

Le processus d'adaptation à l'annonce du diagnostic

par Josée Poirier, inf., B.Sc., MSCN

3-118



Les personnes ayant reçu un diagnostic de SP ont surtout besoin d'être rassurées et informées. Elles doivent prendre le temps de s'adapter à leur nouvelle situation,

en passant à travers un processus de deuil. Personnellement, je ne crois pas que l'on puisse accepter une maladie, peu importe laquelle. Par contre, on peut arriver à s'y **adapter**. La SP affectant non seulement la personne atteinte mais aussi les proches, on doit donc apprendre à vivre avec elle. Pour faire le deuil « d'avant la maladie » la personne doit franchir plusieurs étapes qui ne se suivent pas nécessairement dans un ordre précis, qui peuvent se répéter ou être vécues plus longuement.

Apprendre que l'on est atteint de SP, maladie imprévisible et encore incurable, provoque un **choc**. Un tel diagnostic peut engendrer de l'inquiétude et même de la panique, puisque le nom « sclérose en plaques » est souvent associé à l'image d'un fauteuil roulant. La **colère**, quant à elle, permet à la personne d'exprimer ses sentiments à l'égard de cette nouvelle réalité (« C'est injuste!, pourquoi moi? »). Cette colère est normale mais ne doit pas s'éterniser. La période du **marchandage** est celle où la personne pense qu'en adoptant une bonne hygiène de vie grâce à une saine alimentation ou un programme d'exercice régulier, elle parviendra à vaincre la SP.

À l'étape de la **négation**, la personne se dira : « C'est impossible! » Il arrive souvent qu'elle réclame une deuxième opinion ou encore une nouvelle résonance magnétique. Cette période est difficile puisque la personne refuse d'en parler ou évite le sujet, par exemple, en liant


ses symptômes au surmenage ou en expliquant son engourdissement par une mauvaise position pendant le sommeil. Malheureusement, il m'arrive de rencontrer des personnes atteintes qui, après quelques années avec la SP, n'ont

toujours pas révélé leur diagnostic à leur conjoint(e), leur famille ou leurs amis. Parler de la maladie avec ses proches fait partie du processus d'adaptation et

permet de se libérer : il sera plus facile pour eux de comprendre en quoi consiste la SP et ils pourront ainsi mieux vous accompagner. Nier sa maladie peut jouer de vilains tours. Tôt ou tard, celle-ci vous rattrape, en se manifestant par une poussée ou par un nouveau symptôme. Personne n'y arrive seul. Loin d'être un signe de faiblesse, avouer que l'on a besoin de soutien et d'aide est humain.

La **dépression** se reflète par la tristesse et le repli sur soi. L'intensité varie beaucoup d'une personne à l'autre. Elle peut se manifester par divers symptômes : pleurs, tristesse, perturbation du sommeil, changement de poids, etc. Si les pleurs et le sentiment de tristesse se prolongent plusieurs mois après l'annonce du diagnostic, il faut penser à consulter.

L'**adaptation** (acceptation) survient au moment où la personne arrive à parler de sa SP sans pleurer. Elle est capable de faire des plans pour l'avenir et accepte de vivre dans le présent, en effectuant de petites modifications à son horaire ou à sa charge de travail. S'adapter, c'est accepter les traitements qui nous sont offerts pour traiter les symptômes ou pour ralentir l'évolution de la maladie.

Une personne bien adaptée à sa maladie est donc en mesure de vivre pleinement sa vie, malgré certaines contraintes ou limitations physiques. 

Pour en savoir davantage sur le sujet, consultez le document *La SP et vos émotions à scleroseenplaques.ca/qc*. 