

Psychologie

Le psychologue est là pour vous aider à mieux vivre la maladie et les difficultés qu'elle entraîne dans votre vie quotidienne. Les changements d'humeur sont fréquents et peuvent être dus à la difficulté d'accepter le diagnostic, à son impact sur la vie et/ou aux lésions cérébrales elles-mêmes.

Par ailleurs, il prend également en charge les troubles cognitifs comme les difficultés de mémoire, d'attention, de concentration et les difficultés à trouver ses mots.

Je n'arrive pas à accepter la maladie

Un accompagnement psychologique est souhaitable pour mieux comprendre votre maladie et vivre avec elle. Vous pouvez consulter un psychologue ou un psychiatre qui vous aidera à gérer l'annonce du diagnostic et les modifications que la maladie entraîne dans vos habitudes. Chaque situation est spécifique et doit faire l'objet d'un accompagnement personnalisé.

**Mon humeur a changé
Je trouve que j'ai moins d'entrain
Je me sens plus triste
J'ai tendance à m'isoler**

N'hésitez pas à parler en consultation de ces changements et de votre ressenti.

Un psychologue peut vous accompagner (vous, votre conjoint(e), vos enfants), afin de vous aider à faire face aux différents changements que vous constatez dans votre quotidien et aux inquiétudes que vous pouvez avoir (par rapport à l'avenir, à vos capacités à poursuivre vos activités professionnelles, sportives ou de loisir).

Parler de vos difficultés et de vos peurs est déjà une façon d'apporter une solution et de briser l'isolement (la parole soulage). Ensuite des stratégies peuvent être proposées par le psychologue pour vous aider à faire face aux stress que vous rencontrez.

Je me pose beaucoup de questions sur la maladie

Ce besoin d'information est bien légitime. L'équipe soignante est la plus compétente pour vous renseigner sur votre sep. Des ressources en ligne sont également disponibles mais les informations ne sont pas toujours vérifiées et fiables.

Comment en parler à mes proches ?

Mon entourage me paraît parfois trop distant ou parfois trop inquiet. Quelle attitude dois-je adopter ?

De nombreux patients s'isolent par manque de compréhension de leur entourage face aux symptômes invisibles de la sep. Le psychologue sera à votre écoute face aux réactions de vos proches et pourra vous éclairer concernant vos interactions.

Prise en charge psychologique

Ce qu'il faut retenir

Partagez ses difficultés ou son mal-être au cours des consultations est important.

Dans certains hôpitaux, une équipe de soins pluridisciplinaire est là pour prendre en charge à la fois les symptômes physiques et les répercussions psychologiques de la maladie sur vous et votre entourage.

L'aide d'un psychologue peut vous permettre de mieux gérer votre maladie et d'ainsi reprendre du contrôle.

Ne restez donc pas isolé et parlez-en.



J'ai des difficultés de mémoire et de concentration

Vous pouvez adopter des attitudes et des comportements qui vous permettront de pallier ces difficultés.

- Utiliser un agenda ou un calendrier électronique avec des rappels sonores et surtout prenez systématiquement le temps d'y noter les informations importantes (RDV, choses à faire,...)
- Organisez une farde avec différentes rubriques permettant de retrouver les informations plus rapidement et plus facilement.
- Déposez toujours les objets importants au mêmes endroits (clés, agenda, lunettes, portefeuille, sac à main,...). Par exemple dans un panier à l'entrée de votre maison.
- Utilisez un moyen mnémotechnique ou donnez du sens à votre information pour mettre une information en mémoire (ex : rdv le lundi 8 mai chez neurologue. Je ne dois pas oublier de lui dire que j'ai des effets secondaires avec mon traitement. « oui (8) docteur j'ai bien commencé mon traitement mais (mai) j'ai de maux de tête ».

J'ai des difficultés pour me concentrer sur une activité

Là aussi, des changements d'attitude permettent de réduire vos difficultés. Ainsi :

- Essayez de travailler dans un environnement calme en limitant les sources de distraction (utilisez un casque réducteur de bruit ou des boules quies).
- Se concentrez sur une seule activité à la fois.
- Jouez régulièrement à des jeux de mémoire.
- Si l'activité est trop complexe, fractionnez-la en plusieurs sous-tâches.
- Réorganisez votre temps de travail en vous programmant des pauses, permettant une succession de périodes de concentration maximale.

Ces comportements vous permettront d'avoir une meilleure qualité de travail et d'optimiser vos capacités de concentration.