

REGRETS APRÈS LE DIAGNOSTIC: DES STRATÉGIES POUR FAIRE FACE À LA MALADIE.

Etre diagnostiqué de la SLA peut engendrer de nombreuses émotions bien complexes. Beaucoup de gens mentionnent un sentiment de regrets après le diagnostic initial. Certains regrettent le temps perdu, d'autres font leur deuil de fonctionnalités physiques, du contrôle de leur vie ou d'autres activités que nous trouvons évidentes dans la vie.

Mais, si le regret est une réaction normale et naturelle à un tel diagnostic, il peut s'agir de l'émotion la plus difficile à gérer de façon saine.

Rebecca Axline, LCSW-S, travailleur social clinicien superviseur à l'institut neurologique méthodiste de Houston, conseille des personnes atteintes de maladies chroniques depuis plus de 35 ans. Selon elle, si le sentiment de deuil est différent pour chacun, il existe quelques stratégies qui peuvent vous aider à faire face à ses éventuels sentiments de deuil, au moment du diagnostic ou tout au long de la maladie SLA.

Accepter de faire son deuil

Dites-vous que le sentiment de regret n'est pas une mauvaise chose en soi. Selon Axline : « Le regret initialise un changement. Il est sain de s'autoriser à être conscient de ce que vous ressentez comme changements ou comme perte. Si vous éprouvez de la tristesse ou d'autres émotions liées à votre diagnostic, trouver des moyens d'exprimer ces émotions ne peuvent pas nuire à vous-même ou aux autres. » Axline encourage les gens à « développer les compétences pour ressentir des émotions bénéfiques au lieu de les refouler ou de les garder pour soi ».

Accordez de l'attention à votre bien-être

Axline conseille de prendre suffisamment de repos et une alimentation adaptée, sans oublier que le bien-être dépasse de simples besoins physiques. Faites le point sur la façon dont vous rencontrez vos besoins émotionnels, intellectuels, professionnels et sociaux et sollicitez l'aide de la famille, des amis ou des soignants quand vous en avez besoin.

Cherchez de l'aide professionnelle

Ceci est particulièrement important si vous vous sentez submergé par les sentiments de tristesse ou de regret. Un thérapeute diplômé peut vous aider à maîtriser vos émotions, vous connecter à d'autres pour un soutien supplémentaire adapté à vos besoins et vous proposer des stratégies après le diagnostic. Si vous souhaitez obtenir de l'aide mais ne savez pas par où commencer, n'hésitez pas à contacter la Ligue SLA.

Autorisez-vous à ressentir de la joie et fixez-vous un objectif

N'oubliez pas que la SLA vous définit. Profitez de vos moments de joie. Vous avez le pouvoir de vivre votre propre vie. Trouvez un but et acceptez l'amour et le soutien des autres. Certaines personnes trouvent la joie et des objectifs en aidant les autres, en apprenant quelque chose de nouveau ou en passant du bon temps avec amis et proches. Tout ce qui vous procure de la joie et rencontre vos objectifs, faites-le et autorisez-vous à ressentir ces bonnes émotions, tout comme vous vous êtes permis de ressentir le chagrin.

Trouver votre propre « système de soutien »

Un noyau de soutien familial et d'amis, combiné à un cercle plus large d'amis et de membres de la famille et une équipe de soigneurs informés et expérimentés peuvent déjà fournir un grand confort. Si vous auriez besoin d'un soutien supplémentaire, il existe de nombreuses ressources à votre disposition. La Ligue SLA peut vous fournir plus d'informations sur les hôpitaux de votre région. Si vous désirez contacter d'autres patients SLA, vous pouvez aussi trouver des groupes de soutien dans votre quartier ou dans les forums en ligne ou sur des sites de médias sociaux tels que Facebook.

Source : **The ALS Association**