

Accepter le diagnostic d'une maladie grave

Une maladie grave vient d'être diagnostiquée chez votre proche. Cette mauvaise et bouleversante nouvelle va générer beaucoup de désarroi et d'angoisse. La personne atteinte va devoir lutter contre ses peurs et s'adapter à cette réalité. Son attitude va peut-être être difficile à comprendre : agressivité, négation de la maladie, silence... En respectant ces réactions déroutantes, vous aiderez votre proche tout en vous préservant.

Dans le cabinet du médecin : la stupeur

L'annonce d'une maladie grave peut provoquer chez votre proche une sorte de sidération : effondré par l'angoisse, il n'entend dès lors plus grand chose. Si vous êtes présent, écoutez ce qui est dit et posez des questions. Lorsque vous aurez accompagné votre proche, vous serez en mesure de lui rappeler la conversation.

L'annonce d'une maladie grave peut provoquer chez votre proche une sorte de **sidération** : effondré par l'angoisse, il n'entend dès lors plus grand chose. Si vous êtes présent, écoutez ce qui est dit et posez des questions. Lorsque vous aurez accompagné votre proche, vous serez en mesure de lui **rappeler la conversation**.

Une présence réconfortante

Le diagnostic vient d'être posé et les traitements n'ont pas encore commencé : **sans minimiser la situation**, essayez de **rester serein**. Transmettez à votre proche votre **confiance** dans le médecin et l'équipe soignante. Il a besoin de temps pour accepter le diagnostic : s'il refuse d'en parler, ne le brusquez pas. Laissez votre proche aborder le sujet quand il sera en mesure de le faire.

Des attitudes déroutantes

Si vous comprenez les réactions de tristesse, de peur et d'espoir de votre proche, d'autres pourront vous sembler étranges. Ce que les psychologues appellent les « **réactions de défense** » sont une façon de négocier avec une angoisse immense et d'**apprivoiser la maladie**. En les connaissant, vous pourrez mieux y faire face et aider votre proche à surmonter ce cap.

- **« Il fait la sourde oreille » : le déni** Votre proche refuse les conversations sur la maladie, réfute le diagnostic, le minimise excessivement ou fait « comme si de rien n'était »...
- **« Il est agressif avec tout le monde ! » : la révolte** Le malade s'en prend au destin, à la société, à Dieu, aux médecins, aux soignants, à vous...
- **« Il se laisse aller et me sollicite tout le temps » : la régression** Votre proche se replie sur lui-même et semble quelque peu retomber en enfance... Très passif, il devient dépendant de vous.
- **Votre proche réagit « trop bien » ?**

Il prend sa maladie:

- **comme un « ennemi » qu'il va écraser.** Il refuse de se laisser abattre et mobilise toutes ses forces, parfois même pour aider les autres patients, s'engager dans des associations... **c'est la sublimation.**
- **avec un détachement étonnant**, de manière très neutre. Il en fait même des plaisanteries. La maladie ne semble même pas le concerner directement : c'est l'**isolation**.

Si ces réactions sont plus confortables pour vous, la souffrance est là. Restez son soutien, même s'il affirme ne pas en avoir besoin.

Vers l'acceptation de la maladie

La réaction de votre proche va **dépendre de la maladie annoncée, de sa personnalité, de la période de vie qu'il traverse**. Chaque individu met en place des mécanismes de défense qui lui sont propres, qui lui permettent d'accepter la réalité peu à peu. « *C'est un temps d'adaptation psychique à la nouvelle de la maladie qu'il convient de respecter* » explique Isabelle Moley-Massol[1]. « *Le malade a besoin de cheminer à son rythme. Il est inutile de tenter de lui faire 'entendre raison' à tout prix et de le convaincre d'adopter une attitude face à la maladie qui nous paraît mieux adaptée. Si certaines personnes paraissent dans le déni de leur maladie, il n'est pas rare qu'elles déclarent à leur médecin : "Ne me dites rien Docteur...mais je commence quand la chimiothérapie ?". Ces personnes ont besoin de temps pour "digérer" psychiquement l'annonce de leur maladie et parvenir à la nommer. Certains se révoltent, éprouvent un profond sentiment d'injustice, ont besoin de comprendre. la question du sens est toujours centrale : "Pourquoi moi ?".*

Vous aussi devez « encaisser le coup »

La maladie est aussi une **épreuve pour vous** : vous êtes précipité dans un 'entre-deux' situé entre le monde des bien-portants et celui de la maladie. Celle-ci vient bouleverser votre vie, la vision de votre proche, de votre avenir ensemble. L'angoisse de mort est présente. « *La maladie précipite le patient et son entourage dans une histoire à la fois commune et individuelle, dans laquelle personne ne marche au même pas, avec une part qui reste impartageable* », ajoute Isabelle Moley-Massol.

Permettez-vous de vous **reposer**, de vous éloigner par moments pour **reprendre votre souffle**, de trouver vos aidants à vous ! Il faut se sentir bien soi-même pour pouvoir aider une personne malade. « *Il est essentiel que le proche pose des limites à ce qu'il peut supporter, particulièrement face à un malade agressif. Cette agressivité exprime le plus souvent une peur, un désarroi ou un état dépressif. Si un conflit s'installe avec le malade, si le proche n'en peut plus, il doit se faire aider, ouvrir la relation et trouver un soutien extérieur, auprès du médecin, des parents, des amis, d'un psychologue ou médecin psychothérapeute s'il le souhaite. La parole est souvent libératrice* ».

Emmanuelle Manck, rédactrice

[1] Médecin psychanalyste et psycho-oncologue à Paris, auteure de « L'annonce de la maladie, une parole qui engage » (2004) et « La relation médecin malade. Enjeux, pièges et opportunités » (2007), Editions DaTeBe.