Le deuil et la perte après le diagnostic

Par Lisa Harder, MA, psychologue agréée

Recevoir un diagnostic d'hypertension pulmonaire peut susciter une multitude d'émotions, parfois même contradictoires. L'incertitude est grande : comment réagirons-nous au traitement, quels traitements nous seront prescrits et à quoi ressemblera notre avenir?

Au moment du diagnostic, nous pourrions déjà constater une détérioration importante de notre santé physique et de notre capacité à accomplir les tâches quotidiennes. Par la suite, nous pourrions devoir compter sur l'aide d'autrui. Cela peut être extrêmement bouleversant et frustrant, surtout si nous sommes habitués à être autonomes.

Parallèlement à ces changements, notre identité peut évoluer. Il se peut que nous ayons bâti une carrière et que nous ne puissions plus exercer dans le domaine de notre choix. Nous pouvons être attachés à une activité particulière et à la communauté qui l'entoure, mais être physiquement incapables d'y participer comme avant, ou avoir de la difficulté à nous rendre aux activités auxquelles nous avions l'habitude de prendre part en raison de nos limitations physiques.

De plus, il se peut que d'autres personnes atteintes d'hypertension pulmonaire voient leur parcours de vie prendre fin à cause de la maladie. Cela peut nous amener à réfléchir à notre propre mortalité et au décalage entre nos objectifs pour le reste de notre vie et le chemin parcouru pour les atteindre.

Le deuil anticipé

Bien que nous associions souvent le deuil à la perte d'un proche, nous pouvons également vivre un deuil lorsque notre vision de l'avenir change. C'est ce qu'on appelle le deuil anticipé, puisque nous pleurons quelque chose qui ne s'est pas encore produit. Ce type de deuil s'accompagne d'une forme d'anxiété. Nous pourrions être aux prises avec un deuil anticipatoire si nous ressentons les symptômes suivants :

- Des émotions intenses (p. ex. colère, tristesse, solitude)
- Un sentiment d'accablement
- Des troubles du sommeil
- Des changements d'appétit
- Des difficultés de concentration
- Des ruminations sur l'avenir
- Un isolement ou un retrait social
- Le recours à des substances pour faire face

Stratégies d'adaptation

- Pour bénéficier d'un soutien continu, consultez un thérapeute ou un conseiller formé à l'accompagnement du deuil.
- Les pairs mentors de PHA Canada comprennent ce que vous vivez.
- Entourez-vous de personnes qui vous apportent un soutien positif.
- Tenez un journal pour exprimer vos sentiments.
- Si vos émotions deviennent trop fortes, vous pouvez essayer certaines des stratégies suivantes :
    - Les compétences TIPP
    - La respiration en carré
    - 5-4-3-2-1
    - Techniques d'ancrage contre l'anxiété
    - Relaxation musculaire progressive
    - Imagerie guidée
    - Remise en question des pensées
    - Respiration profonde.
- Envisagez l'acceptation radicale.
- Faites preuve d'autocompassion et de bienveillance envers vous-même. Le deuil s'accompagne souvent de changements d'identité.