



Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

S'efforcer de demeurer positif durant une maladie

Même quand la maladie ne touche que les fonctions physiques de notre organisme, elle peut nous donner l'impression que notre être entier et notre identité sont attaqués. La douleur et la fatigue minent



lentement notre confiance et nous laissent l'impression que nous avons perdu le contrôle de notre vie. Par conséquent, bien des gens deviennent déprimés et délaissement leurs amis et le monde extérieur.

Bien que ces sentiments soient parfaitement compréhensibles, il faut reconnaître que l'image négative que vous avez de vous-même ne correspond pas à la réalité. Votre maladie ne définit pas qui vous êtes vraiment. Vous êtes toujours la même personne. Même si vos activités ont changé, vous pouvez reprendre le contrôle de votre vie et planifier un grand avenir. Voici des suggestions pour vous mettre sur cette voie :

Reprenez votre vie

Même si vous ne pouvez pas reprendre toutes vos activités, efforcez-vous d'établir graduellement une routine quotidienne. Par exemple, si votre santé vous le permet, levez-vous et habillez-vous tous les jours. Recommencez à lire les journaux, à regarder vos émissions de télévision préférées et reprenez vos anciens passe-temps. Mieux vous paraîtrez, mieux vous vous sentirez. Si vous ne pouvez pas sortir, demandez à un ami de vous couper les cheveux ou de vous faire les ongles.

Si votre médecin est d'accord, commencez à faire de l'exercice en douceur ou à marcher tous les jours. L'activité physique libère des endorphines qui procurent une sensation de bien-être. Renouez avec des amis. Encouragez les visites et commencez lentement à reprendre des activités sociales.

Si vous vous sentez dépressif, parlez-en à votre médecin. Ce n'est pas le moment de mener seul un combat inutile.

Trouvez de nouveaux centres d'intérêt

Si vous avez dû modifier votre mode de vie, il est important de trouver de nouveaux moyens de structurer votre vie et de trouver des activités intéressantes que vous aurez envie de faire. Voici quelques suggestions :

- Joignez-vous à un groupe d'entraide.
- Adoptez des passe-temps et des activités que vous n'avez jamais eu le temps d'entreprendre auparavant.
- Si votre santé vous retient à l'intérieur, découvrez Internet. Commencez à naviguer vers des sites de passe-temps et des destinations exotiques.

- Faites de projets : invitez un parent à séjourner, réservez des vacances, choisissez une date pour faire repeindre la maison.

Remontez-vous le moral

Le meilleur moyen de maintenir une attitude positive consiste à vous remonter le moral. Voici des suggestions à ce sujet :

- Ne négligez pas le pouvoir du rire. Comme l'exercice, il libère des endorphines.
- Louez une comédie ou regardez les reprises de vos anciennes émissions préférées.
- Regardez vos vieux albums de photos.
- Faites-vous plaisir.
- Faites-vous livrer des mets chinois et invitez un ami.
- Passez du temps au jardin : c'est souvent très réconfortant.

Bien qu'une maladie puisse vous drainer mentalement, émotionnellement et physiquement, n'oubliez pas qu'il n'est jamais trop tard pour reprendre votre vie en main. Si vous adoptez une attitude positive, des sentiments positifs suivront habituellement. Gardez à l'esprit que votre vie peut s'améliorer et s'améliorera; vous aurez déjà fait un grand pas vers le rétablissement.

© 2026 Morneau Shepell Ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.