

## L'annonce de la maladie et son acceptation

### Objectif

Il n'existe pas une bonne façon d'annoncer une maladie grave car il s'agit toujours d'une mauvaise nouvelle. Toutefois, certaines façons de faire sont plus aidantes que d'autres. Il est donc utile de prendre le temps d'appréhender les interactions et les bases de la communication entre les différents acteurs et le malade concernant l'annonce de sa maladie. Ces conseils visent à mettre en lumière les attitudes relationnelles et émotionnelles les plus adaptées, pour en faciliter son acceptation.

### Préambule

À l'annonce d'une maladie grave, c'est la vie du malade tout autant que celle de sa famille qui est bouleversée. Les conséquences de l'annonce d'une maladie grave sont multiples car l'acceptation de la maladie est psychologiquement éprouvante autant pour l'aidant que pour la personne malade ou âgée. Voici quelques conseils à l'attention de l'aidant.

### L'annonce de la maladie et ses effets sur la personne aidée

L'annonce de la maladie est un moment de bouleversement tant pour la personne malade ou âgée que pour l'aidant et ses proches. Cette annonce peut susciter de nombreux questionnements : comment accepter sa maladie ? Comment aider son proche ? Comment arriver à vivre avec cette maladie ?

Des attitudes inattendues peuvent parfois se manifester. Un état dépressif à la négation de la situation, en passant par de l'agressivité voire refuser l'idée de maladie vont alternativement pouvoir s'exprimer par la personne malade ou âgée. Ces attitudes sont fréquemment difficiles à gérer. Il est donc important, lors de l'annonce de la maladie et dans la suite de la prise en charge, de ne pas hésiter à poser toutes les questions relatives à la maladie aux professionnels de santé (médecin, pharmacien, infirmier, masseur-kinésithérapeute) même celles qui apparaissent les plus anodines ou insignifiantes.

Être informé convenablement sur la maladie permettra de mieux la comprendre et de mieux en gérer les effets ou les conséquences. Si la personne malade ou âgée reçoit l'annonce de sa maladie en même temps que l'aidant, son rôle sera d'autant plus important. Car la personne malade ou âgée, perturbée ou choquée par l'annonce, pourrait ne pas saisir tous les propos du médecin. Il convient donc pour l'aidant d'être particulièrement attentif au moment de l'annonce aux côtés de la personne malade ou âgée, afin d'être en mesure de lui répéter les informations reçues, la maladie, ses effets et ses conséquences.

Rassurer la personne malade ou âgée, lui permettre d'entretenir la confiance en son médecin, l'aider à parler de sa maladie sont à l'issue de l'annonce le soutien initial attendu alors par la personne malade ou âgée lorsqu'il le souhaite ou l'accepte. Une phase de conviction peut être nécessaire pour faire accepter à la personne malade ou âgée, cet accompagnement immédiat post-annonce. En effet, des réactions inappropriées, introverties, parfois violentes peuvent surgir chez la personne malade ou âgée après le temps d'annonce. C'est une étape normale de l'acceptation qu'il faut savoir appréhender sereinement.

### Vers l'acceptation de sa maladie

L'aidant, tout comme la personne malade ou âgée, passe par de nombreuses étapes avant d'accepter la maladie. Ces étapes sont normales et sont des passages souvent obligés. Ci-dessous sont présentées les différentes étapes de l'acceptation de la maladie.

- Le refus : la personne malade ou âgée (malade) comme l'aidant est incapable d'accepter la maladie et la nie.
- La colère : se traduit souvent par de l'agressivité de la personne malade ou âgée envers les soignants ou l'aidant. Elle est la traduction de l'angoisse face à la maladie.
- Le marchandage : la personne malade ou âgée tente alors de se détacher de la maladie par des solutions impossibles ou de rêver d'une guérison miraculeuse. Cet état permet la mise à distance de la maladie par rapport à soi.
- La dépression : état le plus difficile pour l'entourage, la dépression est souvent un passage obligé tant pour la personne malade ou âgée que pour l'aidant. Ce dernier qui aide depuis quelques temps déjà la personne malade ou âgée commence à se renfermer sur lui-même et à ne plus savoir gérer la maladie alors que la personne malade ou âgée perd de plus en plus en autonomie.
- L'acceptation : dernière étape du processus d'acceptation de la maladie, mais également la plus importante, l'acceptation se traduit par un état de calme où la personne malade ou âgée accepte la maladie comme faisant partie désormais de sa vie.

Ces différentes étapes sont les mêmes pour la personne malade ou âgée et pour l'aidant. Elles sont normales et légitimes. Il faut savoir les accepter. Il s'agit de l'aveu de la difficulté de vivre avec et pour un malade.

## Se faire aider

Le rôle d'aidant auprès d'une personne dépendante demande beaucoup d'investissement en temps. C'est pourquoi, ce n'est pas évident de gérer une activité professionnelle en même temps.

Il est important pour la personne malade ou âgée comme pour l'aidant de se faire aider. Concernant l'aidant, il est essentiel qu'il sache prendre du recul et s'accorder quelques moments de décontraction pour lui. Sans cela, l'aidant risque d'être moins efficace auprès de la personne malade ou âgée qui en a besoin.

Pour aider la personne malade ou âgée, il est essentiel de ne pas l'infantiliser et de la laisser décider de sa vie malgré tout. Il faut inviter voire soutenir la personne malade ou âgée à se faire aider psychologiquement tout autant que physiquement afin de soulager ses proches. Car parler de sa souffrance est un des meilleurs remèdes pour savoir accepter sa maladie et garder la tête froide.

L'aidant ne doit donc pas hésiter à faire appel au médecin généraliste pour mieux comprendre la maladie de la personne accompagnée.

Un psychologue peut également l'aider à accepter la maladie et à surmonter les épreuves.

Les groupes de parole et associations de malades peuvent également être des aides précieuses. Ils s'adressent aux malades eux-mêmes, mais aussi aux proches des malades qui les aident, car ils en ont eux aussi besoin. Organisés autour de professionnels de l'écoute, les groupes de paroles ont pour but d'extérioriser les difficultés de la prise en charge de la maladie pour les aidants.

Enfin, il peut être utile, voire indispensable, de faire appel aux prestations d'un service d'aide à domicile afin de soulager la charge de s'occuper de la personne malade ou âgée.

Quoiqu'il en soit, il faut parvenir à maintenir un bon équilibre de vie.

## QCM

Question	Option de réponse	Bonne réponse
L'annonce de la maladie est un bouleversement	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vrai</li> <li>• Faux</li> </ul>	La bonne réponse est : Vrai
L'acceptation passe par plusieurs étapes successives	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vrai</li> <li>• Faux</li> </ul>	La bonne réponse est : Vrai
Les différentes étapes de l'acceptation de la maladie sont :	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Le refus</li> <li>2) La colère</li> <li>3) La haine</li> <li>4) L'angoisse</li> <li>5) Le marchandage</li> <li>6) La dépression</li> <li>7) La joie</li> </ol>	Les bonnes réponses sont : 1-2-5-6
L'aidant peut se faire aider par	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Un psychiatre</li> <li>2) Un psychologue</li> <li>3) Un médecin traitant</li> <li>4) Les échanges avec un groupe de paroles</li> <li>5) La famille</li> </ol>	La bonne réponse est : 2-4-5
Il convient de faire appel à des professionnels extérieurs pour soulager le quotidien lorsqu'il devient trop difficile à gérer	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vrai</li> <li>• Faux</li> </ul>	La bonne réponse est : Vrai

En date du 11 Mars 2020