



18.02.2013 - 09:00 Uhr

## Journée des malades 2013: «Le stress dans la maladie» / Il faut une intense communication pour moins de stress dans la maladie

Berne (ots) -

Tomber malade dans notre société, c'est être très vite gagné par le stress. L'incapacité heurte le mythe de l'endurance à toute épreuve. Le thème de la Journée des malades de cette année «Le stress dans la maladie» vise à sensibiliser la population à cette nécessité: pour éviter que le fait d'être malade ne devienne en soi une oppression, il faut une haute dose de communication et de soutien.

«Je suis stressé(e)»: cet aveu évoque souvent une double et multiple surcharge dans la famille et la profession, assortie de difficultés matérielles, sans parler de la pression induite par l'obligation d'être disponible en permanence via les techniques modernes de communication. On oublie - et la Journée des malades 2013 entend le rappeler - que non seulement le stress rend malade, mais qu'une maladie peut elle-même devenir un facteur de stress qui entrave la guérison.

Le stress peut ainsi revêtir bien des visages. Outre la douleur physique, le malade a la pénible impression d'affronter des problèmes définitivement insolubles et des défis insurmontables. C'est pour lui d'autant plus angoissant qu'il se trouve devant une situation inconnue, sans aucun moyen de pouvoir l'influencer. Dans ce contexte, l'attitude de l'entourage est délicate: une protection exagérée, même bien intentionnée, peut avoir un effet délétère, tout comme une gêne face au patient après la pose d'un diagnostic grave, ou un excès de pitié. Le malade ne souffre pas uniquement de sa maladie, mais aussi de ce qu'il est.

Eviter les maladies secondaires

Le malade doit apprendre à reconstruire la conscience de sa propre valeur, fortement mise à l'épreuve. Cette perte peut être vécue comme un facteur de stress déclenché par la maladie et elle qui risque d'avoir de profondes répercussions. Diverses études ont montré les corrélations entre la survenance de maladies secondaires à la pathologie de base et l'interprétation qu'en fait le malade, son comportement dans la situation.

Deux choses sont nécessaires pour empêcher que le stress engendré par l'état de maladie ne freine davantage la guérison: une communication ouverte entre le malade et ses proches, mais aussi entre malade, employeur et collègues de travail. Un franc dialogue abolira une grande part de stress car le sentiment d'être entendu et compris apporte un soulagement qui sera propice au rétablissement de la santé.

Autres informations et manifestations

Sous [www.tagderkranken.ch](http://www.tagderkranken.ch) vous trouverez les compléments suivants:

- Informations sur le thème avec résultats des études
- Exemples de facteurs de stress dans le cadre d'une maladie
- Manifestations par cantons ainsi que centres d'accueil et de conseil

Contact:

Sophie Courvoisier  
Tél.: +41/24/426'20'00

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/fr/pm/100020684/100732912> abgerufen werden.