

MA MALADIE ET MOI

Aino Plattonen, Johanna Stenberg & Jan-Henry Stenberg

Un guide pour aider les
jeunes à gérer leur maladie



sanofi





À propos de ce guide

Ce guide t'aidera à gérer une maladie de longue durée qui fait désormais partie de ta vie.

Tu peux t'en servir si la maladie est nouvelle pour toi, mais aussi si celle-ci t'a été diagnostiquée depuis quelque temps.

En prenant ce guide, tu as pris une décision courageuse.

TABLE DES MATIÈRES

Comment suis-je tombé(e) malade ?	4
Comment m'adapter ?	8
Que suis-je en mesure d'influencer ?	10
Mécanismes d'adaptation	11
Mes sentiments	12
Conseil : formule tes émotions	14
Conseil : identifie tes émotions au moyen de tes pensées	16
Les réactions des autres	18
Faire de ta maladie un élément de ta vie	20
Conseil : prend le contrôle sur ta maladie	22
La vie continue	24
Conseil : évalue tes préoccupations.....	25
Mon réseau de soutien	26
Conseil : où puis-je trouver ce dont j'ai besoin ?	27
Manque de motivation ?	28
Quand ai-je besoin d'une aide professionnelle ?.....	29

Comment suis-je tombé(e) malade ?

Savoir que tu es tombé(e) malade peut être un soulagement, un calvaire, ou même un sentiment intermédiaire. Tous les types de réactions sont normaux et sont propres à chacun.

Comment as-tu vécu l'annonce du diagnostic ?



*De l'espace pour
tes propres
pensées...*

Facteurs influençant ta réaction :



1 Ta maladie

- Que sais-tu de ta maladie ?
- Connais-tu ou as-tu connaissance de quelqu'un qui est tombé malade ? Comment se porte cette personne ?
- Existe-t-il des traitements efficaces pour ta maladie et à quelle vitesse agissent-ils ?

2 Tomber malade

- Comment tout cela a-t-il commencé ? Tes symptômes sont-ils apparus progressivement ou plutôt soudainement ?
- Tes symptômes étaient-ils modérés ou sévères ?
- Avais-tu un pressentiment ou cela fût-il une surprise totale pour toi ?

3 Ta situation

- Comment cela se passe-t-il dans ta vie ?
- Qu'est-ce qui va bien ? Qu'est-ce qui va moins bien ?
- Qui comptes-tu dans ton entourage proche ?

4 Qui es-tu ?

- Quel âge as-tu ?
- Quelle est ta nature ? Qui es-tu au fond de toi ?
- Qu'est-ce qui s'est passé dans ta vie jusqu'à présent ?

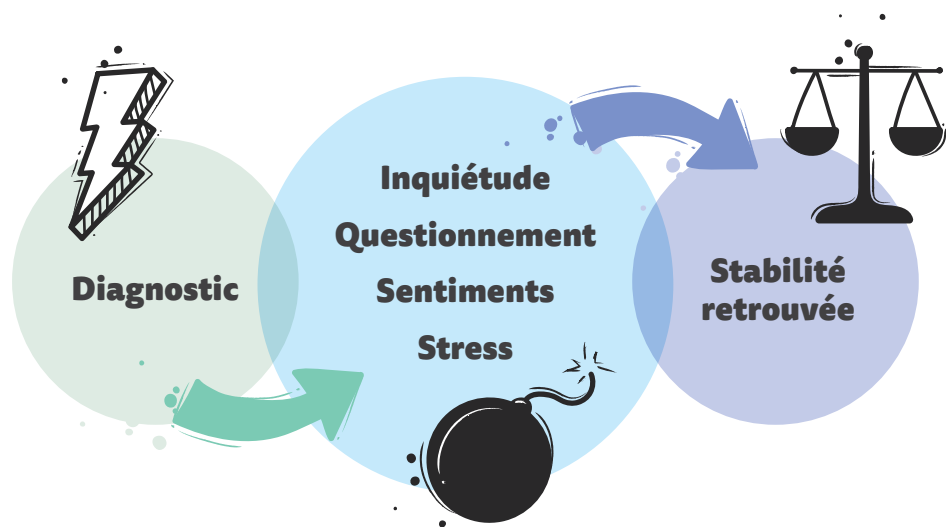


Ton esprit essaie de s'adapter de manière surprenante à une nouvelle situation

Si tu viens de tomber malade, tu peux te sentir déboussolé(e). Ton esprit tente de créer une « période de temporisation », en niant en bloc la situation ou en ne pouvant penser à rien d'autre qu'à la maladie.

Tu es inquiet et tu as des difficultés à te concentrer sur ta vie quotidienne. Se détendre ou dormir peuvent parfois sembler impossible. Tes pensées reviennent systématiquement aux moments qui ont précédé la maladie, aux questions sur l'origine de cette nouvelle situation et sur la façon dont tu aurais pu aborder les choses différemment.

Les sentiments passent d'un extrême à l'autre : incrédulité, peur, incertitude, culpabilité, soulagement... Il se peut même que tu n'éprouves plus la moindre émotion, ce qui est normal aussi.





Comment m'adapter ?

Il n'existe pas de méthode unique pour s'adapter à une maladie de longue durée.

Certaines personnes voudront aborder le sujet avec une personne à l'écoute et seront activement à la recherche d'informations. D'autres préféreront se mettre en retrait et se concentrer sur autre chose que la maladie.



De quoi
as-tu
besoin?

Devine ce
que je viens
d'apprendre?

Je vais te
dire ce que
je vais faire
maintenant...

Merci
de m'avoir
écouté.



C'est horrible !

Comment
survivre à ça ?

Tout est
perdu.



Que suis-je en mesure d'influencer ?

La maladie entraîne son lot d'incertitudes, notamment au niveau de choses sur lesquelles tu n'as que peu, voire pas d'influence.

Arrête-toi un instant et concentre-toi sur les aspects sur les choses que tu peux réellement influencer. Ne perds pas de temps ou d'énergie sur ce que tu ne peux pas changer.

Aspects sur lesquels je n'ai aucune influence

Les contraintes liées à ma maladie

Les réactions des autres

Les actes des autres

Ce que la maladie entraîne

Les types de traitements disponibles

Aspects sur lesquels j'ai une influence *Je me concentre sur ces aspects-là !*

Ma propre contribution au traitement de ma maladie

Demander de l'aide quand j'en ai besoin

Remarquer les choses positives

Partager mes souhaits et mes pensées avec les autres

Mon attitude, mon comportement

Prendre soin de moi

Mécanismes d'adaptation

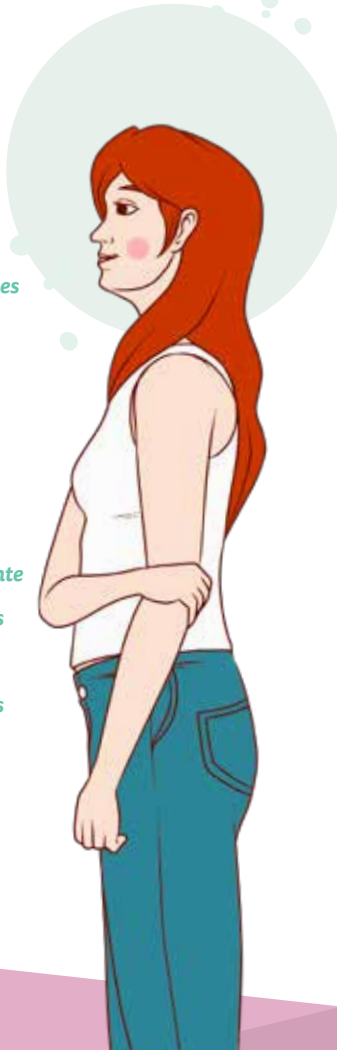
Au bout de quelque temps, tes réactions et celles des autres deviennent plus stables, moins extrêmes. Lorsque de nouvelles phases ou des changements au cours de la maladie surviennent, des réactions violentes peuvent resurgir. Heureusement, il existe plusieurs moyens d'influencer cela.

De bons mécanismes d'adaptation sont également utiles sur le long terme et n'engendrent pas davantage de problèmes. Il vaut mieux éviter les mécanismes qui t'aident uniquement sur le moment présent mais qui compliquent ta situation sur le long terme.

Comment fonctionnent tes mécanismes d'adaptation ? Dans des moments de stress, as-tu essayé quelque chose de nouveau, par exemple un des éléments figurant dans la liste ci-dessous ?



- Prendre un temps mort
- Avoir des pensées apaisantes
- Parler à quelqu'un
- Pratiquer une activité physique
- Écrire
- Dessiner
- Écouter de la musique
- Faire des exercices de détente
- Envisager et traiter les faits
- Accepter les émotions
- Reprendre l'école, les loisirs
- Explorer la nature



- Se laisser aller (repos, alimentation, activité physique, procédures de traitement)
- Ruminier constamment des pensées négatives
- Blâmer les autres
- Manger trop ou restreindre son alimentation
- Être en colère
- Blesser les gens ou casser des choses
- Utiliser des narcotiques
- Nier les faits et éviter
- Réprimer ses émotions
- S'isoler
- S'enfermer dans la maladie



Mes sentiments

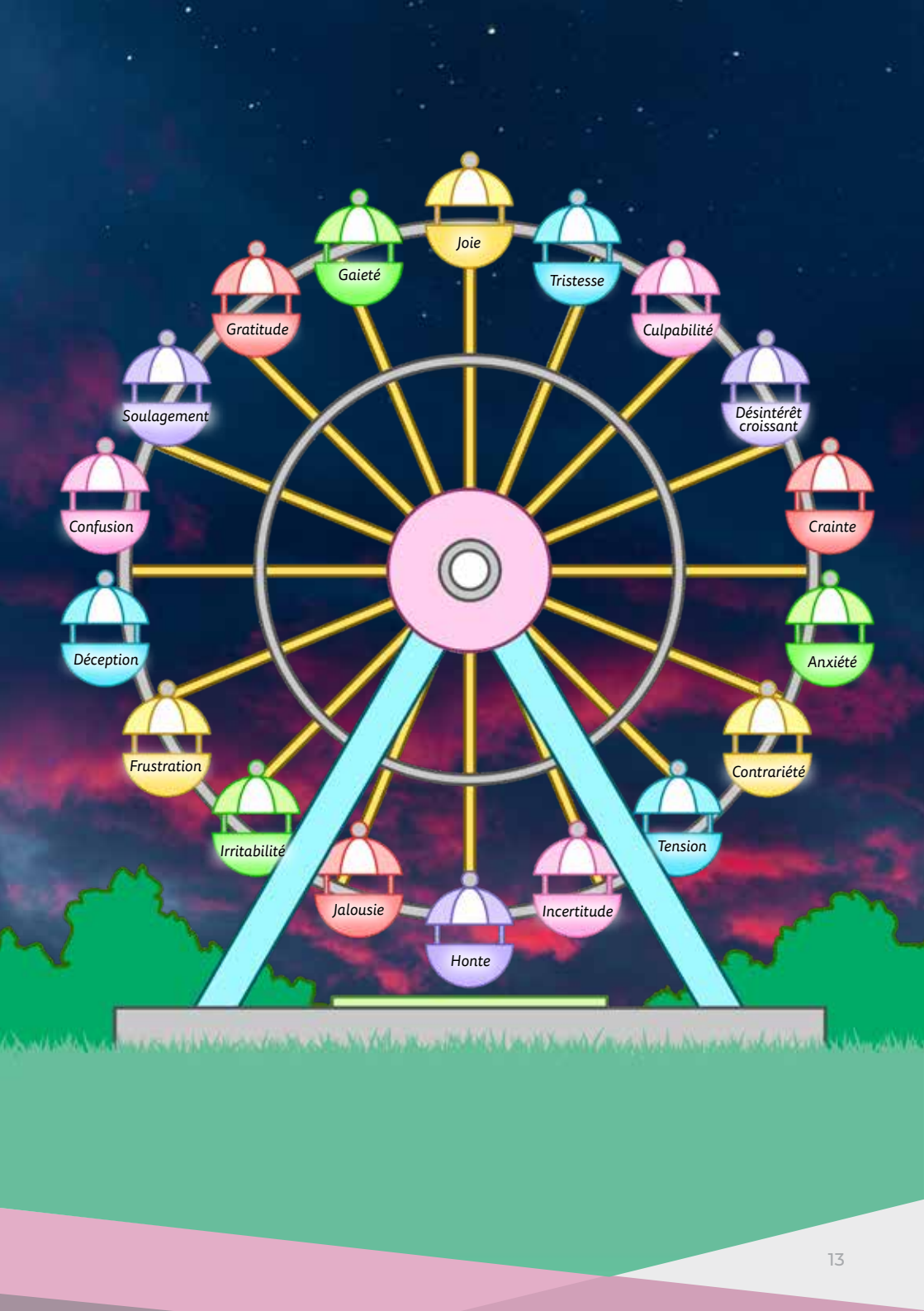
Les sentiments générés par la maladie peuvent être lourds, étranges ou mal perçus. Tu peux être de mauvaise humeur, d'une manière ou d'une autre, sans même savoir quel est le problème.

Il est compréhensible que tu essaies de surmonter tes sentiments et que tu espères qu'ils disparaissent tout simplement. Mais la plupart du temps, c'est impossible, en particulier parce que les émotions fortes affectent chacun d'entre nous, que nous le voulions ou non.

Cela vaut la peine de se familiariser avec tes sentiments, même si cela demande de l'entraînement. En général, on se sent soulagé juste en réfléchissant à ses sentiments sur le moment présent. Il est important d'accepter tes sentiments tels qu'ils sont, même s'ils peuvent paraître bizarres.

Faire preuve de compréhension et d'indulgence envers toi-même et envers tes propres difficultés peut t'aider à te sentir mieux et à envisager de nouvelles possibilités. Réfléchis à la façon dont tu traiterais un ami dans une situation similaire et sois tout aussi gentil(le) envers toi-même.

Dans les pages suivantes, tu trouveras davantage de méthodes pour gérer tes émotions.



Formule tes émotions

En général, plusieurs émotions surviennent en même temps. Elles peuvent aussi varier en intensité.

- Quels sentiments ressens-tu pour le moment ?
- Sur une échelle de 1 à 10, quelle est l'intensité de tes émotions ?

Utilise la grande roue émotionnelle de la page précédente !

Ecoute tes sentiments

Garder à l'œil ton propre corps peut aider à formuler tes sentiments, et donc à soulager ton ressenti.

- Quelles sensations physiques ressens-tu ?
- Quelles pensées te traversent l'esprit ?
- Remarques-tu qu'un certain type de sentiment revient dans certaines situations, par exemple sur le chemin de l'hôpital, quand tu penses à l'avenir ou quand tu es seul(e) ? De quelle émotion peut-il s'agir ?





Identifie tes émotions au moyen de tes pensées

Les pensées qui te viennent à l'esprit sont souvent de bons points de repère pour entrer en contact avec tes émotions. Quand tu es en état de choc, tes propres pensées peuvent être surprenantes, un peu effrayantes, voire inquiétantes. Il n'y a aucune raison de les fuir ou de les éviter. En effet, les pensées ne sont pas dangereuses et ne font de mal à personne.

C'est la tâche de notre esprit de produire constamment des pensées en tout genre qui vont et viennent. Tu peux réfléchir à des pensées difficiles, puis simplement les laisser pour ce qu'elles sont et les abandonner, comme de petits nuages qui vont et viennent. Pour beaucoup, cette vision est déjà un soulagement.

Les pensées sur cette page te sont-elles familières ?



Peur et anxiété

Tomber malade influence généralement le sentiment de contrôle et de sécurité. Tout peut arriver et tu ne peux pas te préparer à tout. Tu peux ressentir de l'impuissance, parce que tu ne peux pas faire grand-chose, et t'inquiéter pour l'avenir occupe l'esprit.

Comment apprendre à vivre avec elles ?

Qu'est-ce que je vais devenir ?

J'ai une boule dans la gorge et je n'arrête pas de broyer du noir.



Tristesse

Le sentiment de tristesse est lié à la perte. Tomber malade signifie souvent devoir renoncer à quelque chose, par exemple à un loisir apprécié, voire tout simplement à une vie sans maladie, sans soucis.

La perte se manifeste aussi comme un changement de la façon dont tu te vois et dont tu vois l'avenir.

C'est sans espoir, je n'arrête pas de pleurer.

J'ai perdu tout ce que j'avais hier.

Que faire de ma vie ?



Colère et irritation

Tu peux ressentir de la colère lorsque ta maladie te force à changer d'avis sans te le demander. La situation peut sembler injuste, et les procédures de traitement ou les contraintes peuvent paraître ennuyeuses. Il est normal de ressentir de la colère ou de la jalousie envers les autres qui continuent leur vie, en bonne santé. Personne n'est coupable de ta maladie, mais la charge entraînée par la situation peut faire que les autres t'énervent. La tristesse, l'impuissance et la préoccupation peuvent aussi parfois se traduire par de la colère.

Je déteste l'hôpital et ces stupides médicaments.

J'ai une mine affreuse ! J'espère ne croiser personne que je connais.

Pourquoi moi, pourquoi suis-je tombé(e) malade ? C'est injuste !

Je suis content qu'il y ait une raison à mes symptômes et que le traitement puisse commencer.

Je suis si content(e) que le médicament agisse !

Je ne suis pas seul(e) avec ma maladie, et je vais survivre.

Émotions positives

Une personne atteinte d'une maladie éprouve aussi des émotions positives ! Le fait d'obtenir un diagnostic et d'initier un traitement peut apparaître comme un soulagement. Au fil du temps, on peut ressentir de la joie liée au succès des traitements, au fait de se sentir mieux.

Les changements du quotidien s'avèrent moins nombreux que l'on ne les redoutait. On peut faire émerger des émotions positives, par exemple en réfléchissant aux choses dont on est reconnaissant. Ou en dressant une liste de tout ce qui s'est déjà bien passé.



Les réactions des autres

*Qu'attends-tu de tes proches?
Comment pourrais-tu l'exprimer?*



Tiens tes amis au courant de ta situation. Certains te laissent automatiquement de l'espace et de la distance, même s'ils sont inquiets, et se demandent ce que tu traverses actuellement.

La plupart du temps, tes amis seront heureux de t'aider et de t'écouter, à condition que tu restes actif(-ve) et que tu ne te replies pas trop sur toi-même. Passer du temps avec tes amis dans des situations de tous les jours peut aussi te changer les idées, ce qui est une nécessité.

Ta maladie touche aussi tes proches et est souvent un choc, notamment pour tes parents. Ils peuvent être désemparés et peuvent l'exprimer en pleurant ou en se disputant. Ils peuvent aussi se sentir coupables ou devenir surprotecteurs. La plupart du temps, il y a une préoccupation bienveillante derrière tout ça, mais il est compréhensible que cela puisse être ennuyant. L'important est de l'exprimer poliment.

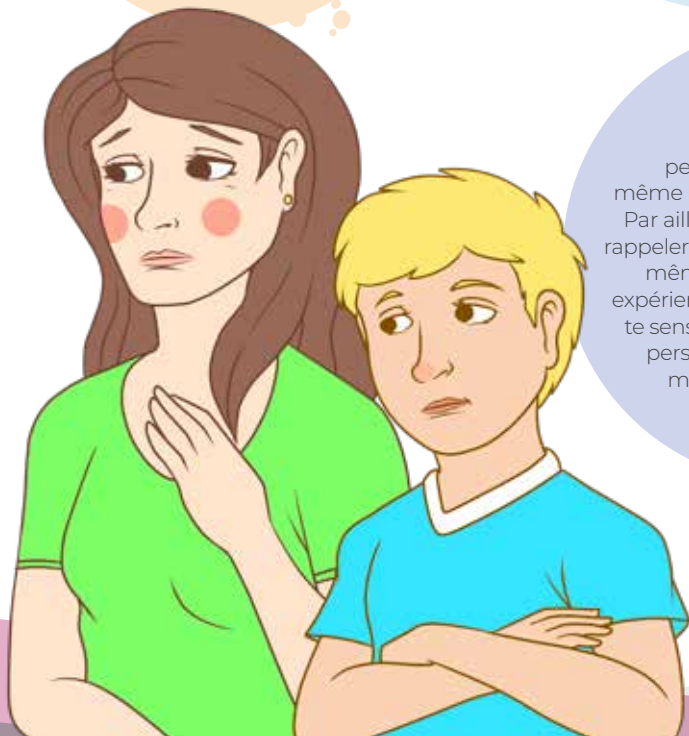


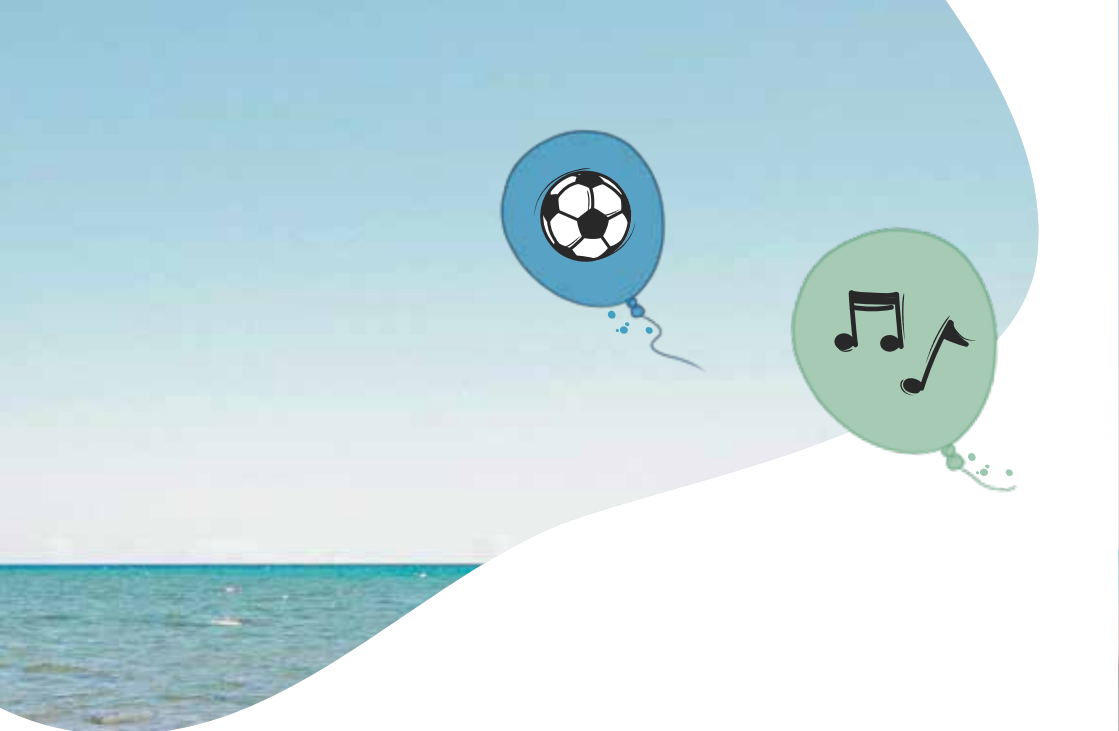
Les sentiments ne sont pas dangereux. Chacun est responsable de ses propres émotions et comportements. Tu n'es pas responsable des sentiments de ton entourage proche et tu n'as pas non plus à te sentir coupable. Toutes les émotions sont légitimes, pour toi-même comme pour les autres, mais pas tous les comportements. Même les émotions fortes ne justifient pas que tu te blesses ou que tu blesses autrui.

Prendre en compte les sentiments d'autrui peut être pénible quand on est celui qui est malade. Tu n'as pas à porter le fardeau de soutenir tes proches, mais dans le meilleur des cas, partager des émotions difficiles rapproche les gens.

Les autres ne savent pas toujours de quelle manière tu souhaites être abordé. Essaie de dire à tes proches ce qui te manque et ce que tu ne supportes pas pour le moment. Il est également utile de préciser que, quand tu exprimes de la colère ou de la déception suscitée par ta maladie, tu ne t'attends pas à ce qu'ils règlent tes problèmes, et qu'une simple écoute est suffisante.

Le soutien de pairs, c'est-à-dire d'autres personnes atteintes de la même maladie, peut être très utile. Par ailleurs, il est important de se rappeler que les gens sont différents, même s'ils vivent les mêmes expériences. En d'autres termes, ne te sens pas coupable ou ne laisse personne se sentir coupable, même si les expériences d'autrui sont différentes.





Faire de ta maladie un élément de ta vie

Tu n'as pas choisi de tomber malade, c'est juste arrivé. La maladie fait désormais partie de ta vie, que tu le veuilles ou non.

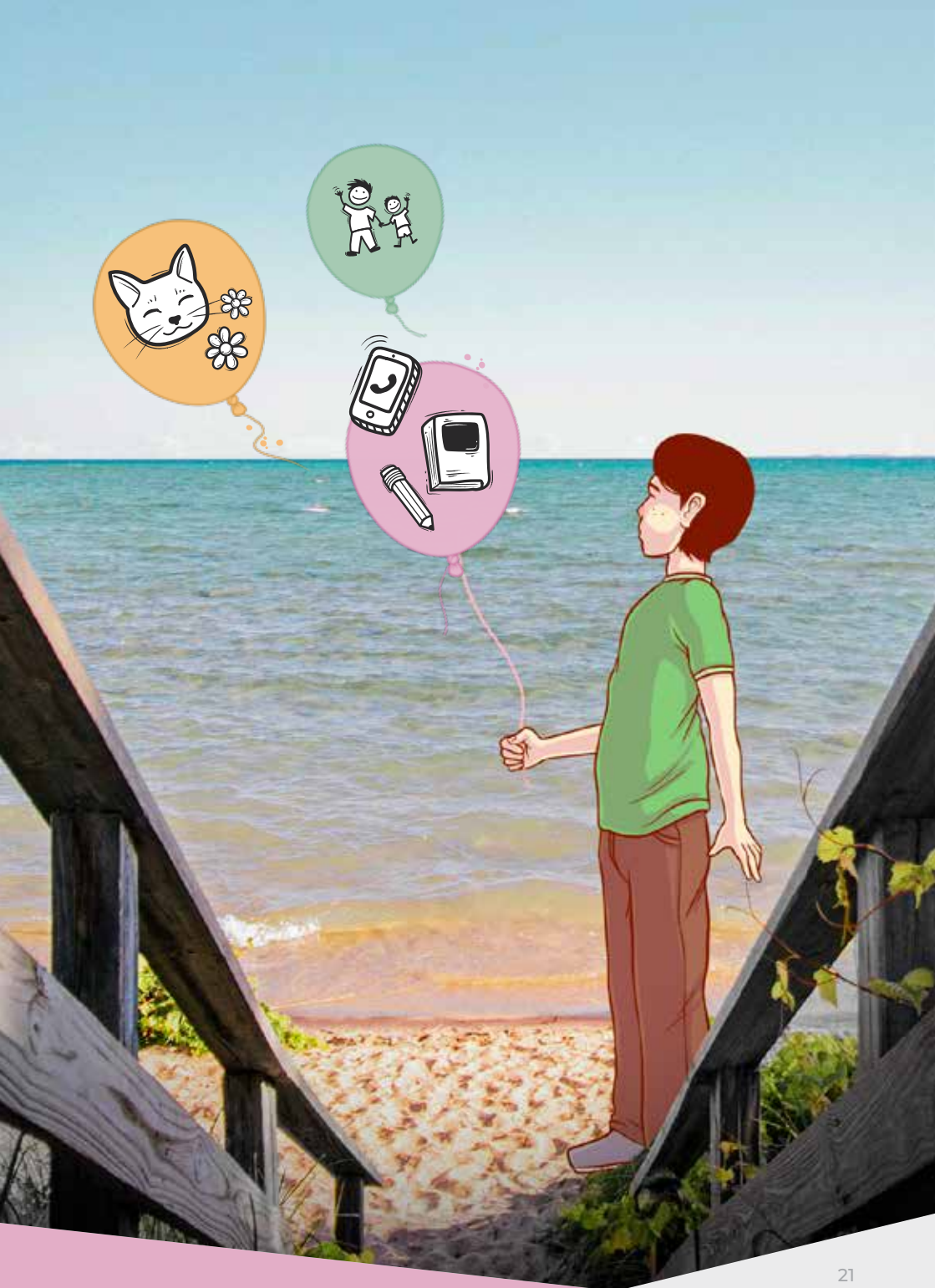
Ne perds pas de temps à éviter ou à minimiser ta maladie. Cela ne fait que ralentir la recherche de ton nouvel équilibre et prolonger tes sentiments difficiles. On s'habitue progressivement à une longue maladie et à ses contraintes, même s'il n'est pas facile d'accepter les changements.

Même si la maladie a changé durablement les choses, ne la laisse pas prendre le dessus sur ta vie. N'oublie pas que tu es plus que ta maladie. Le meilleur remède est de continuer à faire ce qui est important à tes yeux et de vivre ton quotidien aussi pleinement que possible.

Arrête-toi un instant et réfléchis

Qu'est-ce qui est important dans ta vie à tes yeux ?

Qu'est-ce que tu es avant tout, en dehors de ta maladie ?



Prend le contrôle sur ta maladie

T'adapter à ta nouvelle vie peut être favorisé par la prise en charge de ta propre maladie. Une fois prêt(e) à accepter ta situation, concentre ton énergie sur la prise en charge de ta maladie et l'obtention d'informations à son sujet.

Il n'existe aucune certitude concernant la façon dont la maladie se développera dans ton cas ou bien la façon dont ton corps réagira au traitement. Cela dit, connaître les lignes directrices les plus courantes t'aide à mieux supporter la situation et à te préparer à l'avenir.



Peux-tu déjà répondre aux questions suivantes ?

Comment la maladie va-t-elle m'affecter ?

Quel type de traitement la maladie nécessite-t-elle ?

Le traitement sera-t-il douloureux ?

Vais-je devoir quitter l'école/l'université/le travail ?

Puis-je faire du sport, rencontrer des gens, poursuivre mes hobbies ou faire d'autres choses importantes à mes yeux ?

*À quoi puis-je m'attendre ? Mon état de santé va-t-il s'améliorer ?
Les symptômes vont-ils disparaître ?*

Quels sont les effets indésirables associés aux traitements et combien de temps vont-ils durer ?

Que se passe-t-il si je rate une séance de traitement ou si j'oublie de prendre mes médicaments ?

Que se passe-t-il si le traitement n'est pas efficace ?

Le personnel soignant répondra à toutes tes questions concernant ta maladie. Les situations de traitement sont souvent associées à de nombreuses nouvelles informations, certaines d'entre elles peuvent facilement t'échapper.

- Note les questions qui te viennent à l'esprit à la maison pour pouvoir les poser lors de ton prochain rendez-vous médical.
- Si tu ne comprends pas quelque chose, demande au médecin ou à l'infirmier de te réexpliquer.



Conseils pour la recherche d'informations

Lorsque tu recherches des informations issues d'une autre source que les soins de santé, il ne faut pas oublier que toutes les sources ne sont pas fiables. Les forums de discussion en ligne et les réseaux sociaux affichent les situations les plus exceptionnelles, et non les expériences qui se sont bien déroulées et qui n'ont pas suscité d'inquiétude.

Il existe des organisations de patients pour les maladies les plus courantes qui partagent des informations fiables, ainsi que des expériences de patients atteints de la même maladie, aussi bien en ligne que sous forme de rencontres en personne, etc.

Si quelque chose semble trop beau pour être vrai, c'est souvent le cas. Pour la majorité des maladies, on trouve des traitements alternatifs qui semblent prometteurs, mais il n'existe aucune preuve fiable de leur efficacité. En d'autres termes, fais preuve de prudence avec différentes sources d'information et vérifie les faits avec ton médecin.

La vie continue

Comme dans la vie en général, il y a plusieurs phases dans la maladie. Parfois, cela peut être un élément naturel du quotidien, mais parfois, cela peut être une source d'irritabilité ou d'angoisse. Ta motivation à traiter ta maladie peut elle aussi varier.

À mesure que la vie autour de toi change, ton état peut aussi changer. Si la maladie s'aggrave ou que les symptômes ressurgissent après une période d'amélioration, tes émotions referont également surface. D'autres événements de la vie, par exemple le début ou la fin de la puberté, peuvent également avoir une influence sur ton état et la façon dont tu prends soin de toi.

De temps en temps, il est bon de réfléchir sur ce que ta maladie éveille en toi. Tu peux par exemple recourir aux questions suivantes pour t'aider. Tu peux réfléchir aux questions, mais la plupart du temps, parler avec quelqu'un ou écrire sera le meilleur moyen de faire le point sur tes pensées.

- **Que signifie la maladie pour moi ?**
- **Que dit-elle sur moi ?**
- **Que sais-je à présent, par rapport à la première fois où j'ai entendu parler de la maladie ?**
- **Qu'est-ce qui a changé ?**
- **Qu'est-ce qui n'a pas changé ?**
- **Qu'est-ce qui a été surprenant ?**
- **Qu'est-ce qui est devenu plus facile ?**
- **Qu'est-ce qui est devenu plus difficile ?**
- **Qu'ai-je dû abandonner ?**
- **Qu'est-ce qui est le pire ?**
- **Qu'est-ce que je ne peux pas faire ?**
- **Qu'est-ce que je peux bel et bien faire ?**
- **Qu'ai-je appris ?**
- **Qu'est-ce qui me fait tenir ?**
- **Où puis-je trouver du soutien ?**



Évalue tes préoccupations

Ton esprit est-il constamment confronté aux mêmes pensées et préoccupations ? S'attarder sur ses soucis est utile lorsque cela apporte des solutions aux problèmes. Mais réfléchir aux mêmes problèmes et pensées négatives est stressant et ne fait que te miner plus longtemps.

Inutile cependant d'essayer de faire taire tes propres réflexions, car les pensées que tu bannis ont vite fait de revenir, encore plus tenaces qu'avant. Réfléchis plutôt calmement à tes pensées, une par une. Tu peux ainsi peser leur véritable signification et surmonter les pensées inutiles ou trop lourdes et décourageantes.

Rappelle-toi toujours que les pensées qui te viennent à l'esprit ne sont pas forcément vraies. En particulier quand tu te sens terriblement mal, il te vient des pensées qui essaient de te donner une explication sur le fait que tu te sentes si mal. Par exemple, la pensée « Je suis un(e) raté(e), ma vie est gâchée » n'est jamais vraie, même si tu peux parfois en avoir le sentiment.

En remettant tes pensées en question, le rythme ralentit et leur poids diminue. Familiarise-toi avec les exemples suivants !

PENSÉE : **« Ma vie est finie »**

Attends une seconde. Est-ce vraiment le cas ? Qu'est-ce qui confirme cette affirmation ? Et qu'est-ce qui l'infirmes ? Pourrait-on adapter quelque peu cette pensée, par exemple en ce sens :

« Ma vie est différente de ce qu'elle était »

Cela peut sembler désagréable, et c'est normal de regretter ce qu'on a perdu. Qu'est-ce qui va te manquer de ta vie avant la maladie ? Qu'est-ce que tu peux encore faire ? Qu'est-ce que tu n'as pas perdu ? Quelque chose de nouveau et de sympa est-il arrivé dans ta vie ? Que pourrait-on ajouter ?



PENSÉE : **« J'ai une mine affreuse »**

Les changements d'apparence et les signes de fatigue sont souvent pénibles, mais souvent la situation n'est pas aussi grave que tu le penses.

Demande ce que les autres voient en te regardant. Observe : quelle est l'attitude des gens envers toi lorsque vous vous croisez ? Attention à ne pas tirer de conclusions à partir de ton propre état émotionnel !

En général, les gens regardent les autres personnes et les symptômes de maladie avec plus d'indulgence qu'on le redoute. Remets ce type de pensées en question en les précédant de « Je pense que... »

Mon réseau de soutien

Lors du choc initial, il peut être nécessaire de réfléchir par soi-même à ce qui s'est passé et de tenir les autres à distance. Pour certaines personnes, il est naturel de compter directement sur autrui pour obtenir du soutien, tandis que d'autres ont besoin de temps et de distance.





Il n'est pas possible d'éviter les faits à long terme et, en fin de compte, il est plus facile pour tout le monde de discuter directement de la maladie et de son traitement. Dès que cela semble possible, il est bon de revenir vers les autres et d'accepter leur soutien et leur aide, sous la forme que tu préfères.

Ce réseau n'a pas besoin d'être important ; le tout est de ne pas rester seul(e). Dans une situation nouvelle, il peut être nécessaire que chacun s'exerce sur la manière de se comporter et d'agir ensemble à l'avenir. Il est de ta responsabilité de dire aux autres ce que tu veux et ce que tu ne veux pas.

Peut-être voudras-tu une compagnie différente en fonction de la situation.

Vers qui vas-tu quand tu es triste ? Et quand tu es content(e) ou en colère ?

Réfléchis-y au moyen de l'illustration ci-contre.

<p>Oh non...</p> 	<p>Oui !</p> 	
<p>Bof...</p> 	<p>Beurk !</p> 	

• _____

• _____

• _____

• _____

• _____

• _____

• _____

• _____

Tu as laissé une rubrique vide ? Pas de souci, les gens ont des situations et des réseaux très différents !

Mais quand tu te sens seul(e), dis-le à une personne de ton entourage proche ou à un professionnel de santé.

Où puis-je trouver ce dont j'ai besoin ?

Tu peux aussi réfléchir à ce dont tu as réellement besoin à chaque moment et chercher du soutien en fonction de la situation. Souvent, tu le fais déjà en réalité, sans y penser spécialement.

Si tu te sens seul(e) ou impuissant(e), il est bon de réfléchir au soutien d'une personne à laquelle tu n'as pas encore pensé. Il est également important de te rappeler que ce que tu veux n'est pas toujours ce dont tu as besoin.

Relie les besoins ci-dessous aux personnes qui, selon toi, pourraient t'aider en cas de besoin. La personne à laquelle le plus de lignes sont reliées est ton principal pilier de soutien. Pourrais-tu t'appuyer un peu plus sur les autres ?

Qui pourrait m'aider quand j'ai besoin... ?



... de soutien ?

Un bon ami

... d'informations précises ?

Les amis

... de conseils concrets ?

Les parents

... d'une oreille attentive ?

D'autres adultes

... d'un câlin ?

Des pairs atteints de la même maladie

... de me changer les idées ?

Un professionnel de santé
(médecin, infirmière, ...)

Une autre aide professionnelle

Un camarade

Autre, qui/quoi :



Manque de motivation ?

Tout le monde passe par des moments, voire de plus longues périodes, où la prise en compte de la maladie ou sa prise en charge semble être un fardeau.

Les erreurs ou omissions ponctuelles ne font généralement pas sombrer le navire, mais répétées, elles peuvent nuire à ton bien-être et finir par affaiblir ta santé. Il peut être difficile de réagir aux questions anxieuses ou exaspérées des adultes concernant les raisons pour lesquelles on a négligé ou mal fait quelque chose.

Souvent, il s'agit simplement d'un manque de motivation ; cela ne semble pas susciter assez d'intérêt, même si tu sais qu'il s'agit de quelque chose d'important. Alors, arrête-toi un instant et réfléchis à ce qui ne va pas. Pose-toi calmement les questions suivantes, sans arrière-pensée ni sentiment de culpabilité :

Réfléchis à ce qui se cache derrière ta baisse de motivation. Le traitement est-il difficile ? Te manque-t-il des informations ou de l'expertise ? Le traitement te paraît-il inutile ?

Quelle sera la conséquence si tu ne te traites pas maintenant ? Si tu ne connais pas la réponse, pose-la à ton médecin et écoute sa réponse.

Quelle sera la conséquence si tu ne prends pas soin de toi maintenant ?

Peut-on diviser les objectifs de traitement en objectifs journaliers plus petits ? Il est plus facile de penser en jours et en semaines qu'en mois ou au reste de ta vie.

Où pourrais-tu obtenir du soutien ? Du soutien de pairs ou une formation à l'adaptation pourraient-ils aider ?

Y a-t-il actuellement quelque chose dans ta vie qui affecte ta motivation ? D'autres choses te puisent-elles beaucoup d'énergie ? As-tu un problème qui peut être résolu ?

Y a-t-il eu un changement manifeste de ta motivation ? Si oui, pourquoi ?

Lorsque tu réfléchis aux bons et aux mauvais côtés dans le fait de prendre ton traitement, lesquels sont plus nombreux ? Lesquels sont les plus importants ?

Comment peux-tu te récompenser pour tes succès ? Louanges, encouragements, faire quelque chose d'important à tes yeux ?



Quand ai-je besoin d'une aide professionnelle ?

La tolérance de chacun a ses limites. Fais preuve de courage en demandant de l'aide lorsque la situation l'exige.

Chacun des points suivants est déjà une raison pour demander une aide extérieure, immédiatement. Si tu n'en as pas l'énergie ou que tu ne peux pas le faire, demande à quelqu'un de prendre contact avec les services de santé.



- **Je ressens en permanence de la fatigue, de l'indifférence, de la déprime ou de l'irritabilité**
- **J'ai souvent le sentiment de ne pas maîtriser mon stress et mes préoccupations**
- **Je n'ai ni l'énergie ni la capacité d'assurer mon propre traitement médical**
- **Je ne supporte pas le quotidien, à cause de l'anxiété ou de l'inquiétude**
- **Mes relations avec mes amis et ma famille se font plus difficiles**
 - **Je suis seul(e) et isolé(e) des autres personnes**
 - **Je me moque complètement de ce qu'il peut m'arriver**
 - **Je me suis blessé(e) ou j'ai blessé d'autres personnes ou j'ai l'intention de le faire**





Auteurs

Aino Plattonen

est psychologue et étudiante en psychothérapie infantile et juvénile. Elle a travaillé avec des enfants malades et leur famille, en psychiatrie hospitalière pédiatrique générale, en soins spécialisés. Elle a également accompagné des adultes atteints de maladies de longue durée dans des cours d'adaptation.

Johanna Stenberg

est une psychologue qui a travaillé avec des patients atteints de problèmes neurologiques et des patients en rééducation qui restructurent leur vie. Elle a acquis une meilleure compréhension de l'aspect des événements majeur qui changent la vie en observant la façon dont les gens s'adaptent et restructurent leur vie après une maladie aiguë et un accident.

Jan-Henry Stenberg

est docteur en philosophie, psychologue et enseignant psychothérapeute. Dans son rôle de psychologue et de psychothérapeute, il a aidé les gens à changer et à s'adapter. Il a travaillé chez HYKS (Helsingin yliopistollinen keskussairaala [Helsinki University Hospital]) en clinique psychiatrique et travaille actuellement à la tête du service psychiatrique dans le domaine des thérapies psychosociales en évolution. Il a enseigné la psychologie clinique à l'université d'Helsinki et est coauteur de plusieurs ouvrages et articles dans le domaine de la psychologie.

Caroline Volckaert

Reviewer. Psychothérapeute orientée sur les solutions, certifiée de l'EAP et travaille depuis 15 ans dans le domaine des maladies chroniques, des patients neurologiques et de leurs aidants proches. Caroline est l'auteure d'un ouvrage sur la thérapie axée sur les solutions et a développé un ensemble de fiches d'exercices servant de référence aux patients et aux aidants proches. Caroline a relu cette brochure et l'a adaptée à l'environnement belge.

A photograph of a graffiti-covered wall. The wall features a large, stylized face with a wide, open mouth and a small nose. The graffiti is colorful, with shades of blue, green, and orange. A red backpack is resting on a ledge in front of the wall. The scene is lit from the side, creating strong shadows and highlights. The overall mood is urban and artistic.

TU ES UNIQUE.

sanofi

www.sanofi.be