

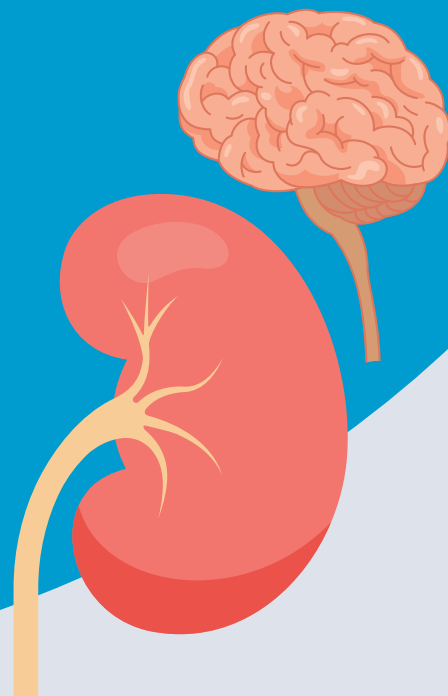
Santé mentale et maladie rénale : l'équilibre corps-esprit

FHP
REIN

1 patient sur 3

touché par une maladie rénale chronique souffre également de détresse psychologique (anxiété ou dépression).

L'esprit et les reins sont intimement liés : quand le corps fatigue, le moral est mis à rude épreuve.



1. L'impact psychologique : pourquoi les reins touchent-ils la tête ?

La maladie rénale chronique (MRC) n'est pas qu'une pathologie physique ; c'est un bouleversement de vie. Les reins filtrent les toxines, mais la maladie filtre une partie de notre liberté quotidienne (régimes stricts, fatigue intense, rendez-vous médicaux lourds).

L'anxiété : la peur de l'incertitude

L'anxiété s'installe souvent dès l'annonce du diagnostic et se nourrit de l'inconnu :

- **La peur des traitements** : appréhension de la première dialyse, peur des aiguilles, peur de la fistule artério-veineuse.
- **L'angoisse de l'avenir** : est-ce que je vais pouvoir garder mon travail ? Comment va évoluer ma maladie ? Serai-je appelé pour une greffe ?
- **Les troubles du sommeil** : souvent accentués par les toxines (urée) qui s'accumulent dans le sang ou par les ruminations nocturnes.



La dépression : la fatigue du corps devient celle de l'esprit

La dépression touche près de 30 % à 40 % des patients en insuffisance rénale terminale. Elle se manifeste par ::

- **Un épuisement global** : la baisse de la fonction rénale crée de l'anémie et une grande fatigue physique, ce qui fragilise directement le moral.
- **La perte de plaisir (Anhedonie)** : abandonner ses passions par manque d'énergie ou à cause des contraintes horaires des traitements.
- **Le sentiment d'inutilité** : se percevoir à tort comme une charge financière ou logistique pour sa famille.



2. Le chemin de l'adaptation : les 4 saisons du patient

Accepter la maladie rénale est un processus psychologique comparable à un deuil (le deuil de sa vie «d'avant»). Ce parcours n'est pas linéaire : on peut reculer, stagner, puis avancer.

1. LE CHOC ET LE DÉNI

« *Tout va bien, le médecin se trompe.* »

Le cerveau se protège de la violence de l'annonce.

2. LA RÉVOLTE ET LA COLÈRE

« *Pourquoi moi ? Qu'est-ce que j'ai fait pour mériter ça ?* »

Sentiment d'injustice face aux restrictions et aux piqûres.

3. LA TRISTESSE / LE DÉCOURAGEMENT

« *À quoi bon se battre...* »

Prise de conscience de la chronicité (la maladie est là pour toujours). Phase difficile, mais essentielle pour avancer.

4. L'ACCEPTATION ET L'ADAPTATION

« *La maladie fait partie de ma vie, mais elle ne la définit pas* »

Le patient reprend le contrôle, adapte ses projets.



3. L'importance cruciale du réseau de soutien

On ne guérit pas de la maladie rénale chronique, mais on apprend à vivre bien avec elle. Pour y parvenir, l'isolement est le pire ennemi.

Le patient : devenir acteur de sa santé

- **Parler aux professionnels** : le néphrologue soigne les reins, mais le psychologue ou l'infirmière d'éducation thérapeutique (ETP) sont là pour écouter les émotions. Demander de l'aide est une preuve de courage, pas de faiblesse.
- **Le soutien par les pairs** : rejoindre des associations de patients (comme France Rein ou Renaloo). Discuter avec quelqu'un qui vit la dialyse ou la greffe depuis des années apporte des réponses qu'aucun médecin ne peut donner.

L'Entourage (les proches et aidants) : le pilier invisible

- **Pratiquer l'écoute active** : éviter les phrases toutes faites comme «Sois fort» ou «Il y a pire». Laissez le patient exprimer sa tristesse ou sa colère sans chercher à minimiser sa douleur.
- **Trouver la juste distance** : aider sans infantiliser. Laissez le patient faire tout ce qu'il est encore capable de faire seul pour préserver son estime de soi.
- **Alerte «Burnout de l'aidant»** : accompagner un malade prend du temps et de l'énergie psychique. L'entourage doit s'accorder des moments de répit, s'autoriser à souffler et, si besoin, consulter aussi un professionnel.

4. Le message d'espoir à retenir

Le Cercle Vertueux :

un esprit apaisé aide à mieux suivre son traitement (observance thérapeutique), à mieux tolérer les séances de dialyse, et à stabiliser la tension artérielle. Prendre soin de sa santé mentale, c'est directement protéger ses reins.