



LA SANTÉ MENTALE ET LE BIEN-ÊTRE

Que signifie pour vous le terme « santé mentale »? En entendant ces mots, beaucoup de gens pensent automatiquement aux **maladies mentales et aux troubles de l'humeur chroniques**, comme le trouble bipolaire ou la schizophrénie, et ils croient que si ces problèmes ne les touchent pas, le terme ne **s'applique pas à eux**.

En fait, la santé mentale fait partie de nos vies à tous, à l'instar de la santé physique. Et notre santé mentale, tout comme notre santé physique, peut connaître des hauts et des bas.

Il y a des jours où nous allons mieux que d'autres. Il nous arrive à tous d'être mal en point pendant quelques jours parce que nous avons un rhume ou qu'une situation nous rend tristes. Puis, après quelques jours, nous nous sentons mieux. Certaines personnes peuvent recevoir des diagnostics de maladies chroniques qui ne disparaîtront pas, mais qui peuvent être traitées et prises en charge. La santé mentale et le bien-être nous touchent tous, et il **est tout aussi important d'y prêter attention que de nous occuper de notre santé physique.**

À PROPOS DE LA SANTÉ MENTALE

- QU'EST-CE QUE LA SANTÉ MENTALE?
- QU'EST-CE QU'UNE BONNE SANTÉ MENTALE?
- LE LIEN ENTRE LA SANTÉ MENTALE ET LA MALADIE MENTALE
- COMPRENDRE LA SANTÉ MENTALE

LA SANTÉ MENTALE ET L'ARTHRITE

- LE LIEN ENTRE L'ARTHRITE ET LA SANTÉ MENTALE
- L'ARTHRITE ET LE DEUIL
- L'ARTHRITE, L'ANXIÉTÉ ET LA DÉPRESSION

COMPOSER AVEC LE STRESS

- ARMES CONTRE LE STRESS
- AGIR CONTRE LE STRESS

PRENDRE SOIN DE VOTRE SANTÉ MENTALE

- LES STRATÉGIES DE PRISE EN CHARGE PERSONNELLE
- AMÉLIORER VOTRE SANTÉ MENTALE
- **L'ALIMENTATION ET L'HUMEUR**
- AJOUTER OU ÉLIMINER DES ALIMENTS – FAIRE DES ESSAIS ET EN ASSURER LE SUIVI
- NUTRIMENTS POUR COMBATTRE LA DÉPRESSION
- QUOI BOIRE
- **L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET L'HUMEUR**
- PARTIR DU BON PIED
- EXAMINER VOS SCHÉMAS DE PENSÉE
- MONOLOGUE INTÉRIEUR POSITIF (MAIS RÉALISTE)
- EXEMPLES DE SCHÉMAS DE PENSÉES NÉFASTES
- FEUILLE DE TRAVAIL SUR LES ÉVÉNEMENTS ÉMOTIONNELS
- RESSOURCES ADDITIONNELLES
- PLANIFICATION, PRIORISATION, RYTHME ET RÉOLUTION DE PROBLÈMES
- TECHNIQUES DE RELAXATION
- EXERCICES DE RESPIRATION
- MÉDITATION
- LA PLEINE CONSCIENCE
- RELAXATION MUSCULAIRE PROGRESSIVE (RMP)
- SOMMEIL

QUAND VOUS AVEZ BESOIN DE SOUTIEN

- **OBTENIR DE L'AIDE**
- **LES BARRIÈRES À L'OBTENTION DE SOUTIEN**
- LA SÉCURITÉ CULTURELLE ET LA SANTÉ MENTALE
- BÂTIR VOTRE RÉSEAU DE SOUTIEN PERSONNEL
- PARLEZ À VOTRE MÉDECIN
- LES PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ MENTALE
- AUTRES SOURCES DE SOUTIEN

QU'EST-CE QUE LA SANTÉ MENTALE?

Que signifie pour vous le terme « santé mentale »? En entendant ces mots, beaucoup de gens pensent automatiquement aux maladies mentales et aux troubles de l'humeur chroniques, comme le trouble bipolaire ou la schizophrénie, et ils croient que si ces problèmes ne les touchent pas, le terme ne s'applique pas à eux.

En fait, la santé mentale fait partie **de nos vies à tous, à l'instar de la santé physique. Et** notre santé mentale, tout comme notre santé physique, peut connaître des hauts et des bas. Il y a des jours où nous **allons mieux que d'autres. Il nous arrive à tous d'être mal en point** pendant quelques jours parce que **nous avons un rhume ou qu'une situation nous rend tristes**. Puis, après quelques jours, nous nous sentons mieux. Certaines personnes peuvent recevoir des diagnostics de maladies chroniques qui ne disparaîtront pas, mais qui peuvent être traitées et prises en charge. La santé mentale et le bien-être nous **touchent tous, et il est tout aussi important d'y prêter attention que de nous occuper de** notre santé physique.

Notre santé mentale détermine notre façon d'interagir avec le monde et de relever les défis, petits et **grands. Il est important d'être** proactif en apprenant le plus de choses possible sur la santé mentale et en **acquérant des habiletés d'adaptation avant de se retrouver en** situation de crise.

Cela est d'autant plus important quand on est atteint d'une maladie chronique. En effet, lorsque les **complications de la vie avec l'arthrite** s'ajoutent aux facteurs de stress de la vie quotidienne, les défis **auxquels vous faites face peuvent s'aggraver et tout peut devenir plus difficile.**



Selon les experts, les gens qui vivent avec l'arthrite sont plus susceptibles de présenter des symptômes de **dépression, d'anxiété ou de stress. En outre, la recherche a démontré que l'anxiété et la dépression** chroniques peuvent mener à une mauvaise gestion **des symptômes de l'arthrite et à une réponse réduite** aux traitements.

Source : [Faith Matcham, Symptoms of Depression and Anxiety Predict Treatment Response and Long-Term Physical Health Outcomes in Rheumatoid Arthritis Rheumatology, 2015](#) (en anglais)

Ce module vous aidera à comprendre certains aspects de la santé mentale et les liens entre celle-ci et votre santé physique. Il vous fournira quelques stratégies et suggestions pour maximiser votre bien-être et vous **aidera également à reconnaître quand vous avez besoin de l'aide d'un expert.**

Parler des combats que nous menons et des émotions négatives que nous vivons n'est pas facile. Il peut même être difficile de les examiner introspectivement avec sincérité. Dans notre société, nous subissons beaucoup de pression pour projeter une image de bonheur et de réussite, et il y a encore beaucoup de **stigmatisation associée au fait d'admettre ses sentiments de tristesse, de stress et de peur, sans parler d'une** maladie mentale chronique. Mais plus vous en savez, mieux vous vous porterez. Même si cette information **ne vous apporte que quelques nouvelles idées ou une autre façon d'aborder vos problèmes** et vos défis, vous en ressortirez avec une perspective plus positive.

« **Je n'étais pas consciente des effets que l'arthrite pouvait avoir sur ma santé mentale. J'ai toujours été au courant des outils disponibles pour soulager ma douleur physique, mais j'étais perdue quand il s'agissait de m'occuper de ma santé mentale. La Société de l'arthrite a toujours été une source d'information importante pour moi. Je suis ravie qu'elle ait maintenant prévu un espace sur son site Web pour aborder les problèmes de santé mentale des gens qui composent avec la maladie. »**

Amanda, **vit avec l'arthrite depuis 25 ans**

QU'EST-CE QU'UNE BONNE SANTÉ MENTALE?



La santé mentale est aussi importante pour notre bien-être que la santé physique. La plupart des experts ne croient **plus qu'il s'agisse** de deux entités séparées. Les maladies mentales peuvent avoir des causes et des répercussions physiques, et vice versa : une mauvaise santé physique a presque toujours un impact mental et émotionnel. Prendre **soin de sa santé**, c'est prendre soin de son corps et de son esprit.

« Il n'y a pas de santé sans santé mentale. »

Organisation mondiale de la Santé

Ce que nous sentons et pensons et la façon dont nous nous comportons, réagissons au monde qui nous entoure et interagissons avec lui sont déterminés par **notre état mental**. Selon l'**Organisation mondiale de la Santé**, une bonne santé mentale est « un état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté ». Autrement dit, il s'agit de **s'épanouir plutôt que de simplement survivre**.

Source : Organisation mondiale de la santé, « La santé mentale : Renforcer notre action », 2018.

Une bonne **santé mentale ne se limite pas à l'absence de troubles ou de maladies mentales**. Les gens qui **vivent avec une maladie mentale chronique peuvent s'épanouir et sont nombreux à le faire**, tout comme les gens sans maladie mentale peuvent avoir une mauvaise santé mentale. Une bonne santé mentale dépend de notre capacité à avoir des émotions, des pensées et des comportements qui nous aident à aimer la vie et à **surmonter les défis**. C'est notre **capacité à nous sentir bien** et à bien fonctionner.

Source: Santé Canada, « Mesurer la santé mentale positive au Canada »

Avoir une bonne santé mentale ne revient pas à avoir une vie parfaite. C'est savoir composer avec les défis de la vie et se sentir capable d'aller de l'avant malgré ceux-ci.

Les cinq caractéristiques **es d'une bonne santé mentale**

L'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) décrit les cinq caractéristiques d'une bonne santé mentale :

1 - **La capacité d'aimer la vie**

Arrivez-vous à vivre et à apprécier le moment présent? Êtes-vous **capable d'apprendre** du passé et de **faire des projets pour l'avenir sans vous tourmenter au sujet des choses que vous ne** pouvez ni changer ni prévoir?

2 – La résilience

Êtes-vous en mesure de vous remettre sur pied après une période difficile? Êtes-vous capable de gérer le **stress d'un événement de vie grave sans perdre votre optimisme et votre capacité** à remettre les choses en perspective?

3 – **L'équilibre**

Êtes-vous capable de bien composer avec les nombreuses sphères de votre vie? Lorsque vous consacrez trop de temps à un aspect en particulier, aux dépens des autres, êtes-vous capable de le reconnaître? Êtes-vous **en mesure d'effectuer des changements pour retrouver un** équilibre lorsque cela est nécessaire?

4 - **L'accomplissement personnel**

Connaissez-vous vos forces et travaillez-vous en vue de les développer afin de réaliser votre plein potentiel?

5 – Flexibilité

Ressentez-vous et exprimez-vous **toute une gamme d'émotions? Lorsque des** problèmes surviennent, arrivez-vous à **modifier vos attentes à l'égard de la vie, des autres** et de vous-même pour arriver à une solution?

Source : Centre de toxicomanie et de santé mentale – Introduction à la santé mentale

En gardant ces **facteurs à l'esprit**, pensez à un **défi récent auquel vous avez fait face en lien avec votre arthrite**, puis considérez les questions suivantes de l'ACSM :

1. **Aviez-vous l'impression qu'il n'existait aucune solution au problème et que votre vie ne serait plus jamais normale?** Ces sentiments vous empêchaient-ils de vivre votre vie?
2. Avec le temps, avez-vous été capable de recommencer à profiter de la vie, de votre famille et de vos amitiés?
3. **Avez-vous pu retrouver un équilibre et regarder vers l'avenir 3 avec optimisme?**

Si vous ne pouvez pas actuellement répondre à ces questions par l'affirmative, ne vous en faites pas. Et ne vous découragez pas. Si votre santé mentale est particulièrement troublante pour vous ou vos proches, parlez-en à un professionnel de la santé. Sinon, vous trouverez ci-dessous quelques stratégies que vous voudrez peut-être essayer. Considérez-les comme des exercices de santé mentale. De la même manière **que nous devons faire de l'exercice pour garder notre corps en santé**, nous devons aussi prendre soin activement de notre esprit.

Imaginez le scénario suivant :

Votre vie sociale tournait autour des randonnées de fin de semaine avec vos amis. Il vous est maintenant difficile de participer à ces randonnées en raison de la fatigue et de la douleur associées à votre arthrite, et vous vous sentez abandonné quand vos amis partent sans vous. Comment gérez-vous cette situation?



Naturellement, vous éprouverez de la tristesse face à ce changement. C'est normal. Mais ensuite? Certaines **personnes n'arrivent pas à se départir de ces sentiments d'isolement et de perte et elles s'enlisent dans la** dépression. Elles peuvent aussi avoir de la rancune contre leurs amis.

Quelles seraient des façons positives de réagir à cette situation?

La souplesse

Vous pourriez dire à vos amis qu'ils vous manquent et leur demander si vous pouvez parfois vous réunir pour faire une activité que vous aimez tous.

La résilience

Vous pourriez demander à votre **médecin s'il existe de** meilleurs médicaments pour contrôler votre douleur et votre inflammation ou parler à votre physiothérapeute de la façon de renforcer vos muscles pour que vous puissiez faire de courtes randonnées.

L'accomplissement personnel

Vous pourriez suivre un cours les fins de semaine **afin d'acquérir une autre compétence que vous avez** toujours voulu développer.

L'équilibre

Vous pourriez **vous faire un point d'honneur d'organiser** des moments de plaisir. Il peut être facile de se laisser submerger par les rendez-vous et de consacrer toute son énergie aux tâches ménagères. Mais assurez-vous de prévoir du temps pour faire les choses qui vous permettent de vous sentir comme vous-même.

La capacité d'aimer la vie

Vous pourriez vous faire un devoir de vous concentrer sur les choses qui vous apportent du plaisir, plutôt que sur les choses qui vous manquent.

ÉVALUATEUR DE SANTÉ MENTALE

L'Évaluateur de santé mentale de l'Association canadienne pour la santé mentale est un questionnaire qu'il vous prendra moins de cinq minutes à remplir. On y pose des questions sur chacune des cinq caractéristiques d'une bonne santé mentale. L'Évaluateur ne vise pas à fournir un diagnostic, mais seulement à vous aider à cerner vos forces et les domaines dans lesquels un peu de travail pourrait porter des fruits. <https://cmha.ca/fr/evaluateur-de-sante-mentale>

LE LIEN ENTRE LA SANTÉ MENTALE ET LA MALADIE MENTALE



La santé mentale et la maladie mentale sont distinctes, mais interreliées. Chacune se mesure sur un continuum.

À chaque extrémité du continuum de la maladie mentale, on retrouve « Aucun symptôme de maladie mentale » et « Maladie mentale grave ». À chaque extrémité du continuum de la santé mentale et du bien-être, on trouve « Santé mentale optimale » et « Mauvaise santé mentale ».

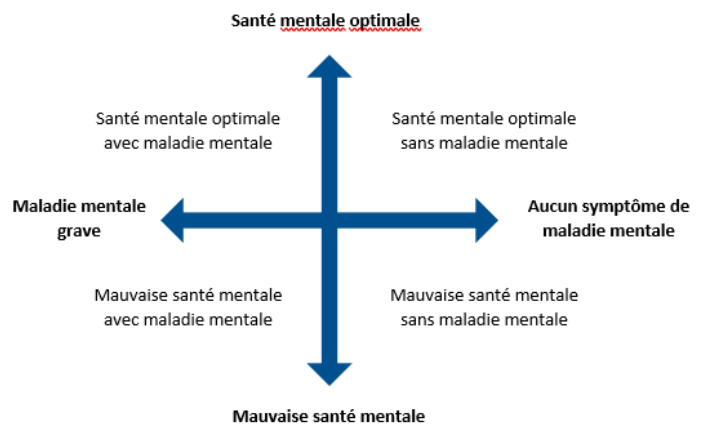


Figure 1 : Le continuum de santé et de la maladie mentales

Autrement dit, une personne peut avoir une bonne santé mentale malgré la maladie mentale et une autre peut avoir une mauvaise **santé mentale même si elle n'est atteinte d'aucune maladie mentale**.

Source : Association canadienne pour la santé mentale, [“Promoting mental health: Finding shared language”](#) (en anglais)

Cela peut être un peu difficile à comprendre. Voici des exemples qui peuvent aider à clarifier les choses.

Bonne santé mentale avec maladie mentale :



Sarah a reçu un diagnostic de dépression chronique et ce problème a été récurrent pendant toute sa vie adulte. La dépression clinique est un problème lié aux fonctions cérébrales; elle a une base physique. Cependant, Sarah a **trouvé des médicaments qui l'aident à contrôler ses symptômes et a appris des techniques d'adaptation avec l'aide d'un travailleur social**. Elle entretient de solides relations avec sa famille et ses amis, et sait où **obtenir de l'aide quand elle vit des**

moments difficiles. Elle souffre toujours d'une maladie mentale, mais elle aime la vie et compose bien avec ses difficultés.

Mauvaise santé mentale sans maladie mentale :

Jean sent qu'il n'a personne à qui parler des défis de la vie et il s'acharne à refouler ses émotions. Quand les choses tournent mal, il a tendance à s'énerver. Il lui arrive de trop boire et de se présenter au travail avec la gueule de bois, ce qui compromet sa sécurité d'emploi. Jean n'a pas de maladie mentale, mais son niveau de bien-être mental est extrêmement faible. Il ne compose pas bien avec les épreuves, et sa vie est beaucoup moins réussie et agréable que celle de Sarah.



Selon l'Association canadienne pour la santé mentale, même si la « mauvaise santé mentale » n'est pas définie comme une maladie, elle est associée à une détresse émotionnelle et à une déficience psychosociale comparables à celles qui accompagnent un épisode dépressif majeur.

Source : Association canadienne pour la santé mentale, « What is Mental Health and Mental Illness ». (en anglais)

« Une proportion importante de gens présenteront un jour un trouble de santé mentale. Toutefois, la résilience et le rétablissement sont courants. Par exemple, une personne ayant reçu un diagnostic **d'arthrite et d'un trouble anxieux généralisé connexe peut recevoir des traitements efficaces** comprenant de la médication et une thérapie cognitivo comportementale. Grâce à ces traitements et à cette thérapie, ses symptômes sont bien gérés et elle **dispose de stratégies d'adaptation efficaces**, comme des techniques de relaxation et une capacité à remettre en cause ses croyances négatives sur la santé. Elle fait appel à ces stratégies lorsque ses symptômes s'aggravent. »

Renée El-Gabalawy, Ph. D.

COMPRENDRE LA SANTÉ MENTALE



Selon l'Association canadienne pour la santé mentale, chaque année au Canada, une personne sur cinq subirait un problème de santé mentale ou une maladie mentale. La moitié des Canadiens de 40 ans vivent avec ou auraient vécu avec une maladie mentale.

Source : Association canadienne pour la santé mentale

Les gens atteints d'affections physiques chroniques, notamment l'arthrite, présentent un risque plus élevé d'anxiété et de dépression que la population générale. Il n'est pas rare qu'un handicap ou une limitation de la mobilité mène à la dépression et à l'anxiété étant donné les obstacles structurels auxquels une personne handicapée peut faire face. Et la dépression et l'anxiété peuvent à leur tour avoir des effets sur la capacité fonctionnelle, les niveaux de douleur et la qualité de vie.

Source : [John Hopkins, Arthritis Centre, "Staying Health with Arthritis: Body and Mind", 2015](#) (en anglais)

Dans cette section, nous discuterons de la relation entre la santé mentale et la maladie mentale, nous apprendrons à reconnaître les signes d'un problème de santé mentale et nous verrons comment obtenir de l'aide.

Notre santé mentale fluctue. Tout comme notre situation de vie, nos humeurs, nos pensées, nos comportements et notre sentiment de bien-être sont en constante évolution. Nous recherchons un équilibre dans notre vie au fil du temps et dans un large éventail de situations. Il est naturel de se sentir en **perte d'équilibre par moments; nous ressentons tous de la peur, de l'anxiété et de la tristesse** en réaction aux événements de la vie. Mais si ce genre de sentiment persiste sur une longue période, entraîne de la détresse et réduit notre capacité de fonctionner, cela peut être le signe du **développement d'une maladie mentale**.

Source: [Centre de toxicomanie et de santé mentale, « Définitions : Santé mentale et problèmes de santé mentale, mieux-être mental et maladie mentale »](#).

Dans la plupart des cas, les symptômes peuvent être gérés grâce à une combinaison de médicaments, **d'activité physique et de psychothérapie**. Si vous soupçonnez que votre détresse commence à être problématique, parlez à votre médecin de famille, à un spécialiste de la santé mentale, à votre spécialiste **de l'arthrite**, à un autre membre de votre équipe soignante ou à un membre de votre communauté. Il peut être **difficile de parler de nos sentiments négatifs, mais les taire ne fait qu'empirer** les choses.

Source: [Mayo Clinic, "Diseases and Conditions, Mental Illness"](#) (en anglais)

LE LIEN ENTRE L'ARTHRITE ET LA SANTÉ MENTALE



La Société de l'arthrite a demandé à des personnes arthritiques de décrire la relation entre leur maladie et leur santé mentale. Elles ont été nombreuses à déclarer que lorsque la **douleur de l'arthrite s'intensifie, le stress, l'anxiété et la dépression s'aggravent avec elle**. Ce qui est intéressant, c'est que **beaucoup de gens n'avaient pas fait le lien entre leur arthrite et leur santé mentale**.

« Plus mon arthrite s'aggrave, plus je m'inquiète et plus je ressens de l'anxiété à l'idée de perdre du temps de travail ou de ne pas aller mieux, et cela accentue ma douleur. »

Répondant à l'enquête

« Je n'avais pas réalisé que l'arthrite et la santé mentale étaient liées, mais je peux facilement admettre que ce soit le cas puisque **composer avec l'arthrite peut compromettre gravement la qualité de vie**. »

Répondant à l'enquête

Si vous êtes atteint d'arthrite et que vous vivez de l'anxiété ou une dépression, il est essentiel que votre régime de soins de santé global tienne compte de votre santé émotionnelle et mentale. Certaines personnes ont des problèmes de santé mentale préexistants, alors que d'autres peuvent trouver que leur bien-être mental diminue à mesure que leurs symptômes d'arthrite s'intensifient. Comprendre le lien entre le corps et l'esprit est la première étape du développement de stratégies de prise en charge personnelle qui vous aideront à mener la meilleure vie possible.

L'ARTHRITE ET LE DEUIL



Nous associons généralement le concept de deuil à la mort **d'un** proche. Mais le deuil est une réponse naturelle à tout sentiment **de perte, et c'est une réaction courante à un** diagnostic de maladie chronique.

Recevoir un diagnostic d'arthrite peut entraîner de nombreuses émotions différentes. Certains jours, il se **peut que vous soyez dans le déni et que vous vouliez faire semblant que rien n'a changé.** D'autres jours, vous pouvez être en colère, triste ou déprimé. Il est important de savoir que ces sentiments sont normaux et **s'estompent habituellement avec le temps.**

Source : American Psychological Association – Coping with a Diagnosis of Chronic Illness (en anglais)

Si vous n'êtes pas certain de vivre le processus de deuil de façon normale, parlez à votre médecin ou à un autre professionnel de la santé. La perspective d'un tiers peut parfois être bénéfique pendant que vous vous adaptez à votre maladie et aux changements qu'elle apporte.

« **Les personnes atteintes d'arthrite ont souvent un sentiment de perte à l'égard d'activités qu'elles ne peuvent plus faire ou même de ce que leur vie "aurait pu être" sans la maladie.** Reconnaître les émotions telles que le déni, la colère et la tristesse comme des étapes normales du deuil et travailler avec patience pour composer avec elles peut favoriser le rétablissement et le bien-être. »

Dre Judith Peranson, médecin de famille, hôpital St. **Michael's, Toronto**

L'ARTHRITE, L'ANXIÉTÉ ET LA DÉPRESSION



La dépression et l'anxiété sont plus répandues chez les personnes atteintes d'arthrite qu'au sein de la population générale. Une étude menée auprès de 1 793 adultes atteints d'arthrite a révélé qu'un tiers des répondants vivaient avec la dépression, l'anxiété ou les deux. L'étude indique également que moins de la moitié des répondants souffrant d'anxiété ou de dépression ont reçu de l'aide au cours de l'année précédente.

Source : Louise B. Murphy et al – Anxiety and Depression Among U.S. Adults with Arthritis – Arthritis Care & Research, 2012 (en anglais)

Une autre étude a révélé que les personnes atteintes de polyarthrite rhumatoïde sont deux fois plus susceptibles de souffrir de dépression que la population générale.

Pourtant, même si la dépression et l'anxiété ont des effets sur la capacité fonctionnelle, la douleur et la qualité de vie, ces problèmes de santé mentale ne sont pas assez souvent diagnostiqués et traités chez les patients arthritiques.



Source : Johns Hopkins Arthritis Center, "Staying Health with Arthritis: Body and Mind, 2012 (en anglais)

Selon la Société canadienne de psychologie, « le taux élevé de dépression [parmi les personnes atteintes de polyarthrite rhumatoïde] n'est sans doute pas si surprenant lorsqu'on songe à l'impact que la maladie peut avoir sur la capacité d'une personne à jouir de la vie et à la souffrance importante qui accompagne souvent les dommages à une articulation. De plus, des flambées importantes des symptômes sont usuelles et imprévisibles. Ces changements abrupts peuvent influencer la capacité d'une personne au travail ainsi que ses relations familiales et sociales. »

Perdre la capacité de faire les choses que vous jugez importantes, comme rendre visite à votre famille ou partir en vacances, peut avoir un impact énorme sur votre sentiment de bien-être. Un chercheur a d'ailleurs constaté qu'une « réduction de seulement 10 % de la capacité de réaliser des activités valorisées peut rendre la dépression vécue au cours de l'année subséquente sept fois plus aiguë ».

Source : C. Dickens et al. The burden of depression in patients with rheumatoid arthritis – Rheumatology 2001 (en anglais)

Ça va dans les deux sens

Il est évident que le stress lié au fait de vivre avec l'arthrite peut avoir des conséquences négatives sur la santé mentale. Mais il est également vrai que les émotions négatives peuvent aggraver les symptômes de l'arthrite.

Les données de l'Enquête nationale sur la santé de la population canadienne ont montré que les personnes atteintes d'une maladie chronique qui étaient déprimées souffraient davantage d'incapacité et réduisaient davantage leurs activités que les patients non déprimés.

Source : S.B. Patten, Long-Term Medical Conditions and Major Depression in the Canadian Population - Canadian Journal of Psychiatry 1999 (en anglais)

Les événements stressants, en particulier les facteurs de stress interpersonnels (comme les problèmes relationnels et familiaux) **aggravent les symptômes de l'arthrite.**

Source : Société canadienne de psychologie, « La psychologie peut vous aider : l'arthrite »

La dépression et l'anxiété peuvent également entraîner des comportements d'adaptation négatifs qui aggravent les symptômes de l'arthrite, comme éviter les activités physiques et sociales, trop manger ou abuser de l'alcool et des drogues. Elles sont également susceptibles d'influer sur la façon dont nous suivons nos plans de traitement; les patients déprimés font état d'un plus grand nombre de symptômes physiques, sont moins susceptibles d'être rassurés par un médecin et sont moins enclins à prendre leurs médicaments selon les directives.

Source : G. Magni et al. Prospective study on the relationship between depressive symptoms and chronic musculoskeletal pain – Pain, 1994 (en anglais)

En revanche, quand vous vous sentez capable de contrôler votre douleur et d'adopter des stratégies d'adaptation, le sentiment d'accomplissement et de pouvoir qui en découle se traduit par une diminution de la douleur, de la dépression et de l'incapacité.

Source : Société canadienne de psychologie, « La psychologie peut vous aider : l'arthrite »



ARMES CONTRE LE STRESS



QU'EST-CE QUE LE STRESS?

On entend beaucoup parler de stress, mais il est rare **qu'on le définisse clairement**. Le stress découle de facteurs négatifs (se sentir dépassé, sous pression) et **d'événements** positifs (se marier ou commencer un **nouvel emploi**). **Le stress n'est pas toujours nuisible**; il **peut vous donner l'élan dont** vous avez besoin pour accomplir de grandes choses.

Selon la Mental Health Foundation, d'un point de vue très élémentaire, le stress est la réaction de notre corps aux pressions découlant d'une situation ou d'un événement :

« Lorsque nous ressentons du stress, notre corps produit des hormones de stress qui déclenchent une réaction "de combat ou de fuite" et activent notre système immunitaire. Cela nous aide à réagir rapidement aux situations dangereuses. Cette réaction au stress est parfois appropriée, ou même bénéfique. Le sentiment de pression qui en résulte peut nous aider à faire face à des situations angoissantes ou intenses, comme courir un marathon ou faire un discours devant une foule nombreuse. Nous pouvons revenir rapidement à un état de repos sans aucun effet négatif sur notre santé si le facteur qui nous stresse est de courte durée, et beaucoup de gens sont capables de composer avec un certain niveau de stress sans aucun effet durable. »

Mental Health Foundation

Cependant, des problèmes surviennent lorsque le stress devient trop difficile à gérer ou se prolonge pendant trop longtemps. Lorsque nous subissons du stress pendant une période prolongée ou lorsque notre réaction au stress est trop souvent déclenchée, cela peut épuiser notre corps et nous pouvons nous sentir constamment en état « de combat ou de fuite ». Au lieu de nous encourager à repousser nos limites, **le stress peut nous submerger et nous donner l'impression qu'il est impossible d'y faire face**. Ce type de stress, vécu pendant de longues périodes, est souvent appelé stress chronique, ou stress à long terme, et il peut nuire à notre santé physique et mentale.

Source : [Mental Health Foundation – Stress](#)

LES TROIS TYPES DE STRESS

Selon le National Institute of Health (NIH), il y a trois grands types de stress :

1. Le stress de la routine découlant de la pression liée au travail, à la vie familiale et aux autres responsabilités quotidiennes.
2. Le stress dû à un changement négatif soudain, comme **la perte d'emploi, le divorce** ou la maladie.
3. Le stress traumatique attribuable à un événement comme un accident de voiture grave, la guerre, une agression ou une catastrophe naturelle qui entraîne des risques de blessures graves ou risque même de causer la mort.

Source : [National Institute of Health, Transforming the understanding and treatment of mental illnesses - Fact Sheet on Stress](#) (en anglais)

Le NIH souligne que si les deuxième et troisième types de stress sont les plus graves, le premier type de stress, routinier et permanent, est **dangereux parce qu'il se développe avec le temps et risque donc de passer inaperçu** et de ne pas être traité.

« Comme la source de stress a tendance à être plus constante que dans les cas de stress aigu ou traumatique, le corps ne reçoit pas de signal clair lui indiquant de revenir à un fonctionnement normal. Au fil du temps, le corps est mis à rude épreuve par ce stress routinier, ce qui peut mener à des problèmes de santé graves, **comme une maladie du coeur, l'hypertension, le diabète, la dépression ou un trouble de l'anxiété, pour ne nommer que ceux-là.** »



National Institute of Health

QUEL EST VOTRE INDICE DE STRESS?

Selon l'Association canadienne pour la santé mentale, le stress peut être difficile à comprendre. Le chaos **émotionnel qu'il cause peut nous rendre misérables au quotidien et miner notre santé physique.** Mais étrangement, nous ne sommes pas **toujours conscients d'éprouver du stress.** Celui-ci peut **s'accumuler lentement et faire en sorte qu'il est difficile d'en reconnaître les signes tellement ils sont** devenus familiers. Déterminez votre niveau de stress dès maintenant en remplissant le test de **l'indicateur de stress de l'Association** canadienne pour la santé mentale.

<https://cmha.ca/fr/quel-est-votre-indicateur-de-stress>

AGIR CONTRE LE STRESS

CONSEILS POUR COMBATTRE LE STRESS

Faire abstraction des effets du stress peut mener à **d'autres problèmes de santé mentale**. **Cela dit, il n'y a pas qu'une seule façon de gérer le stress**. Les conseils ci-dessous sont ceux de l'Association canadienne pour la santé mentale. Vous pourriez essayer de les mettre en pratique pour déterminer ce qui fonctionne pour vous. Tâchez de mettre à **l'essai des solutions tant à court terme qu'à long terme**.

Cernez le problème. Quelles sont les causes sous-jacentes de votre stress? Êtes-vous inquiet pour votre travail, votre famille, vos études, votre argent? Vous énervez-vous pour les petites choses alors **qu'elles pourraient** masquer des problèmes plus profonds? Une fois que vous aurez déterminé les sources de votre stress, vous pourrez commencer à prendre des mesures pour y remédier.

Réglez vos problèmes à mesure qu'ils surviennent. Plutôt que d'ignorer un problème ou **d'attendre avant de vous** y attaquer, soyez proactif et essayez de le régler sans détour. Cela peut aider à réduire votre stress, car **l'anticipation liée à la nécessité** de faire face à un problème peut ajouter à votre inquiétude. Que pouvez-vous **faire et qu'est-ce qui en découlerait?** Il n'est pas nécessaire que votre solution soit parfaite; faites **simplement votre possible et demandez de l'aide si nécessaire**. Vous pouvez diviser le travail en plusieurs parties gérables plutôt que de le considérer comme une seule tâche. Cela vous donnera un sentiment **d'accomplissement à la fin de chaque étape**. **Exercer vos compétences en** résolution de problèmes vous permettra de vous améliorer et peut vous donner un plus grand sentiment de contrôle sur vos facteurs de stress.

Parlez de vos problèmes. Refouler votre **stress peut aggraver le problème**. Essayez d'en parler avec votre famille ou vos amis. Ils ne se rendent peut-être pas compte de ce que vous vivez et ils peuvent être en **mesure de vous aider et de vous soutenir**. **Le simple fait d'avoir quelqu'un à l'écoute peut être une** source de soulagement. Ils pourraient aussi avoir des suggestions utiles pour vous aider à surmonter les épreuves que vous vivez. Vous pourriez aussi demander à votre médecin de famille de vous aiguiller vers un conseiller, ou vous informer des soutiens qui vous sont offerts par votre employeur, votre établissement **d'enseignement ou votre communauté religieuse**.

Simplifiez votre vie. N'ayez pas peur de vous fixer des limites et de dire « non » lorsque vous vous sentez dépassé. Donnez-vous la permission de prendre soin de vous-même et de ne vous concentrer que sur les choses vraiment importantes. Le stress peut **survenir lorsque nous essayons d'en faire trop d'un seul coup**. Établissez une liste de priorités pour vous aider à déterminer ce qui doit être fait, ce **qu'une autre personne** peut faire pour vous aider et ce qui est moins important.

Apprenez des stratégies de pensée constructives. La façon dont nous percevons une situation aura une incidence sur la façon dont nous y réagissons. Si nous nous concentrons sur les aspects négatifs, comme ce qui pourrait mal tourner ou les défis auxquels nous sommes confrontés, la situation peut sembler plus grave **qu'elle ne l'est réellement**. **Se concentrer sur les aspects positifs, comme ce qui pourrait se passer de bien ou ce que nous sommes capables de contrôler, peut faciliter les choses.**

Commencez par vous livrer à une introspection. Les pratiques de réflexion telles que les exercices de respiration, la méditation, le yoga, la prière ou la pleine conscience peuvent vous aider à vous libérer **l'esprit et vous permettre de voir vos problèmes d'un oeil différent**. **Plus vous pratiquez ce type d'activité, plus il vous sera facile de les utiliser lorsque des situations stressantes surviennent.**

Soyez actif. **L'exercice peut aider à soulager le stress et à améliorer votre humeur. Il n'est pas nécessaire de vous épuiser pour tirer des bienfaits de l'exercice. Même faire le tour du pâté de maisons à pied peut être bénéfique. Ce qui est important, c'est tout simplement de bouger. Si l'activité physique est difficile pour vous, votre médecin ou un autre professionnel de la santé pourrait être en mesure de vous fournir quelques suggestions.**

Faites des choses qui vous plaisent. Parfois, quand nous avons mal ou que nous nous sentons tristes, nous pouvons négliger nos activités préférées. Or, consacrer du temps à nos loisirs et à nos amis ou faire **d'autres** activités que nous aimons est encore plus important quand nous sommes mal en point, car ça nous permet de prendre une pause de nos soucis. Regardez un film, écoutez de la musique, adonnez-vous à des mots croisés ou faites autre chose qui vous rend heureux. Essayez de prévoir du temps chaque jour pour faire au moins une activité qui vous fait plaisir.

Peut-on prévenir le stress? Bien que nous puissions prendre des mesures pour réduire le stress, nous ne pouvons malheureusement **pas l'évacuer complètement** de notre vie. Cependant, les techniques de gestion du stress peuvent nous aider à mieux composer avec le stress et à nous remettre plus rapidement sur pied après une situation difficile.

Les stratégies décrites ci-dessus peuvent vous aider à maîtriser **votre stress avant qu'il ne commence à prendre le contrôle de vous**. **Tout comme pour l'apprentissage d'autres nouvelles compétences, pratiquer ces stratégies vous aidera à vous améliorer et vous permettra de composer plus facilement avec les difficultés au fur et à mesure qu'elles se présentent.**

Source : Association canadienne pour la santé mentale, « Le stress ».

LES STRATÉGIES DE PRISE EN CHARGE PERSONNELLE



Si vous vivez avec l'arthrite, les changements physiques provoqués par votre maladie peuvent avoir une incidence sur les choses que vous aviez l'habitude de faire, et ces changements peuvent miner votre estime personnelle. Lorsque les gens ne se sentent pas bien dans leur peau, ils ont tendance à se replier sur eux-mêmes et à éviter la famille, les amis et les activités sociales, ce qui peut rendre la gestion des défis encore plus difficile. **Le stress, l'anxiété et la tristesse** sont des émotions normales, mais si elles ne sont pas bien gérées, elles peuvent commencer à perturber sérieusement votre vie.

Dans cette section, nous vous fournirons quelques **suggestions d'approches pour faire face au stress, aux défis et aux émotions négatives**. L'adoption d'un petit nombre d'entre elles qui fonctionnent pour vous améliorera votre sentiment de bien-être et vous aidera à mieux gérer votre santé en général.

« Un **diagnostic de maladie chronique comme l'arthrite a une incidence sur la vie des gens, ce qui entraîne des changements dans leurs projets et provoque certaines émotions**. Plusieurs de ces émotions sont négatives. Elles peuvent comprendre la colère (**Pourquoi moi? Ce n'est pas juste.**), la dépression (**Je ne peux plus rien faire. À quoi ça sert de se battre?**), la frustration (**Peu importe ce que je fais, rien ne change. Je ne peux pas faire ce que je veux.**) ou l'isolement (**Personne ne me comprend.**). Prendre en charge son arthrite suppose donc également l'acquisition de techniques pour composer avec ces émotions négatives. »

Lorig, Kate, inf. aut., doctorat en santé publique, Halsted Holman, M.D. et coll., « Living a Healthy Life with Chronic Conditions ».

AMÉLIORER VOTRE SANTÉ MENTALE



Nous avons tous un parcours unique pour atteindre le bien-être mental, tout comme nous avons tous nos propres buts, défis, **talents et soutiens**. Selon l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM), tout le monde peut avoir une bonne santé mentale. Vous trouverez ci-dessous leurs conseils pour vous aider à découvrir vos forces et des activités favorisant votre bien-être.

Développer une bonne estime de soi

Avoir une bonne estime de soi ne consiste pas seulement à se concentrer sur ses qualités positives. Il **s'agit d'être capable de reconnaître ses forces, mais aussi d'accepter que nous avons tous des faiblesses** et de faire de son mieux malgré tout. Chacun de nous a des capacités et des talents uniques. Vous ne pouvez peut-être pas faire les choses exactement comme une autre personne, mais vous avez vos propres compétences et attributs. Une bonne estime de soi suppose de réfléchir à la contribution que vous êtes en **mesure d'apporter et d'utiliser cette confiance pour poursuivre vos intérêts et vos objectifs**. Nous ne développons pas notre estime personnelle en nous comparant aux autres, mais plutôt en reconnaissant notre valeur intrinsèque.

Activité : Renforcez votre confiance

Réfléchissez bien à vos points forts. Que faites-vous le mieux? Quels sont vos domaines de compétence et **d'intérêt? Comment un ami vous décrirait-il? Maintenant, examinez vos points faibles. Qu'avez-vous de la difficulté à faire? Qu'est-ce qui vous cause de la frustration? Quelle liste a été la plus facile à rédiger? N'oubliez jamais que nous avons tous des points forts et des points faibles**. La confiance se bâtit lorsque nous travaillons à nos points faibles et que nous nous rappelons régulièrement les points dont nous sommes contents et fiers (ACSM 2018).

Construisez des réseaux de soutien solides

Créer et entretenir de bonnes relations demande des efforts, que ce soit avec des membres de la famille, **des amis, des partenaires, des collègues ou d'autres personnes importantes** dans notre vie. La confiance **n'est pas quelque chose qui se manifeste d'emblée. Elle prend du temps à construire. Même s'il faut du courage** pour tendre la main à une autre personne, la récompense en vaut le coup. Le soutien social joue un rôle important dans notre santé mentale et notre bien-être. Nous pouvons nous tourner vers différentes personnes pour obtenir différents types de soutien, comme des conseils, un soutien affectif

ou de **l'aide**. Il existe de nombreuses sources différentes vers lesquelles nous pouvons nous tourner pour obtenir du soutien, y compris les amis et la famille, les camarades de classe ou les collègues de travail, les voisins, les communautés religieuses, les groupes de soutien en personne ou en ligne, ou les professionnels de la **santé, pour n'en nommer que quelques-uns**.

Activité : Prenez le temps

Parfois, lorsque nous n'allons pas bien, nous pouvons être tentés de nous replier sur nous-mêmes et de passer moins de temps avec autrui. Ou encore, le simple fait de faire face à une maladie chronique **comme l'arthrite peut nous laisser peu d'énergie pour socialiser. Toutefois, déployer des efforts pour** passer du temps avec les autres peut améliorer votre humeur et vous distraire de vos symptômes. Lancez-vous le défi de prévoir au moins une activité sociale par semaine. Que vous appeliez un ami, dessiniez avec vos enfants ou sortiez dîner avec un collègue, exploiter votre réseau de soutien peut grandement améliorer votre humeur.

Impliquez-vous

Lorsque la douleur ou les limitations vous dépriment, participer à des activités qui vous donnent un but plus grand peut parfois détourner votre attention et vous procurer un sentiment de satisfaction. Vous pouvez aider à changer les choses, que vous ayez un peu ou beaucoup de **temps ou d'énergie à donner**. Redonner à votre communauté ou contribuer à une cause peut vous aider à tisser des liens avec des gens qui partagent les mêmes intérêts que vous et vous permettre de faire des rencontres que vous ne feriez pas autrement. Cela peut aussi vous aider à développer de nouvelles compétences et à renforcer votre confiance, tout en vous permettant de voir vos capacités sous un autre jour.

Activité : Faites du bénévolat

Inscrivez-vous pour faire du bénévolat dans votre communauté ou en ligne. Il y a de nombreuses excellentes façons de **s'impliquer. Vous pourriez faire la lecture aux enfants de votre école ou de votre** bibliothèque locale, participer à une activité de financement, vous joindre à un comité mis sur pied par votre organisme de bienfaisance préféré, rendre visite à des gens dans un établissement de soins ou **vous impliquer auprès d'un organisme confessionnel. Assurez-vous d'être à l'écoute de votre corps et** de vos capacités physiques avant de choisir votre placement bénévole. Si la mobilité est un défi pour vous en ce moment, examinez les possibilités de bénévolat électronique. Vous pourriez être en mesure **d'aider à rédiger le bulletin d'information d'un organisme, à faire des recherches en ligne, à traduire du** matériel ou à faire du mentorat en ligne en partageant vos expériences et vos connaissances.

Renforcez votre résilience

Les problèmes et le stress sont inévitables. Cependant, nous pouvons développer notre résilience, ce qui nous permettra de relever plus efficacement les défis qui se dressent sur notre chemin. Des situations **comme la perte d'un être cher ou d'un emploi, un accident ou une maladie peuvent toucher n'importe qui**. La résilience est ce qui nous aide à nous remettre sur pied lorsque nous faisons face à des revers. Cela peut **supposer d'envisager une situation de façon réaliste, de distinguer ce que nous pouvons changer des choses qui sont indépendantes de notre volonté, ainsi que de demander de l'aide lorsque nous en avons besoin**. Renforcer notre résilience peut impliquer de travailler sur des compétences comme la résolution de **problèmes, l'établissement de priorités, l'affirmation de soi et le développement de relations**. Bien que certaines personnes en viennent à développer ces compétences **dans le cadre d'un traitement de la maladie mentale**, elles sont importantes pour tout le monde. **L'apprentissage en ligne, des cours communautaires, des organismes ou encore votre professionnel de la santé** pourraient vous aider à apprendre comment développer ces compétences.

Activité : Constituez une boîte à outils de résilience

Prenez le temps de réfléchir aux outils de résilience dont vous disposez déjà. Ceux-ci peuvent comprendre des compétences, comme la résolution de problèmes structurée, ou les gens qui sont là pour vous aider dans les situations **difficiles. N'oubliez pas d'inclure les stratégies qui ont fonctionné** pour vous par le passé. Conservez votre liste. Elle vous servira de rappel, et vous pourrez la consulter au besoin. Elle est aussi un bon moyen de reconnaître les domaines dans lesquels vous pourriez vouloir acquérir de nouvelles compétences ou davantage de soutien (ACSM, 2018).

Apprenez à connaître vos émotions

Les émotions négatives font partie de l'expérience humaine. Personne ne peut être heureux tout le temps. Le bien-être émotionnel **ne consiste pas tant à se sentir toujours bien qu'à trouver des façons saines de composer avec ses émotions et de les exprimer d'une manière respectueuse pour tous, y compris pour soi-même**. Lorsque nous refoulons nos sentiments, nous ne respectons pas nos propres besoins. En revanche, lorsque nous nous en prenons à autrui, nous ne respectons pas les autres. Le bien-être émotionnel implique **également de prendre conscience de l'impact de nos émotions sur notre façon de penser ou d'agir, d'assumer nos responsabilités lorsque nous réagissons de manière inappropriée et d'apprendre à accepter** que nos sentiments fluctuent.

Activité : Reconnaissez vos humeurs et apprenez à composer avec elles

Pensez à ce qui vous rend heureux, détendu, en colère ou triste. Vous rappelez-vous la dernière fois que vous avez bien ri? La dernière fois que vous vous êtes senti vraiment calme? Vous voudrez peut-être dresser une liste des choses qui vous procurent un sentiment de bien-être et en choisir une à essayer lorsque ça ne va pas. Trouvez des stratégies pour exprimer vos émotions de façon saine. Célébrez les **bonnes nouvelles avec un ami ou demandez de l'aide lorsque vous êtes triste**.

Gardez des films drôles, des dessins animés ou des livres de blagues à portée de la main pour les moments où vous avez besoin de rire, ou faites jouer votre musique préférée pour vous remonter le moral ou vous **calmer**. **L'exercice** physique peut vous aider à composer avec la **colère ou l'anxiété**.

Occupez-vous de votre bien-être spirituel

Pour atteindre le bien-être spirituel, il faut apprendre à se connaître, à découvrir ses valeurs et à être en **paix avec qui l'on est**. Cela suppose également de trouver quelque chose de plus grand que soi, de s'y sentir rattaché et d'avoir un but dans la vie. La spiritualité donne un sens à la vie et procure du réconfort. Elle aide à surmonter les défis et à nouer des liens avec les autres. Certains expriment leur spiritualité dans un cadre religieux, mais cela n'est pas obligatoire. La spiritualité, c'est ce que nous ressentons à l'intérieur de nous-mêmes (ACSM, 2018).

Activité : Renouez avec vous-même

Trouvez un moment tranquille où vous pouvez être seul et ne vous ferez pas déranger, et essayez **l'exercice de respiration suivant : inspirez lentement en comptant jusqu'à quatre, puis expirez lentement en comptant jusqu'à quatre**. Lorsque vous expirez, imaginez tout le stress et toute la tension que vous ressentez sortir de votre corps avec votre respiration. Si vous pratiquez une religion, vous voudrez peut-être réserver du temps pour la prière ou pour vous impliquer auprès de votre communauté de croyants. Prendre soin de votre côté spirituel peut aussi consister à faire quelque chose que vous aimez, comme **cuisiner, faire une promenade, peindre, jouer au basketball ou n'importe** quelle autre activité qui vous aide à renouer avec vous-même.

Pour un rappel utile de ces conseils, imprimez la brochure de l'Association canadienne pour la santé mentale intitulée « La santé mentale pour la vie ». <https://cmha.ca/wp-content/uploads/2016/02/MH-for-Life-NTNL-brochure-FR-2014-web.pdf>

L'ALIMENTATION ET L'HUMEUR



Dans cette section, nous examinerons brièvement les types **d'aliments qui peuvent** favoriser votre santé mentale. Notre alimentation peut-elle vraiment avoir une incidence sur nos émotions et notre bien-être mental? Oui. La recherche montre que ce que nous mangeons affecte directement la structure et le fonctionnement de notre cerveau et, à terme, notre humeur.

Source : Harvard Health Publications, Harvard Medical School, "Nutritional psychiatry: Your brain on food" (en anglais)

Notre module Bien manger donne des renseignements beaucoup plus **détaillés sur les types d'aliments** qui vous aideront à gérer votre arthrite en général. <https://arthrite.ca/soutien-et-education/apprentissage-en-ligne-fr/bien-manger>

Notre cerveau est actif en permanence, régulant à la fois nos pensées, nos émotions, nos mouvements et **nos fonctions corporelles. Il a besoin d'une source constante de carburant, et ce carburant se trouve** dans ce que nous mangeons. Or, la composition de ce carburant a un effet décisif. Les régimes alimentaires riches en sucres raffinés et en glucides sont dommageables pour le cerveau. De nombreuses études ont fait ressortir un lien entre une alimentation riche en sucres raffinés et une diminution des fonctions cérébrales, et même une aggravation des symptômes des troubles de **l'humeur**, comme la dépression.

Source : Harvard Health Publications, Harvard Medical School, "Nutritional psychiatry: Your brain on food" (en anglais)

En **mangeant moins d'aliments riches en sucre et en glucides et en augmentant la quantité de grains entiers**, de noix, de haricots, de légumineuses, de fruits et de légumes dans votre alimentation, vous aiderez votre cerveau à faire son travail. Votre glycémie sera plus stable, ce qui se traduira par **uneréduction de vos sautes d'humeur et de vos baisses d'énergie. Ces aliments contiennent également** des vitamines et des nutriments qui ont été associés au **contrôle de l'humeur**.

Source : Mental Health Foundation, "Diet and mental health" (en anglais)

Suivre les conseils ci-dessus peut être difficile. Lorsque vous êtes déprimé, la malbouffe peut vous remonter le moral à court terme, **tandis que la préparation d'aliments sains peut paraître accablante.** Tirez profit des **aliments à la fois pratiques et sains que l'on retrouve aujourd'hui sur le marché. Si vous n'avez pas l'énergie** nécessaire pour préparer une salade, achetez une salade en sac. Conserver des sacs de légumes surgelés et précoupés peut aussi vous faciliter la vie.

AJOUTER OU ÉLIMINER DES ALIMENTS – FAIRE DES ESSAIS ET EN ASSURER LE SUIVI



Chacun réagit différemment aux aliments et aux suppléments. Même si les magazines et les sites Web font constamment la promotion **d'aliments ou de suppléments qui, selon eux, peuvent résoudre tous vos problèmes**, la science est encore nouvelle et les opinions à ce **sujet changent constamment. Ce qui fonctionne pour quelqu'un peut avoir l'effet inverse pour quelqu'un d'autre.**

La seule façon de savoir ce qui pourrait fonctionner pour vous est de faire des essais. Si vous pensez que **vous réagissez mal à un aliment en particulier et que vous songez à l'éliminer de votre alimentation**, parlez-en **d'abord à votre professionnel de la santé. Essayez d'éliminer l'aliment pendant une période déterminée et consignez ce que vous ressentez. Par la suite, essayez de réintégrer l'aliment** problématique à votre alimentation et notez tout changement. **La même approche s'applique si vous voulez essayer d'ajouter un type d'aliment. La seule façon de savoir s'il fonctionnera pour vous est de l'essayer, en supposant que votre professionnel de la santé juge cela sécuritaire.**

Source : **Société de l'arthrite**, La conquête de la douleur arthritique éviter les sept méprises alimentaires, 2016 (en anglais)

Commencez à faire le suivi de votre alimentation et de votre humeur dans un journal. Consigner ce que vous manger et comment vous vous sentez par la suite peut vous aider à mieux comprendre ce qui fonctionne.

Téléchargez notre Journal de l'alimentation et de l'humeur pour vous aider à comprendre ce qui fonctionne pour vous.

<https://www.arthritis.ca/AS/media/pdf/Support%20and%20Education/FR-food-and-mood-tracker.pdf>

A screenshot of a form titled "JOURNAL DE L'ALIMENTATION ET DE L'HUMEUR". The form has fields for "DATE:" and "DATE:". Below that, there are sections for "Nombre d'heures de sommeil", "Consistance et texture des aliments consommés", "Nourriture et boissons", and "Autres traitements". There are also checkboxes for "Dormir" and "Élever les doses" and a section for "Autres traitements" with a grid of dots.

NUTRIMENTS POUR COMBATTRE LA DÉPRESSION



La recherche ne cesse de mettre en lumière les interactions complexes entre le corps, et plus particulièrement le cerveau, et divers éléments nutritifs. Voici quelques découvertes récentes qui sont pertinentes **lorsqu'on doit composer avec la dépression.**

Vitamines B :

La dépression a été associée à une carence des vitamines de la **famille B, y compris la B6, la B12 et l'acide folique.** Demandez à votre médecin si vous devriez prendre des suppléments de vitamine B. Manger beaucoup de légumes-**feuilles favorise l'augmentation du taux d'acide folique.**

Vitamine D :

L'anxiété et la fatigue peuvent être liées à une carence en vitamine D. Les seuls aliments riches en vitamine **D sont les poissons gras, et le lait et le jus d'orange enrichis.** **Vous exposer au soleil sans écran solaire** pendant de courtes périodes (10 minutes quelques fois par semaine) est un autre bon moyen **d'obtenir de** bonnes doses de vitamine D. Demandez à votre médecin si un supplément pourrait vous être bénéfique.

Minéraux :

Le calcium, le fer, le magnésium, le sélénium et le zinc semblent eux aussi favoriser la prévention ou **l'atténuation des symptômes de la dépression.**

Les acides gras oméga-3 pourraient eux aussi aider à combattre la dépression. On les trouve notamment dans les poissons comme le thon, le saumon et les sardines, ainsi que dans les suppléments **d'huile de poisson.**

Source : University of Michigan Depression Center Depression Toolkit.

QUOI BOIRE



L'hydratation est essentielle au bon fonctionnement du cerveau. Même une déshydratation légère peut affecter votre humeur, vos capacités cognitives et votre mémoire.

Une étude réalisée à l'Université du Connecticut a révélé qu'une légère déshydratation provoquait une augmentation mesurable de l'humeur négative chez les sujets sains.

Source : Lawrence E Armstrong et al., « Mild dehydration affects mood in healthy young women » Journal of Nutrition, 2012

Une autre étude a révélé que les personnes déshydratées avaient des résultats aussi médiocres au volant que celles dont le sang contenait une quantité d'alcool à la limite légale.

Source : Phillip Watson et al., « Mild hypohydration increases the frequency of driver errors during a prolonged, monotonous driving task. » Physiology & Behavior, 2015

Vous avez sûrement déjà entendu dire qu'il faut boire huit verres d'eau par jour. C'est un bon conseil, mais tout le monde est différent. Pour savoir si vous buvez assez d'eau, jetez un coup d'oeil à votre urine. Si elle est toujours incolore ou d'un jaune pâle, vous consommez probablement suffisamment d'eau. Si elle est foncée, vous êtes probablement déshydraté.

Source : American Academy of Family Physicians

Autres boissons

L'eau devrait constituer la majeure partie de ce que vous buvez. Les boissons riches en sucre comme les boissons gazeuses, les boissons aux fruits et même le jus peuvent provoquer de fortes variations de votre glycémie. Il faut donc les consommer avec modération.

L'alcool est un dépresseur. Il est donc encore plus important de diminuer votre consommation d'alcool si vous n'allez pas bien.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET L'HUMEUR



Lorsque vous vous sentez fatigué, stressé, anxieux ou déprimé, être actif physiquement peut être la dernière chose dont vous avez envie. Mais dans les faits, un vaste corpus de **recherche démontre que l'activité physique peut améliorer l'humeur**. L'activité physique comprend tout ce qui vous fait bouger.

Dans cette section, nous examinerons brièvement comment augmenter votre niveau d'activité physique peut favoriser votre santé mentale.

Source : Harvard Health Publications, Harvard Medical School, « Exercise and Depression »

Notre module Rester actif donne plus de détails sur l'ensemble des bienfaits de l'activité physique et explore des façons de faire plus d'exercice en dépit des douleurs articulaires.

<https://arthrite.ca/soutien-et-education/apprentissage-en-ligne-fr/rester-actif>

QU'EST-CE QUE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE?

Nul besoin de s'inscrire au centre de conditionnement physique pour être actif. Selon l'Organisation mondiale de la Santé (2018), l'activité physique, c'est tout mouvement du corps qui mobilise les muscles et qui demande de l'énergie, y compris les activités faites au travail, en jouant, en effectuant les tâches ménagères, en voyageant et en pratiquant des sports récréatifs. Les activités physiques, qu'elles soient d'intensité modérée ou élevée, sont bénéfiques pour la santé.

Source : Organisation mondiale de la Santé (OMS), Feuille de documentation sur l'activité physique.

LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET DE L'EXERCICE SUR LA SANTÉ ÉMOTIONNELLE ET MENTALE

Selon diverses études, l'exercice et les autres formes d'activité physique peuvent aider à soulager la dépression et l'anxiété. Être actif physiquement stimule la production d'endorphines, une substance chimique pouvant atténuer la dépression et réduire les hormones du stress, comme l'adrénaline et le cortisol, qui empirent la dépression.

Voici quelques-uns des bienfaits mentaux et émotionnels que vous pouvez tirer de **l'exercice**, selon la Clinique Mayo (2018) :

1. **Augmenter votre confiance.** Réaliser des objectifs ou des défis liés à l'exercice, même s'ils sont modestes, peut vous donner de la confiance. De plus, vous mettre en forme pourrait vous aider à avoir une meilleure opinion de votre apparence.
2. **Oublier vos inquiétudes pendant un temps.** L'exercice peut vous distraire du cycle de pensées **néglatives** qui alimentent l'anxiété et la dépression.
3. **Interagir socialement.** L'exercice et l'activité physique peuvent vous donner l'occasion de rencontrer des gens ou de socialiser. Simplement échanger un sourire avec vos voisins ou les saluer pendant votre promenade dans le voisinage peut améliorer votre humeur.
4. **Composer sainement avec des situations difficiles.** Faire quelque chose de positif pour **gérer l'anxiété** ou la dépression **est une saine stratégie d'adaptation.** Essayer de se sentir mieux en buvant de l'alcool, ruminer sur ses sentiments négatifs ou espérer que l'anxiété ou la dépression partiront d'elles-mêmes peut aggraver les symptômes.

Source: Mayo Clinic, « Depression and anxiety: Exercise beases symptoms »

PARTIR DU BON PIED



Il peut être utile de **commencer à penser à l'exercice ou à l'activité physique d'une autre façon. Vous n'êtes pas obligé de faire entrer toute votre activité physique en une seule séance. Pensez plutôt à en faire de petites quantités à divers moments dans la journée.**

Par exemple, descendez du bus un arrêt avant le vôtre, marchez jusqu'au bureau d'un collègue pour lui poser une question au lieu de lui envoyer un courriel ou prenez les escaliers plutôt que l'ascenseur. Si vous avez de la difficulté à marcher, trouvez d'autres façons de rester actif, comme faire des étirements ou exercer le haut de votre corps.

Pour obtenir d'autres conseils sur la façon de vous mettre à l'activité physique et de rester motivé, consultez la section sur ce qui constitue de l'activité physique de notre module d'apprentissage Rester actif. <https://arthrite.ca/soutien-et-education/apprentissage-en-ligne-fr/rester-actif>

EXAMINER VOS SCHÉMAS DE PENSÉE



Quand la vie est difficile, il est naturel que nos pensées deviennent négatives. Toutefois, il est important de savoir que lorsque nos schémas de pensée négatives deviennent automatiques et habituels, nous pouvons en fait aggraver les choses pour nous-mêmes.

De nombreuses situations sont **indépendantes de votre volonté (comme un diagnostic d'arthrite)**, mais vous pouvez **changer votre façon d'y réagir. Cela n'est pas facile et des efforts conscients sont nécessaires**. La première étape consiste à prendre conscience de vos schémas de pensée. Évidemment, vous ne pouvez pas faire disparaître vos problèmes par le seul pouvoir de la pensée, mais donner un ton légèrement plus constructif aux histoires que vous vous racontez peut avoir une incidence importante sur ce qui vous semble possible.

L'**idée** du « pouvoir de la pensée positive » est devenue un cliché, et elle est souvent mal comprise. Si vous **vous faites des illusions et que vous faites preuve d'un optimisme irréaliste, cela risque de mal tourner** pour vous quand la vraie vie se manifeste. Essayez plutôt de vous voir, vous-même et les situations que vous vivez, de façon juste et réaliste.

Voici des exemples de pensées inutiles ou nocives :

- Pensées irréalistes, désespérées ou négatives concernant votre situation
- Autocritique dure et injuste
- Pensées négatives extrêmes sur votre avenir

Ces pensées peuvent avoir une incidence sur la manière dont vous gérez votre arthrite, car :

- Elles contribuent aux émotions négatives (tristesse, peur, découragement)
- Elles sapent votre motivation à prendre des mesures concrètes pour gérer votre douleur
- Elles peuvent vous pousser à vous isoler des gens qui se soucient de vous

Source : [Dealing with Depression – Ministry of Children and Family Development](#)

Non seulement ces facteurs aggraveront-ils votre humeur, mais ils peuvent aussi augmenter votre expérience de la douleur physique. Apprenez à examiner vos pensées. Sont-elles justes et réalistes? Que diriez-vous à un ami qui est dans votre situation?

- **Apprenez à reconnaître les circonstances où vous avez des pensées nocives ou négatives.** (S'agit-il d'une situation en particulier?)
- Essayez de remarquer comment vos pensées nocives ou négatives sont liées à votre humeur maussade.
- Essayez de remplacer vos pensées négatives par des pensées plus justes et plus réalistes. La section suivante donne quelques conseils pour vous aider y à arriver.

MONOLOGUE INTÉRIEUR POSITIF (MAIS RÉALISTE)



Notre monologue intérieur consiste en toutes ces choses **que nous avons l'habitude de** nous dire. Nous en avons tous un, que nous en ayons conscience ou non. Un monologue **intérieur qui n'est pas constructif peut nous donner l'impression que la vie est pénible**, perpétuer nos humeurs négatives et accroître la douleur et la fatigue. Il est utile et **important d'apprendre à transformer son** monologue intérieur négatif en monologue intérieur constructif.

AU RÉVEIL, AVANT D'ALLER TRAVAILLER

NÉGATIF : C'est si dur de se lever. Tout ce que je veux, c'est de rester au lit. Je me sens dépassé par tout ce que je dois faire aujourd'hui.

POSITIF : C'est difficile de se lever, mais je sais que ce sera plus facile une fois que j'aurai commencé ma journée. J'ai beaucoup de choses à faire aujourd'hui, mais je dois simplement me concentrer sur une seule chose à la fois et faire de mon mieux.

AU SUJET DE L'EXERCICE

NÉGATIF : Je sais que je suis censé faire de l'exercice, mais j'en suis tout simplement incapable. Je me sens fatigué rien qu'à y penser. Je ne peux plus jouer au tennis ou courir comme avant. Et je sais que je finirais par avoir mal, peu importe ce que j'essaie.

POSITIF : Si je commence par de petits pas et que je vois comment les choses se passent, ce sera mieux que de ne rien faire. Je pourrais aller me promener au centre d'achat. Si je me sens fatigué, je m'assoierai sur un banc pour me reposer.

EXEMPLES DE SCHÉMAS DE PENSÉES NÉFASTES



L'information qui suit provient du Centre for Applied Research in Mental Health and Addiction (CARMHA) et des BC Mental Health & Addiction Services (BCMHAS, 2009).

Étape 1 : Apprendre à reconnaître ses pensées dépressives

Nos pensées négatives sur nous-mêmes et sur notre état de santé sont souvent injustes et irréalistes. Lorsque nous nous sentons déprimés, **nous avons tendance à déformer les situations négatives, c'est-à-dire à penser à elles d'une manière qui n'est pas fidèle à la réalité.** Voici quelques-unes des formes courantes de pensées déformées :

Le filtrage : Il s'agit de se concentrer uniquement sur le côté négatif des choses et de ne pas voir le côté positif. La pensée réaliste **tient compte à la fois des aspects positifs et des aspects négatifs d'une situation.**

La surgénéralisation : Les gens qui ont ce mode de pensée croient que toutes les situations ont le même dénouement. Par exemple, si vous **êtes de ces gens et qu'un type de médicament n'a pas fonctionné, vous pourriez en déduire qu'aucun traitement ne** soulagera votre douleur arthritique. La pensée réaliste reconnaît que **l'issue d'une situation en particulier ne permet pas de prédire l'issue de toutes les autres situations.**

Le « tout ou rien » : Certaines personnes voient le monde en noir ou en blanc, sans nuances de gris. Si **vous êtes l'une de ces personnes, vous voyez les choses comme étant soit parfaites, soit horribles. Vous croyez qu'un traitement soulagera tous vos symptômes ou aucun d'entre eux. Si vous n'êtes pas heureux, vous êtes déprimé.** Les petits changements ne suffisent jamais, car seul un revirement de **situation complet vous satisferait. Par exemple, vous pensez « Oui, j'ai marché un peu plus loin aujourd'hui, mais qu'est-ce que ça donne? Je ne peux toujours pas marcher aussi loin qu'avant. »** Une personne qui pense de façon réaliste reconnaît que la plupart du temps, les choses ne sont ni parfaites ni désastreuses, et elle célèbre les petites améliorations.

La pensée catastrophique : La pensée catastrophique consiste à transformer une petite déception en une catastrophe. Par exemple, si vous subissez une poussée et que vous avez besoin de prendre un jour de congé, vous supposez que vous allez passer un mois terrible et prendre du retard sur tous vos **projets. Au lieu de réagir à l'événement réel, à savoir un jour de congé, vous réagissez à une catastrophe**

imaginée, c'est-à-dire un mois entier de retard. La pensée réaliste reconnaît la **véritable nature d'un événement et ne met pas trop l'accent sur la perspective de résultats futurs négatifs potentiels.**

L'étiquetage : Il s'agit de se **décrire** soi-même ou de **décrire ses actions d'une manière dure**, en utilisant des qualificatifs comme « idiot » ou « stupide ». Vous vous décrivez vous-même et votre **comportement d'une manière bien différente de celle dont vous qualifieriez quelqu'un d'autre dans la même situation.** La pensée réaliste reconnaît que de telles insultes sont injustes et inexactes et peuvent être inutilement décourageantes.

La lecture dans les pensées d'autrui : Ce mode de pensée consiste à supposer que vous savez ce que les autres pensent de vous et que **c'est toujours négatif.** Cela peut vous amener à réagir à une situation en vous basant sur vos hypothèses plutôt que sur une conversation réelle. Si vous pensez de **façon réaliste, vous admettez qu'il n'est pas possible de deviner ce que pense** une autre personne et **que vos hypothèses sont susceptibles d'être inexactes lorsque vous êtes déprimé.**

La divination : Il s'agit de **penser qu'on peut prédire l'avenir et que celui-ci est entièrement négatif.** Vous êtes condamné à être malheureux, alors pourquoi **vous donner la peine d'essayer d'améliorer les choses?** Lorsque vous pensez de façon **réaliste, vous reconnaissez qu'il n'est pas possible de prévoir comment les choses tourneront et qu'en gardant votre** esprit ouvert aux possibilités, vous pouvez avoir plus **d'espoir.**

Les « devrait » : Selon ce mode de pensée, vous savez à quoi devraient ressembler le monde et votre vie, mais ceux-ci ne répondent pas à vos attentes. Cela peut entraîner une déception et une colère constantes envers vous-même et les autres. Selon un mode de pensée réaliste, vous reconnaissez les limites du monde et vos propres limites, vous cherchez des **occasions d'améliorer les choses, mais vous** acceptez aussi que certaines choses ne peuvent pas changer.

Si vous avez des pensées négatives, il peut être utile de consulter cette liste pour trouver une façon plus **réaliste d'envisager une situation.**

Étape 2 : Reconnaître vos pensées déformées et comment elles déclenchent une humeur dépressive

Nos pensées au sujet d'une situation peuvent se manifester si rapidement et de façon si automatique que **nous n'en** sommes même pas conscients. Prendre le temps de remarquer nos pensées dépressives est une étape importante pour les transformer.



Lorsque nous nous sentons déprimés, nous pouvons avoir l'impression que notre humeur sombre ne se dissipera jamais. Or, notre humeur peut fluctuer tout au long de la journée.

Chaque fois que votre humeur baisse, posez-vous cette question importante : « **Qu'est-ce qui vient de me passer par la tête?** »

À quoi pensiez-vous? À quoi réagissiez-vous? Prenez-en note. Par exemple, peut-être qu'en montant dans l'autobus un matin, vous avez soudainement ressenti une intensification de votre tristesse. Qu'est-ce qui vous est passé par la tête à ce moment-là? Vous avez peut-être remarqué que tout le monde dans l'autobus vous regardait et avez eu l'impression qu'ils vous jugeaient de façon négative. Écrivez-le!

Consignez vos pensées jusqu'à ce que vous remarquiez que les mêmes types de pensées dépressives reviennent encore et encore. (CARMHA e BCHMAS, 2009)

Et ensuite? Vous pourriez commencer à remarquer que certaines de vos pensées dépressives sont déformées et ne représentent pas vraiment la réalité. Peut-être que les passagers dans l'autobus vous regardaient simplement parce que vous étiez à l'avant et qu'ils vous faisaient face, et non parce qu'ils vous jugeaient. Parfois, il peut être utile de reconnaître que votre esprit produit des pensées dépressives dans certaines situations. Prenez-en note et réfléchissez à l'origine de ces pensées. Vous pourriez être en mesure de leur accorder moins d'attention ou de les prendre moins au sérieux si vous savez d'où elles viennent.

Étape 3 : Apprendre à remettre en question les pensées dépressives et à les remplacer par des pensées réalistes

Transformer les pensées dépressives implique de réévaluer intentionnellement la situation bouleversante. Créez un tableau comme celui qui suit pour vous aider à **analyser une situation d'un point de vue réaliste**. Pour commencer, prenez note de la situation, par exemple, « **monter dans l'autobus** », « parler au patron », « planifier les tâches ménagères ». Ensuite, notez les pensées négatives qui semblent être associées à ce que vous ressentez.



Enfin, réfléchissez à la situation et essayez de **définir une perspective plus réaliste**. Gardez à l'esprit que la pensée dépressive ne correspond pas nécessairement aux faits. Parfois, trouver une perspective plus **réaliste peut simplement consister à vous rappeler que vous n'avez pas assez d'information** pour être sûr de ce qui se passe.

Si vous avez du mal à trouver des pensées réalistes, posez-vous les questions suivantes :

1. Est-ce que je peux en apprendre davantage sur la situation, peut-être en posant des questions à **quelqu'un**?
2. La plupart des gens seraient-ils **d'accord avec mon point de vue**? Sinon, **qu'est-ce qui pourrait être plus réaliste**?
3. Comment un ami interpréterait-il la situation?
4. **Si je continue à penser de cette façon, quel en sera l'impact**?
5. Quelle est une autre façon plus utile ou encourageante **d'interpréter la situation**?

De CARMHA et BCHMAS (2009) :

SITUATION : [Exemple] Une amie annule votre rendez-vous pour le dîner

PENSÉE DÉPRESSIVE

Elle ne m'aime pas maintenant que mon arthrite limite mes capacités. (*Lecture dans les pensées d'autrui*)

Personne ne m'aime maintenant que j'ai l'arthrite. Je ne suis pas aimable. (*Surgénéralisation*)

La vie avec l'arthrite est injuste. Le monde est un endroit froid où on rejette facilement les gens. (*Pensée catastrophique*)

PENSÉE RÉALISTE

Je ne sais pas pourquoi elle a annulé; peut-être **qu'il y a eu une urgence. Ce n'est qu'un dîner.**
Certaines personnes ont l'air de m'aimer, alors je dois être aimable.

Ce dîner ne signifie pas grand-chose sur le **monde dans son ensemble. On m'a déjà** accepté par le passé.

Étape 4 : Pratiquer la pensée réaliste

Nous répétons souvent involontairement nos schémas de pensée dépressive jusqu'à ce qu'ils deviennent automatiques. Mais de la même manière que nous pouvons développer des schémas de pensée dépressive, nous pouvons aussi développer des schémas de pensée réaliste avec la répétition. Cela peut être difficile au début, mais plus nous nous exerçons, plus ça devient facile.

Certains types de situations peuvent être plus susceptibles de déclencher des pensées dépressives que **d'autres**, comme une dispute avec un membre de la famille ou la participation à un événement où vous ne connaissez pas beaucoup de gens. Pensez à quelques types de situations qui vous amènent habituellement à avoir des pensées dépressives et notez-les.

Une fois que vous avez trouvé ces déclencheurs, essayez de trouver des pensées réalistes que vous pouvez vous répéter dans ces moments-là. **Il se peut qu'une perspective réaliste** ne se manifeste pas **d'elle-même. Vous devriez vous rappeler de voir les choses d'un autre oeil.** Imaginez les conseils que vous donneriez à un ami dans une situation semblable.

« Répondez aux pensées dépressives. Ne laissez pas une pensée dépressive se manifester sans y répondre. Chaque fois que vous répondez, vous rendez la pensée dépressive plus faible et la pensée réaliste plus forte. Il faut toutefois du temps pour **que les pensées réalistes aient plus d'influence sur vous** que les pensées dépressives [...] **Avec le temps et la répétition, les pensées réalistes (la vérité)** commenceront à vous paraître plus vraies, et vous finirez par les accepter. » (CARMHA et BCHMAS, 2009)

Téléchargez cette feuille de rappel pour vous aider à rester concentré et positif

https://arthritis.ca/getmedia/6c4fc720-bae0-41c3-9a60-aed0f289746e/FR-Thinking-Realistically-Worksheet_June19

FEUILLE DE TRAVAIL SUR LES ÉVÉNEMENTS ÉMOTIONNELS



Il existe de nombreuses versions différentes de cette puissante technique cognitivocomportementale. La mettre en pratique ne prend pas beaucoup de temps et peut vous aider à comprendre vos réactions émotionnelles et à reconnaître vos schémas de pensée nuisibles.

Étape 1 : Lorsque vous éprouvez des sentiments négatifs intenses, notez la situation qui a causé cette réaction. Vous pouvez également choisir de **le faire pour une situation qui s'est produite dans le passé**.

Exemple: **Je ne peux pas faire le voyage que j'avais planifié avec** des amis parce que mes douleurs arthritiques sont trop intenses.

Étape 2 : Cernez les émotions que vous ressentez et déterminez leur intensité, de 0 (nulle) à 10 (très forte).

Exemple : Je me sens frustré (10), désespéré (8), en colère (3).

Étape 3 : Quelles sont les pensées qui me passent par la tête? Quelles sont les plus bouleversantes?

Exemple : **L'arthrite ruine ma vie. Je ne pourrai plus jamais voyager.** Tout est sans espoir. Je vais rester seul à la maison pour toujours.

Étape 4 : Quelles sont les preuves à l'appui de ces pensées?

Exemple : **Mon arthrite m'a fait annuler ce voyage. J'ai dû abandonner des choses que j'aime** à cause de la douleur.

Étape 5 : Réfléchissez bien. Y a-t-il des éléments qui laissent croire que les pensées les plus bouleversantes ne sont pas tout à fait exactes?

Exemple : **Ma vie n'est pas totalement ruinée. Je peux encore faire certaines choses que j'aime bien, comme passer du temps avec mes amis. Ma douleur n'est pas toujours aussi forte. Je pourrais peut-être faire de plus petits voyages.** Même si je ne peux pas voyager maintenant, je ne vais pas rester seul à la maison pour toujours.

Étape 6 : Qu'est-ce qui serait une évaluation plus réaliste de ce que je ressens?

Exemple : **C'est très** décevant que je ne puisse pas faire ce voyage. Je suis frustré de ne pas pouvoir y aller. **Je suis triste que l'arthrite affecte tant ma vie. Si je veux voyager, je vais** devoir planifier les choses différemment.

Étape 7 : Évaluez l'intensité des émotions que vous avez énumérées à l'étape 2.

Exemple : Je me sens frustré (8), désespéré (3), en colère (1).

Étape 8 : Quelles sont les mesures que vous pourriez prendre pour améliorer les choses?

Exemple : **Rechercher des voyages qu'il me serait possible de** faire. Parler à mon médecin des façons de mieux contrôler ma douleur. Parler de mes sentiments avec mes amis.

Feuille de travail sur les événements émotionnels - imprimable :

<https://arthritis.ca/getmedia/cab2fa80-49b1-4842-bcf9-480dd79eb76a/FR-emotional-event-worksheet-June19>

RESSOURCES ADDITIONNELLES



Important : Les ressources qui suivent ne visent pas à **remplacer l'avis d'un professionnel**. Veuillez consulter votre médecin de famille ou un professionnel de la santé mentale si vous éprouvez des pensées, des symptômes **ou des changements d'humeur qui vous préoccupent**.

Positive Coping with Health Conditions, A Self-Care Workbook (en anglais seulement). Ce manuel **d'autosoins est offert gratuitement par le Centre for Applied Research in Mental Health and Addiction (CARMHA) et les BC Mental Health and Addiction Services (BCMHAS)**. Il a été conçu pour les personnes atteintes de problèmes de santé et traite notamment des sujets suivants : la relaxation; la gestion des inquiétudes; une vie active; la résolution de problèmes; la gestion des pensées dépressives; la gestion de **la colère et l'établissement de relations**.

<https://psychhealthandsafety.org/pcwhc>

Développer des stratégies pour surmonter la dépression - Guide destiné aux adultes. Ce **cahier d'exercices du CARMHA et des BCMHAS donne un aperçu de la dépression et** explique comment la traiter efficacement selon les meilleures recherches disponibles. Il comprend également un guide étape par étape pour changer les modèles négatifs en utilisant des méthodes cognitives et comportementales. <https://d3mh72llnfrpe6.cloudfront.net/wp-content/uploads/2018/02/09210226/asw-french.pdf>

Surmontez la dépression. Ce manuel a **d'abord été conçu pour les adolescents qui** vivent une dépression. Il comprend des exercices simples et très efficaces basés sur les principes de la thérapie cognitivocomportementale. https://d3mh72llnfrpe6.cloudfront.net/wp-content/uploads/2018/03/09211208/dwd_french.pdf

Ces exercices vous aident à reconnaître les schémas de pensée et de comportement qui peuvent vous freiner et à trouver des solutions de rechange réalistes.

PLANIFICATION, PRIORISATION, RYTHME ET RÉOLUTION DE PROBLÈMES



Consacrer un peu de temps à l'organisation de votre horaire peut vous aider à réduire votre stress et à vous assurer que vous prenez le temps pour les choses les plus importantes. **C'est là que les quatre principes pour une vie équilibrée entrent en jeu.**

LES QUATRE PRINCIPES POUR UNE VIE ÉQUILIBRÉE

Il y a quatre principes à respecter pour avoir une vie équilibrée. Les voici :

1. Planification : Établissez un plan faisant état de tout ce que vous souhaitez accomplir au cours de la journée ou de la semaine.
2. Priorisation : Dressez une liste des tâches que vous devez exécuter par ordre **d'importance et décidez s'il y a des tâches que vous pouvez supprimer de la liste**, remettre à plus tard ou déléguer.
3. Rythme : Décomposez vos activités en étapes faciles à accomplir et échelonnez celles-ci au cours de la journée ou de la semaine.
4. Résolution de problèmes : **S'il y a des choses que vous faites qui vous posent problème**, demandez-vous comment vous pourriez les effectuer différemment.

Consultez notre module **Surmonter la fatigue pour plus d'information sur les** façons dont les quatre principes pour une vie équilibrée peuvent vous aider à jongler avec les multiples demandes auxquelles vous faites face : <https://arthrite.ca/soutien-et-education/apprentissage-en-ligne-fr/surmonter-la-fatigue>

« **Quand ma journée ou ma semaine s'annonce bien remplie, je prévois des activités relaxantes**, comme une période de lecture, une séance de méditation de pleine conscience, du yoga de faible intensité ou **une visite au spa. Équilibrer mes activités et contrôler le rythme m'est essentiel pour gérer ma fatigue.** »

Susanne, **employée à temps plein, atteinte d'arthrite inflammatoire**

TECHNIQUES DE RELAXATION



Les exercices de respiration profonde, la méditation, la pleine conscience et la relaxation musculaire progressive sont toutes des techniques utilisées par de nombreuses cultures à travers le monde depuis des siècles. Ces techniques sont maintenant reconnues par les communautés scientifique et médicale comme étant parmi les moyens les plus efficaces de combattre le stress et **d'améliorer** le bien-être mental et émotionnel.

« La cause profonde du stress est d'origine émotionnelle. C'est pourquoi on le contrôle mieux en se connaissant bien, en réduisant au minimum les problèmes de la vie qui le causent et en changeant ses **comportements**. En plus de faire de l'exercice et des activités physiques, vous pouvez apprendre à détendre votre corps au moyen de votre esprit. Le corps, une fois détendu, enverra des signaux de calme et de contrôle qui aident à réduire la tension mentale. »

[Harvard Health](#), « Exercising to Relax »

Avant d'entreprendre ces techniques de relaxation, consultez votre médecin pour vous assurer qu'elles vous conviennent.

EXERCICES DE RESPIRATION

Les exercices de respiration sont un aspect essentiel de la pratique du yoga, mais même si **vous n'êtes pas prêt** à vous mettre au yoga, les scientifiques ont découvert **qu'apprendre à contrôler votre respiration est extrêmement bénéfique**. (Si vous avez des problèmes respiratoires, consultez votre **professionnel de la santé avant d'essayer des exercices de respiration**.)

Selon Harvard Health : « Une respiration rapide, peu profonde et irrégulière est une réaction courante au **stress**. **À l'inverse, des inspirations lentes, profondes et régulières sont un signe de détente**. Vous pouvez apprendre à contrôler votre respiration pour imiter cet état de détente, ce qui aura un effet relaxant. »

La respiration profonde est facile à apprendre, et vous pouvez la pratiquer n'importe quand et n'importe où. Vous voudrez peut-être effectuer votre premier essai dans un contexte paisible pour vous familiariser avec la technique et afin que vous puissiez en tirer le maximum de bienfaits lorsque vous êtes stressé. Vous pouvez même en faire une pratique quotidienne. Essayez de répéter votre exercice de respiration profonde préféré quatre à six fois par jour pour vous aider à vous ancrer, même lorsque vous passez une bonne journée.

Essayez l'un des nombreux exercices de respiration que l'on trouve en ligne ou faites l'expérience de la technique suivante de Harvard Health :

1. Inspirez lentement et profondément par le nez en gonflant le ventre afin de complètement dilater votre diaphragme.
2. Retenez votre souffle brièvement.
3. Expirez lentement par la bouche en faisant durer votre expiration un peu plus longtemps que votre inspiration et en pensant à relaxer.
4. Répétez ces étapes de 5 à 10 fois. Efforcez-vous de respirer profondément et lentement.

Source : [Harvard Health Publications, Harvard Medical School, « Exercising to Relax »](#)

Pour ajouter une **dimension supplémentaire à l'exercice, tenez compte de ces conseils tirés de la pratique de la méditation de pleine conscience :**

Suivez les quatre étapes ci-dessus. Concentrez-vous sur votre respiration. Si des pensées, des inquiétudes ou des facteurs de **stress vous viennent à l'esprit, reconnaissez simplement leur présence** sans faire preuve de jugement, puis reportez votre attention sur votre respiration. **Peut-être qu'à votre premier essai, vous devrez ramener votre attention sur votre respiration une centaine de fois, mais cela s'améliorera avec la pratique.**

MÉDITATION



La méditation est pratiquée depuis des millénaires. En fait, il y a des preuves que la pratique de la méditation remontrait à 5000 ans avant Jésus-Christ.

Source : « How Meditation Went Mainstream », Time Magazine.

L'étude scientifique de la méditation a établi le lien puissant entre notre esprit et notre corps : de nombreuses recherches ont montré qu'en méditant, nous pouvons abaisser notre fréquence cardiaque et notre tension artérielle, réduire notre fréquence respiratoire et nos niveaux de douleur, diminuer la **consommation d'oxygène du corps, réduire l'adrénaline et le cortisol (hormones du stress) et même** changer la température de notre peau. La méditation a également un effet puissant sur notre humeur et **notre capacité à faire face à la maladie, en plus d'améliorer notre sentiment de bien-être** général.

Source: [Harvard Health Publications, Harvard Medical School](#), « Exercising to Relax »

Il existe de nombreux types de méditation, mais la plupart partagent les quatre caractéristiques suivantes : ils se pratiquent dans un endroit calme où il y a le moins de distractions possible et ils **supposent d'adopter** une posture confortable (p. ex. assis, couché ou en marchant doucement), de concentrer son attention (p. ex. **sur la sensation créée par votre respiration**) et **d'avoir une attitude** ouverte (laisser les distractions entrer dans son esprit et en ressortir sans les juger).

Il existe beaucoup de livres, de disques, d'enregistrements audio et de vidéos en ligne pour vous aider avec la pratique de la méditation. Dans de nombreuses communautés, il est possible de suivre des cours de **méditation organisés par des commissions scolaires ou d'autres organisations.**

Le Dr Herbert Benson, un médecin de Harvard, a mis au point la « réponse de relaxation », une technique de méditation simple qui aide à combattre le stress. Voici ses instructions :

Étape 1: Choisissez un moment et un lieu où vous ne serez ni distrait ni interrompu.

Une pièce tamisée s'avère souvent un excellent choix. Il doit s'agir d'un endroit calme et intime. Si possible, attendez deux heures après avoir mangé et videz votre vessie avant de commencer à méditer.

Étape 2: Installez-vous confortablement.

Trouvez une posture qui permet à votre corps de se détendre afin que des signaux d'inconfort physique ne perturbent pas votre processus mental. Respirez lentement et profondément afin de laisser votre esprit prendre conscience de vos respirations rythmées.

Étape 3: Adoptez une attitude mentale détendue et passive.

Fermez les yeux pour bloquer les stimuli visuels. Essayez de vider votre esprit et de repousser les pensées et les inquiétudes.

Étape 4: Concentrez-vous sur un procédé mental.

La plupart des gens ont recours à un mantra, un seul mot ou une syllabe qu'ils répètent de façon rythmée, comme un chant. Vous pouvez répéter votre mantra dans votre tête ou à voix haute. **C'est la** répétition qui compte, et non le sens de la phrase. Même le mot « un » peut fonctionner. Certaines personnes qui méditent préfèrent fixer un objet plutôt que de répéter un mantra. Dans un cas comme **dans l'autre, l'objectif est de se concentrer** sur un objet neutre afin de bloquer les pensées et les sensations courantes.

La méditation est une technique difficile, mais très bénéfique. Ne vous découragez pas si la distraction est au rendez-vous. Faites preuve de patience et, avec le temps, vous saurez vous concentrer sur un objet ou un son neutre et bloquer les pensées et les sensations courantes. À mesure que vous vous exercez et vous améliorez, vous pouvez avoir hâte de méditer. Songez à consacrer 20 minutes par jour à la pratique de la méditation.

Source : Harvard Health Publications, Harvard Medical School, « Exercising to Relax »

Ressource : Les balados PasseportSanté.net <https://www.passeportsante.net/fr/AudioVideoBalado/Balado.aspx>

LA PLEINE CONSCIENCE



La pleine conscience est la pratique qui consiste à se concentrer sur ce qui se passe dans le moment présent (y compris nos pensées et nos comportements) d'une manière non critique. Cela semble simple, mais en fait, la plupart des gens trouvent que c'est un défi.

Source: Mindfulness@McGill

Dans le cadre d'une étude récente, on a envoyé des messages texte aux participants à divers intervalles, leur demandant s'ils étaient concentrés sur ce qu'ils faisaient. La réponse était négative dans 47 % des cas. On a également demandé aux participants dans quelle mesure ils se plaisaient à faire ce qu'ils faisaient et à quel point cela les rendait heureux. L'étude a révélé que, même si la tâche était agréable, les gens étaient moins positifs lorsqu'ils n'étaient pas concentrés.

En analysant l'évolution de l'humeur et des tâches des gens au fil du temps, les chercheurs ont pu conclure que, même si les humeurs négatives peuvent amener l'esprit à divaguer, les divagations précédaient souvent l'aggravation de l'humeur.

Source : Killingsworth, Matthew A. et coll., « A Wandering Mind Is an Unhappy Mind », Science, 2010.

La méditation de pleine conscience est un type particulier de méditation qui nous demande de prêter attention à notre corps et à nos expériences sensorielles, à nos pensées et à nos émotions, instant après instant. Elle nous aide à nous rappeler que nous devons rester pleinement conscients uniquement de ce qui se passe dans le présent, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur, sans parti pris ni jugement.

Sources : Marion Kostanski et al, Mindfulness and Mindfulness-based Psychotherapy – Psychotherapy in Australia, 2006

Melbourne Mindfulness Institute

Des chercheurs de l'Université Johns Hopkins à Baltimore, au Maryland, ont récemment recensé 47 essais selon lesquels la méditation de la pleine conscience pourrait alléger les facteurs de stress comme l'anxiété, la dépression et la douleur.

L'Institut sur le bien-être au travail et la **prévention de l'incapacité propose une série de** webinaires en cinq parties intitulée Mindfulness Meditation for Chronic Pain (en anglais). La série donne un excellent aperçu de la recherche liée à la douleur chronique et à l'entraînement à la pleine conscience en plus de présenter des exercices simples que vous pouvez mettre en pratique pour améliorer votre expérience de la douleur. <https://www.youtube.com/watch?v=hrTeEkXrIQ4>

Autres recommandations :

Faculté de médecine de l'Université de Montréal : Suivre sa respiration et prendre conscience de son corps (<https://www.youtube.com/watch?v=TEQwdtUKCQI>), Apprivoiser les douleurs physiques (<https://www.youtube.com/watch?v=7G1MsAJlhDU>)

Méditation de pleine conscience guidée par Christophe André : L'instant présent (<https://www.youtube.com/watch?v=nXljvwHDsCw>), Le corps douloureux (<https://www.youtube.com/watch?v=KsvoklR-V6g>)

Le webinaire de 45 minutes de Jon Kabat-Zinn intitulé Some Reflections and Guidance on the Cultivation of Mindfulness and its Moment-by-Moment Integration in Life Unfolding (en anglais). <https://www.youtube.com/watch?v=dd6ktroFf8Q>

Les enregistrements de méditation guidée gratuits (en anglais) de Dr Ronald Siegel, un professeur adjoint en psychologie à la faculté de médecine de Harvard. <https://www.mindfulness-solution.com/DownloadMeditations.html>

RELAXATION MUSCULAIRE PROGRESSIVE (RMP)



La plupart d’entre nous savent que lorsque nous sommes stressés, nos muscles ont tendance à être tendus et raides, mais **beaucoup de gens ne réalisent pas que l’inverse** est également vrai : les muscles tendus affectent notre humeur et provoquent des sentiments de stress et de chagrin.

Source: Michael Pluess et al, « Muscle tension in generalized anxiety disorder » – Journal of Anxiety Disorders 2009

La relaxation musculaire progressive consiste à tendre systématiquement des muscles individuels, puis à les relaxer. Dans votre vie quotidienne, cette technique peut vous aider à reconnaître quand certains de vos muscles sont tendus et à développer votre capacité à les détendre consciemment. Avec le temps, cela vous permettra de mieux contrôler vos douleurs musculaires.

Si vous avez des problèmes cardiaques, consultez votre médecin avant de pratiquer la relaxation musculaire progressive (RMP).

Voici un exercice de RMP de Harvard Health :

Il est préférable de pratiquer la relaxation musculaire progressive dans un endroit calme et retiré. Assoyez-vous confortablement ou allongez-vous sur un matelas ferme ou un **tapis d’exercice**. **Jusqu’à ce que vous ayez mémorisé la séquence, demandez à quelqu’un de vous lire les directives, ou enregistrez-les pour pouvoir les réécouter.**

Cette technique travaille les principaux groupes musculaires, en commençant par la tête et en terminant par les pieds. Contractez chaque muscle et maintenez la contraction pendant 20 secondes avant de la relâcher lentement. Pendant que le muscle se détend, concentrez-vous sur le relâchement de la tension et la sensation de relaxation.

- **Front** – Plissez le front et arquez les sourcils. Maintenez, puis relâchez.
- **Yeux** – Fermez bien les yeux. Maintenez, puis relâchez.
- **Nez** – Plissez le nez et dilatez les narines. Maintenez, puis relâchez.
- **Langue** – Poussez fermement la langue contre votre palais. Maintenez, puis relâchez.
- **Visage** – Grimacez. Maintenez, puis relâchez.
- **Mâchoires** – Serrez bien les mâchoires. Maintenez, puis relâchez.

- **Cou** – Contractez les muscles du cou en ramenant le menton vers la poitrine. Maintenez, puis relâchez.
- **Dos** – Arquez votre dos. Maintenez, puis relâchez.
- **Poitrine** – Inspirez aussi profondément que vous le pouvez. Maintenez, puis relâchez.
- **Estomac** – Contractez les muscles de votre abdomen. Maintenez, puis relâchez.
- **Fesses et cuisses** – Contractez les muscles des fesses et des cuisses. Maintenez, puis relâchez.
- **Bras** – Contractez les biceps. Maintenez, puis relâchez.
- **Avant-bras et mains** – Contractez les bras et serrez les poings. Maintenez, puis relâchez.
- **Mollets** – Pressez vos pieds contre le sol. Maintenez, puis relâchez.
- **Chevilles et pieds** – Relevez les orteils. Maintenez, puis relâchez.

La séquence dure entre 12 et 15 minutes. Essayez de la pratiquer deux fois par jour pendant au moins deux semaines de façon à maîtriser la technique et d'en retirer tous les bienfaits en matière de soulagement du stress.

Source : Harvard Health Publications, Harvard Medical School, « Exercising to relax »

Leçon 29 sur 37

SOMMEIL



Une bonne hygiène de sommeil est nécessaire à une bonne santé physique et mentale. Les troubles du sommeil et la maladie **mentale ont une relation réciproque, l'un causant parfois l'autre.**

Source: Raman Malhotra, MD, « Sleep and Mental Illness » - The Journal of the American Medical Association, 2011

Apprenez à mieux dormir ici : <https://arthrite.ca/soutien-et-education/apprentissage-en-ligne-fr/surmonter-la-fatigue>

Leçon 30 sur 37

OBTEINIR DE L'AIDE



Lorsque vous vous sentez stressé, anxieux ou déprimé, vous pouvez avoir de la difficulté à **demander de l'aide** ou même à parler de ce que vous ressentez avec votre famille, vos amis, vos collègues ou un membre de votre équipe soignante. Vous avez peut-être souvent **l'impression d'être le seul à vivre ce genre de problèmes**. **Sachez que ce n'est pas le cas**. **N'oubliez pas qu'à l'âge de 40 ans, la moitié** de tous les Canadiens souffrent ou ont **déjà souffert d'une maladie**

mentale. Pratiquement tout le monde a déjà vécu un **problème de santé mentale** ou été proche d'une personne qui a vécu un tel problème.

Source : Association canadienne pour la santé mentale.

Demander de l'aide ou parler de vos émotions est un signe de force et non de faiblesse. En prenant des mesures pour prendre soin de vous, vous faites preuve de maturité, et votre choix aura des retombées positives pour tous les gens avec qui vous interagissez.

Si vous êtes aux prises avec vos émotions et soupçonnez que votre santé mentale devient problématique, il est important de consulter votre médecin de famille, un travailleur social, un psychologue ou un autre **spécialiste de la santé mentale, un spécialiste de l'arthrite ou un autre membre** de votre équipe de soins. Ils peuvent vous aider à trouver des stratégies **d'adaptation** et vous **diriger vers d'autres services de soutien** au besoin. Les maladies mentales, si elles ne sont pas traitées, peuvent **s'aggraver avec le temps et causer de sérieux problèmes**. Si **l'un des facteurs ci-dessous s'applique à vous**, et surtout **s'il nuit à votre vie quotidienne, il est temps d'en parler à quelqu'un**.

- Pensées confuses ou capacité de concentration réduite
- Craintes ou inquiétudes excessives, ou sentiment aigu de culpabilité
- **Diminution ou augmentation inhabituelle de l'appétit**
- Soins personnels ou apparence négligés
- Anxiété, peur ou terreur persistante
- Détachement de la réalité (délires), paranoïa ou hallucinations
- Incapacité à composer avec les problèmes ou le stress quotidiens
- Gain ou perte de poids involontaire
- **Sautes d'humeur fréquentes et extrêmes**
- Éloignement de la famille et des amis
- Sentiment prolongé de tristesse ou engourdissement
- **Perte d'intérêt pour les activités qui vous plaisaient** autrefois

- **Fatigue considérable et manque d'énergie persistants**
- Difficulté à dormir ou tendance à trop dormir
- **Faible estime de soi et sentiment d'inutilité**
- Désespoir
- Pensées suicidaires
- Difficulté à comprendre les situations et les gens et à **s'y identifier**
- **Abus d'alcool ou de drogues**
- Changements majeurs dans les habitudes alimentaires
- Changements touchant la libido
- Colère, hostilité ou violence excessive
- Accidents fréquents

Sources:

[Mayo Clinic, « Diseases and Conditions, Mental Illness »](#)

[Mood Disorders Association of Ontario](#)

[Société pour le troubles de l'humeur du Canada](#)

[University of Michigan Depression Center](#)

LES BARRIÈRES À **L'OBTENTION DE SOUTIEN**



Malheureusement, selon l'Organisation mondiale de la Santé, les deux tiers des personnes ayant des problèmes de santé mentale ne chercheraient pas à obtenir un traitement.

Source: Organisation mondiale de la Santé.

Il y a **de nombreuses raisons pour lesquelles les gens ne cherchent pas à obtenir de l'aide.**

Les barrières sont parfois internes :

- **Vous voulez de l'aide, mais vous ne savez pas où l'obtenir.**
- Vous ne réalisez peut-être pas que ce que vous vivez est un problème de santé mentale.
- Vous voulez peut-être **de l'aide, mais vous avez peur d'en demander à cause de la stigmatisation** : vous craignez peut-être que les gens aient une mauvaise opinion de vous.

D'autres sont externes :

- Le coût des médicaments et de la thérapie peut être trop élevé.
- **Les services couverts par l'assurance maladie publique sont souvent limités, il y a peu de choix et les listes d'attente peuvent être longues.**
- Si vous vivez dans une communauté rurale ou éloignée, il peut être difficile pour vous **d'accéder au fournisseur de soins de santé le plus proche.**

LA SÉCURITÉ CULTURELLE ET LA SANTÉ MENTALE



Certains comportements et certaines façons de penser peuvent être vus différemment selon les normes **d'une culture**. En outre, les membres d'une même culture peuvent ne **pas s'entendre sur la manière d'interpréter des modes de penser ou des comportements** en particulier. La santé mentale et la maladie mentale dépendent du contexte. Ce qui est considéré comme un signe de maladie mentale au

sein d'une culture peut être vu comme une aptitude spéciale dans une autre.

La stigmatisation entourant la maladie mentale peut faire en sorte qu'il est plus difficile pour les gens en détresse **d'exprimer leurs préoccupations**. De plus, la discrimination liée à **l'origine ethnique, à la race, à la religion, à la langue ou à tout autre aspect de l'identité** peut également avoir des répercussions sur la santé mentale. Une personne devrait être **en mesure d'accéder à des mesures de soutien** qui sont appropriées et acceptables pour elle, et qui tiennent compte de sa culture, au besoin.

Comme l'explique l'Association canadienne pour la santé mentale, division de la Colombie-Britannique (2014) :

La culture joue un rôle important dans notre façon de percevoir et de comprendre la santé et le bien-être. Chaque groupe culturel peut **s'expliquer à sa propre façon les problèmes de santé mentale ou les problèmes de consommation d'alcool et d'autres drogues**. Et la même chose s'applique aux individus. Par exemple, certaines personnes s'intéressent aux effets de la santé mentale sur le corps. D'autres peuvent y voir un signe de malchance. Si le système de santé ne reconnaît pas qu'une personne vit des problèmes, elle n'obtiendra pas l'aide dont elle a besoin.

La façon dont les gens cherchent de l'aide peut aussi être liée à leur culture. Certains préféreront peut-être parler en privé avec des membres de leur famille ou des leaders religieux plutôt **qu'avec un médecin**. D'autres peuvent préférer parler à **quelqu'un de l'extérieur de leur groupe culturel**. Et certains sont peu susceptibles de parler à qui que ce soit. Ce qui est considéré comme un « problème » peut aussi varier **d'une personne à l'autre**. Le système de santé peut considérer quelque chose comme un problème, alors **que la personne l'a vécu de manière très positive, comme une expérience spirituelle**. Et certaines personnes peuvent venir de pays qui **n'offrent pas de soins de santé ou dont le système de soins de santé est inaccessible, de sorte qu'elles peuvent ne pas comprendre le fonctionnement du système canadien ou avoir du mal à faire confiance aux professionnels de la santé**.

La « **sécurité culturelle** » est un élément important pour s'assurer que chacun reçoit les soins de santé mentale dont il a besoin. Elle va au-delà de la compréhension des différentes cultures et consiste à fournir **des soins adéquats et appropriés en fonction des besoins individuels d'une personne, tout en gardant à l'esprit la manière dont la culture ou d'autres éléments contextuels peuvent façonner ces besoins**. La sécurité culturelle englobe les attitudes, les comportements, les compétences, les politiques et les procédures des professionnels de la santé mentale et du système de soins de santé mentale en général. Elle peut également comprendre :

- La création de liens entre les services de santé et les organismes communautaires axés sur la **culture, en tenant compte des points de vue des dirigeants communautaires et en s'inspirant** de ces derniers
- **La capacité d'accéder à de l'information utile et personnalisée dans la langue de son choix**
- Un professionnel de la santé qui reconnaît les pratiques culturelles, médicales ou en matière de santé qui sont importantes pour un patient
- **Des politiques qui reconnaissent les besoins communautaires, comme l'importance accordée aux rôles religieux ou familiaux**
- Des examens de santé pertinents sur le plan culturel qui utilisent des exemples ou des questions **qui s'appliquent à un groupe précis**
- Un professionnel de la santé qui est capable de voir une personne en faisant abstraction des frontières culturelles ou autres
- Un professionnel **de la santé qui peut voir le tableau d'ensemble et qui reconnaît que les problèmes de santé mentale doivent être vus dans un contexte plus large (problèmes tels qu'une maladie chronique comme l'arthrite ou autres enjeux comme la pauvreté ou un logement inadéquat)**

Source : Cross-cultural Mental Health

BÂTIR VOTRE RÉSEAU DE SOUTIEN PERSONNEL



Il peut être **difficile d'aller vers les gens et de demander de l'aide ou de leur dire comment vous vous sentez**. **Vous n'êtes pas obligé de divulguer les détails** de vos problèmes de **santé mentale avec tout le monde**. **C'est vous qui décidez en qui vous voulez vous confier**. Le Depression Center de l'Université du Michigan fait les suggestions suivantes :

Source : Le Depression Center de l'Université du Michigan offre ces conseils pour vous aider à décider à qui vous adresser. (en anglais) <https://www.depressioncenter.org/depression-toolkit>

Qui inclure

Efforcez-vous d'**inclure dans votre réseau de soutien** des personnes de votre entourage ayant montré **qu'elles** peuvent être empathiques et sans jugement, et excluez celles qui ont tendance à être ouvertement critiques ou qui vous **causent de l'anxiété**. **Si vous ne disposez pas actuellement d'un réseau social solide, il n'est pas trop tard pour commencer à en bâtir un**. Même si votre réseau **comprend seulement, pour l'instant, les professionnels de la santé** faisant partie de votre équipe soignante, il est important de commencer à faire confiance aux gens et à exprimer vos sentiments pour favoriser votre rétablissement.

Un cadre formel ou informel?

Peut-être préférez-vous **le cadre formel d'un** groupe de soutien mené par un professionnel qualifié. Ou peut-être êtes-vous **plus à l'aise de** vous confier à un ou à quelques amis dans un cadre informel.

Et vos collègues?

Chaque situation est unique. La mesure dans laquelle vous travaillez étroitement avec vos collègues et la nécessité de les informer de ce qui vous arrive dépendent des circonstances de votre travail.

Vous trouverez une analyse approfondie des avantages et des inconvénients de parler de votre arthrite à vos collègues ou à votre patron dans la section « Les avantages de parler de votre maladie » du module **en ligne L'arthrite et le travail**. <https://arthrite.ca/soutien-et-education/apprentissage-en-ligne-fr/l-arthrite-et-le-travail>

PARLEZ À VOTRE MÉDECIN

Votre médecin ou un autre fournisseur de soins primaires est une bonne personne avec qui ouvrir une discussion sur votre santé mentale. En fait, vous ne devriez pas attendre une crise avant de parler de votre santé mentale et de votre bien-être. Cette discussion devrait faire partie de chacun de vos rendez-vous. **Il vous sera ainsi plus facile d'aborder** le sujet quand les choses vont mal.

Vous **trouverez de l'information très utile sur la façon de créer des relations** productives avec vos professionnels de la santé et de tirer le meilleur parti de vos rendez-vous chez le médecin dans le module Comprendre le système de santé. <https://arthrite.ca/soutien-et-education/apprentissage-en-ligne-fr/comprendre-le-systeme-de-sante>

Le Depression Center de l'Université du Michigan offre les conseils suivants pour vous préparer à parler de vos problèmes de santé mentale avec votre professionnel de la santé.

Conseil 1 : Même si parler de votre santé mentale vous rend mal à l'aise, reconnaissez que vous exprimez une préoccupation légitime **concernant votre santé afin d'obtenir l'aide** dont vous avez besoin. Trop souvent, les patients ont peur de parler de leurs préoccupations relatives à leur santé mentale. Malheureusement, la maladie mentale est toujours un sujet qui suscite beaucoup **d'opprobre** et qui est largement mal compris. Si vous assimilez vos symptômes à de la faiblesse ou à des défauts de caractère, il est certain que vous hésitez à en discuter. Voilà pourquoi la toute première conversation que vous devriez avoir est une conversation avec vous-même. **La dépression et l'anxiété sont des maladies graves, et il existe des stratégies spécifiques pour les prendre en charge.**

Conseil 2 : Décidez à quel médecin vous vous confierez. De nombreux patients ont un médecin de premier recours, comme un médecin de famille, qui leur fournit des soins réguliers et coordonne la prestation des soins fournis par des spécialistes. Votre médecin de famille est bien placé pour évaluer vos besoins et travailler avec vous à **l'élaboration d'un plan** de traitement. Toutefois, certains patients ont une bonne relation avec un **spécialiste qu'ils consultent régulièrement, comme un rhumatologue.** Ces médecins sont tout aussi qualifiés pour vous écouter et répondre à vos préoccupations. Dans certains cas, un patient demandera à son médecin de famille de les orienter directement vers un spécialiste de la santé mentale, comme un psychologue ou un psychiatre. Peu importe le médecin avec qui vous choisissez de discuter de vos préoccupations, plus tôt vous demanderez **de l'aide** et entamez la conversation, mieux ça sera pour vous.

Conseil 3 : Établissez des objectifs pour la conversation. Avant la discussion, réfléchissez à ce

que vous souhaitez accomplir. N'oubliez pas que diagnostiquer et traiter des problèmes de santé mentale **prend du temps et qu'une expertise** est nécessaire. Si votre objectif est de faire disparaître vos symptômes immédiatement, vous serez probablement déçu. Établissez plutôt quelques objectifs raisonnables, comme (a) discuter de vos préoccupations ouvertement et (b) dresser un plan avec votre médecin pour répondre à ces préoccupations.

Conseil 4 : Faites vos devoirs. Préparez et organisez vos pensées de manière à pouvoir expliquer ce que vous ressentez. Faites des recherches additionnelles afin de savoir à quel genre de questions vous pouvez vous attendre.

Conseil 5 : Sachez que le médecin ne sait pas lire dans vos pensées. Même un médecin qui suit un patient depuis de nombreuses années peut passer à côté de symptômes de maladie mentale, surtout **si d'autres** maladies ou affections le préoccupent. Cela ne veut pas dire que les médecins ne sont jamais **en mesure de sentir qu'il y a un problème** et de poser des questions à ce sujet. En fait, ils le font souvent. La santé mentale est de plus en plus souvent abordée dans le cadre des soins de santé primaires et de la médecine familiale, mais elle ne sera pas automatiquement soulevée. Mieux vaut vous préparer à aborder le sujet.

Conseil 6 : Faites-en une priorité. Votre médecin est sûrement très occupé, et le temps que vous passez dans son bureau, restreint. Beaucoup de patients voient uniquement leur médecin de famille ou un autre **membre de leur équipe soignante pendant une courte visite une fois l'an, voire** moins souvent, et il peut y avoir un grand nombre de sujets **à aborder. N'attendez pas la fin du rendez-vous** pour parler de vos problèmes de santé mentale : il reste alors peu de temps pour la discussion, le dépistage et la **planification d'un traitement**. Soulevez plutôt vos préoccupations et vos symptômes relatifs à votre santé mentale dès le départ. Songez à dresser une courte liste et prévoyez le temps nécessaire pour vraiment dialoguer avec votre médecin. Il vous faudra peut-être fixer un autre rendez-vous pour discuter de vos autres préoccupations en matière de santé.

Conseil 7 : Énoncez vos préoccupations sans y aller par quatre chemins. Décrivez vos symptômes clairement afin que votre médecin puisse se pencher sur les facteurs affectifs. Utilisez des **énoncés comme « Je pense que je suis déprimé » ou « J'ai les symptômes suivants »** pour entamer la conversation. Plus vous serez direct et précis, plus votre médecin pourra intervenir de façon efficace.

Conseil 8 : Sachez que votre médecin doit envisager de nombreux diagnostics. Une fois vos préoccupations exprimées, **votre médecin a la tâche importante et difficile d'établir** un diagnostic et de dresser un plan de traitement. Il pourrait vous poser plusieurs questions de dépistage ou vous demander de revenir le voir pour en apprendre davantage.

Conseil 9 : Gérez vos attentes. Si un diagnostic initial peut être établi, votre médecin de famille vous

prescrira peut-être tout de suite un médicament. Il pourrait aussi vous orienter vers un spécialiste, comme un psychiatre, un travailleur en santé mentale, un travailleur social ou un psychologue, pour du **counseling ou une psychothérapie (thérapie parlée) dans le cadre d'un plan de traitement global**.

Conseil 10 : Faites du suivi votre responsabilité. Assurez-vous **d'effectuer un suivi avec votre** médecin de famille, votre psychiatre ou un autre membre de votre équipe soignante peu après la mise en place du plan de traitement. Ne manquez pas de respecter ce dernier et de discuter de son efficacité avec votre médecin de famille ou un autre membre de votre équipe soignante. Si votre médecin ne fixe pas de rendezvous de suivi, soyez proactif et faites-le vous-même.

Conseil 11 : Assurez-vous que vos fournisseurs de soins de santé communiquent entre eux. **Tout comme vous pourriez être obligé de prendre l'initiative de coordonner votre** suivi, vous devrez peut-être prendre des mesures pour vous assurer que tous les membres de votre équipe soignante connaissent votre plan de traitement. Souvent, le médecin de famille prescrira des médicaments, alors **qu'un psychologue, un travailleur social** ou un autre spécialiste vous fera suivre une thérapie. Vérifiez **auprès de votre médecin de famille pour vous assurer qu'il coordonne l'information** relative à votre plan de traitement.

Conseil 12 : Défendez vos intérêts avec persistance. Votre médecin de famille est le « premier intervenant » idéal pour toutes vos préoccupations en matière de santé, y compris celles qui touchent à votre santé mentale. Il devrait être prêt à affronter ce défi et capable de le faire. Toutefois, dans le cas peu probable où il ne réagirait pas à vos préoccupations, ne baissez pas les bras. Examinez vos autres options. Par exemple, les milieux de travail offrent souvent des programmes spéciaux pour répondre aux préoccupations de leurs employés en matière de santé mentale. Si vous êtes aux études, renseignez-vous sur **les services offerts par votre établissement d'enseignement. Il existe aussi un grand** nombre de spécialistes de la santé mentale qui travaillent en milieu communautaire et auxquels vous pouvez accéder sans recommandation **d'un médecin**.

Conseil 13 : Soyez patient. Trouver la bonne solution peut prendre du temps. Peu importe où vous recevez des soins, soyez patient avec vous-même et avec vos fournisseurs de soins. Nous sommes tous différents, et trouver un plan de traitement personnalisé et efficace prend du temps. Pour trouver la bonne approche de gestion des symptômes, il faut parfois essayer plus **d'un médicament ou une** combinaison de médicaments, ainsi que du counseling et un assortiment de stratégies de prise en charge personnelle. Une fois le dialogue ouvert, continuez à vous prononcer sur ce qui fonctionne et ce **qui ne fonctionne pas. N'oubliez pas : c'est un travail d'équipe, et vous êtes le membre le plus important** de cette équipe.

LES PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ MENTALE



Nos médecins de premier recours peuvent être **d'excellentes ressources, mais souvent ils n'ont ni le temps ni l'expertise pour nous aider à nous pencher sur nos problèmes de santé mentale.** Voici une liste de quelques professionnels qui se spécialisent en santé **mentale ainsi que de l'information sur la façon d'accéder à leurs services.**

Il est important de noter que dans beaucoup de cas, la première personne à qui les gens s'adressent n'est pas la bonne. Cela peut être extrêmement frustrant, car il est difficile de demander de l'aide. Beaucoup de professionnels de la santé mentale offrent des **consultations gratuites.** C'est l'occasion pour vous de les rencontrer et de leur poser des questions sur leur approche. Vous saurez probablement assez rapidement **s'il s'agit d'une personne avec qui vous vous sentez à l'aise.**

Travailleurs sociaux

Le **travailleur social met l'accent sur votre qualité de vie, qui peut être affectée par votre santé physique et mentale.**

Les travailleurs sociaux **peuvent jouer deux rôles dans vos soins de santé.** Tout d'abord, ils peuvent vous aider à obtenir les services dont vous avez besoin (p. ex., assurance maladie, régimes de retraite, soutien à domicile) **auprès d'un ministère, d'une agence ou d'organisme externe.** Ils peuvent également vous fournir des conseils pour vous recycler sur le plan professionnel et trouver un logement adéquat ou des solutions à des problèmes financiers.

Le deuxième rôle des travailleurs sociaux est axé sur le traitement. Ils fournissent du soutien en cas de problèmes sociaux, émotionnels ou de santé mentale. Ils peuvent vous offrir **de l'aide pour composer avec la dépression et la colère causées par vos symptômes,** soutenir les membres de votre famille et vous aider à trouver des activités **significatives pour remplacer celles que l'arthrite vous empêche maintenant de pratiquer.**

N'hésitez pas à demander à votre médecin ou à votre professionnel de la santé de vous orienter vers un travailleur social.

Psychologues

Selon l'Association canadienne pour la santé mentale, les psychologues sont formés pour évaluer, diagnostiquer et **traiter les problèmes et troubles de santé mentale**. Ils sont titulaires d'une **maîtrise ou d'un doctorat en psychologie** et travaillent habituellement dans un domaine de spécialité comme la psychologie ou la neuropsychologie clinique. Les psychologues ne peuvent pas prescrire de médicaments. Leur expertise comprend les **tests psychologiques et l'évaluation des fonctions** émotionnelles et cognitives, le diagnostic des troubles émotionnels **et cognitifs et l'utilisation de** traitements psychologiques et de psychothérapies fondés sur des données probantes. Lorsque les psychologues sont employés par un établissement public comme un hôpital, une école ou un établissement correctionnel, **leurs services sont couverts par le système de santé publique**. Lorsqu'ils exercent dans la communauté, leurs services ne sont généralement pas couverts par les régimes publics **d'assurance maladie**. Cependant, ils sont habituellement couverts par un **régime d'assurance maladie** complémentaire, comme ceux fournis par les employeurs. Vous pouvez prendre rendez-vous avec un psychologue de la communauté par vous-même, sans **recommandation d'un médecin**. **Pour trouver un** psychologue dans votre région, allez au www.cpa.ca/fr/public/choisirunpsychologue/.

Source : Association canadienne pour la santé mental – [Obtenir de l'aide](#).

Psychiatres

Un psychiatre est un médecin spécialisé dans le diagnostic et le traitement des maladies mentales. Ils peuvent prescrire des médicaments, et leurs services sont couverts par les régimes publics provinciaux et territoriaux. Vous **avez probablement besoin d'une recommandation d'un médecin ou d'un autre** professionnel de la santé pour prendre un rendez-vous avec un psychiatre. Les honoraires des psychiatres sont couverts par les régimes de santé provinciaux et territoriaux.

Thérapeutes, conseillers et coachs de vie

Il est important de souligner que dans de nombreuses provinces, n'importe qui peut se déclarer thérapeute, conseiller ou coach de vie. Cela ne veut pas dire pour autant que leurs services ne peuvent pas être extrêmement précieux. Cela **signifie simplement que vous devez magasiner. C'est vrai pour n'importe quel type de professionnel de la santé. Le simple fait qu'une personne soit certifiée par une organisation ne signifie pas qu'il s'agit de la bonne personne pour vous aider.**

Vous n'avez pas besoin d'une recommandation pour consulter un conseiller, un thérapeute ou un coach de vie, mais ces services ne sont habituellement pas couverts par les régimes de santé publique.

AUTRES SOURCES DE SOUTIEN

Consultez la section « Soutien et éducation » de notre site Web pour en savoir plus sur les ressources **offertes par la Société d'arthrite, y compris les ateliers et les webinaires, les programmes de réadaptation et d'éducation, ainsi que les services communautaires.** La site Web de la Société pour les **troubles de l'humeur du Canada présente une longue liste de ressources. Il s'agit à la fois d'organismes nationaux et d'organismes disponibles** dans chaque province et territoire.

L'Association canadienne pour la santé mentale suggère aussi de chercher de l'aide à ces endroits :

ORGANISATIONS COMMUNAUTAIRES POUR LA SANTÉ MENTALE

Les organisations communautaires **pour la santé mentale, comme l'Association canadienne pour la santé mentale,** peuvent vous aider à trouver des ressources, et elles offrent de nombreux programmes qui **pourraient vous aider. Pour trouver le bureau de l'ACSM le plus près de chez vous, visitez** Trouver votre ACSM locale.

GROUPES DE SOUTIENS ET PAIRS AIDANTS

Les groupes de soutien sont des endroits sûrs pour partager vos expériences, apprendre des autres et échanger avec des gens qui comprennent ce que vous vivez. Certains groupes de soutien sont des groupes officiels dirigés par un **professionnel de la santé mentale, tandis que d'autres sont des groupes de pairs moins formels.** Votre équipe de soutien et les organisations de la santé dans votre communauté peuvent vous aider à trouver un groupe de soutien.

Les pairs aidants sont formés pour fournir du soutien et aider les gens à se retrouver dans le système de soins de santé. Ils dirigent les gens vers les services communautaires et soutiennent les **efforts qu'ils déploient en vue d'atteindre leurs objectifs personnels. Il s'agit de personnes qui ont une expérience vécue de la maladie mentale ou qui ont soutenu un être cher dans cette situation.**

SOUTIEN TÉLÉPHONIQUE, EN LIGNE ET PAR MESSAGES TEXTE

Plusieurs organisations offrent du soutien téléphonique, en ligne ou par messages texte. Vérifiez auprès **du ministère de la Santé de votre province ou territoire s'il offre une ligne de soutien à la santé mentale,** ou faites une recherche en ligne sur les ressources dans votre communauté.

GROUPES CONFESIONNELS ET CULTURELS

Parlez à un membre ou à un dirigeant de votre groupe confessionnel ou culturel en qui vous avez confiance.

Source : **Association canadienne pour la santé mentale, « Obtenir de l'aide ».** <https://cmha.ca/fr/documents/obtenir-de-laide>

GARDEZ LE CONTACT



Merci de prendre quelques minutes pour répondre à notre sondage : surveymonkey.com/courseseval. Vos commentaires nous aideront à **continuer d'améliorer nos programmes pour que vous et d'autres Canadiens** appreniez à mieux prendre en charge votre arthrite.

Abonnez-vous à notre bulletin électronique Rayonnez pour recevoir des conseils en matière de santé et de bien-être, des trucs pour prendre en charge votre arthrite, des histoires inspirantes et bien **d'autres** choses qui vous aideront à vous épanouir malgré l'arthrite.

