

PATIENTS ET FAMILLES :

7 clés pour faire face à un diagnostic qui bouleverse la vie

Deux voies parallèles

Il faut rester positif tout en cherchant de l'information juste et honnête. Cela vous aidera à rester optimiste, mais aussi réaliste.



DEMANDEZ-VOUS

Qu'espérez-vous, et que devez-vous planifier au cas où?

Zoom arrière

Chaque maladie suit un parcours défini. Comprendre ce parcours donne une vue d'ensemble à long terme d'où vous en êtes dans la maladie.



DEMANDEZ À VOTRE PRESTATAIRE

À quoi ressemblera ma maladie au fil du temps? À quoi dois-je m'attendre?

Le bon style

Votre façon d'être aura autant d'impact sur votre expérience de la maladie que la maladie elle-même. Connaissiez-vous bien pour garder une meilleure maîtrise.



RÉFLÉCHISSEZ

Comment avez-vous tendance à agir face au stress, et quel effet cela pourrait-il avoir dans votre parcours?

Un plan sur mesure

Idéalement, vos soins devraient être adaptés à vos valeurs. Dites ce qui est important pour vous pour assurer que vos soins correspondent à votre personnalité unique.



DEMANDEZ-VOUS

Que doit-on savoir à propos de vous? Qu'est-ce qui a le plus de valeur à vos yeux?

Effet de vague

Vos proches, vos aidants, etc., auront aussi un parcours à traverser. Leur vie sera aussi affectée de nombreuses façons.

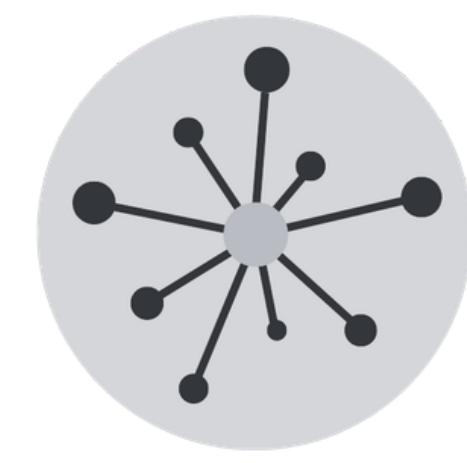


CONSIDÉREZ

Quel soutien voulez-vous de votre cercle rapproché? Encouragez-les à s'informer et à se faire aider eux aussi.

Coordination

Vous et votre cercle rapproché devez jouer un rôle central dans la coordination de l'information, pour favoriser la continuité et la sécurité, surtout pendant les transitions.



DEMANDEZ-VOUS

Qui dans votre cercle rapproché pourra gérer votre parcours de la maladie?

Se faire entendre

Discutez avec votre équipe de soins. Ne présumez pas que « pas de nouvelles, bonnes nouvelles ». Les patients discrets et polis doivent plutôt s'affirmer avec respect.



POSEZ DES QUESTIONS

Informez-vous pour savoir comment planifier, vous préparer et prendre des décisions.

Adapté du livre « Espérer le meilleur, se préparer au reste » et du cahier d'exercices « Appliquer les 7 clés pour faire face à un diagnostic bouleversant ».

The Waiting Room
REVOLUTION



© Seow and Winemaker. 2026. Tous droits réservés.

Pour des outils et ressources, visitez :

www.waitingroomrevolution.com (en anglais)