



Introduction

Chaque nouvelle situation, nouvelle réalité, nouvelle personne, enfin, tout ce qui est nouveau pour nous, requiert une adaptation. D'ailleurs, l'intelligence, dans sa plus simple expression, est définie comme étant une « *Aptitude d'un être humain à s'adapter à une situation, à choisir des moyens d'action en fonction des circonstances*¹ ». On parle aussi de l'intelligence émotionnelle qui, elle, se définit comme étant, selon Mayer et Salovey (1997) : « Une forme d'intelligence qui suppose la capacité à contrôler ses sentiments et émotions et ceux des autres, à faire la distinction entre eux et à utiliser cette information pour orienter ses pensées et ses gestes ». Ces adaptations ne se font pas de la même manière pour tout le monde. Il y a trois façons de réagir aux situations : positivement, négativement ou au neutre ! Cependant, même la neutralité induit une forme de réaction. Je m'explique : quelqu'un de neutre ou qui semble indifférent ou paraît ne pas réagir à une situation ou à une personne peut plutôt être en train d'analyser comment réagir, de se poser des questions ou de faire des plans dans sa tête. Peut-être que cette personne réagira plus tard à l'événement. Peut-être est-elle aussi en train d'enfouir la situation tout au fond d'elle pour différentes raisons, parfois pour oublier et continuer son chemin comme si de rien n'était. Allons voir de plus près ce qui se dit dans la théorie et comment cela se vit dans la pratique lorsque la situation en cause consiste en l'annonce d'un diagnostic de maladie grave, chronique ou dégénérative, et que vous êtes LA ou UNE des personnes impliquées. Bref, que vous êtes au centre ou au cœur de la situation.

1. Information tirée de : <http://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/intelligence/43555>.
Page consultée le 5 décembre 2016.

Bien que les maladies graves, dégénératives ou chroniques ne soient pas toutes de nature neurologique ou impliquant des structures du cerveau, il demeure que de vivre la maladie, peu importe laquelle, induit du stress et engendre des émotions qui affectent certaines parties de votre cerveau. Par conséquent, même si nous parlerons ici davantage de maladies dégénératives ou chroniques souvent de nature neurologique, il demeure que tout ce qui concerne les étapes et phases décrites dans le présent document s'applique à toute personne ou à un membre de son entourage, aux prises avec un diagnostic de pathologie, qu'elle soit curable ou non, progressive ou non, dégénérative ou non, chronique ou non.