent sollicités par les expressions du visage.

Les sourcils

Placez les pouces ou les index au début des sourcils, près de la racine du nez. Suivez doucement leur ligne jusqu'à leur extrémité en effectuant un glissement lent ou de petits mouvements circulaires.

Ce massage aide à relâcher les tensions autour des yeux et favorise une meilleure mobilité des muscles situés au-dessus des paupières.

Le contour des yeux

À l'aide de l'annulaire, dont la pression est naturellement plus légère, réalisez de petits mouvements circulaires autour des yeux. Commencez sous l'œil en suivant délicatement le rebord de l'orbite jusqu'à la tempe, puis revenez au-dessus du sourcil vers le point de départ. Veillez à ne jamais appuyer directement sur le globe oculaire.

Ce geste procure une sensation de détente et contribue à assouplir les tissus qui entourent les yeux.

Les joues

Placez la pulpe de vos doigts de chaque côté du nez, au niveau des pommettes. Faites-les glisser lentement vers les oreilles en suivant la courbe naturelle des joues.

Ce massage aide à assouplir les tissus du visage et prépare les muscles impliqués dans les expressions, la parole et l'alimentation.

La mâchoire

Placez les doigts de chaque côté du menton, puis faites-les glisser le long de la mâchoire jusqu'à son angle, juste devant les oreilles.

Ce massage contribue à relâcher les tensions de la région mandibulaire et prépare les muscles de la mastication.

Les muscles masséters

Placez le bout des doigts sur les muscles situés de chaque côté de la mâchoire, juste en avant des oreilles. Effectuez de petits mouvements circulaires lents et réguliers pendant quelques secondes.

Les muscles masséters jouent un rôle essentiel dans la mastication. Les masser permet de favoriser leur souplesse avant les exercices de mobilité.

Les muscles temporaux

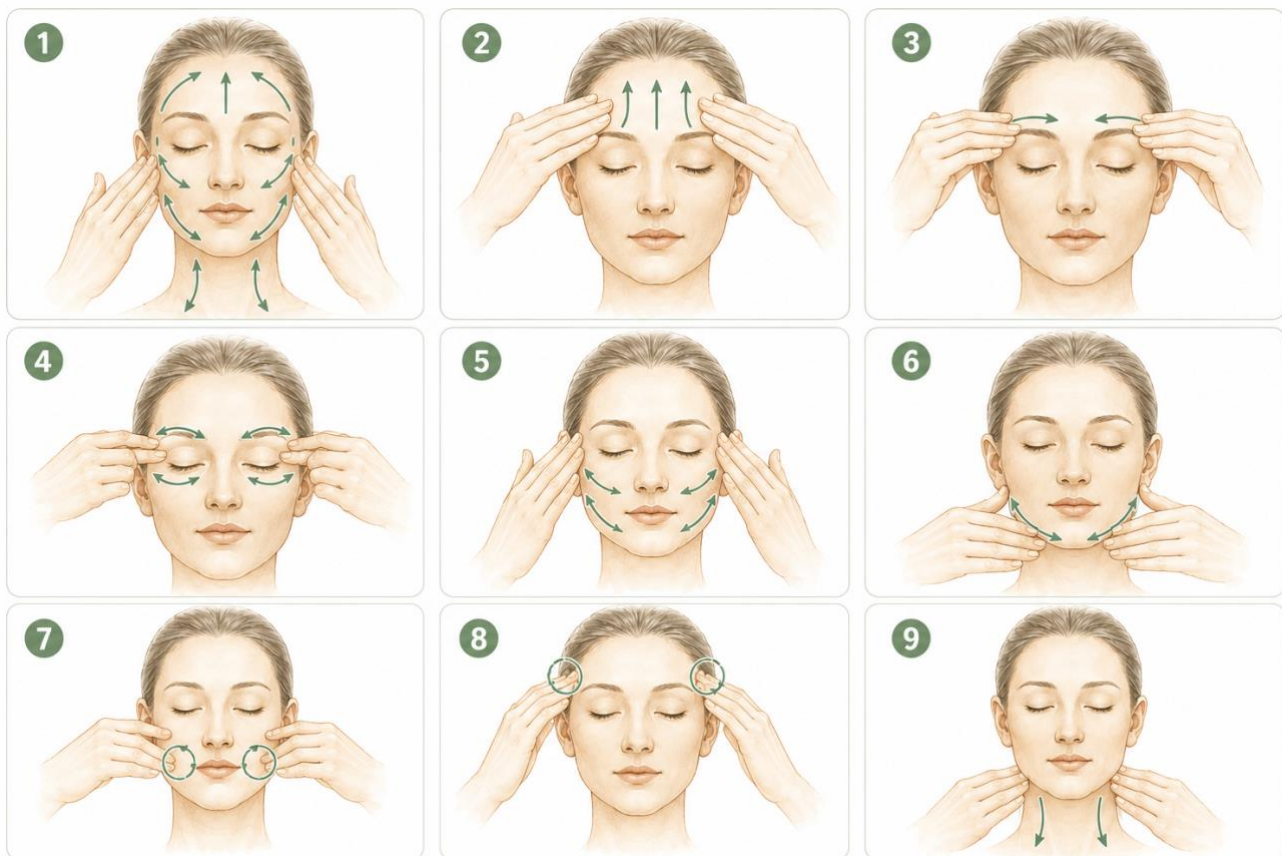
Placez les doigts sur les tempes et réalisez de petits mouvements circulaires lents, en respirant calmement.

Les muscles temporaux participent également aux mouvements de la mâchoire. Leur massage complète naturellement celui des masséters.

Le cou

Placez les mains à la base du cou, de chaque côté, puis remontez doucement vers la mâchoire en suivant les muscles du cou.

Le cou participe à l'équilibre de la tête, à la déglutition et à la parole. Le détendre contribue à préparer l'ensemble de la région cervico-faciale avant la suite de la routine.



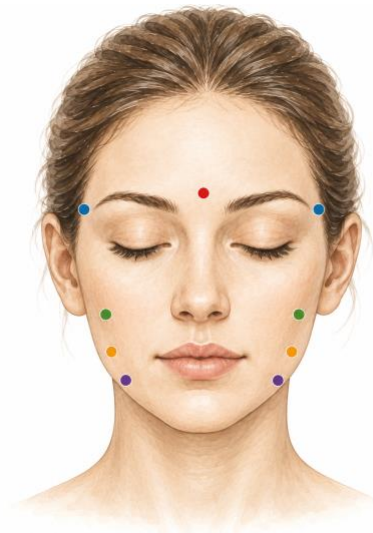
STIMULATION DES POINTS D'ACUPRESSION

Le visage étant maintenant préparé, poursuivez la routine en stimulant les principaux points d'acupression présentés dans les pages précédentes. Exercez une pression douce avec la pulpe du doigt pendant quelques secondes sur chaque point, sans rechercher la douleur. Respirez calmement et laissez le visage se détendre au fil des gestes.

Stimulez successivement :

- Yintang
- Taiyang
- Triple Réchauffeur 17 (Yifeng)
- Estomac 6 (Jiache)
- Estomac 7 (Xiaguan)
- Intestin grêle 18 (Quanliao)
- Gros Intestin 4 (Hegu) (*en dehors de la grossesse*)

L'illustration ci-dessous vous rappelle leur emplacement afin de faciliter la réalisation de votre routine.

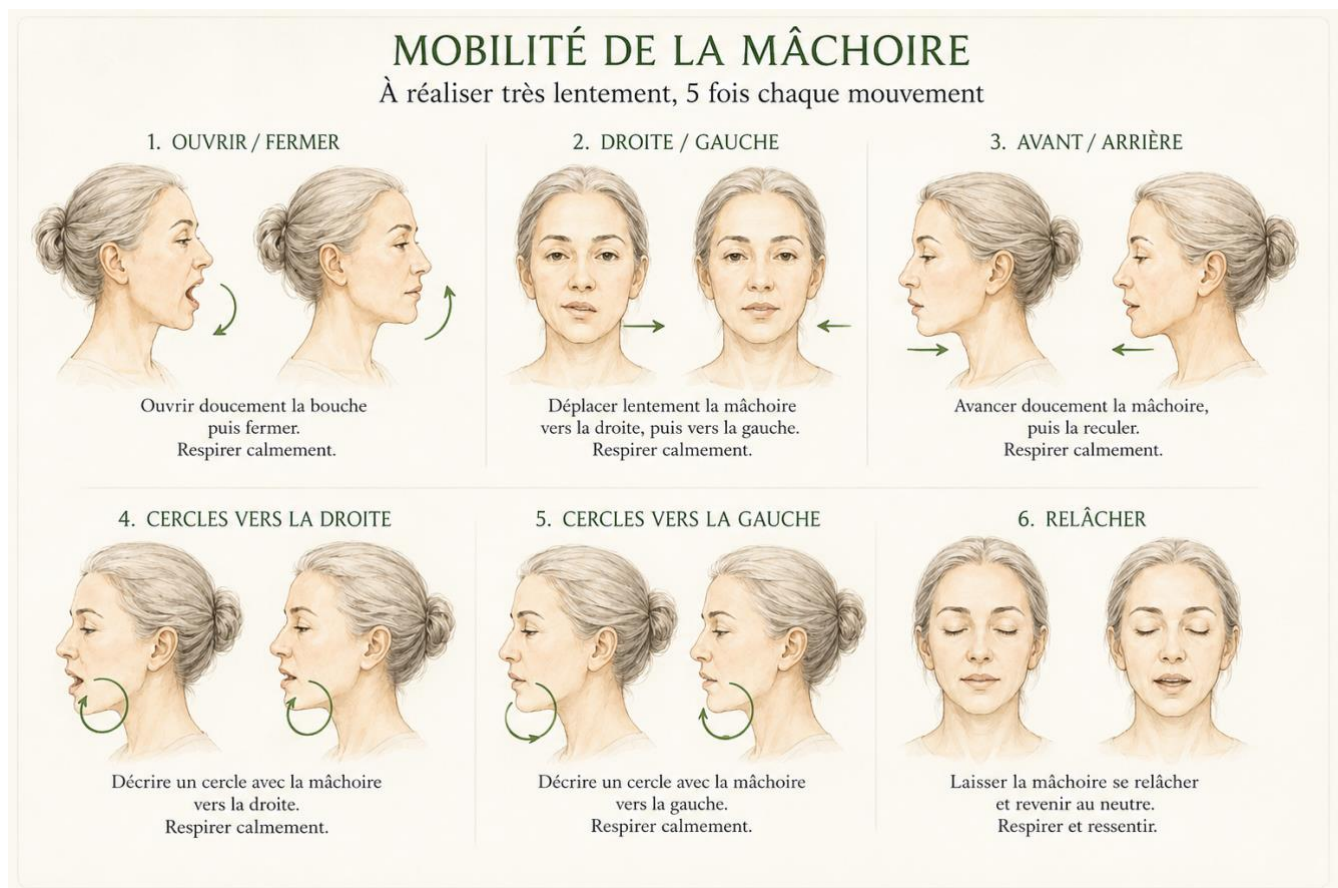


EXERCICES DE MOBILITE DE LA MACHOIRE

Après avoir préparé les muscles du visage et stimulé les points d'acupression, vous pouvez poursuivre la routine par quelques exercices destinés à entretenir la mobilité de la mâchoire.

Dans la tradition chinoise, les mouvements sont réalisés avec lenteur, dans le respect des sensations et en accord avec la respiration. Il ne s'agit pas d'ouvrir la bouche le plus largement possible, mais de retrouver un mouvement souple, fluide et confortable.

Prenez le temps d'observer les sensations de votre mâchoire au fil des exercices. Si un mouvement devient douloureux ou inconfortable, réduisez son amplitude ou interrompez-le.



Ouvrir et refermer la mâchoire

Ouvrez lentement la bouche jusqu'à une amplitude confortable, puis refermez-la avec douceur, sans serrer les dents. Laissez le mouvement suivre naturellement votre respiration.

Déplacer la mâchoire

Déplacez doucement la mâchoire vers la droite, revenez au centre, puis vers la gauche. Le mouvement reste lent, sans à-coups et sans rechercher une amplitude importante.

Avancer puis relâcher

Amenez doucement la mâchoire vers l'avant, maintenez la position quelques instants, puis laissez-la revenir naturellement à sa position de repos.

Le cercle de la mâchoire

Dessinez lentement un petit cercle avec la mâchoire, dans un sens puis dans l'autre. Imaginez un mouvement fluide, continu et sans tension. Si cet exercice est difficile, réduisez simplement l'amplitude du cercle.

La mâchoire au repos

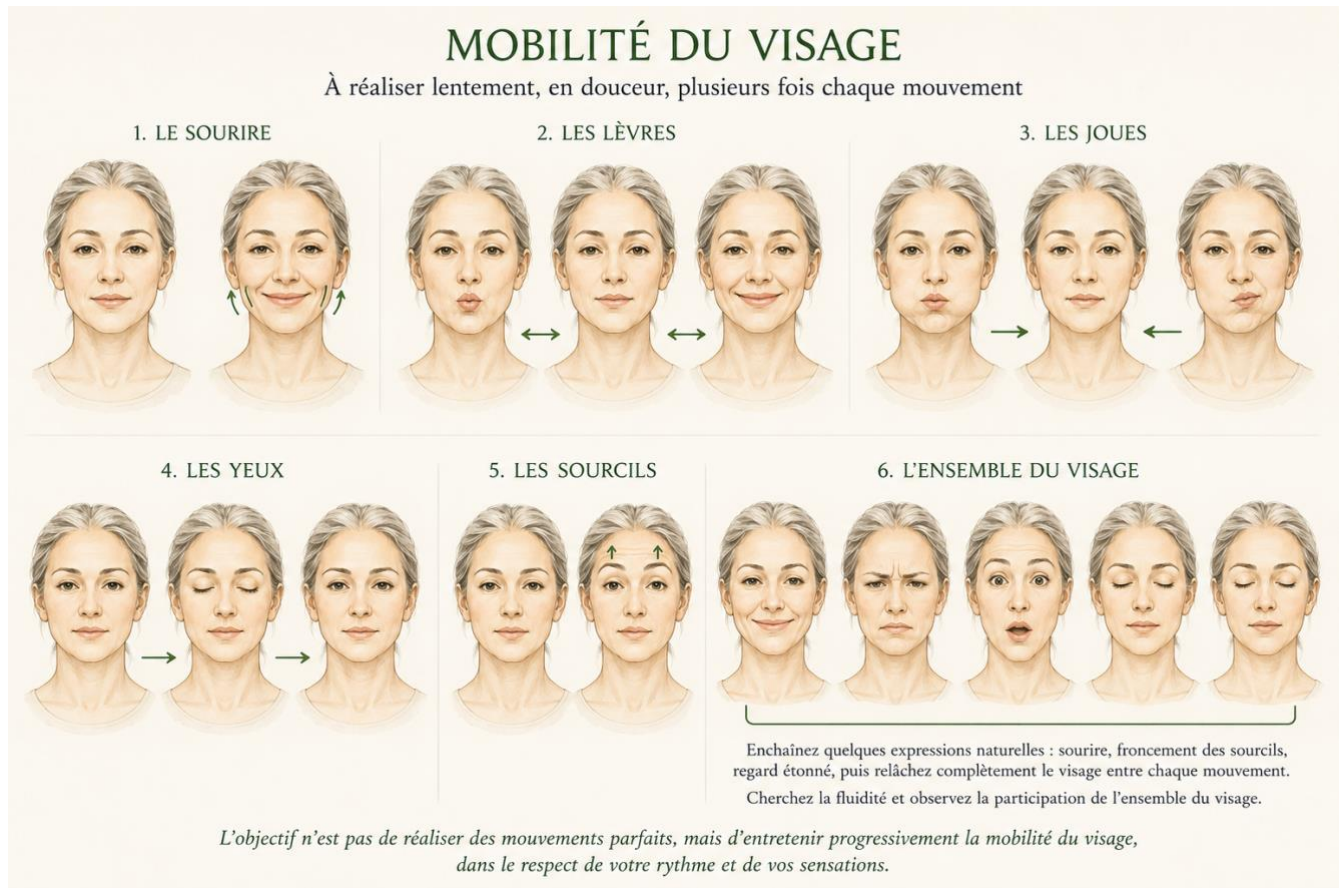
Fermez doucement la bouche sans serrer les dents. Laissez un léger espace entre les molaires et posez naturellement la langue contre le palais, juste derrière les incisives supérieures. Respirez tranquillement pendant quelques instants et observez le relâchement progressif du visage et de la mâchoire.

Cet exercice ne cherche pas à produire un mouvement, mais à retrouver une position de détente. En médecine traditionnelle chinoise comme dans certaines pratiques de Qi Gong, cette posture favorise une respiration calme et une meilleure disponibilité du visage avant les exercices suivants.

EXERCICES DE MOBILITE DU VISAGE

Après avoir mobilisé la mâchoire, poursuivez la routine par quelques exercices destinés à entretenir la mobilité des différents muscles du visage.

Réalisez chaque mouvement lentement, sans forcer. Laissez votre respiration accompagner les gestes et prenez le temps d'observer les sensations qui apparaissent. La qualité du mouvement est plus importante que son amplitude.



Le sourire

Esquissez un léger sourire en laissant les commissures des lèvres s'élever progressivement. Maintenez la position quelques secondes, puis relâchez doucement.

Le sourire mobilise de nombreux muscles du visage. Réalisé sans tension, il contribue à préserver leur souplesse.

Les lèvres

Pincez délicatement les lèvres comme pour souffler dans une paille, puis relâchez. Alternez ensuite avec un sourire doux.

Ce mouvement sollicite les muscles autour de la bouche, particulièrement impliqués dans la parole, l'alimentation et les expressions du visage.

Les joues

Gonflez doucement les joues avec de l'air, sans forcer. Maintenez quelques secondes, puis laissez l'air s'échapper lentement. Vous pouvez ensuite déplacer doucement l'air d'une joue à l'autre.

Cet exercice entretient la mobilité des joues et améliore la coordination des muscles du visage.

Les yeux

Fermez lentement les yeux sans les serrer, puis ouvrez-les progressivement. Répétez plusieurs fois en gardant le front détendu.

Ce mouvement mobilise les paupières tout en favorisant une détente du regard.

Les sourcils

Levez doucement les sourcils comme si vous exprimiez l'étonnement, puis laissez-les redescendre naturellement.

Cet exercice aide à conserver la mobilité du haut du visage.

L'ensemble du visage

Terminez par quelques expressions naturelles : un sourire, un léger froncement des sourcils, un regard étonné, puis relâchez complètement le visage entre chaque mouvement.

Cherchez avant tout la fluidité des expressions plutôt que leur intensité. Observez la manière dont les différentes parties du visage participent ensemble au mouvement.

Comme dans les autres étapes de cette routine, l'objectif n'est pas de réaliser des mouvements parfaits, mais d'entretenir progressivement la mobilité du visage, dans le respect de votre rythme et de vos sensations.

LECTURE A VOIX HAUTE

Après avoir préparé le visage, stimulé les points d'acupression et réalisé les exercices de mobilité, prenez quelques minutes pour lire un texte à voix haute.

Choisissez un texte qui vous plaît. Il peut s'agir d'un roman, d'un conte, d'un poème, d'un article de journal ou de magazine, d'une recette de cuisine, d'une prière ou de tout autre texte qui vous est familier. Le plaisir de lire contribue souvent à rendre cet exercice plus agréable et favorise une pratique régulière.

Prenez le temps d'articuler les mots, de respirer naturellement entre les phrases et de conserver un débit régulier. Si votre voix a tendance à diminuer en intensité, essayez de parler un peu plus fort, sans crier ni forcer.

Intégrée à cette routine, la lecture à voix haute permet de réinvestir les mouvements du visage dans une activité concrète de communication. Elle sollicite de manière coordonnée la respiration, la mâchoire, les lèvres, la langue, les joues et les muscles du visage. Elle constitue ainsi un complément naturel au travail réalisé avec votre orthophoniste.

Vous trouverez ci-dessous quelques textes courts que vous pouvez utiliser au quotidien. Vous pouvez également relire un passage d'un livre que vous aimez, un poème, une recette de cuisine, un article de journal, une prière ou tout autre texte qui vous est familier.



Textes inspirants

Aujourd'hui, je prends le temps d'avancer à mon rythme.
Chaque geste compte. Chaque mot prononcé est un pas de plus.

Je respire calmement.
Je garde confiance en mes capacités et j'accueille chaque progrès, même discret.

Observer la nature

Le vent fait danser les feuilles sans jamais les brusquer.
À son image, je laisse mes mouvements retrouver peu à peu leur souplesse.

La rivière avance sans précipitation.
Elle contourne les obstacles et poursuit tranquillement son chemin.

Quelques poèmes de la tradition chinoise

Les oiseaux disparaissent dans les hauteurs.
Un nuage solitaire s'éloigne doucement.
Nous restons face à face, la montagne et moi,
Sans jamais nous lasser.

Li Bai, *Assis seul devant le mont Jingting*

Au milieu des montagnes, je ne vois personne.
Seule résonne une voix lointaine.
La lumière du soleil pénètre la forêt profonde
Et vient éclairer la mousse verte.

Wang Wei, *Le Parc aux cerfs*

Cueillant les chrysanthèmes au bord de la haie de l'Est,
J'aperçois paisiblement les montagnes du Sud.

Tao Yuanming, *Boire du vin*

Quelques proverbes

Petit à petit, l'oiseau fait son nid.

Après la pluie vient le beau temps.

Qui va doucement va sûrement.

Une respiration

J'inspire le calme.

J'expire les tensions.

Je laisse mon visage retrouver sa douceur.

Je prends soin de moi, un souffle après l'autre.



Chaque geste est une invitation à ralentir, à observer et à prendre soin de vous.

Ce moment n'est pas un exercice de performance, mais un temps d'attention porté à votre visage, à votre respiration et à votre présence.

RESPIRATION ET DETENTE

Avant de reprendre vos activités, prenez encore quelques instants pour retrouver une respiration calme et régulière.

Laissez progressivement les tensions s'apaiser au niveau du visage, de la mâchoire et des épaules. Observez simplement les sensations présentes, sans chercher à les modifier. Chaque visage est différent, chaque journée l'est également.

Accordez-vous ce moment de calme avant de reprendre vos activités. Quelques respirations suffisent parfois pour prendre conscience du travail accompli et retrouver une sensation de détente.

Comme au début de cette routine, il ne s'agit pas de rechercher la performance, mais d'être présent à vos gestes et à vos sensations. Prenez simplement le temps d'apprécier ce moment que vous vous êtes accordé.



CONCLUSION

Prendre quelques minutes chaque jour pour cette routine, c'est choisir de s'accorder un temps d'attention et de bienveillance envers soi-même.

Les exercices proposés dans ce livret s'inscrivent dans une démarche de bien-être et d'accompagnement. Inspirés de la médecine traditionnelle chinoise, du Qi Gong et des connaissances actuelles sur la maladie de Parkinson, ils ont pour objectif de favoriser la détente, d'entretenir la mobilité du visage et d'accompagner le travail réalisé avec les professionnels de santé.

Ils ne remplacent en aucun cas un avis médical, un diagnostic, un traitement ou une prise en charge orthophonique. Ils constituent une approche complémentaire qui s'intègre au suivi assuré par votre médecin, votre neurologue, votre orthophoniste et l'ensemble des professionnels de santé qui vous accompagnent.

Chaque personne évolue à son propre rythme. Il n'est pas nécessaire de rechercher des mouvements parfaits. Une pratique régulière, réalisée dans le respect de vos possibilités et de vos sensations, est souvent plus bénéfique qu'une pratique occasionnelle plus intensive.

J'espère que ce livret vous permettra de faire de ces quelques minutes quotidiennes un moment de présence à vous-même, où chaque respiration, chaque mouvement et chaque mot prononcé deviennent une manière de prendre soin de votre visage, de votre voix et de votre qualité de vie.

Je vous remercie pour votre confiance et vous souhaite une belle pratique.

Élisabeth CANIZARES

© 2026 Élisabeth CANIZARES

Tous droits réservés.

Ce livret est protégé par le Code de la propriété intellectuelle. Toute reproduction, représentation ou diffusion, intégrale ou partielle, par quelque procédé que ce soit, sans l'autorisation écrite de l'auteure, est interdite, à l'exception des courtes citations autorisées par la loi.

Les informations proposées dans cet ouvrage sont destinées à un usage informatif et pédagogique. Elles ne remplacent ni un avis médical, ni un diagnostic, ni un traitement. Les exercices présentés constituent une approche complémentaire de bien-être et ne se substituent pas au suivi assuré par les professionnels de santé.

Conception, rédaction et illustrations : Élisabeth CANIZARES

