

# Quand un proche est gravement malade



Lorsqu'un être cher est atteint d'une maladie grave, toute notre vie s'en trouve bouleversée, tant au travail qu'à la maison. Une maladie grave risque de provoquer de nombreux changements et émotions dans notre vie personnelle, et les difficultés qui en découlent peuvent toucher également notre vie professionnelle.

Nous sommes en proie chaque jour à une vaste gamme d'émotions (choc, peur, affection, culpabilité, espoir, colère, profonde tristesse et chagrin) ainsi qu'au vif désir de retourner à notre vie d'avant, lorsque nous étions tous en bonne santé.

Les gens qui font face à une maladie grave dans leur famille deviennent souvent dépassés par les exigences normales de leur travail. Nombreux sont ceux qui se sentent distraits au travail, irritables ou impatients avec leurs collègues, ou incapables de se concentrer. Des tâches qui avant semblaient vitales peuvent maintenant paraître insignifiantes, comparativement à l'importance énorme de la maladie qui touche leur famille.

Voilà des réactions normales et saines au défi que pose une maladie grave affectant un membre de la famille ou un ami intime. La maladie d'un proche éclipse parfois toutes vos autres préoccupations, mais il existe des moyens de vous aider à surmonter ce défi. Les suggestions ci-dessous nous ont été fournies par des personnes qui ont connu la maladie grave d'un proche, tout en continuant de travailler.

“Lorsqu'un être cher est atteint d'une maladie grave, toute notre vie s'en trouve bouleversée, tant au travail qu'à la maison.”

## Qu'est-ce qui pourrait vous être utile?

**Trouver quelqu'un à qui parler.** Que ce soit un ami, un conseiller spirituel, un psychothérapeute ou un membre de votre famille en qui vous avez confiance, le fait de parler à quelqu'un pourrait vous aider à définir et à gérer vos émotions. Certains trouvent en leurs collègues leur appui le plus précieux, alors que d'autres ne veulent pas aborder ce sujet au travail.

**Rechercher la compagnie d'autres personnes qui font face à une maladie semblable.** Bien que leur parcours puisse être différent, les personnes qui ont fait face à une maladie semblable peuvent vous faire profiter d'une expérience de vie inestimable. Elles peuvent vous fournir des suggestions d'adaptation et de choix de traitements, et vous renseigner sur ce à quoi vous devriez vous attendre. Vous pouvez en outre vous procurer, sur Internet, de l'information et des renseignements médicaux provenant d'organismes nationaux.

**En parler à votre superviseur.** Faites en sorte que votre superviseur fasse partie des personnes à qui vous vous confiez et qu'il soit au courant de ce qui se passe. Que vous en soyez conscient ou non, la maladie de votre être cher influencera la façon dont vous travaillez, et votre superviseur peut adapter ses attentes à vos nouvelles exigences personnelles.



## Quand un proche est gravement malade

**Prendre soin de vous-même.** Ce conseil peut sembler simpliste, mais de nombreuses personnes oublient leur propre santé lorsqu'un de leurs proches est malade. Il est important que vous préserviez votre équilibre physique et émotionnel, tant pour votre mieux-être personnel que pour celui de votre famille. Mangez sainement, dormez suffisamment et faites de l'exercice chaque jour. Demeurez actif autant que possible.

**Ne pas perdre espoir.** Une maladie grave touchant un être cher est extrêmement difficile à accepter et entraîne la nécessité d'envisager la prise de décisions qui ne nous sont pas familières. Il faut du temps seulement pour comprendre l'information qui nous est donnée et pour s'y adapter. Heureusement, de nombreuses ressources sont à votre disposition. Téléphonnez à un professionnel du PAEF de Solutions Humaines, disponible en tout temps, jour et nuit.

### «Si je peux t'être utile...»

Souvent, les gens n'osent pas approcher un collègue qui vit une crise personnelle, ne sachant ni comment l'aider ni quoi lui dire. Ils craignent tellement de commettre un impair qu'ils finissent par éviter la personne qui aurait justement le plus besoin de la sollicitude, de l'attention et du soutien d'autrui. Alors, comment pourriez-vous aider une connaissance dont un proche souffre d'une maladie grave? Voici quelques suggestions simples :

**Soyez disponible.** L'une des meilleures choses que vous puissiez faire consiste à être disponible lorsque votre collègue a besoin de vous. Dites-lui que vous ferez tout en votre pouvoir pour l'aider au besoin.

**Pratiquez l'écoute active.** Si votre collègue désire parler, vous pouvez l'aider en l'écoutant activement. Écoutez ce qu'il a besoin de vous dire, même s'il se répète. Parfois, le simple fait de vous voir écouter son histoire personnelle et son expérience peut lui apporter du réconfort. Écoutez-le avec patience, sans passer de jugement.

**Acceptez ses sentiments.** Vous pouvez aider votre collègue en acceptant les sentiments, quels qu'ils soient – colère, culpabilité, tristesse, espoir, peur – qu'il vit

en ce moment. Ne vous préoccupez pas de savoir s'il ressent les « bonnes » émotions. Il est bon d'exprimer toute la gamme de ses sentiments lorsque l'on est affligé; cela aide à faire face à une situation difficile.

**Demandez-lui comment il va.** Les collègues d'une personne touchée par la maladie d'un proche craignent qu'en lui en parlant, ils vont lui rappeler ses pires craintes et aviver peut-être sa peine. Mais la majorité des personnes qui vivent cette situation disent qu'il s'agit de toute façon de leur principale préoccupation. Si cela leur cause trop de peine d'en parler, elles vous le feront probablement savoir. La plupart vous seront reconnaissants de vous être donné la peine de leur poser la question.

**Soyez patient.** Quelle qu'en soit l'issue, une maladie grave transforme la vie des personnes qui sont affectées par elle. Il se peut que votre collègue ne redevienne pas celui que vous avez connu avant un certain temps. Soyez patient, et gardez à l'esprit qu'il vivra des hauts et des bas, des sautes d'humeur et des changements de comportements. Votre présence et votre écoute attentive au cours des mois à venir peuvent compter pour beaucoup.

**Demandez-lui si ce que vous faites lui est utile.** Il est toujours bon de demander à votre collègue si votre sollicitude, vos questions et votre présence lui sont utiles. Si vous avez l'impression qu'il a besoin de plus de solitude ou de plus de silence autour de lui, vous devez absolument respecter son désir.

**Comprenez la nécessité d'une juste mesure.** Tenez compte de ce conseil de l'auteur Henri Nouwen : « Un ami qui peut demeurer silencieux lorsque nous vivons un moment de désespoir ou de désarroi, qui peut rester à nos côtés alors que nous sommes dans le chagrin ou en deuil, qui est capable de tolérer de ne pas pouvoir comprendre ou de ne pas pouvoir trouver de solution ou de réponse à notre malheur, et qui affronte avec nous la réalité de notre impuissance, voilà un véritable ami. »

