



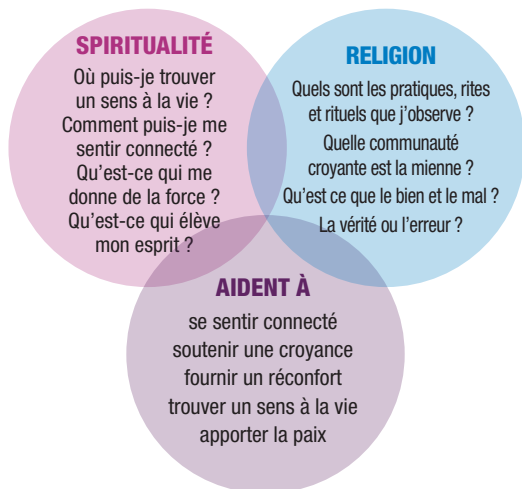
Détresse spirituelle

Qu'est-ce que la spiritualité ? La spiritualité est le sentiment d'appartenir à quelque chose de plus grand que nous-mêmes, et implique une recherche du sens de la vie ou d'un but dans la vie. Face à la question : *qu'est-ce qui élève votre esprit et vous donne la force de continuer*, chaque personne peut apporter sa propre réponse unique.

Les sources de spiritualité peuvent être diverses : famille, relations, nature, religion, amour, musique, art, ou une mission ou un but dans la vie. On ne doit pas appartenir à une religion pour avoir des croyances et des valeurs spirituelles.

Qu'est-ce que la religion ?

La religion est un système organisé ou un ensemble de croyances, de valeurs, de comportements, de rites et de rituels basés sur la foi, la communauté, et une relation avec Dieu ou une puissance supérieure.



Ensemble, la spiritualité et la religion peuvent nous aider à nous sentir connectés et elles peuvent apporter un réconfort, soutenir des croyances, et nous aider à trouver un sens à la vie. La spiritualité peut souvent procurer un sentiment de paix.

Votre spiritualité et votre religion sont des questions très personnelles. Elles peuvent jouer un rôle important dans

les moments difficiles. La spiritualité et la religion peuvent offrir une sensation de paix intérieure et de connexion à d'autres personnes. Elles peuvent également définir des croyances en ce qui concerne la vie et son importance.

Qu'est-ce que la douleur ou détresse spirituelle ?

Il y a douleur ou détresse spirituelle quand vous vous posez des questions et quand vos systèmes de croyances et de valeurs vous dérangent. Cela se produit lorsqu'une personne est incapable de puiser un sens ou trouver des sources d'espoir, amour, paix, réconfort, force, ou connexion dans la vie. Cela peut se produire quand un événement de notre vie contredit nos croyances concernant nous-mêmes et notre rôle dans le monde.

La douleur ou la détresse spirituelle peuvent être des sentiments normaux pour quelqu'un qui vit avec une maladie. La détresse spirituelle se produit le plus souvent quand une personne fait face à des changements, des défis, une douleur physique et émotionnelle, ou d'autres symptômes, et pertes associées à une maladie grave.

Quels sont les signes et symptômes de la détresse spirituelle ?

- Poser des questions sur le sens de la vie
- Mettre en question son propre système de croyances ou perdre soudainement des croyances spirituelles ou religieuses
- Poser des questions sur la douleur et la souffrance

voir au verso

- Avoir en tête de mauvaises pensées ou des pensées négatives, du genre : « Pourquoi m'arrive-t-il de mauvaises choses ? »
- Des sentiments de colère et de désespoir
- Éprouver des sentiments de tristesse, de dépression et d'anxiété
- Se sentir isolé et seul ou abandonné par Dieu
- Se sentir perdu, désorienté, ou avoir une impression de vide
- Avoir des difficultés à s'endormir
- Chercher une orientation spirituelle ou religieuse

Ce qui peut aider

Tenir un journal intime Voici des éléments que les gens notent dans leur journal :

- Pensées
- Sentiments
- Préoccupations
- Questions
- Réponses qui viennent à l'esprit
- Récits d'événements et d'interactions avec les autres
- Déceptions
- Réalisations
- Changements d'humeur, de sentiments ou de modes de pensée

Un journal intime est un bon moyen d'évaluer si vous vous sentez mieux ou pire, ou si vous n'éprouvez aucun changement au fil du temps. La recherche montre que l'écriture d'un journal peut aider les gens à faire face à des événements stressants, ce qui réduit l'impact que le stress peut avoir sur leur santé physique et émotionnelle.

Retrouver vos croyances spirituelles et religieuses

Les croyances spirituelles ou religieuses peuvent aider les gens pendant la maladie. La spiritualité et la religion peuvent :

- Aider à réduire la dépression et l'anxiété
- Réduire le sentiment d'isolement ou de solitude
- Aider à faire face aux effets de la maladie et du traitement
- Permettre d'apprécier la vie et de mieux en profiter
- Trouver un sens dans les situations les plus difficiles
- Améliorer la santé

Certaines personnes vont « retrouver » leurs croyances. Il se peut que d'autres en trouvent de nouvelles. Cela peut se faire en reprenant contact avec les choses qui vous ont donné la force de faire face aux défis les plus difficiles tout au long de votre vie.

Pour certains, il peut s'agir de groupes religieux organisés. Si tel est le cas, parlez-en avec votre pasteur ou prêtre, ou votre responsable religieux.

Pour certaines personnes, il peut être bénéfique de s'entourer de proches, d'animaux domestiques, et de la beauté de la nature, de musique, d'art ou de danse. Certains trouvent un réconfort dans des groupes de soutien. D'autres préfèrent l'aide d'un conseiller.

Parlez-en à votre médecin. Votre équipe de soins de santé peut offrir des ressources et des suggestions.

Formation des patients

Détresse spirituelle

Si vous avez besoin d'aide pour contacter les ressources, parlez au docteur, infirmière ou travailleur social chez votre centre médical :

- Reprendre vos activités avec plus d'énergie
- Vous divertir en famille et avec des amis
- Ressentir moins de stress et d'anxiété
- Mieux dormir la nuit
- Améliorer votre qualité de vie

Ce matériel didactique est fourni par le projet des soins palliatifs (Palliative Care Project), un partenariat entre Community Care of Brooklyn et l'Institut MJHS pour l'innovation en soins palliatifs (MJHS Institute for Innovation in Palliative Care).