

Question d'équilibre

Des renseignements sur la santé et le mieux-être pour vous aider à réaliser un équilibre travail, santé et vie

COMMENT COMPOSER AVEC UN DIAGNOSTIC DE MALADIE GRAVE

Recevoir un diagnostic de maladie grave peut être bouleversant, que ce soit le cancer, une maladie cardiaque, le diabète ou une autre maladie. Soudainement, vous devez composer avec la réalité d'un problème de santé auquel vous ne vous attendiez probablement pas et qui vous fait vivre des émotions en dents de scie.


Comme lors de la perte d'un être cher, les gens qui reçoivent un diagnostic de maladie grave passent souvent par les cinq étapes du deuil alors qu'ils tentent d'accepter cette nouvelle réalité. Le fait de comprendre ces étapes et de reconnaître ce que vous vivez vous aidera à vous concentrer sur votre objectif émotionnel ultime : l'acceptation et votre bien-être mental.

RECONNAÎTRE LES CINQ ÉTAPES QUE VIT UNE PERSONNE QUI DOIT COMPOSER AVEC UN DIAGNOSTIC MÉDICAL

Étape 1 : le déni. Est habituellement la première émotion que vous éprouvez après avoir reçu votre diagnostic. Votre première réaction peut être : Ce n'est pas possible – je ne me sens pas malade! Ce doit être une erreur – je suis trop jeune pour ça! À cette étape, le choc de la nouvelle fait des ricochets dans votre tête alors que vous essayez de comprendre la réalité de la situation. Vous êtes en état de choc.

Étape 2 : la colère. La prochaine étape est encore plus tumultueuse parce que vous commencez à prendre conscience de la signification réelle du diagnostic médical dans votre vie. La maladie, les traitements, les rendez-vous, les changements importants pèsent lourdement sur votre esprit et vous êtes assailli de pensées négatives et animé d'un sentiment d'hostilité. Vous éprouvez de la colère, et celle-ci peut être dirigée vers le médecin qui a diagnostiqué la maladie grave, un membre de votre famille, un ami ou même un pur étranger.

Étape 3 : le marchandage. Lorsque nous nous sentons vulnérables ou impuissants, une réaction normale consiste à tenter de reprendre le contrôle de notre vie. Pour certains, cela signifie le marchandage avec une puissance divine, tandis que d'autres demanderont un deuxième avis médical en espérant obtenir des résultats différents. C'est à cette étape que vous commencerez peut-être à modifier vos habitudes de vie, ce qui améliorera certainement votre santé en général, sans toutefois nécessairement changer le diagnostic.



Étape 4 : la dépression. Cette étape se caractérise par des sentiments de solitude et de tristesse. Vous pourriez ressentir le besoin de vous distancier des personnes qui vous sont chères. Vous aurez l'impression que les gens que vous aimez et qui vous aiment ne peuvent comprendre ce que vous vivez, et vous vous sentirez seul; beaucoup de gens réagissent en se repliant sur eux-mêmes. À cette étape, nombre de personnes ayant reçu un diagnostic de maladie grave sont également en deuil de la perte de leur ancien moi en meilleure santé et de la vie qui était la leur.

Étape 5 : l'acceptation. La dernière étape est marquée par un sentiment de calme. Bien que vous ne soyez pas nécessairement heureux dans le sens traditionnel du terme, vous avez cessé de lutter intérieurement contre le diagnostic et vous en êtes venus à l'accepter. À cette étape, vous pourriez :

- accepter le fait que votre vie sera différente en raison de la maladie;
- retrouver la joie dans des expériences joyeuses;
- continuer de vous renseigner sur votre maladie afin de mieux la gérer;
- prendre les moyens d'améliorer votre santé par l'alimentation et l'exercice physique, sans oublier que ces changements ne guériront probablement pas votre maladie, mais vous permettront d'améliorer votre santé en général;
- mettre davantage l'accent sur la gratitude tout en sachant que, dans de nombreux cas, il y a des options de traitement disponibles.

Un diagnostic de maladie grave demeurera toujours difficile à entendre et à accepter. Même s'il vous est impossible d'empêcher la manifestation physique de votre maladie, vous pouvez faire en sorte d'atténuer ses effets sur votre santé mentale. Accordez-vous le temps nécessaire pour accepter le diagnostic et sachez reconnaître chacune des étapes que vous franchissez, tout en ayant comme objectif d'accepter le diagnostic.


COMMENT ALLÉGER LE FARDEAU ÉMOTIONNEL D'UN DIAGNOSTIC DE MALADIE GRAVE

Apprendre que vous êtes atteint d'une maladie grave est une pilule amère à avaler. Ce n'est pas seulement votre corps qui doit se livrer à une bataille, c'est aussi votre esprit. Alors que vous vous efforcez d'améliorer votre santé, il est important que vous preniez également soin de votre bien-être mental.

Six conseils utiles pour aider à gérer les effets néfastes d'un diagnostic médical sur votre santé mentale

Demandez de l'aide à des gens qui comprennent.

Vous avez un conjoint qui vous soutient inconditionnellement, un groupe d'amis sur qui vous pouvez compter et une famille aimante; toutefois, malgré tous leurs efforts, ils ne comprennent pas bien ce que vous vivez. C'est la raison pour laquelle entrer en contact avec des gens qui sont



dans la même situation que vous représente un moyen efficace de composer avec le diagnostic. Les groupes de soutien, par exemple, vous permettent d'exprimer vos craintes sans vous soucier de leur incidence sur les autres. En outre, vous apprendrez de nouvelles stratégies d'adaptation auprès de personnes qui mènent la même lutte que vous.

Prenez une pause et acceptez l'aide qui vous est offerte.

Même si vous vous sentez bien physiquement, il est fort probable que le diagnostic pèse lourdement sur votre esprit. C'est la raison pour laquelle il est important d'accepter l'aide des autres, même si vous croyez ne pas en avoir besoin. Il pourrait s'agir de choses simples, comme permettre à vos proches de vous conduire à vos rendez-vous ou de mettre de l'ordre dans la maison. En réduisant votre charge de travail à la maison, vous faites de la place dans votre emploi du temps pour des activités plus relaxantes et agréables qui auront un effet positif sur votre humeur.

Détendez-vous. Vivre avec une maladie grave peut occuper votre esprit et vous causer du stress. C'est la raison pour laquelle il est essentiel de pratiquer des techniques de relaxation qui vous aideront à oublier votre diagnostic pendant un moment. Il importe de trouver des activités relaxantes ou plaisantes qui constituent des moyens efficaces de réduire votre stress, et de les intégrer régulièrement à votre horaire. La méditation, le yoga, l'exercice physique, la lecture, les jeux et même une sortie au cinéma sont d'excellents moyens de prendre une pause mentale et de vous détendre.

Prenez votre santé en main


Pour plusieurs personnes, être atteint d'une maladie grave évoque des sentiments de vulnérabilité et d'impuissance. Reprenez le contrôle et lutez contre ces sentiments en :

- suivant les directives de votre médecin et en vous plaçant en tête de liste de vos priorités;
- devenant un ardent défenseur de vos soins de santé et en posant des questions lorsque vous avez besoin de mieux comprendre;
- vous renseignant sur votre maladie pour apprendre à mieux la gérer; ☑ suivant un régime alimentaire sain et un programme d'exercice approuvés par votre médecin;

Évadez-vous de la routine quotidienne

Partir en vacances ou même simplement passer une fin de semaine à l'extérieur de la ville est un moyen de relaxer et de se détendre qui a fait ses preuves. Le fait de vous éloigner de votre vie quotidienne, qu'il s'agisse de vacances sédentaires ou à la plage, vous aidera à prendre une pause mentale bien méritée. Assurez-vous simplement d'obtenir auparavant le feu vert de votre médecin.

Restez fidèle à votre emploi du temps quotidien. Bien qu'il soit essentiel de vous accorder du temps pour vous détendre et atténuer votre stress, il est également important pour votre santé mentale de vous occuper. Autant que possible, adoptez un horaire quotidien et soyez-y fidèle.



Prenez le temps de rencontrer des amis et la famille ou adonnez-vous à un passe-temps qui vous apporte de la joie. N'oubliez pas cependant de prévoir suffisamment de périodes de repos.

Recevoir le diagnostic d'une maladie grave touche les gens différemment. Pour certains, cela devient rapidement une nouvelle étape de la vie qui doit être gérée, tandis que pour d'autres il s'agit d'un coup dévastateur. Apprendre à composer le mieux possible avec les effets négatifs que le diagnostic pourrait avoir sur votre bien-être mental est quelque chose d'aussi unique que vous et dépendra en grande partie de votre personnalité, de votre état de santé et de vos centres d'intérêt. Si vous avez de la difficulté à y parvenir, obtenez de l'aide auprès de votre médecin ou communiquez avec votre fournisseur du programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF).

Vous désirez obtenir un soutien complémentaire?

Grâce à un éventail de ressources, votre programme d'aide aux employés (PAE) peut vous offrir des suggestions. Communiquez avec votre PAE : pour le service en français, composez le 514-723-2433.