



## *Comment j'ai rebondi après la difficile période de l'annonce de la SEP ?*

**« Après les phases de dépression, de déni, etc. qui sont quasiment des "passages obligés", vous n'êtes plus totalement le ou la même. »**

- **Je m'appelle** : Nadine (prénom fictif), j'ai 43 ans

- **Vous aviez quel âge lors du diagnostic de la SEP ?**: 35 ans

- **Qu'est-ce qui a fondamentalement changé dans votre personnalité ?** :

Surprise au départ à chaque nouveau symptôme, je me suis renseignée, j'ai adhéré à toutes les associations francophones. Je ne me considère pas comme une malade (déni ???) mais je « profite » de mon état pour ne faire que ce dont j'ai envie, pendant que je le peux encore. Je suis donc devenue plus égoïste (même si mon entourage me dit que je ne le suis pas encore assez). Je ne dis plus « j'aimerais faire plus tard », je fais maintenant, en tenant compte bien sûr de mes capacités.

- **A partir de quel moment ?** : Il y a un an quand j'ai eu des difficultés motrices et visuelles qui m'ont contrainte à envisager ma vie sans mon travail (conduire devenait dangereux). Dans les premières années mon travail m'a beaucoup aidé à « faire comme si », tant que les symptômes n'étaient pas visible : fatigue, sondage, marche avec une canne

- **De quelle façon avez-vous rebondi pour aller de l'avant ?** : Je refuse de m'enfermer chez moi ou dans la maladie. La maladie a transformé ma vie, et j'ai décidé de faire avec et de ne voir que les côtés positifs. De cette manière, je n'ai eu aucun mal à accepter les aides techniques (sondes, fauteuil ...), je suis plus proche de mes enfants et de mon mari (même si ce n'est pas toujours facile pour l'entourage).

**J'ose réaliser des rêves** : par exemple

- je ne pouvais plus accéder aisément à ma cuisine, nous l'avons aménagé, elle est très fonctionnelle
- je n'avais jamais voyagé, je suis partie avec des amis (les piqûres, les sondes et le fauteuil) 2 semaines en Afrique et je pense repartir en 2009 avec mon mari.
- J'ai fait une cure thermale qui m'a fait le plus grand bien, j'y retourne l'année prochaine....

J'ai perdu un moteur (mon travail) mais j'en ai retrouvé un plus motivant encore la réalisation de projets qui me rendent heureuse

**Je vous remercie Nadine**

APF Ecoute Infos

Propos recueillis par Sylvaine Ponroy