



BOITE A OUTILS

CE QUE MON ENTOURAGE DOIT RETENIR



- La PR est une maladie douloureuse et imprévisible. Certains jours, tout ira bien, et le lendemain sera beaucoup plus difficile.
- Lorsque tout semble « bien aller », ce n'est malheureusement pas toujours le cas ; parfois on souffre en silence. N'hésitez pas à poser clairement la question. En ces occasions, faites-lui sentir que vous êtes à l'écoute, et disponible pour lui apporter votre aide.
- Il est parfois difficile de trouver les mots justes pour reconforter ; vous n'êtes pas à la place de la personne malade et vous ne pouvez ressentir ce qu'elle ressent. Chacun a sa façon de vivre sa maladie en fonction de son histoire et de son vécu.
- Vivre dans l'entourage proche d'une personne atteinte de PR est parfois difficile ; dites-lui aussi ce que vous ressentez, vos souhaits, vos sentiments.
- Evitez de donner des conseils sur la bonne manière de faire (ou non) certaines tâches quotidiennes ; il/elle connaît sa maladie mieux que vous et c'est à lui/elle de s'apercevoir que sa méthode est bonne ou mauvaise.
- Essayer de conserver une vie sociale, des projets, des sorties entre ami(e)s... mais acceptez aussi les annulations de dernière minute ; profitez pleinement des jours où tout va mieux. De votre côté, conservez des activités en solo si vous le souhaitez, ces moments de détente vous feront du bien à vous et à votre couple.