



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.

# Comment alléger le fardeau émotionnel d'un diagnostic de maladie grave

Apprendre que vous êtes atteint d'une maladie grave est une pilule amère à avaler. Ce n'est pas seulement votre corps qui doit se livrer à une bataille, c'est aussi votre esprit. Alors que vous vous efforcez d'améliorer votre santé, il est important que vous preniez également soin de votre bien-être mental.

## Six conseils utiles pour aider à gérer les effets néfastes d'un diagnostic médical sur votre santé mentale

### Demandez de l'aide à des gens qui comprennent.

Vous avez un conjoint qui vous soutient inconditionnellement, un groupe d'amis sur qui vous pouvez compter et une famille aimante; toutefois, malgré tous leurs efforts, ils ne comprennent pas bien ce que vous vivez. C'est la raison pour laquelle entrer en contact avec des gens qui sont dans la même situation que vous représente un moyen efficace de composer avec le diagnostic. Les groupes de soutien, par exemple, vous permettent d'exprimer vos craintes sans vous soucier de leur incidence sur les autres. En outre, vous apprendrez de nouvelles stratégies d'adaptation auprès de personnes qui mènent la même lutte que vous.

**Prenez une pause et acceptez l'aide qui vous est offerte.** Même si vous vous sentez bien physiquement, il est fort probable que le diagnostic pèse lourdement sur votre esprit. C'est la raison pour laquelle il est important d'accepter l'aide des autres, même si vous croyez ne pas en avoir besoin. Il pourrait s'agir de choses simples, comme permettre à vos proches de vous conduire à vos rendez-vous ou de mettre de l'ordre dans la maison. En réduisant votre charge de travail à la maison, vous faites de la place dans votre emploi du temps pour des activités plus relaxantes et agréables qui auront un effet positif sur votre humeur.

**Détendez-vous.** Vivre avec une maladie grave peut occuper votre esprit et vous causer du stress. C'est la raison pour laquelle il est essentiel de pratiquer des techniques de relaxation qui vous aideront à oublier votre diagnostic pendant un moment. Il importe de trouver des activités relaxantes ou plaisantes qui constituent des moyens efficaces de réduire votre stress, et de les intégrer régulièrement à votre horaire. La méditation, le yoga, l'exercice physique, la lecture, les jeux et même une sortie au cinéma sont d'excellents moyens de prendre une pause mentale et de vous détendre.

### Prenez votre santé en main

Pour plusieurs personnes, être atteint d'une maladie grave évoque des sentiments de vulnérabilité et d'impuissance. Reprenez le contrôle et luttez contre ces sentiments en :

- suivant les directives de votre médecin et en vous plaçant en tête de liste de vos priorités;
- devenant un ardent défenseur de vos soins de santé et en posant des questions lorsque vous avez besoin de mieux comprendre;
- vous renseignant sur votre maladie pour apprendre à mieux la gérer;
- suivant un régime alimentaire sain et un programme d'exercice approuvés par votre médecin;

## **Évadez-vous de la routine quotidienne**

Partir en vacances ou même simplement passer une fin de semaine à l'extérieur de la ville est un moyen de relaxer et de se détendre qui a fait ses preuves. Le fait de vous éloigner de votre vie quotidienne, qu'il s'agisse de vacances sédentaires ou à la plage, vous aidera à prendre une pause mentale bien méritée. Assurez-vous simplement d'obtenir auparavant le feu vert de votre médecin.

**Restez fidèle à votre emploi du temps quotidien.** Bien qu'il soit essentiel de vous accorder du temps pour vous détendre et atténuer votre stress, il est également important pour votre santé mentale de vous occuper. Autant que possible, adoptez un horaire quotidien et soyez-y fidèle. Prenez le temps de rencontrer des amis et la famille ou adonnez-vous à un passe-temps qui vous apporte de la joie. N'oubliez pas cependant de prévoir suffisamment de périodes de repos.

Recevoir le diagnostic d'une maladie grave touche les gens différemment. Pour certains, cela devient rapidement une nouvelle étape de la vie qui doit être gérée, tandis que pour d'autres il s'agit d'un coup dévastateur. Apprendre à composer le mieux possible avec les effets négatifs que le diagnostic pourrait avoir sur votre bien-être mental est quelque chose d'aussi unique que vous et dépendra en grande partie de votre personnalité, de votre état de santé et de vos centres d'intérêt. Si vous avez de la difficulté à y parvenir, obtenez de l'aide auprès de votre médecin ou communiquez avec votre fournisseur du programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF).

© 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.