



Soutenir un proche malade

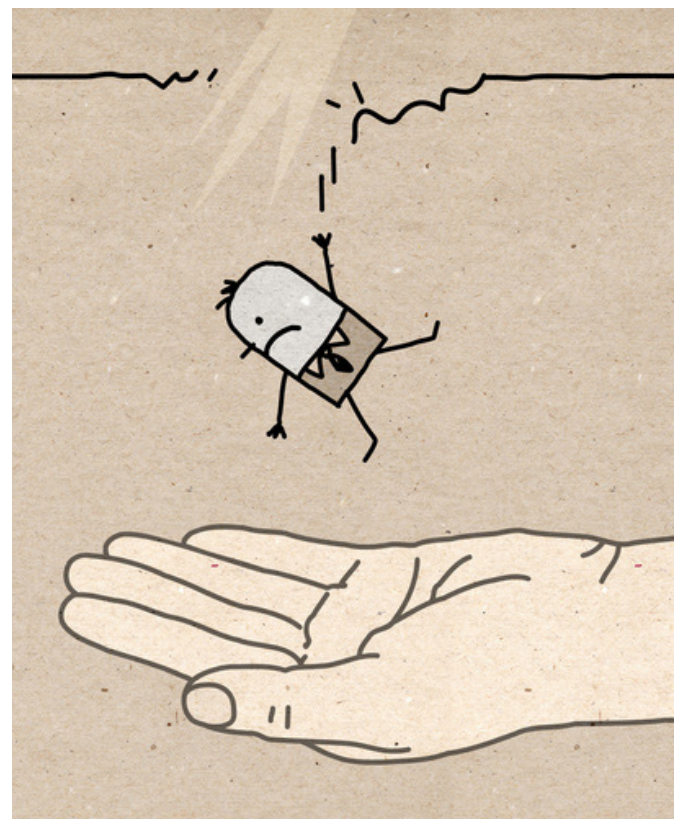
Différentes études en psychologie de la santé le confirme, le soutien social a un impact direct et modérateur tant sur l'état psychologique (meilleure estime de soi, état dépressif moins important, meilleure adaptation à la maladie) que sur la santé physique (renforcement du système immunitaire, voir même un effet favorable sur l'évolution de la maladie). Or, lorsqu'une personne de son entourage doit faire face à un important problème de santé, on peut se demander comment l'accompagner, la soutenir et participer à améliorer son bien-être ?

Que l'on soit le conjoint, un parent, un ami, un voisin, un collègue de bureau ou une simple connaissance... présent au quotidien ou éloigné géographiquement... chaque membre de l'entourage a un rôle à jouer !

Le soutien est une chose naturelle mais pas toujours évidente

Lors de l'annonce du diagnostic de la maladie, un flot de sentiments nous envahit. Pour apporter le meilleur soutien possible, il est important de :

- > Reconnaître son impuissance.
- > Se centrer tant que possible sur les émotions et le ressenti de la personne (et non sur les siens).
- > Être à l'écoute (même simplement des silences et des pleurs s'il y a) avec la plus grande empathie.
- > Oser communiquer et ce dès l'annonce de la maladie.
- > Enfin, même si le quotidien peut nous en éloigner, entretenir cette communication tout au long de l'épreuve.



Ne l'oubliez jamais : le plus dur sera toujours votre silence !



Soutenir un proche malade

Quoi dire ? Quoi faire ?

-> Il faut avant tout se demander quelles phrases éviter ?

Celles du type : « Ne te laisse pas abattre - Ne pleure pas - C'est sûr tu vas guérir » ne sont pas celles qui apporteront le plus de réconfort...

Les transformer plutôt par : « Je comprends - Je compatis - Je vois que c'est dur - Je suis là pour toi ».

-> Ne pas hésiter non plus à reconnaître son impuissance « Je ne sais pas quoi dire ni quoi faire pour t'aider mais tu peux compter sur moi, je suis là ».

Eviter aussi tant que possible toutes comparaisons avec d'autres personnes de votre entourage qui sont passées par là (chaque situation est différente).

Si vous habitez à proximité, n'hésitez pas à proposer des petites réponses au quotidien :

« Je vais faire des courses, as-tu besoin de quelque chose ? - Que puis-je faire pour toi aujourd'hui ? Te préparer le dîner (ou) garder les enfants quelques heures ? ».

Si vous êtes éloigné géographiquement

-> Se faire un mémo pour prendre (et donner) des nouvelles régulièrement et envoyer des messages aux dates importantes du parcours de guérison.

-> Multiplier les petites attentions pour démontrer que vous êtes présent malgré la distance. Les petits cadeaux n'ont alors rien de futiles et peuvent même être utiles ! Suivant le profil de la personne, différents thèmes peuvent être choisis : la beauté, la gourmandise ou les activités (ré)créatives.

-> Envisager une prochaine rencontre et l'organiser : cela permet de mettre un objectif joyeux et positif durant cette épreuve !

Bon à savoir :

Si vous n'avez pas de réponse, ne le prenez pas mal ! Certaines personnes, n'ont pas toujours le cœur à échanger... Le simple fait de se sentir entouré lui sera toujours bénéfique et une fois l'orage passé toutes ces marques d'attentions l'aideront à briser la glace.