

# Comment vivre l'annonce d'une maladie grave ?

L'annonce d'une maladie grave constitue un véritable **"virage"** dans votre vie. Non seulement il faut **recevoir la nouvelle**, mais aussi faire face à un **afflux d'émotions** et aux nombreuses questions qui surgissent dans votre esprit.

Alors comment vivre une telle annonce ?



## La suspicion de diagnostic

Avant le rendez-vous avec un médecin qui confirme votre diagnostic, il y a souvent des **alertes** et **suspensions** que vous pouvez pressentir. <sup>1</sup>

Cette période d'attente peut être particulièrement anxiogène. Pour certains patients, elle peut même être l'un des **moments les plus compliqués à vivre**. <sup>2</sup>

Pour ne pas rester seul face à ces craintes et cette angoisse, n'hésitez pas, si vous vous sentez prêt, à vous faire accompagner par un **psychologue**.



## La confirmation du diagnostic

Vient ensuite le rendez-vous d'annonce des résultats.

L'acceptation de la maladie fait partie d'un processus que vous devez vivre à votre rythme. **Il comprend généralement plusieurs étapes qui peuvent être vécues dans différents ordres** : <sup>3</sup>

- Le choc
- La colère
- Le déni
- Le marchandage
- La dépression
- L'acceptation

Vous ne vivrez jamais le même cheminement qu'un autre patient, et c'est normal ! **Prenez le temps dont vous avez besoin et laissez-vous le droit de vivre différentes émotions.**



**“Un certain nombre de mécanismes de défense conscients ou inconscients peuvent entrer en jeu comme l'agressivité, la projection, l'isolement, la régression...”** <sup>5</sup>

DEUXIÈME AVIS



## L'annonce aux proches

Parce que le **soutien des proches** peut être déterminant dans le vécu du parcours de soin, de nombreux professionnels de santé recommandent de leur en parler.<sup>4</sup>

Les psychologues préconisent effectivement de faire **confiance au système émotionnel de vos proches** pour vivre cette épreuve.

### Vos proches peuvent vous aider à :

- Calmer vos angoisses
- Accepter la nouvelle
- Être un soutien psychologique et émotionnel pendant tout votre parcours de soin
- Poser les questions que vous n'osez pas demander lors des consultations

### Comment l'annoncer ?

Avant tout, **parlez-en quand vous vous sentez prêt !**

Choisissez un moment calme durant lequel vous êtes sûr d'être écouté et utilisez **vos mots**.<sup>6</sup>

Si vous n'arrivez pas à en parler vous-même, pas de culpabilité !

Vous pouvez aussi **demander à un professionnel de santé de le faire** pour vous et répondre aux questions de votre entourage.



## La vie après l'annonce

C'est difficile, mais il faut maintenant **s'adapter à cette nouvelle et vivre les différentes phases de la maladie**.

Pour le vivre au mieux, il est important :

- d'être entouré
- de poser toutes vos questions à votre médecin
- de vous sentir en confiance avec l'équipe médicale qui vous accompagne
- de dire ce que vous ressentez



**"Dire les choses c'est aussi créer un climat de liberté qui peut aider à délivrer des angoisses tout en poussant chacun à prendre soin de soi et de l'autre."**<sup>5</sup>

ROCHE PRO

### En savoir plus

1. RUSZNIIEWSKI Martine, BOULEUC Carole, « L'annonce d'une mauvaise nouvelle médicale épreuve pour le malade, défi pour le médecin », Laennec, 2012/2 (Tome 60), p. 24-37. DOI : 10.3917/lae.122.0024. URL : <https://www.cairn.info/revue-laennec-2012-2-page-24.htm>, consulté en 08/2022
2. RochePro, Vidéo 1, "Virage inattendu : La pré-annonce", extrait du décryptage de la psychologue, consulté en 08/2022 : <https://professionnels.roche.fr/nos-services/relation-medecin-patient-annonce-maladie-grave.html>
3. deuxièmeavis.fr, "Annonce d'une maladie grave : un moment difficile pour le patient... Mais aussi pour son médecin", 06/11/2020, consulté 08/2022, <https://www.deuxiemeavis.fr/blog/article/73-annonce-d-une-maladie-grave-un-moment-difficile-pour-le-patient-mais-aussi-pour-son-medecin>
4. Pourquoi Docteur ?, "Comment annoncer à ses proches une maladie grave ?", 21/06/2020, consulté 08/2022, <https://www.pourquoidocteur.fr/Articles/Question-d-actu/32941-Comment-annoncer-proches-maladie-grave>
5. RochePro, Vidéo 4, "Virage à deux : le proche en consultation pré-thérapeutique", extrait du décryptage de la psychologue, consulté en 08/2022, <https://roche.pro/nos-services/relation-medecin-patient-annonce-maladie-grave.html>
6. RochePro, Vidéo 5, "Nouveau virage : vivre", extrait du décryptage de la psychologue, consulté en 08/2022, <https://roche.pro/nos-services/relation-medecin-patient-annonce-maladie-grave.html>