



Il est important de connaître les réactions possibles afin de comprendre certains comportements :

- Identifier les réactions psychologiques face à des problèmes de santé.
- Expliquer les attitudes et comportements des pratiquants en activité santé.

En cas de maladie aiguë, le retour à l'état antérieur, la guérison est possible.

La maladie grave et chronique est une épreuve de même que la perte de capacités liée au vieillissement. Il n'y a pas de guérison mais une perte définitive de certaines capacités. Il faut faire le deuil de sa bonne santé physique et psychique.

### Les étapes du deuil

Le deuil est l'état d'une personne suite à la perte d'un être cher. Cette perte provoque des réactions transposables à d'autres situations comme la perte du travail, séparation ou divorce, et aussi **la perte de la bonne santé.**

Les personnes que vous rencontrerez dans vos animations peuvent donc passer par les étapes suivantes :

- Le déni : c'est le refus de croire à l'information. « Ce n'est pas vrai, pas possible ! »
- La colère : c'est injuste, non mérité. La révolte qui en découle peut se tourner vers soi ou vers les autres.
- Le marchandage : c'est l'irruption de la pensée magique, la recherche d'explications non rationnelles.
- La dépression : elle peut s'accompagner de tristesse et de culpabilité.
- L'acceptation : c'est la résignation volontaire à ce qui advient. On cesse de lutter contre l'inéluctable et d'y perdre son énergie. On peut alors reprendre confiance en soi et en l'avenir.

### Il faut ajouter deux étapes possibles :

- Avant le déni, le choc de l'annonce ou « sidération ».
- Après l'acceptation (ou la résignation), la reconstruction et la « vie après » peuvent commencer.

Toutefois dans certains cas ou chez certaines personnes, il peut y avoir chevauchement des étapes et retour en arrière.

### Réactions en cas de maladie

1. Traumatisme de l'annonce : Choc et sidération associés à la peur de tout ce qui arrive ; la maladie et l'idée que l'on s'en fait, les examens, les actes médicaux etc.
2. Ensuite, en cas de maladie chronique sans guérison possible, il faut faire le deuil de la bonne santé. La réponse varie selon la gravité de la maladie, du caractère de la personne et de ce qu'elle a vécu auparavant. Mais aussi des connaissances scientifiques et de la culture.
3. La maladie bouleverse l'image que l'on se fait de soi. Avant on se croit tout puissant, parfait, « immortel », avec la maladie on perd confiance en soi et on expérimente faiblesse, dépendance et limitations.



4. Les sentiments éprouvés qui peuvent être exhibés ou au contraire cachés.
- Le déni (peut mettre en danger la personne qui nie ses incapacités).  
Exemple : une personne avec un problème de hanche qui manque d'amplitude, souhaite tout de même passer une rivière au lieu d'emprunter un chemin alternatif.
  - Peur et angoisse.
  - Phénomènes dépressifs : la maladie vécue comme punition ou échec ; cela peut empêcher l'action
  - Régression, repli sur soi, entraîne la difficulté à s'intégrer ou de se faire aider
  - Réaction agressive liée au sentiment d'injustice dirigée vers les autres et vers l'animateur.  
Le refus de reconnaître ses limites peut être dangereux pour la personne ou pour le groupe.

### **Les relations avec l'entourage**

Famille et proches : il faut trouver un équilibre et avoir une attitude aidante et empathique en évitant la surprotection (elle empêche progrès et autonomie) et rejet ou abandon mal vécu affectivement

Professionnel et social : absences répétées en raison des examens et soins peuvent être mal acceptées par les collègues, le manque de régularité dans les activités de loisir peut aussi conduire à l'exclusion. Sentiment de dévalorisation dans notre société de performance et de compétitivité.

### **Le vieillissement**

Perte progressive de capacités physiques et mentales, d'autonomie c'est inéluctable mais peut être ralenti par la bonne hygiène de vie et le maintien d'activité physique et intellectuelle.

### **Utilité de la pratique santé**

La pratique en groupe a deux vertus sanitaires : créer du lien social et intéresser la personne à autre chose que sa maladie.

#### **1 - L'adaptation/reconstruction grâce à la randonnée**

En aucun cas la personne malade ne se résume à sa maladie. Elle garde des relations affectives, des centres d'intérêt, une vie. La pratique participe à sa reconstruction, en parallèle à l'acceptation des choses comme elles sont.

**2 - L'animateur n'est ni un soignant, ni un psychologue** mais il peut agir en restant dans son rôle **d'animateur et d'être humain**. C'est un « savoir être » : attentif, rassurant, compétent, tolérant, discret.

**3 - Le contenu et l'animation de la randonnée sont une nécessité** pour créer du plaisir et de l'intérêt. Tous les thèmes sont possibles au gré de l'animateur et de l'humeur des pratiquants : animaux, fleurs, arbres, pierres, nuages, lecture de paysage, architecture, patrimoine, métiers, histoire, légendes, lecture de carte, boussole, jeux...

