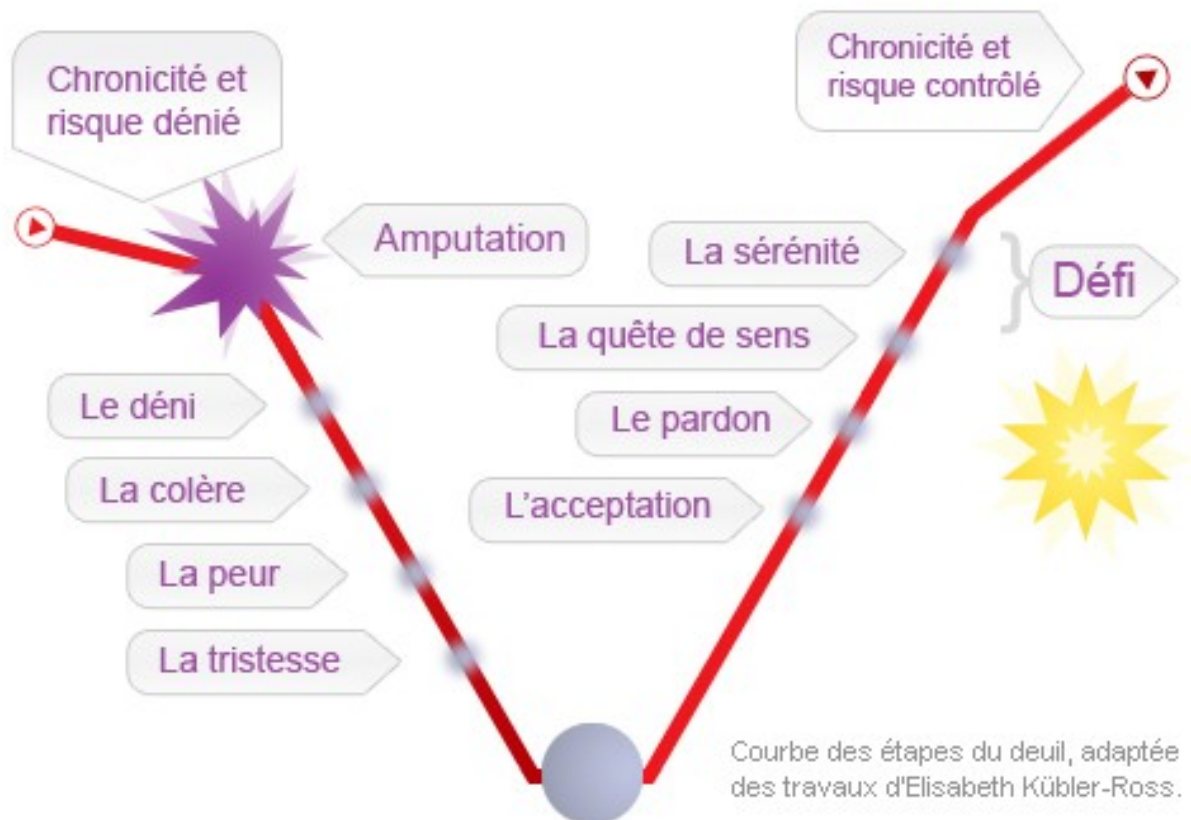


ENSEMBLE SE REMETTRE SUR PIEDS

(le processus de deuil avec des mots de personnes amputées)



Rien ne m'y avait préparé

Un accident, c'est toujours bête, et surtout on n'y pense pas. On se dit que ça n'arrive qu'aux autres...

Dans le lit d'à côté, une dame se dit aussi, ...

Je voyais bien les blessures de mon pied qui ne guérissaient pas depuis des mois, mais je n'avais pas mal et jusqu'à maintenant ça avait toujours fini par guérir. Je voyais bien mes orteils devenir tout noir et se rabougrir. On m'avait bien proposé ces chaussures trop laides, trop lourdes et trop chaudes. On m'avait bien dit que quand le pied n'est plus irrigué ou qu'il est infecté, la seule solution est de l'enlever.

LA CHUTE

Je résiste

On vient de m'annoncer le diagnostic, je ne m'y attendais pas. J'avais bien quelques doutes, mais à l'intérieur de moi, c'est un vrai choc. Le mot qui commence par "A" me donne des frissons. L'idée même de perdre ma jambe ne me paraît pas réelle.

J'apprends

Je me rends bien compte que ma jambe n'est plus là, mais ces sensations fantômes me font parfois croire le contraire et tous mes réflexes n'ont pas encore intégré mon nouveau corps. J'ai beaucoup de mal à accepter la perte de ma jambe. Mes yeux se détournent de ce moignon. L'idée de marcher à nouveau grâce à une prothèse m'est inconcevable. Une "jambe de bois"? Jamais!

J'avance

Je suis en colère contre moi-même, parfois je me culpabilise. Je pratique la politique des regrets "si..., alors...". Si j'avais fait plus d'effort, si j'avais fait plus attention à ma santé, aux risques que je prenais, la situation serait peut-être différente aujourd'hui. Je suis dans un état émotif extrême. Certains de mes proches ne me supportent plus.

SE RELEVER

Je tiens bon

Je me sens emprisonné, comme si je n'étais plus maître de ma mobilité, de ma vie. Incapable de changer la situation, déprimé. Je me renferme sur moi-même, je n'ose plus sortir et affronter le regard des autres. J'ai honte de mon nouveau corps, de ma prothèse. Me regarder dans un miroir me rebute. Et si cela arrivait à l'autre jambe, et que la situation empire?

J'ai confiance

Je me sens triste et je réalise toutes les étapes franchies, les énormes progrès déjà effectués. Il faut bien continuer à vivre, mais je me sens découragé. Je pleure souvent, je me sens épuisé.

J'abandonne et j'accepte

Comme si je sortais d'un état second, dans chaque pas que je fais, mes idées se recentrent sur moi, sur ce que je suis et ce que je veux devenir. Moins sur le passé, ... sur "ce qui m'est arrivé".

Je ne suis plus aussi dur avec moi-même. Ce passé, je ne l'ai pas oublié, mais il ne m'inquiète plus. Je suis libéré de la culpabilité. J'ai fait ce que j'ai pu, à ce moment de ma vie, et dans les circonstances telles qu'elles étaient.

J'ai gagné

C'est le moment de reconstruire. Je fais des projets et je trouve en moi des ressources qui me semblaient inexistantes ou impossibles! Bien sûr, ma santé physique est plus fragile, mais quelque chose me pousse en avant. Ma prothèse fait partie de moi! La vie n'est pas comme avant mais je n'y pense pas! Je ne me réfrène pas dans mes activités, et grâce à cette mobilité retrouvée et les défis accomplis, tout me semble à nouveau possible!

Je suis prêt

J'apprends à vivre dans le présent avec confiance, et je n'ai plus peur de ne pas y arriver. Je suis serein lorsque je regarde vers le futur. Étant à nouveau acteur de ma vie, chaque difficulté est un nouveau défi à relever et je sais que je suis bien entouré pour l'affronter! Malgré toutes ces épreuves, la maladie est toujours présente, mais je sais mieux la gérer. J'ai fait l'expérience que ma motivation et mon dynamisme sont mes meilleures armes contre ses méfaits. Je peux agir sur ma qualité de vie, elle est aujourd'hui meilleure qu'avant mon amputation.

Grâce à cette expérience, je peux témoigner que c'est par le renoncement que j'ai pu découvrir en moi, une nouvelle force pour y arriver!

**Crésavi,
votre partenaire de résilience,
pour une meilleure qualité de vie!**