Conversations sur l’arthrite :

Stratégies pour maintenir une bonne santé mentale

Joanie Mercier, psychologue-clinicienne

23 février 2023

Conférencières

Brigitte Fortin

Directrice du marketing et des communications

Société de l’arthrite du Canada

(modératrice)

Joanie Mercier

Psychologue-clinicienne
Lévis, Québec

CONVERSATIONS SUR L’ARTHRITE

Conseils pour le webinaire

- Utilisez l'icône **Questions-Réponses** pour soumettre vos questions aux présentateurs. Certaines seront choisies pour la période de questions en direct à la fin du webinaire.

- Cliquez sur l'icône **Converser** pour communiquer avec d'autres participants et le modérateur de la Société de l'arthrite du Canada.

- Si vous éprouvez des difficultés techniques, écrivez à : info@arthrite.ca

[1]

Préserver une bonne santé mentale

[2]

Reconnaître et mieux gérer nos émotions

[3]

Savoir quand demander de l'aide

CONVERSATIONS SUR L'ARTHRITE

Remerciements à nos commanditaires

Commanditaire exclusif de la présentation :

MASSOTHÉRAPIE
Massage Addict

Commanditaire exclusif de la série :
Commanditaire Diamant :

Pfizer

Commanditaire Or :

United Way
Winnipeg

Commanditaires Bronze :

AMGEN

Bristol Myers Squibb™

INNOVATIVE MEDICINES CANADA

AmerisourceBergen
Innomar Strategies

JANSSEN

KPMG

NOVARTIS

RISE
PROPERTIES

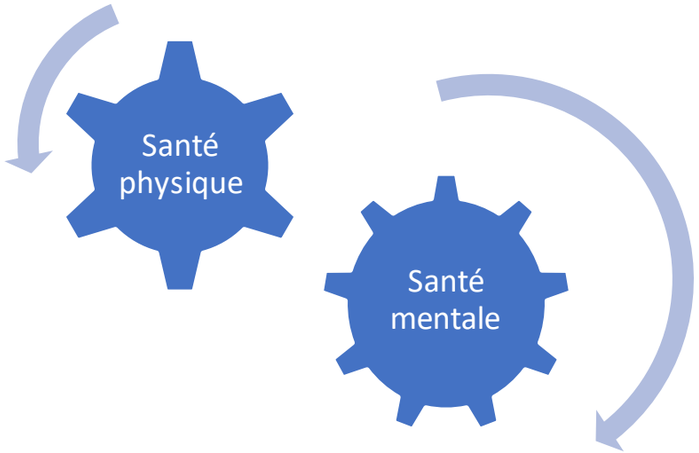
Quel est notre rôle dans le maintien d’une bonne santé mentale?

CONVERSATIONS SUR L’ARTHRITE

Préserver une bonne santé mentale

- **« La santé mentale** correspond à un état de bien-être mental qui nous permet d'affronter les sources de stress de la vie et de réaliser notre potentiel. »
- « Votre santé mentale est affectée par de nombreux facteurs de votre vie quotidienne, notamment le stress, l'équilibre entre travail et votre vie personnelle, votre état de santé, vos relations interpersonnelles, votre estime de soi, etc. »

Source : OMS et Association canadienne pour la santé mentale



CONVERSATIONS SUR L'ARTHRITE

Préserver une bonne santé mentale

On ne commence pas à tisser son parachute au moment où les moteurs de l'avion tombent en panne – Christophe André

Préserver une bonne santé mentale

- **Quel est notre rôle; comment faire pour maintenir une bonne santé mentale ?**
- **Je m'arrête pour évaluer mon état**

https://www.psylio.com/resources/outils-de-travail/continuum-de-la-sante-mentale?lg=fr

Modèle adapté à partir :
C.L. Keyes, « The mental health continuum: From languishing to flourishing in life », *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 2002, p. 207-222.

CONVERSATIONS SUR L'ARTHRITE

Comment peut-on bien identifier ses émotions?

CONVERSATIONS SUR L'ARTHRITE

Reconnaître nos émotions

Joie | Colère | Peur | Tristesse

Une réaction affective transitoire qui se manifeste par des symptômes physiques suite à un déclencheur (interne ou externe)

Exemples:

- Rythme cardiaque accéléré
- Respiration superficielle
- Maux de ventre
- Pression à la poitrine
- Tensions musculaires
- Larmes
- Fatigue
- Lourdeur
- Nausées
- Bouffées de chaleur
- Sentiment de panique
- Mains moites
- Bouche sèche
- Visage rouge
- Agitation ou ralentissement

CONVERSATIONS SUR L'ARTHRITE

Reconnaître nos émotions

- On vient au monde avec la capacité à vivre des émotions
- Réaction normale et universelle
- Moyen de communication
- UTILES!
    - À la survie
    - Météo intérieure : nous informe de notre état
    - Source d'information importante à tenir en compte
    - Nous pousse à l'action

1ère étape : S'autoriser à vivre les émotions, les accueillir malgré l'inconfort

CONVERSATIONS SUR L'ARTHRITE

Quelles stratégies pouvons-nous mettre en place pour mieux gérer nos émotions?

CONVERSATIONS SUR L'ARTHRITE

Stratégies pour gérer nos émotions

CONVERSATIONS SUR L'ARTHRITE

Stratégies pour gérer ses émotions

Court terme (pour casser la vague)

- Respirer
- Bouger
- Chanter
- Écouter de la musique
- Parler à quelqu'un
- Dessiner
- Flatter son animal
- Se changer les idées
- Etc.

Long terme

- Temps pour soi, **introspection**
- Saines habitudes de vie
- Cultiver la gratitude
- Prendre un recul sur ses pensées interprétatives
- S'occuper de ses problèmes
- Lâcher-prise sur les éléments dont je n'ai pas de contrôle
- S'affirmer et respecter ses limites
- Etc.

CONVERSATIONS SUR L'ARTHRITE

Stratégies pour gérer ses émotions

Une fois la vague plus modérée :

- Qu’est-ce qui se passe ? Quelles émotions je vis ?
- Qu’est-ce qui me dérange le plus dans cette situation (le vrai problème) ?
- Est-ce que je suis devant un problème réel ou potentiel ?
- Est-ce que c’est dangereux ou désagréable ?

- GÉRER = ne signifie pas de ne plus vivre d’inconfort ou de malaise, mais de ne pas se sentir complètement sous l’emprise

CONVERSATIONS SUR L’ARTHRITE

Stratégies pour gérer ses émotions

CONVERSATIONS SUR L'ARTHRITE

Stratégies pour gérer ses émotions

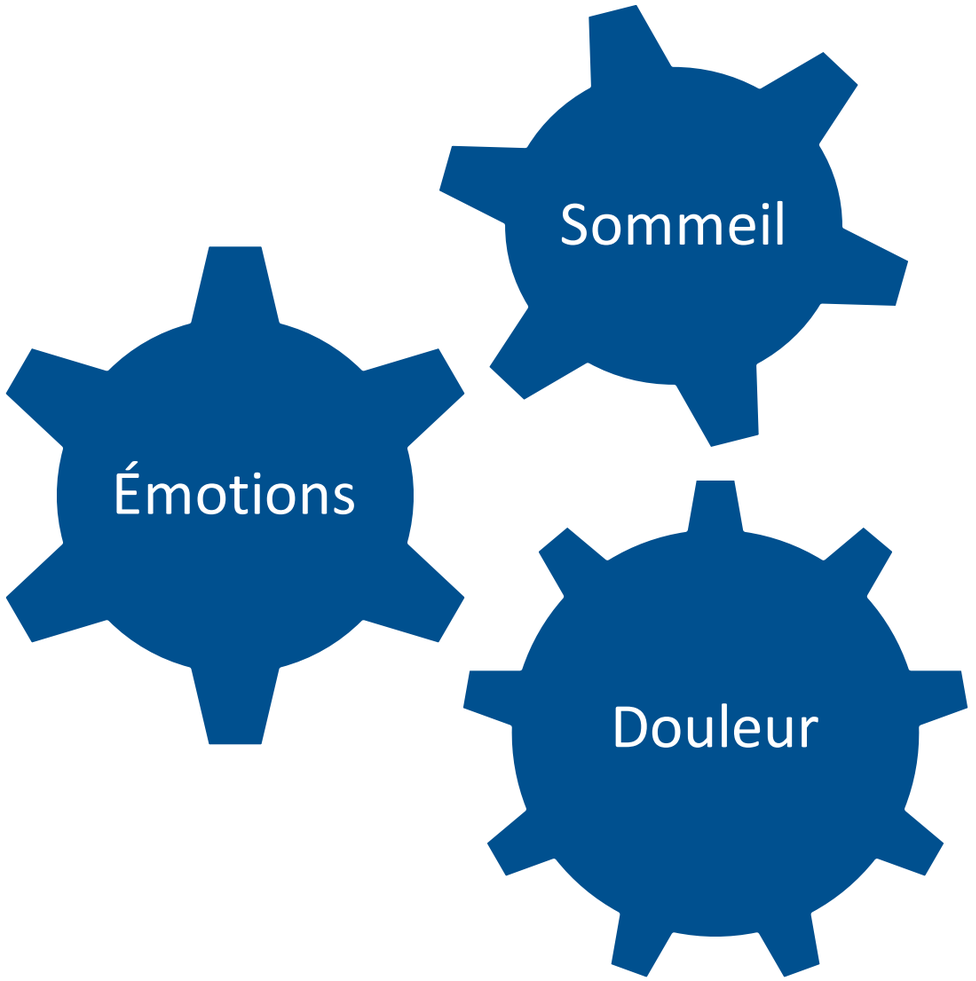
Piège à éviter : cultiver le drame, ruminer les mêmes difficultés, avoir une vie centrée sur 1 seule sphère, ne pas oser sortir de notre zone de confort

CONVERSATIONS SUR L'ARTHRITE

Quelle est la relation entre les émotions et la douleur?

CONVERSATIONS SUR L'ARTHRITE

Comprendre la relation entre les émotions et la douleur



Sur quoi j’ai du pouvoir ?

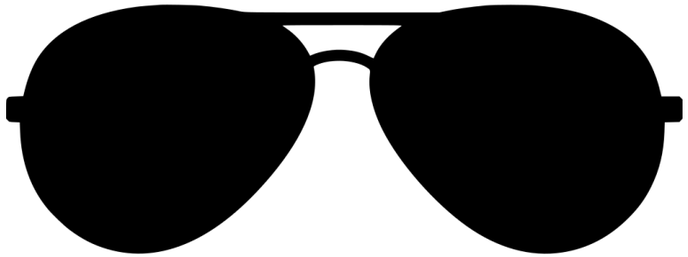
CONVERSATIONS SUR L’ARTHRITE

Quand doit-on demander de l’aide?

CONVERSATIONS SUR L’ARTHRITE

Savoir quand demander de l’aide

- Intensité
- Persistance et récurrence
- Conséquences négatives



CONVERSATIONS SUR L’ARTHRITE

Préserver une bonne santé mentale en contexte de douleur

- Réévaluer ce qui vous fait du bien en fonction de vos capacités actuelles
- Se recentrer sur les priorités et vos valeurs importantes
- Vous autoriser à vivre des émotions difficiles
- Diversifier vos outils de gestion des émotions
- Bienveillance SVP

CONVERSATIONS SUR L'ARTHRITE

Ressources d’aide en santé mentale

- Médecin de famille
- Info-sociale : 811,poste 2 : Le service est offert 24 heures par jour, 365 jours par année. Toute personne résidant au Québec peut appeler Info-Social 811 pour elle-même ou pour un proche.
- CLSC de votre région
- Détresse urgente : 1 866 APPELLE (277-3553) / https://suicide.ca/fr : services téléphonique, texto ou clavardage
- Psychologue au privé : https://www.ordrepsy.qc.ca/trouver-de-aide

Pour les proches

- https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-mentale/informer-sur-troubles-mentaux/vivre-aupres-personne-trouble-mental

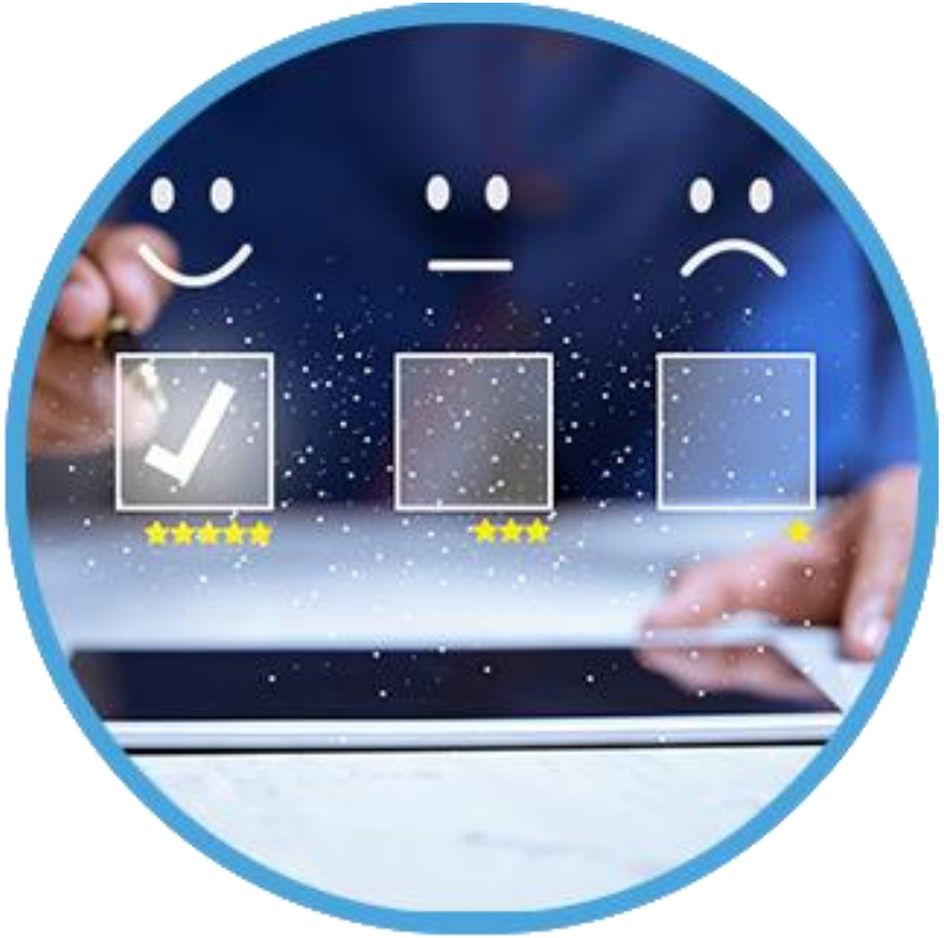
Ressources d’aide pour la douleur

- Ligne d'information sur l'arthrite 1 800 321-1433 poste « 2 » Si vous ressentez le besoin de parler, de vous confier ou encore si vous désirez avoir de l’information, appelez ou laissez votre message et un bénévole de la Société de l'arthrite du Canada vous rappellera.
- LIGNE D’ENTRAIDE 1-855-DOULEUR ou 1.855.368.5387 : LA LIGNE EST DISPONIBLE du lundi au vendredi DE 8 H 00 À 12 H 00 ET DE 13 H 00 À 16 H 30
- https://arthrite.ca/soutien-et-education
- https://www.gerermadouleur.ca
- https://aqdc.info/nos-services/ : offrent des groupes d’entraide pour les patients et pour les proches en présences et en virtuel

- Livre; La Douleur : De la Souffrance au Mieux-Être. Marie-Josée Rivard. Ph.D. Éditions du Trécarré. Canada. 2012

Des questions?

Dites-nous ce que vous en pensez…



CONVERSATIONS SUR L'ARTHRITE

Ne manquez pas notre prochain webinaire

Mars

18h00 HNE

Conversations sur l'arthrite: La goutte : ce qu'il faut savoir.
Avec Dr Jean-Philip Deslauriers, rhumatologue

Apprenez-en plus sur:

- Qu'est-ce qu'une crise de goutte?
- Qu'est-ce qui la cause?
- Comment bien traiter ceux qui en sont atteints?

Pour vous inscrire:

Visitez-nous à arthrite.ca/ /soutien-et-education/webinaires-conversations-sur-l-arthrite

Merci et bonne soirée!

SOCIÉTÉ Arthrite MC CANADA

CONVERSATIONS SUR L'ARTHRITE