

# CENTRE NATIONAL DE RESSOURCES PSYCHOLOGIQUES

Vous êtes concerné par une maladie cardiaque héréditaire...

Ces maladies sont une épreuve physique mais également psychologique. Il est important de tenir compte de ce double impact et ne pas hésiter à trouver du soutien auprès d'un psychologue qui connaît votre pathologie.

Afin de vous aider au mieux, la Filière Nationale de Santé Cardiogen a mis en place un Centre de Ressources Psychologiques au sein duquel deux psychologues coordinatrices vous accueillent par téléphone, vous renseignent et vous orientent vers un professionnel spécialisé au plus près de votre domicile.

L'aide apportée par le Centre de Ressources est **confidentielle, gratuite, rapide et adaptée** aux problématiques rencontrées dans les maladies cardiaques héréditaires.

Vous ou l'un de vos proches (famille, amis...) êtes concerné par l'une de ces maladies, quelle que soit votre question, vous pouvez nous contacter.

**CENTRE NATIONAL**  
**DE RESSOURCES PSYCHOLOGIQUES**

**Marie-Lise Babonneau, Claire-Cécile Michon  
& Mathilde Trosdorf**  
[psy.cardiogen.psl@aphp.fr](mailto:psy.cardiogen.psl@aphp.fr)

# Pour répondre aux idées reçues...

## **“Parler ne sert à rien... je peux me débrouiller seul.”**

Imaginons que vous avez un train à prendre et de grosses valises à porter. Alors, voilà : vous pouvez les porter seul mais vous prenez le risque d'arriver épuisé sur le quai et de rater votre train. Et si quelqu'un vous aidait simplement à porter vos valises... ?

## **“Pourquoi parler à quelqu'un qui ne me connaît pas ?”**

C'est précisément parce que le psychologue ne vous connaît pas comme vos proches et que vous n'avez pas de lien affectif avec lui, que vous pourrez lui parler librement, sans censurer les mots ou les sentiments que vous imaginez «dérangeants» pour vos proches.

## **“Le psy, c'est pour les fous.”**

Peut-être que la question pourrait être posée différemment : une souffrance morale très intense, gardée longtemps à l'intérieur de soi, ne donne-t-elle pas parfois le sentiment de devenir fou... ?

## **“C'est le malade qui a besoin du psychologue, pas la famille.”**

L'un n'empêche pas l'autre : chacun a le droit de parler de ce qu'il traverse comme épreuve. La maladie concerne tout le monde à une place différente. Et puis, comment soutenir un proche malade lorsqu'on est inquiet, triste, épuisé ou furieux ? Avoir un espace de paroles à soi permet d'être plus serein et plus disponible pour les autres.

## **“Si je parle, j'ai peur de m'effondrer.”**

La première fois que l'on parle de tout ce qu'on a gardé au fond de soi, il arrive que l'on pleure ou qu'on se surprenne à dire des choses qu'on n'aurait jamais pensé dire... mais on ne reste pas sur ce sentiment d'être déboussolé : on reprend avec le psychologue ce qui a été dit et les choses se remettent progressivement à leur juste place.