

Soutenir un proche atteint d'endométriose



Faire face à l'endométriose peut être difficile pour les personnes atteintes et leurs proches. L'endométriose affecte chaque personne différemment. Certaines personnes peuvent être confrontées à la douleur, d'autres à la fertilité, à des problèmes de santé mentale ou simplement à la gestion de la vie quotidienne.

Si vous soutenez une personne atteinte d'endométriose :

- **Prenez le temps de vous renseigner sur l'endométriose** afin de mieux comprendre ce que vit votre proche.
- **Demandez ce que vous pouvez faire pour aider.** Offrir votre aide rappelle à votre proche qu'il n'a pas besoin de tout gérer seul. Lui offrir une oreille attentive, un soutien pratique pour les courses ou l'accompagner à ses rendez-vous peut faire une grande différence.
- **Écoutez.** De nombreuses personnes atteintes d'endométriose ont souvent l'impression que leurs symptômes ou leurs expériences sont ignorés ou passés sous silence. Vous n'avez pas besoin de solutions, le simple fait d'écouter peut suffire.
- **Faites des aménagements.** Si votre proche souffre de douleurs chroniques ou de symptômes gastro-intestinaux, il peut avoir besoin d'adapter certains aspects de sa vie quotidienne. Tenez compte de ses limitations physiques ou demandez-lui ce qui serait le plus facile pour lui afin que vous puissiez passer du temps de qualité ensemble.
- **Considérer l'endométriose comme une opportunité d'exploration.** L'endométriose peut avoir un impact sur les relations amoureuses. Explorer de nouvelles façons de créer des liens et de l'intimité peut être une occasion amusante d'en apprendre davantage sur votre corps et sur ce qui vous apporte de la joie à tous les deux.
- **Défense des droits.** La défense des droits peut inclure la présence aux rendez-vous avec les proches et la sensibilisation à l'endométriose.

Pour en savoir plus, visitez
yourperiod.ca/fr/endometriosis

