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

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

The screenshot shows a webinar interface for 'SOCIÉTÉ Arthrite CANADA'. The main content area displays the organization's logo. At the bottom, there is a control bar with icons for 'Converser' (chat) and 'Questions-Réponses' (Q&A). A 'Leave' button is also present. A 'Q&A' window is open on the right, showing a 'Welcome to Q&A' message and a text input field. Annotations with blue arrows point to the 'Audio Settings' icon, the 'Converser' and 'Questions-Réponses' icons, and the 'Leave' button.

Cliquez sur le point rouge pour quitter les Q-R ou le clavardage

Cliquez ici pour accéder à vos paramètres audio

Cliquez sur l'une de ces icônes pour soumettre une question ou clavarder

Q&A

Welcome to Q&A
Questions you ask will show up here. Only host and panelists will be able to see all questions.

Type your question here...

Conversations sur l'arthrite

Audio Settings ^

Chat Q&A 3 Leave

SOCIÉTÉ Arthrite CANADA

CONVERSATIONS SUR L'ARTHRITE

[1]

Préserver une bonne santé mentale

[2]

Reconnaître et mieux gérer nos émotions

[3]

Savoir quand demander de l'aide

Remerciements à nos commanditaires

Commanditaire exclusif de la présentation :

Commanditaire exclusif de la série :

Commanditaire Diamant :

Commanditaire Or :

Commanditaires Bronze :

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

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

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.

CONTINUUM DE LA SANTÉ MENTALE

Comment te sens-tu aujourd'hui?

Comment peut-on bien identifier ses émotions?

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

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

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

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

Stratégies pour gérer nos émotions

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.

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

Stratégies pour gérer ses émotions

Joie	Colère	Peur	Tristesse	Surprise	Dégoût	Honte	Confiance
<ul style="list-style-type: none"> amusé heureux encouragé aimé léger libre motivé rassuré amoureux joyeux content comblé ébloui enthousiaste émerveillé reconnaisant plein d'énergie fier gai radieux rayonnant lumineux vivant ravi passionné excité exalté comblé satisfait 	<ul style="list-style-type: none"> mécontent agacé contrarié tendu excédé exaspéré énervé fâché grincheux haineux nerveux révolté susceptible vexé impuissant impatient enragé furieux furax irrité en rage en furie frustré sur les nerfs hors de soi ulcéré haineux scandalisé 	<ul style="list-style-type: none"> affolé alarmé apeuré anxieux angoissé craintif effrayé inquiet hésitant méfiant intimidé préoccupé soucieux paniqué terrifié terrorisé épouvanté vulnérable pessimiste diminué 	<ul style="list-style-type: none"> blessé bouleversé découragé déprimé désespéré éteint abattu anéanti honteux malheureux peiné vide/ vidé seul humilié intéressant perdu pessimiste résigné chagriné déçu las accablé lourd mélancolique désenchanté en détresse 	<ul style="list-style-type: none"> incertain alerté choqué bluffé abasourdi déconcerté désorienté dérangé embarrassé étonné interloqué impressionné perplexe troublé indécis stupéfait intéressé 	<ul style="list-style-type: none"> mal à l'aise écoeuré dégoûté repoussé rebuté répugné trahi ennuyé nauséeux 	<ul style="list-style-type: none"> découragé fautif plein de remords plein de mépris humilié déshonoré discrédité indigné intimidé confus gêné embarrassé rabaissé affaibli 	<ul style="list-style-type: none"> calme serein apaisé confiant cool détendu en paix équilibré inspiré optimiste accepté admiratif tranquille d'esprit

apprendreaeduquer.fr

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

Quelle est la relation entre les émotions et la douleur?

Comprendre la relation entre les émotions et la douleur

Sur quoi j'ai du pouvoir ?

Quand doit-on demander de l'aide?

Savoir quand demander de l'aide

- ▼ Intensité
- ▼ Persistance et récurrence
- ▼ Conséquences négatives

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

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...

Ne manquez pas notre prochain webinaire

Mars

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

18h00 HNE

**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](https://arthrite.ca/soutien-et-education/webinaires-conversations-sur-l-arthrite)

Merci et bonne soirée!