

Oser demander de l'aide lorsque survient la maladie ou la rechute

> À l'annonce de la maladie grave toute sorte de sentiments envahissent la personne bousculée et parfois choquée par le diagnostic. L'inquiétude sur l'avenir, l'appréhension des traitements, le manque d'information compréhensible de l'équipe médicale (le plus souvent) participent à un vécu bien difficile de la situation. Alors dominant la déprime et la tristesse, l'incertitude, le sentiment d'injustice, le découragement... Même si l'espoir et l'envie de se battre viennent en alternance stimuler les forces de vie, le choc est rude : "toute ma vie, d'un coup vient de basculer". Le stress subi à l'annonce du diagnostic de la maladie grave fragilise de plus les défenses immunitaires.

L'entourage proche reçoit lui aussi ce choc, et chacun à sa manière, va faire face et aider au mieux. Là aussi les émotions sont fortes. Les sentiments affectueux soutiennent le malade, on cherche à rassurer le plus possible, mais il est peu facile d'écouter l'angoisse, certaines émotions du malade et ses représentations de la maladie. Le malade lui-même cherche à protéger ceux qui l'entourent et parfois la communication perd de sa qualité, c'est toute une famille qui est touchée.

Oser demander de l'aide à un Conseil en Santé Holistique c'est aussi prendre soin de soi. Dans une relation totale de confiance et de confidentialité, le malade va pouvoir dire (tout dire) sans crainte d'être jugé ou interrompu, sans souci de blesser ou de majorer l'inquiétude des proches.

L'expression des émotions est un facteur de mieux-être, de détente physique et psychologique, tout spécialement lorsque la situation est stressante.

Les pensées et les sentiments négatifs que l'on garde en soi entretiennent des tensions. La possibilité de les évacuer procure un soulagement psycho-corporel, redonne de la disponibilité pour se mobiliser dans la lutte contre la maladie et entretenir l'espoir (facteur de guérison).

La psycho-neuro-immunologie nous confirme le pouvoir de l'esprit sur le corps : le système immunitaire (notre système de défense) est stimulé et renforcé par nos pensées et nos images mentales. Lorsque notre climat intérieur est négatif, notre moral à zéro, nous ruminons, nous ressasons, nous majorons notre état de stress. Très simplement nous faisons des liens entre l'esprit et le corps en utilisant des locutions telles que "j'en ai gros sur le cœur" - "je ne le digère pas" - "c'est lourd à porter". Notre désespoir abaisse notre immunité. Au contraire, lorsque notre climat intérieur est "au beau fixe" nous faisons des projets, notre espoir stimule et augmente la libération de neurotransmetteurs (substances chimiques codées) rétablissant l'équilibre des sécrétions hormonales et des réponses immunitaires.

La situation de maladie est par définition, une rupture d'équilibre et nous savons depuis une bonne vingtaine d'années l'importance du stress dans le déclenchement des maladies.

La personne qui est accueillie dans une écoute bienveillante trouve là une aide à la gestion de son stress présent et passé. Elle peut envisager de répondre de façon plus juste à ses besoins, de façon globale. L'apprentissage de la relaxation-visualisation positive complète le mieux être apporté dans l'écoute. Cette technique associe la détente musculaire et l'imagerie positive des compétences du système immunitaire, déstressant le corps, l'aidant à mieux supporter les traitements. Mentalement la personne recontacte l'espoir et se sent actrice dans le processus de guérison ou de stabilisation de la maladie, cela la remet dans une attitude positive en l'éloignant du sentiment de solitude.

En aucun cas le soutien psychologique et la relaxation visualisation positive ne peuvent se substituer aux traitements médicaux ; ce sont des ressources complémentaires. Elles participent à la santé holistique* de la personne. En effet, ses dimensions psychologique et existentielle doivent être prise en considération pour aider au mieux le corps physique, et maintenir l'harmonie dans ces trois espaces d'expression, dans la conscience des liens qui existent pour chacun de nous et entre nous.

**du grec holos : le tout*

Marie-Jo Dursent-Bini

in "Prévention et Thérapie" N°50, Association Solidarité pour le Soutien aux Malades, 2002