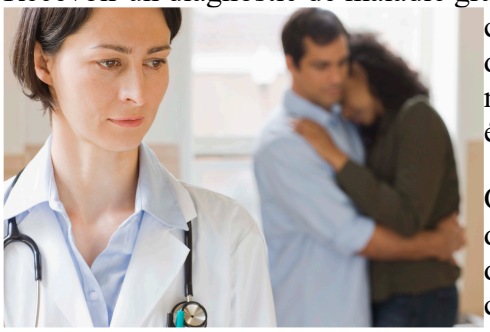
Votre programme d’aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Comment composer avec un diagnostic de maladie grave



Recevoir un diagnostic de maladie grave peut être bouleversant, que ce soit le cancer, une maladie cardiaque, le diabète ou une autre maladie. Soudainement, vous devez composer avec la réalité d'un problème de santé auquel vous ne vous attendiez probablement pas et qui vous fait vivre des émotions en dents de scie.

Comme lors de la perte d'un être cher, les gens qui reçoivent un diagnostic de maladie grave passent souvent par les cinq étapes du deuil alors qu'ils tentent d’accepter cette nouvelle réalité. Le fait de comprendre ces étapes et de reconnaître ce que vous vivez vous aidera à vous concentrer sur votre objectif émotionnel ultime : l'acceptation et votre bien-être mental.

Reconnaître les cinq étapes que vit une personne qui doit composer avec un diagnostic médical

Étape 1 : le déni est habituellement la première émotion que vous éprouvez après avoir reçu votre diagnostic. Votre première réaction peut être : Ce n'est pas possible – je ne me sens pas malade! Ce doit être une erreur – je suis trop jeune pour ça! À cette étape, le choc de la nouvelle fait des ricochets dans votre tête alors que vous essayez de comprendre la réalité de la situation. Vous êtes en état de choc.

Étape 2 : la colère. La prochaine étape est encore plus tumultueuse parce que vous commencez à prendre conscience de la signification réelle du diagnostic médical dans votre vie. La maladie, les traitements, les rendez-vous, les changements importants pèsent lourdement sur votre esprit et vous êtes assailli de pensées négatives et animé d’un sentiment d'hostilité. Vous éprouvez de la colère, et celle-ci peut être dirigée vers le médecin qui a diagnostiqué la maladie grave, un membre de votre famille, un ami ou même un pur étranger.

Étape 3 : le marchandage. Lorsque nous nous sentons vulnérables ou impuissants, une réaction normale consiste à tenter de reprendre le contrôle de notre vie. Pour certains, cela signifie le marchandage avec une puissance divine, tandis que d'autres demanderont un deuxième avis médical en espérant obtenir des résultats différents. C'est à cette étape que vous commencerez peut-être à modifier vos habitudes de vie, ce qui améliorera certainement votre santé en général, sans toutefois nécessairement changer le diagnostic.

Étape 4 : la dépression. Cette étape se caractérise par des sentiments de solitude et de tristesse. Vous pourriez ressentir le besoin de vous distancier des personnes qui vous sont chères. Vous aurez l’impression que les gens que vous aimez et qui vous aiment ne peuvent comprendre ce que vous vivez, et vous vous sentirez seul; beaucoup de gens réagissent en se repliant sur eux-mêmes. À cette étape, nombre de personnes ayant reçu un diagnostic de maladie grave sont également en deuil de la perte de leur ancien moi en meilleure santé et de la vie qui était la leur.

© 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.

Étape 5 : l'acceptation. La dernière étape est marquée par un sentiment de calme. Bien que vous ne soyez pas nécessairement heureux dans le sens traditionnel du terme, vous avez cessé de lutter intérieurement contre le diagnostic et vous en êtes venus à l'accepter. À cette étape, vous pourriez : accepter le fait que votre vie sera différente en raison de la maladie;

- retrouver la joie dans des expériences joyeuses;
- continuer de vous renseigner sur votre maladie afin de mieux la gérer;
- prendre les moyens d'améliorer votre santé par l'alimentation et l'exercice physique, sans oublier que ces changements ne guériront probablement pas votre maladie, mais vous permettront d'améliorer votre santé en général;
- mettre davantage l'accent sur la gratitude tout en sachant que, dans de nombreux cas, il y a des options de traitement disponibles.

Un diagnostic de maladie grave demeurera toujours difficile à entendre et à accepter. Même s'il vous est impossible d'empêcher la manifestation physique de votre maladie, vous pouvez faire en sorte d'atténuer ses effets sur votre santé mentale. Accordez-vous le temps nécessaire pour accepter le diagnostic et sachez reconnaître chacune des étapes que vous franchissez, tout en ayant comme objectif d'accepter le diagnostic.