



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.

## Retrouver une vie sociale satisfaisante à la suite d'une maladie grave

Au cours d'une maladie, nos motifs d'inquiétude touchent rarement l'absence de vie sociale. Cependant, lors de notre rétablissement, nous devenons souvent conscients de notre isolement par rapport au cercle de personnes se situant hors de notre famille immédiate et nous avons parfois l'impression qu'un fossé s'est creusé entre nous.



L'isolement social peut constituer un problème tant pour les patients que pour les aidants naturels et il est l'une des principales causes de la dépression. Même si les conséquences de la maladie font en sorte que vous ne pouvez reprendre tout à fait la vie que vous aimiez, il est important de trouver des moyens de renouer avec les autres.

Plusieurs de vos amis pourraient s'être tenus à l'écart par crainte de vous importuner. Soyez prêt à faire les premiers pas pour accueillir à la fois d'anciens et de nouveaux amis dans votre vie. Voici quelques suggestions à cet égard :

### Allez-y progressivement

- Commencez par inviter des amis pour de brèves visites de 15 à 30 minutes
- Recevez d'abord un visiteur à la fois
- Allongez graduellement les visites et augmentez le nombre de visiteurs à mesure que vous reprenez des forces
- Les aidants naturels peuvent profiter de ces visites pour en faire eux-mêmes à leurs amis
- Utilisez le téléphone pour renouer avec vos amis et vos collègues
- Si vous avez accès à Internet à la maison, renouez avec des amis plus éloignés grâce au courriel et à la messagerie électronique

### Intéressez-vous aux autres

Il est normal qu'un malade se concentre sur lui-même. Il est maintenant temps de tourner votre attention vers les autres.

- Manifestez de l'intérêt pour la vie de vos amis et les difficultés qu'ils rencontrent
- Souvenez-vous des anniversaires et des événements spéciaux dans la vie de vos amis; envoyez une carte ou appelez-les pour leur faire savoir que vous pensez à eux
- Mettez-vous au courant des actualités : vous faites encore partie du monde
- Si vous prévoyez retourner au travail, demeurez en contact avec vos collègues et demandez à ce que votre nom soit ajouté à la liste de diffusion des notes de service destinées à tout le personnel.

## **Établissez de nouveaux liens**

Si vous n'êtes pas en mesure de retrouver votre ancienne vie – en particulier votre milieu de travail – il importe de trouver de nouvelles façons de vous sentir utile et de conserver des liens.

- De nombreux groupes d'entraide sont une excellente source de soutien pour les malades et les aidants naturels.
- Reprenez vos anciens passe-temps et trouvez-en de nouveaux. Le moment est peut-être indiqué pour suivre des cours d'art, rencontrer d'autres amateurs de jardinage, commencer à pratiquer le yoga, vous joindre à un club de lecture ou apprendre à jouer un instrument de musique.
- Si votre médecin le permet, faites tous les jours de courtes périodes de marche ou d'exercice. De nombreux centres commerciaux offrent des programmes de marche avant et après les heures d'ouverture des magasins.
- Si votre médecin vous le permet, envisagez le bénévolat. Nombre d'organismes sans but lucratif ont besoin de bénévoles pour répondre au téléphone et pour effectuer d'autres tâches non contraignantes.

Bien que votre maladie ait probablement accaparé récemment la majeure partie de votre attention et de votre énergie, il est peut-être temps de renouer avec les gens et les activités que vous appréciez. Pour sentir un regain de vie, rien de tel que de resserrer des liens, de rencontrer de nouveaux amis et de reprendre les activités que vous aimiez.

© 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.