

## FICHE 7 — SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE DU PATIENT DIALYSE

*Prendre soin de votre santé mentale est aussi important que prendre soin de votre santé physique*



**L'annonce de l'insuffisance rénale terminale représente un choc psychologique majeur.**

Ces conseils sur la santé mentale sont aussi importants que les conseils médicaux.

La dépression touche 20 à 40% des patients dialysés — soit 3 à 4 fois plus que la population générale.

Ce n'est pas une faiblesse : c'est une réaction normale à une maladie chronique contraignante.

### 1 Les 5 étapes émotionnelles du patient dialysé

*Un cheminement normal que traversent la majorité des patients*

Ces 5 étapes émotionnelles — inspirées du travail de la psychiatre Elisabeth Kubler-Ross — décrivent le cheminement psychologique que traversent la plupart des patients face à l'annonce d'une maladie grave. Toutes ne sont pas vécues dans cet ordre et certaines peuvent se chevaucher. Les connaître aide à les traverser.

ÉTAPE	PHASE ÉMOTIONNELLE	CE QUE VIT LE PATIENT
1	<b>Le Choc et le Dén</b>	Refus d'accepter la réalité du diagnostic. Sentiment d'irréalité, minimisation de la gravité. Phase normale et temporaire.
2	<b>La Colère</b>	Pourquoi moi ? La colère peut se diriger vers les médecins, l'entourage ou soi-même. Étape nécessaire du processus de deuil.
3	<b>Le Marchandage</b>	Recherche d'alternatives : Régimes miracles, guérisseurs. Risque d'arrêt du traitement — vigilance de l'équipe soignante.
4	<b>La Dépression</b>	Prise de conscience du caractère chronique. Tristesse, retrait social, troubles du sommeil. La phase la plus fréquente et documentée.
5	<b>L'Acceptation</b>	Adaptation active a une nouvelle vie avec la dialyse. Le patient retrouve projets, activités et qualité de vie satisfaisante.



## 2

## L'accompagnement psychologique au Centre M'Hamid

*Une prise en charge globale intégrée dès le premier jour*

## VOTRE PSYCHOLOGUE AU CENTRE M'HAMID



Psychologue clinicienne spécialisée dans l'accompagnement des maladies chroniques — disponible avant ou après vos séances de dialyse. Séances individuelles et familiales — strictement confidentielles régies par le secret professionnel du code de déontologie du psychologue. Comment demander ? Parlez-en à votre néphrologue, à l'infirmier référent ou appelez directement le 05 24 20 90 90.

- ✓ Acceptation du diagnostic d'insuffisance rénale terminale — travailler sur la signification de la maladie pour vous
- ✓ Adaptation aux contraintes de la dialyse et à votre nouveau rythme de vie — trouver des stratégies d'adaptation efficaces
- ✓ Gestion de l'anxiété et de la dépression — techniques cognitives et comportementales adaptées au contexte de la maladie
- ✓ Soutien aux proches et aidants familiaux — accompagnement de l'entourage qui vit aussi le bouleversement de la maladie
- ✓ Accompagnement en cas de complications médicales ou d'hospitalisation — soutien dans les moments de crise
- ✓ Préparation psychologique aux changements de traitement — passage à la transplantation, changement de centre, évolution de la maladie



Séance de soutien psychologique individuelle



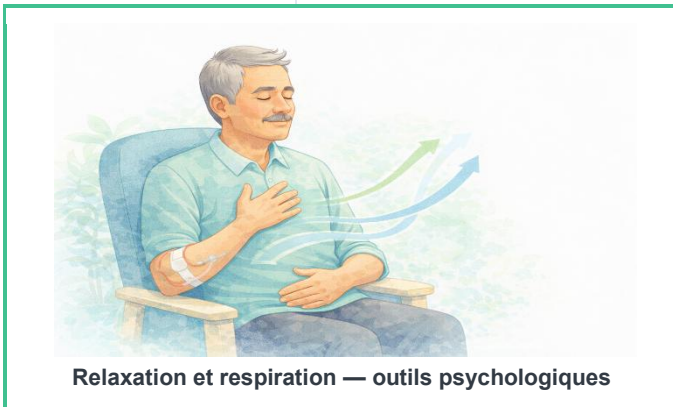
Soutien aux proches et aidants familiaux

## 3

## Outils psychologiques pour mieux vivre la dialyse

*Des techniques concrètes au quotidien apprises et pratiquées seul ou avec le soutien du psychologue*

- ✓ Respiration diaphragmatique — 5 mins de respiration abdominale avant chaque séance réduisent l'anxiété anticipatoire
- ✓ Mindfulness et méditation guidée — pratiquer 10 minutes par jour réduit le stress chronique
- ✓ Journal émotionnel — écrire ses pensées et émotions après les séances aide à les traiter et à réduire leur emprise
- ✓ Visualisation positive — s'imaginer dans un cadre calme et agréable pendant la séance facilite la tolérance du traitement
- ✓ Techniques de relaxation musculaire progressive réduisent les crampes et tensions musculaires
- ✓ Maintenir des projets concrets : vacances, événements familiaux, activités donne un sens et une motivation au traitement



Relaxation et respiration — outils psychologiques



Méditation et mindfulness pendant la dialyse

## 4

## Les proches et aidants — ils ont besoin d'aide aussi

*L'épuisement des aidants est une réalité médicale reconnue*

Les proches d'un patient dialysé vivent eux aussi un bouleversement profond. La culpabilité, la surprotection, l'anxiété permanente et l'épuisement des aidants sont des réalités médicalement documentées. Un aidant épuisé est un moins bon soutien pour le patient dialysé.

- ✓ Le psychologue reçoit les proches et aidants en séance individuelle ou familiale sur demande du patient ou de l'aidant
- ✓ Apprenez à distinguer soutien et surprotection car trop protéger le patient peut réduire son autonomie et aggraver sa dépression
- ✓ Prenez soin de vous aussi : sommeil, loisirs, sorties car un aidant en bonne santé mentale est un meilleur soutien
- ✓ Parlez de vos difficultés à des amis, à un médecin ou à un psychologue car vous avez le droit d'être aussi accompagnés
- ✓ Évitez de remettre en question les choix médicaux ou diététiques devant le patient car cela fragilise la confiance en l'équipe soignante

## 5

## Signes qui doivent vous alerter — consultez sans attendre

*Ne restez pas seule face à ces symptômes***SIGNES DE DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE — CONSULTEZ RAPIDEMENT**

- Tristesse profonde et persistante depuis plus de 2 semaines
- Perte d'envie généralisée — plus d'intérêt pour les activités aimées
- Retrait social et isolement volontaire prolongé
- Troubles du sommeil sévères — insomnie ou hypersomnie persistante
- Pensées négatives récurrentes ou sentiment de désespoir
- Refus des séances de dialyse ou mauvaise observance thérapeutique

**Confidentialité absolue** : tout ce que vous confiez à votre psychologue est soumis au secret professionnel. Aucune information ne sera transmise à l'équipe médicale sans votre consentement explicite.

Tel : 05 24 20 90 90 | [www.dialysemarrakech.com](http://www.dialysemarrakech.com) | Mhamid 1B, croisement Av. Al Hijaz, Marrakech