

S'accommodant de l'incertitude

Un des plus grands défis de s'accommoder d'une maladie sérieusement chronique est le sens presque constant que l'on ne peut pas anticiper de ce qui se trouve derrière le coin, quand la prochaine chaussure va tomber, quand il y aura un nouveau problème ou issue à faire face. Le sens pénétrant d'inprévisibilité peut faire sentir aux gens avec la SLA qu'il est difficile à impossible à planifier l'avenir, prévoir voyage, ou tout simplement se relaxer. S'accommoder de l'incertitude est stressant.



En fait, certains chercheurs ont découvert que l'incertitude peut entraîner un plus grand péage que ne le peuvent de mauvaises nouvelles. Par exemple, Sarah Burgard, une assistante professeur de sociologie à l'Université de Michigan, a étudié comment l'insécurité d'emploi affecte la santé. Elle tint en compte environ 3000 personnes employées sous l'âge de 60 ans, et les partagea entre celles qui furent soucieuses de perdre leur emploi et celles qui ne le furent pas. Burgard découvrit que celles qui se sentirent chroniquement insécure à propos de leur emploi rapportèrent un état de santé générale plus bas que celles qui perdirent leur emploi effectivement ou eurent une maladie sérieuse ou menaçante à leur vie.

La plupart d'entre nous sous-estiment notre habileté de faire face à une rude situation, dit Robert Leahy, un professeur de psychologie clinique à Weill-Cornell University Medical College, New York-Presbyterian Hospital. Il a écrit un livre appelé *The Worry Cure*, La cure de soucis, et dit que le truc est de s'engager dans un "souci productif," qu'il définit comme évaluer ce que l'on peut faire dans une situation dans les 24h.

Leahy avertit que les gens qui se soucient déjà tendent à sur-évaluer des informations négatives, ce qu'il appelle "le biais de confirmation". D'autres recommandent que de réelles inquiétudes soient adressées concrètement, en demandant autant d'informations que possible.

Mais n'importe les recherches que l'on fait ou les actions que l'on prenne, une grande partie demeure hors contrôle et est relativement imprévisible, surtout lorsque l'on a affaire avec une maladie chronique sérieuse.

Voici quelques indications:

-Apprendre à méditer et à se relaxer. Il y a une variété d'approches, et selon votre intérêt et habiletés, vous pouvez experimenter un peu. Certaines exigent l'habileté de respirer lentement et profondément, alors que d'autres insistent sur l'importance de dégager l'esprit de toute pensée ou de se concentrer sur un seul mot ou son. Vous apprenez fondamentalement votre corps à réduire sa réponse "fight or flight" (battre ou rebattre), qui tend à contribuer à l'anxiété et la frustration.

-Se connecter à d'autres. Que ce soit la famille ou des amis, des voisins, des sites de causerie online sur des sujets qui vous intéressent, un groupe professionnel ou une communauté de foi, parler ou bavarder online avec des gens vous aidera à pouvoir fortifier et maintenir vos intérêts.

-Agir quand cela est possible. Même de petites choses peuvent faire la différence. Si vous êtes inquiet de perdre potentiellement votre mobilité, voyez les solutions et les outils disponibles immédiatement, avant que vous n'en ayez besoin. Si vous avez un souci de santé, allez voir un professionnel avec lequel vous pouvez discuter vos intérêts. Mettez votre énergie à prévenir les problèmes et à vous préparer à faire face avec eux efficacement lorsqu'ils se présentent.

Faire des plans. Bien sûr, les choses peuvent changer. Mais le simple acte de penser aux choses que vous voulez faire et les planifier est important. Bien sûr, vous devez être réaliste sur ce qui est

possible à partir de votre situation, si bien physique et financière. Mais dans vos limites, continuez à faire les choses qui plaisent tout simplement à vous et à ceux que vous aimez.

Sources:

-The Worry Cure: Seven Steps to Stop Worry from Stopping You, par Robert L. Leahy, 2006.

-One less thing to Worry About: Uncommon Wisdom for Coping with Common Anxieties, par Jerilyn Ross et Robin Cantor-Cooke, 2009.