

Mieux vivre MPOC^{MC} avec une

Maladie pulmonaire obstructive chronique

Guide d'apprentissage pour les patients et leurs familles

Gérer votre stress et anxiété

- Identifier les facteurs de stress dans votre vie et comprendre vos réactions face à ces facteurs
- Briser le cycle anxiété-essoufflement
- Exprimer vos besoins de façon claire et affirmative
- Intégrer des exercices de relaxation
- Mettre en pratique des règles pour une vie plus saine

Ce guide appartient à :

2^e édition 2005

Ce que vous devez savoir pour prendre en charge votre MPOC.

La MPOC est une maladie pouvant affecter sérieusement chaque aspect de votre vie. Ainsi, des activités simples que vous teniez pour acquises, comme vous promener ou vous habiller, peuvent devenir très difficiles. Les exacerbations de la maladie ou périodes d'aggravation des symptômes – principale cause d'hospitalisation chez les personnes atteintes de la MPOC – peuvent diminuer davantage votre qualité de vie. Heureusement, vous pouvez faire beaucoup pour prévenir et surmonter ces difficultés ainsi qu'améliorer votre bien-être. C'est d'ailleurs pourquoi nous avons élaboré cette série de modules sur l'autogestion de la MPOC.

Comment ce programme peut-il aider à l'autogestion de la maladie?

Ce programme éducatif vous permettra d'acquérir les compétences pour vous aider à prendre en charge votre maladie et adopter de nouvelles habitudes de vie, plus saines. Cette série de modules, qui fait partie intégrale de ce programme, est fondée sur des expériences de vie.

Des experts dans le domaine de la santé et des patients atteints de la MPOC – des gens comme vous – ont collaboré à la création et à la mise à jour de ce programme d'autogestion de la MPOC que vous pourrez adapter à votre situation. Les lignes directrices nationales¹ et internationales^{2,3} mentionnent que l'éducation et l'autogestion sont des approches valables pour les personnes atteintes de la MPOC.

Nous avons aussi évalué ce programme éducatif dans le cadre d'une étude clinique et les résultats ont été très encourageants. Les patients qui ont utilisé ces modules avec la collaboration d'un professionnel de la santé, « gestionnaire de cas » ou personne-ressource et de leur médecin, présentaient moins d'exacerbations nécessitant une hospitalisation ou une visite à l'urgence. Leur qualité de vie s'étant aussi améliorée, ils pouvaient pratiquer plus d'activités et mieux vivre avec leur maladie^{4,5}.

Ce guide est à vous. Notez-y vos questions et/ou vos inquiétudes. Partagez-le avec vos proches afin qu'ils comprennent ce que vous vivez. Enfin, discutez-en avec votre gestionnaire de cas ou personne-ressource et votre médecin.

Bonne chance dans votre programme.

D^r Jean Bourbeau, M.D.



Institut thoracique de Montréal
Centre universitaire de santé McGill (CUSM)

Bienvenue au module « Gérer votre stress et anxiété » de la série Mieux vivre avec une MPOC.

Le stress fait partie de la vie et plus encore lorsque vous êtes aux prises avec une maladie chronique comme la MPOC. Il est normal d'être anxieux(se) face aux changements que la MPOC amène dans votre vie, mais ce n'est pas une raison pour vous abandonner à des émotions négatives.

Mieux vivre avec une MPOC signifie mieux contrôler vos réactions face à des situations stressantes dans votre vie. Ça signifie également être capable d'exprimer clairement vos besoins, de maintenir une attitude positive et d'apprendre à vous détendre.⁶

Dans ce module, vous apprendrez à :

- ✓ Identifier les facteurs de stress dans votre vie et comprendre votre réaction face à ces facteurs.
- ✓ Briser le cycle anxiété-essoufflement.
- ✓ Exprimer vos besoins de façon plus affirmative.
- ✓ Détendre votre esprit et votre corps par l'acquisition de techniques de relaxation : la respiration profonde et imagerie mentale (pensée positive et arrêt de pensées négatives).
- ✓ Mettre en pratique des règles pour une vie plus saine.