

1. Connaître la maladie

- o Connaître les symptômes, les signes de détérioration.
- o Connaître la médication prescrite, ses effets et les conséquences d'un arrêt de traitement.
- o Tenter de discerner les symptômes de la maladie et la personnalité de la personne atteinte.

2. Se connaître soi-même

- o Connaître ses limites.
- o Évaluer régulièrement son propre niveau de stress et d'anxiété.

3. Se déculpabiliser

- o Diminuer les jugements sur soi, éviter de se faire des reproches inutiles.
- o Briser le silence : avoir des gens à qui se confier.

4. Améliorer la communication

- o Exprimer clairement ses sentiments positifs et négatifs de façon compréhensible et efficace.
- o Devenir authentique avec l'autre ; être vrai, honnête. Faire connaître ses limites. Ne pas agir à l'insu de l'autre.

5. Adapter ses attentes à la réalité

- o Respecter le rythme de la personne atteinte.
- o Porter attention aux aspects positifs, même s'ils semblent minimes.
- o Faire preuve de tolérance et de patience.

6. Établir les mêmes règles pour tous dans la maison

- o Ne pas surprotéger la personne et la confiner dans un rôle de malade.
- o Avoir des activités normales à la maison pour favoriser la qualité de vie.
- o Ne pas en faire trop et risquer de sacrifier sa vie à la maladie.

7. Recourir à des groupes d'entraide pour proches ou à une thérapie pour :

- o Obtenir du soutien dans l'affirmation de soi.
- o Bénéficier d'une écoute attentive et d'une aide pour désamorcer l'agressivité et la culpabilité.
- o Améliorer sa communication.
- o Mieux comprendre les diverses manifestations de la maladie.
- o Orienter ses efforts et son énergie vers le mieux-être.
- o Obtenir du soutien de la part de celles et ceux vivant des situations similaires.