

S'adapter, vivre avec, accepter, digérer : que se passe-t-il réellement ?

---

G. Troost

"Dans mon état et dans ma situation future, je crois que je trouverai de nouvelles perspectives pour donner un sens réel à mon existence.

Je crois fermement que de nouveaux horizons s'ouvriront à moi.

Je n'écris donc pas : ces nouvelles perspectives ne me seront pas servis sur un plateau d'argent.

C'est ce qui écrit J.P. GOETGHEBUER dans son livre : Handicap, allié inexplicable.

Bon nombre de patients connaissent l'anxiété du diagnostic, le refus de l'entendre, l'espoir d'une guérison, les larmes devant la vérité, la recherche d'une raison ou d'un coupable, les reproches que l'on se fait, la résignation, la révolte, le long calvaire, ...

Tous ont dû passer par un long processus, que l'on appelle parfois le "processus de deuil" ; nous portons en effet le deuil d'une santé perdue, des possibilités perdues.

Ce "processus de deuil", nous ne devons pas du tout le considérer comme une chose inhabituelle. C'est même une évolution nécessaire pour atteindre "l'acceptation" de la situation.

C'est une évolution nécessaire pour arriver à une attitude qui permet de voir la réalité telle qu'elle est (pas trop optimiste mais certainement pas trop pessimiste non plus) et de persévérer dans cette réalité.

Dans l'acceptation, nous gardons le juste milieu entre le laisser aller et la lutte contre des moulins à vent : nous n'abandonnons pas, mais nous nous donnons des buts abordables.

Nous gardons un juste milieu entre nier le handicap et surinvestir : faire comme si on n'était pas malade et ne pas en parler est aussi mauvais que ne voir rien d'autre que sa maladie et ne pouvoir parler d'autre chose.

Dans l'acceptation, nous sommes certains de notre valeur en tant que personne, de notre équivalence.

Les meilleures façons de venir à bout de ce processus est de le vivre en y associant sa proche famille.

Ces conjoints qui peuvent compter l'un sur l'autre avec les différents sentiments qui sont propres au "processus de deuil" ont les plus grandes chances d'arriver à un compromis raisonnable avec la S.P.

Il faut être capable de surmonter cette crise ENSEMBLE.

C'est pourquoi la situation est si difficile lorsqu'un seul des époux est informé sur le diagnostic avec la demande de ne rien dire au patient lui-même. Il existe aussi une tension non-partagée et une tristesse qui occasionnent tant de cachoterie et d'incompréhension que la confiance entre les conjoints est brisée ou même perdue.

Plus encore que dans des conditions normales, les conjoints ont besoin l'un de l'autre pour surmonter ensemble cette crise provoquée par l'annonce du diagnostic. Même si l'on n'a pas de "compagnon de vie" au sens strict, il faut essayer de passer ce cap avec les personnes les plus proches : parents, enfants, frères, soeurs ou amis. Cette évolution vécue avec les proches est enrichissante aussi bien pour soi-même que pour l'autre.

Les relations deviendront plus étroites et les mêmes choses seront digérées par les deux. Lorsqu'on se laisse submerger par ce "processus de deuil", on reste dépressif, on devient insupportable pour le proche entourage.

Si vraiment personne ne peut aider le patient à surmonter cette épreuve, il doit s'adresser à des spécialistes : psychologue, assistante sociale et éventuellement au médecin. Ils pourront grâce à leur compétence et un approche humain aider le malade à vivre et à surmonter cette période de crise.

Le "processus de deuil" est une réaction normale face à la maladie. Les uns vivront ce processus plus intensément que d'autres. Certains reconnaîtront eux-mêmes ce processus plus facilement, d'autres essayeront de le cacher à la fois au monde extérieur et à eux-mêmes.

En Sclérose en Plaques, tout comme on doit maintenir son corps en condition optimale pour éviter ou repousser toute aggravation éventuelle, il faut essayer de se préparer mentalement à l'avenir. Un optimisme modéré est donc pour ceci une base saine.

-----