



PARTIE 2

SECTION 5

Apprendre
**À VIVRE AVEC VOTRE
CORONAROPATHIE**

- Trouvez une signification à votre maladie du cœur. Faites en sorte qu'elle devienne la raison de la prise en main de votre vie et des changements que vous apportez pour votre bien et celui de votre famille. Il se peut, par exemple, que vous décidiez de travailler sur des relations qui sont importantes pour vous ou d'en développer de nouvelles. Vous pourriez aussi décider de réduire votre stress, de profiter davantage de la vie ou d'essayer de nouvelles activités qui vous font plaisir.

APPRENDRE À VIVRE AVEC VOTRE CORONAROPATHIE

Vous pourriez être confronté à de nombreux changements lors du retour à la maison à la suite de votre séjour à l'hôpital. Vous pourriez ressentir de la fatigue pendant un certain temps, ce qui pourrait vous empêcher de faire certaines tâches, ou devoir instaurer une nouvelle routine quotidienne pour prendre vos médicaments. Votre alimentation, votre niveau d'activité physique, votre besoin de repos et les différents rôles au sein de votre famille (par exemple, préparer les repas ou nettoyer la maison) pourraient être modifiés. Souvenez-vous que votre rétablissement et l'acceptation de votre maladie coronarienne sont des processus qui prennent du temps.

LE RETOUR À LA MAISON

Questions d'ordre médical et relatives aux soins

- Avant de quitter l'hôpital, demandez le numéro de téléphone d'un professionnel de la santé que vous pourrez appeler si vous avez des questions ou des inquiétudes.
- Prévoyez un rendez-vous avec votre médecin de famille au cours des deux semaines suivant votre congé de l'hôpital.
- Demandez une aide médicale si vous avez des symptômes qui vous inquiètent (par exemple, une angine de poitrine qui s'aggrave, des étourdissements, des essoufflements [surtout au repos], ou des irrégularités du rythme cardiaque).
- Écrivez vos questions et posez-les! Le fait de vous informer quant à ce que vous pouvez faire ou non peut aider à diminuer vos inquiétudes.

Votre vie quotidienne

- Impliquez-vous dans votre vie, mais n'essayez pas d'en faire trop! Répartissez les activités durant votre journée. Reposez-vous si vous ressentez de la fatigue.
- Pratiquez des activités que vous aimez et qui vous rendent heureux. Le bonheur a un impact positif sur la santé de votre cœur.



Photo : ImagesBazaar.com

- Laissez savoir à votre entourage le type d'aide dont vous aurez ou non besoin. Ne laissez pas les autres tout faire à votre place.
- Continuez à voir régulièrement votre famille et vos amis. Si vous n'êtes pas prêt à les voir, communiquez avec eux par téléphone ou par courriel, ce qui pourrait être moins exigeant pour vous.
- Confiez à vos amis et votre famille comment votre maladie du cœur change votre vie. Aidez-les à comprendre ce que vous ressentez.

Activité physique

- Demandez à votre médecin le niveau d'exercice ou d'activité physique qui vous convient le mieux. Augmentez graduellement ce niveau. Vous devrez peut-être attendre jusqu'à six semaines avant de pouvoir commencer votre réadaptation cardiaque.
- Pour obtenir d'autres conseils sur la façon d'augmenter votre niveau d'activité physique, consultez la page 80.
- Marchez tous les jours, à moins d'indication contraire de votre cardiologue. Il s'agit d'une excellente façon de développer de la force. Cette activité contribue à améliorer la santé de votre cœur et a une incidence positive sur votre humeur et la gestion de vos émotions.



Photo : Isadore Day, chef régional, Ontario

RETOUR AU TRAVAIL

Le retour au travail constitue une étape importante du processus d'acceptation à votre maladie du cœur. La plupart des personnes atteintes d'une coronaropathie recommencent à travailler de un à trois mois suivant leur congé de l'hôpital. Votre cardiologue vous indiquera si votre emploi est sécuritaire pour vous et à quel moment vous pourrez reprendre votre travail.

Certaines personnes croient qu'un travail physiquement exigeant n'est pas sécuritaire. Au contraire, les emplois qui impliquent un certain niveau d'activité physique sont souvent meilleurs pour le cœur que le travail de bureau.

Si vous envisagez de devoir prendre votre retraite de manière précoce en raison de votre coronaropathie, il est important de prendre le temps d'y réfléchir et d'en parler avec votre équipe soignante afin de prendre une décision basée sur des faits, et non sur vos peurs relativement à votre santé cardiaque.

Conseils pour faciliter votre retour au travail

- Parlez à votre médecin de vos peurs ou de vos inquiétudes face à votre retour au travail. Informez-vous du meilleur moment pour l'effectuer.
- Dites à votre cardiologue que vous préférez un retour progressif plutôt que complet.
 - Commencez par des demi-journées et prévoyez un horaire régulier en deux à quatre semaines.
 - N'effectuez pas une tâche difficile avant de sentir que vous en êtes capable.
- Si vous éprouvez des difficultés à rester attentif, à vous concentrer ou à vous souvenir de certaines choses, discutez-en avec votre équipe soignante.

- Reposez-vous lorsque vous ressentez de la fatigue.
- Assurez-vous de prendre soin de vous au travail.
 - Trouvez des moyens de manger sainement.
 - Essayez de gérer votre stress du mieux que vous le pouvez (consultez la partie sur la gestion du stress, à la page 93).
 - Prenez des pauses si vous ressentez de la fatigue.
 - Utilisez des minuteries, des calendriers et des listes de vérification pour vous aider à vous souvenir des choses importantes.
 - Effectuez les tâches les plus difficiles en début de journée et évitez les distractions et les interruptions.
- Impliquez-vous dans un programme de réadaptation cardiaque afin de faciliter votre retour au travail.

Conduite automobile et voyage en avion

Demandez à votre médecin si vous pouvez conduire ou voyager en avion. Certaines maladies impliquent des restrictions à cet égard pendant un certain temps. Les conducteurs commerciaux peuvent devoir attendre jusqu'à trois mois avant de retourner au travail après une crise cardiaque ou une chirurgie du cœur.

- Parlez à votre médecin de vos peurs ou de vos inquiétudes quant à la conduite automobile.
- Écoutez votre corps. Quand vous ressentez de la fatigue, évitez de conduire et reposez-vous.

ÊTRE PARTENAIRE DANS VOS SOINS DE SANTÉ

Il est normal d'oublier de poser certaines de vos questions, ou de ne pas vous rappeler de toute l'information que vous transmet votre médecin. Les rencontres médicales peuvent vous rendre nerveux et tendu, ce qui explique vos oublis. Utilisez la fiche des pages 110 et 111 pour vous aider à préparer votre rendez-vous chez le médecin.

Souvenez-vous que vous jouez le rôle le plus important dans vos soins de santé. Votre équipe soignante est là pour vous soutenir et vous aider à apprendre à vivre avec votre maladie coronarienne. Alors, n'hésitez pas à lui parler de ce qui vous inquiète à propos de votre santé (par exemple, difficulté à suivre les conseils qui vous sont donnés, à changer vos habitudes de vie ou à bien prendre vos médicaments). Les membres de l'équipe doivent connaître toutes vos inquiétudes et vos difficultés pour prendre les meilleures décisions avec vous.



Photo : iStock.com/izabela Habur

APPRENDRE À GÉRER VOS ÉMOTIONS, VOS PENSÉES ET VOS COMPORTEMENTS

Nous en savons beaucoup sur les causes physiques de la coronaropathie et sur la façon de la traiter avec de la médication et la modification des habitudes de vie. Cependant, votre esprit et votre corps sont étroitement liés. Vos émotions, vos pensées et vos comportements ont une incidence sur votre maladie du cœur et sur l'efficacité de votre traitement. Ils peuvent aggraver la maladie si vous n'apprenez pas à les gérer de manière adaptée. C'est pour cette raison que leur gestion optimale constitue également un élément important de votre rétablissement.

FAIRE FACE AU DÉFI QUE REPRÉSENTE LE CHANGEMENT DES HABITUDES DE VIE

Votre équipe soignante pourrait vous suggérer de cesser de fumer, de faire davantage d'exercice, de manger sainement, de consommer moins d'alcool ou de prendre de nouveaux médicaments. Il peut être ardu de changer son comportement. En effet, presque tous ceux qui ont essayé de se mettre au régime ou de cesser de fumer savent de quoi il est question! Et cela est vrai même quand vous savez que votre santé dépend de ces changements.

Obstacles courants qui nuisent aux changements

- Vous ne savez pas pour quelles raisons ou comment faire des changements.
- Vous aimez les choses comme elles sont.
- Vos habitudes et vos routines sont liées à celles d'autres personnes. Si celles-ci ne changent pas, comment pourriez-vous y arriver?
- Vous êtes dépendant à la nicotine, à l'alcool, aux aliments riches en gras ou aux sucreries et vous ne savez pas comment surmonter cette dépendance.
- Vous avez de la difficulté à départager les changements importants à mettre en place de ceux qui le sont moins.
- Vous trouvez difficile d'établir des objectifs et de travailler en vue de les atteindre.
- Vous n'avez pas l'énergie ou vous vous sentez trop stressé pour faire face aux changements.
- Vous avez peur de ce qui pourrait arriver à votre vie ou à vos relations si vous changez.
- Vous pensez qu'il est trop tard pour changer vos habitudes, que le mal est déjà fait.
- Vous avez déjà tenté des changements sans y parvenir et vous ne voulez pas échouer encore une fois.
- Vous ne savez pas où trouver de l'aide ni de quel genre de soutien vous avez besoin.



Photo : Dreamstime.com

Comment apporter des changements à ses habitudes de vie

Il en revient à vous de déterminer les modifications que vous souhaitez apporter à vos habitudes de vie ainsi que leur ampleur. Demandez-vous : « Qu'est-ce que j'aimerais faire pour améliorer ma santé au cours des prochaines semaines ou des prochains mois? » Vous ne pourrez procéder qu'après vous être fixé un objectif relativement à chaque changement. Il pourrait s'agir d'arrêter de fumer, de boire moins d'alcool ou de faire davantage d'activité physique. Vous pouvez établir plusieurs objectifs. Toutefois, souvenez-vous que le changement peut s'avérer difficile, en particulier lorsqu'il concerne les habitudes de vie. Il est donc conseillé de concentrer vos efforts sur un objectif à la fois. L'approche proposée à la page 18 a aidé beaucoup de personnes à adopter de saines habitudes de vie. Elle pourrait vous convenir à vous aussi.

Demandez de l'aide

Les programmes de réadaptation cardiaque sont gérés par des experts qui peuvent vous aider à apporter des changements à vos habitudes de vie et à mieux vivre avec votre maladie du cœur. Ils sont offerts en personne, par téléphone ou en ligne.

Vérifiez auprès de l'Association canadienne de prévention et de réadaptation cardiovasculaires, à **cacpr.ca/francais**, pour trouver un programme près de chez vous. Si aucune ressource n'est offerte dans votre région, informez-vous auprès de votre médecin.

RECONNAÎTRE ET GÉRER LE STRESS

Le stress fait partie de la vie de tout le monde, mais il n'est toutefois pas toujours facile de le reconnaître dans le courant du quotidien. Les éléments de votre vie qui déclenchent une réaction de stress sont appelés des agents stresseurs. Ceux-ci sont souvent hors de votre contrôle. Il peut s'agir d'événements (comme le fait de perdre un emploi) ou de situations de la vie quotidienne (comme le fait de ne pas s'entendre avec un membre de votre famille). Vos réponses à ces agents stresseurs constituent des réactions au stress. Celles-ci diffèrent d'une personne à l'autre. Par exemple, si vous détestez votre travail et le perdez, vous pourriez vous sentir soulagé. Pour quelqu'un d'autre, perdre son emploi peut être terrible.

Bien que le stress se passe d'abord dans la tête, il a des effets considérables sur le corps. Il peut nuire à la santé de votre cœur. Par exemple, un stress soudain et intense peut augmenter le risque à court terme de crise cardiaque. Le stress chronique, qui se définit par le fait d'être exposé à un agent stressueur pendant une longue période de temps (des mois, voire des années), peut lui aussi, accroître le risque de coronaropathie.

Reconnaître vos réactions au stress

Chaque personne a des réactions qui lui sont propres face au stress. Pensez quelques instants aux moments où vous êtes stressé ou contrarié. Comment réagissez-vous?

• Pensées:

- Avez-vous de la difficulté à vous concentrer?
- Vos pensées se bousculent-elles dans votre tête ou avez-vous de la difficulté à réfléchir?

- Commencez-vous à « penser au pire »?
- Avez-vous tendance à tout voir de façon négative (par exemple, vous, votre avenir ou les autres personnes)?

- **Émotions:**

- Vous sentez-vous davantage en colère, anxieux ou triste lorsque vous êtes stressé?

- **Réactions corporelles:**

- Comment vous sentez-vous physiquement?
- Qu'est-ce qui se passe au sujet de votre respiration?
- Vos muscles sont-ils plus tendus?
- Avez-vous mal quelque part, comme à la tête, au dos ou à la mâchoire?
- Ressentez-vous de la fatigue?
- Que se passe-t-il sur le plan de votre sommeil?
- Comment se porte votre digestion?
- Avez-vous des sueurs, la bouche sèche, de la diarrhée ou de la constipation?
- Qu'arrive-t-il à votre rythme cardiaque?
- Si vous preniez votre pression artérielle, que constateriez-vous?
- Notez-vous d'autres réactions physiques?

- **Comportement et actions:**

- Comment vos habitudes et vos comportements changent-ils?
- Mangez-vous davantage? Consommez-vous plus de malbouffe et de boissons sucrées?
- Cessez-vous de faire de l'exercice? Commencez-vous à fumer? Consommez-vous davantage d'alcool ou de médicaments d'ordonnance ou en vente libre?
- Devenez-vous nerveux ou vous renfermez-vous?
- Avez-vous noté autre chose?

Tous ces signes sont des réactions que vous pouvez avoir au stress et qui montrent que votre esprit et votre corps sont étroitement liés. L'impact du stress se manifeste d'abord dans le cerveau, mais il entraîne par la suite des effets sur tout le corps, y compris, bien sûr, le cœur et le système circulatoire.

Comment gérer mon stress?

Il est possible de changer ou d'éliminer les agents stressants. Vous pourriez, par exemple, décider de changer d'emploi, de modifier votre horaire de travail, ou encore d'éviter les personnes compliquées ou les situations désagréables. Cependant, il est impossible d'éliminer les agents stressants dans de nombreuses situations. Vous devez alors modifier votre réaction au stress. Voici quelques stratégies:

- **Réactions mentales:** Vous ne pouvez pas contrôler toutes les facettes de votre vie, mais vous pouvez contrôler votre réaction au stress et conserver une attitude positive. Trouvez les «pensées automatiques» qui peuvent aggraver votre stress (la plupart d'entre nous en avons au moins une). Voici quelques exemples :
 - Envisager une situation de manière négative, sans même examiner attentivement les faits.
 - Voir uniquement le côté négatif et ne pas tenir compte du positif.
 - Vous inquiéter de problèmes qui ne sont pas les vôtres.
- **Réactions émotionnelles:** Cernez vos réactions émotionnelles au stress et parlez-en.
- **Réactions physiques:** Essayez de prendre de grandes respirations et de faire quelques exercices de relaxation.
- **Réactions comportementales:** Trouvez ce que vous pouvez changer par rapport à l'agent stresseur. Passez à l'action! Conservez vos bonnes habitudes de vie. Passez du temps avec vos amis et votre famille.

Que faire d'autre pour réduire le stress dans ma vie?

Prenez soin de votre santé et adoptez un mode de vie sain.

- Informez-vous sur les maladies coronariennes et leurs traitements.
- Suivez les conseils de votre équipe soignante.
- Adoptez une alimentation saine et équilibrée.
- Limitez votre consommation d'alcool.
- Réduisez ou cessez votre utilisation de stimulants comme le café, le thé, le chocolat, les boissons gazeuses et les boissons énergisantes.
- Dormez suffisamment.
- Faites de l'exercice régulièrement et demeurez actif.
- Cessez de fumer.

Apprenez à relaxer et à prendre soin de vous.

- Assurez-vous de bien vous reposer.
- Prenez le temps de relaxer et de prendre des vacances.
- Prenez de grandes respirations et faites des exercices de relaxation, de la méditation ou du yoga.
- Riez et exercez votre sens de l'humour.

Assurez-vous d'avoir du temps pour pratiquer des activités amusantes que vous appréciez avec votre famille et vos amis.

Changez votre façon de penser et d'agir.

- Faites seulement une chose à la fois.
- Établissez des objectifs réalistes pour éviter de vous sentir frustré ou d'échouer.



Photo : Shutterstock.com/Pressmaster

- Décidez de ce qui est important pour vous et n'essayez pas d'en faire plus.
- Apprenez à dire non et à demander l'aide des autres.
- Parlez de vos besoins et de vos émotions. Permettez-vous de pleurer.
- Ne vous fâchez pas pour des choses qui sont hors de votre contrôle. Apprenez plutôt à les laisser aller.

RECONNAÎTRE ET GÉRER VOTRE COLÈRE ET VOTRE HOSTILITÉ

La colère est une émotion saine et normale (par exemple, être en colère contre une injustice, ou être en colère pour vous protéger ou pour protéger une personne que vous aimez). Elle peut résulter d'une situation menaçante ou frustrante et varier en intensité. L'hostilité est, quant à elle, un trait de personnalité. Les personnes hostiles ont tendance à être agressives et peu amicales. L'accumulation de colère et d'hostilité qui ne sont pas gérées peut être néfaste pour la santé de votre cœur.

La colère peut être une réaction normale à une crise cardiaque. Cependant, si vous ressentez trop de colère (par exemple, vous parlez fort, criez, lancez des insultes ou des objets, ou devenez physiquement violent), celle-ci peut nuire à la santé de votre cœur. Quand vous exprimez ouvertement votre hostilité avec agressivité, vous augmentez aussi votre risque de complications à la suite d'une crise cardiaque ou d'une chirurgie du cœur. D'un autre côté, si vous tentez de retenir l'expression de votre colère ou de votre hostilité, vous ne vous en débarrasserez pas vraiment, ce qui peut s'avérer pire encore que de les exprimer. C'est pour cette raison que le fait de « garder votre colère et votre hostilité à l'intérieur » n'est pas bon pour votre cœur. Il est donc important de trouver un équilibre, soit d'apprendre à gérer votre colère et à l'exprimer de façon saine de manière à ne pas nuire à vos artères et à votre cœur.

Reconnaître les signes de la colère

Pensez à des situations ou à des personnes qui vous contrarient. Observez-vous des similitudes dans vos réactions? À quelle fréquence cela se produit-il? Imaginez le scénario suivant : vous êtes sur l'autoroute, soit au volant ou en tant que passager. Tout à coup, un autre conducteur vous coupe sans mettre son clignotant et ralentit. Comment réagissez-vous?

- 1) Quelles sont vos pensées au sujet de l'autre conducteur?
- 2) Quels sont vos sentiments envers lui?
- 3) Quels changements observez-vous dans votre corps?
- 4) Quels comportements adoptez-vous? Quelles actions effectuez-vous?

Maintenant, demandez-vous ceci : Pendant combien de temps ces sentiments se manifestent-ils? S'estompent-ils rapidement? Continuez-vous à penser à la situation? L'événement fait-il en sorte que vous avez de la difficulté à dormir? Y pensez-vous le jour suivant? La plupart d'entre nous serions probablement préoccupés par la situation pendant au moins quelques minutes.

Comment gérer ma colère?

- Déterminez comment vous réagissez lorsque vous êtes en colère.
- Prenez soin de votre santé et adoptez un mode de vie sain.
- Exprimez vos besoins et vos émotions. Permettez-vous de pleurer.

- Exprimez calmement vos insatisfactions au fur et à mesure afin de ne pas les accumuler et de vous emporter plus tard.
- Apprenez à dire non et à demander l'aide des autres.
- Ne réagissez pas immédiatement et violemment lorsqu'une situation ou une personne vous mettent en colère.
 - Si vous vous sentez à risque de vous emporter, retirez-vous de la situation qui vous met en colère jusqu'à ce que vous vous sentiez plus calme. Dites à la personne en face de vous que vous reviendrez.
 - Prenez du recul et évaluez si la situation vaut vraiment la peine de se mettre en colère.
- Améliorez vos aptitudes à communiquer; travaillez avec les gens, et non contre eux!
 - Utilisez le « je » plutôt que le « tu » pour expliquer comment vous vous sentez, ce qui aidera les autres personnes à comprendre ce que vous ressentez et à mieux écouter. (« Je suis en colère quand tu surveilles tout ce que je mange. »)
 - Évitez de blâmer les autres et de généraliser. Formulez plutôt des commentaires sur des comportements précis. (« Je me sens contrôlé et frustré quand tu me dis quoi manger » au lieu de « Tu essaies toujours de me contrôler et tu me traites comme un enfant! »)
 - Dites ce que vous voulez exactement : personne ne peut deviner ce dont vous avez besoin. (« J'aimerais que tu me fasses des suggestions sur mon alimentation au lieu de me dire ce que je devrais ou non manger. »)
- Écrivez les causes de votre colère et de votre frustration, puis jetez-les pour vous en libérer.
- Essayez de voir les bons comme les mauvais côtés d'une situation.

RECONNAÎTRE ET GÉRER LA DÉPRESSION

Je ne pensais pas que je pourrais être déprimée. Je pensais que ça n'arrivait qu'aux autres. - Nathalie

La plupart des gens se sentent tristes à l'occasion : cela fait partie du cours normal de la vie. Cependant, il arrive parfois que la tristesse se transforme en dépression clinique, qui est un problème de santé douloureux pour lequel il existe des traitements. Les personnes atteintes d'une coronaropathie présentent un risque accru de souffrir de dépression clinique. La dépression augmente le risque de développer une maladie du cœur et peut même aggraver cette dernière. La reconnaissance de ce trouble est donc importante afin d'obtenir un traitement approprié.

Caractéristiques de la dépression

Les deux principaux signes de la dépression sont les suivants : **une humeur triste** et **une perte de plaisir ou d'intérêt à faire les activités que l'on aimait auparavant**, et ce, la plupart des jours pendant au moins deux semaines. En fait, la dépression peut durer bien plus longtemps que deux semaines et être aussi caractérisée par une combinaison des symptômes suivants :

- Perte ou augmentation importante de l'appétit ou du poids ne pouvant être expliquée par d'autres causes;
- Difficulté à dormir ou sommeil prolongé;

- Changement en ce qui a trait au niveau d'activité : hyperactivité ou ralentissement (mouvements, parole, etc.);
- Fatigue et perte d'énergie;
- Sentiment de culpabilité et de dévalorisation;
- Difficultés d'attention ou de concentration;
- Difficulté à s'organiser, à prendre des décisions et à planifier;
- Sentiment de désespoir;
- Pensées de mort fréquentes ou idées suicidaires (avec ou sans plan).

Chaque personne vit la dépression différemment. Certaines se sentent désespérées et développent des idées suicidaires, alors que d'autres ne présentent pas ces symptômes. Toutefois, dans tous les cas, il est important de la reconnaître et de la traiter. N'ayez pas peur d'en parler. La dépression n'est pas un défaut et elle ne fait pas de vous une personne de moindre importance. Si vous souffrez de dépression, il se pourrait que vous vous sentiez coupable parce que vous ne pourriez pas comprendre ou expliquer ce qu'il vous arrive. Le fait de se sentir coupable constitue l'un des symptômes de la dépression. Essayez de ne pas vous laisser envahir par la honte. Discutez avec votre médecin de famille ou votre cardiologue de la manière dont vous vous sentez et des possibilités de traitements. Une combinaison d'antidépresseurs et de psychothérapie constitue généralement la meilleure forme de traitement pour la dépression. Ils doivent être prodigués par des professionnels de la santé mentale qualifiés et expérimentés.

Que faire pour me sentir mieux si je souffre de dépression?

- Obtenez le maximum d'information sur la dépression.
- Conservez un mode de vie sain autant que vous le pouvez. Adoptez une alimentation saine pour le cœur et mangez à des heures régulières. Faites de l'exercice et soyez actif tous les jours.
- Maintenez une routine saine. Levez-vous et habillez-vous environ à la même heure à tous les matins, et ne retournez pas vous coucher pendant la journée. Assurez-vous de vous laver, de brosser vos dents, et de prendre soin de votre peau, de vos cheveux et de votre corps. Respectez-vous.
- Prenez soin de vos habitudes de sommeil. Allez au lit à des heures régulières tous les soirs.
- Réduisez ou cessez votre consommation d'alcool et de calmants.
- Soyez indulgent envers vous-même. Soyez fier de vos forces et acceptez vos limites.
- Gardez contact avec votre famille et vos amis.
- Pratiquez au moins une activité qui vous procure du plaisir chaque jour.



Photo : iStock.com/sturti

RECONNAÎTRE ET GÉRER L'ANXIÉTÉ

L'anxiété constitue l'une des expériences émotives les plus fréquentes de l'être humain. Il s'agit d'une réaction normale et saine face à une menace. Et la maladie coronarienne est une menace!

L'anxiété est nécessaire à la survie. Quand nous sommes anxieux, nous accordons toute notre attention à ce que nous croyons être dangereux. Ainsi, la plupart du temps, cette réaction est saine et nous permet d'assurer notre sécurité et notre survie. Par contre, l'anxiété, si elle devient trop importante et envahissante, peut être malsaine et évoluer en un trouble anxieux. Celui-ci nuit à la qualité de vie des gens qui en souffrent, les empêche de vivre normalement et nécessite un traitement.

Il semblerait qu'un niveau modéré d'anxiété soit sain. Par contre, des niveaux d'anxiété trop faibles ou trop élevés peuvent contribuer à aggraver votre maladie coronarienne, tel qu'il est illustré dans les exemples ci-dessous.

Anxiété faible	Anxiété excessive
Elle n'entraîne aucune action, ce qui peut s'avérer problématique.	Elle peut faire en sorte que vous évitiez les situations qui vous rappellent la maladie coronarienne et contribue au développement de troubles anxieux (voir ci-dessous).
Exemple : une personne qui est atteinte d'une coronaropathie et qui doit cesser de fumer, mais qui ne le fait jamais parce qu'elle a peu de réactions anxieuses face aux impacts nocifs du tabagisme sur le risque de développer une maladie coronarienne. « Je me sens bien; je ne vois pas pourquoi en faire tout un plat. »	Exemple : les personnes qui vivent beaucoup d'anxiété peuvent éviter d'aller à leurs rendez-vous médicaux et de prendre leurs médicaments, puisque cela leur rappelle qu'elles souffrent d'une coronaropathie.
Aucun changement des habitudes de vie, ce qui augmente le risque de faire un nouvel événement coronarien.	Le fait de ne pas suivre les recommandations médicales aggrave la maladie du cœur.

Reconnaître les types de troubles anxieux

Deux types de troubles anxieux sont plus fréquents chez les personnes souffrant d'une maladie coronarienne que dans la population générale.

Le *trouble anxieux généralisé* se caractérise par la croyance que la majorité des situations impliquent un danger et par le développement d'un sentiment d'anxiété en lien avec pratiquement toutes les sphères de la vie, comme la famille et le travail. Pour qu'un médecin diagnostique un trouble anxieux généralisé, vous devez présenter trois des six symptômes suivants accompagnés d'une détresse psychologique importante pendant au moins six mois :

- Agitation ou surexcitation;
- Fatigue ressentie facilement;
- Difficultés de concentration ou perte de mémoire;
- Irritabilité;
- Tension musculaire;
- Troubles du sommeil.

Le *trouble panique* est caractérisé par des crises de panique récurrentes qui sont soudaines et qui atteignent leur sommet en quelques minutes. Ces crises peuvent être très effrayantes, car les sensations physiques qui les accompagnent sont envahissantes et terrifiantes, en plus d'être liées à un sentiment de perte de contrôle ou à une crainte de mourir. Il arrive aussi que certaines personnes confondent ces symptômes avec ceux de la crise cardiaque.

La *crise de panique* se caractérise par certains ou par tous les symptômes suivants :

- palpitations cardiaques;
- transpiration;
- tremblements;
- difficulté à respirer (hyperventilation ou souffle court);
- sensation d'étouffer;
- douleur thoracique;
- nausée;
- sentiment d'avoir la tête légère (comme si vous alliez perdre connaissance) ou perte de connaissance;
- frissons ou bouffées de chaleur;
- engourdissement et perte de sensation;
- peur de perdre le contrôle ou de mourir.

Il est également important de connaître deux autres troubles anxieux, qui peuvent aussi se manifester chez des personnes souffrant d'une maladie coronarienne : le trouble de stress post-traumatique et la phobie spécifique.

Le *trouble de stress post-traumatique* (TSPT) est un problème grave qui entraîne de sérieux bouleversements émotionnels. Il survient à la suite d'une expérience horribles ou traumatisante. Il peut se manifester après qu'une personne ait été confrontée aux horreurs de la guerre ou après une agression. Il peut aussi survenir lorsqu'une personne sent que sa vie est menacée, par exemple par une crise cardiaque. La personne atteinte de ce trouble revit sans arrêt l'expérience traumatisante, peut être envahie par des souvenirs de celle-ci et ne peut pas contrôler ses pensées, ni ses sentiments, ni les images intrusives en lien avec l'événement. Elle peut également se sentir isolée du reste du monde, être sujette à des cauchemars et avoir de la difficulté à vivre normalement.

La *phobie spécifique* est caractérisée par une grande peur ou par une anxiété importante face à un objet ou une situation. Par exemple, une personne peut développer une phobie de conduire après avoir vécu une crise cardiaque. Elle peut être terrifiée à l'idée d'avoir un accident grave si elle subit une autre crise cardiaque en conduisant.

Comment gérer mon anxiété?

L'anxiété est un sentiment normal. Si vous pensez que vous êtes en danger (à cause de votre maladie du cœur), la meilleure façon de gérer votre anxiété est de trouver des stratégies afin de vous sentir en sécurité.

- Le fait de parler de vos sentiments de tristesse, de colère, de frustration et même d'excitation peut réduire votre anxiété.
- Prenez toujours soin de vous! Soyez à l'écoute de vos besoins. Soyez fier de vos forces; acceptez vos limites sans vous blâmer ni vous critiquer. Prenez du temps pour pratiquer des activités qui vous font plaisir.

- Apprenez à réduire votre stress (consultez la partie sur la gestion du stress, à la page 93).
- Apprenez des exercices de respiration profonde. Ils constituent la base de la plupart des techniques de relaxation et peuvent aider à prévenir les crises de panique.
 - Posez une main sur votre nombril.
 - Détendez les muscles de votre abdomen.
 - Inspirez lentement et profondément par le nez en comptant jusqu'à cinq : sentez votre abdomen se soulever.
 - Expirez lentement par la bouche en comptant jusqu'à cinq : sentez votre abdomen se dégonfler.
 - Continuez à respirer de cette façon jusqu'à ce que vous soyez calme et détendu.
- Adoptez un mode de vie sain. Mangez des aliments bons pour le cœur, faites de l'exercice régulièrement et dormez suffisamment.
- Obtenez un traitement adéquat si vous êtes atteint d'un trouble respiratoire (par exemple, l'asthme) qui peut accroître votre anxiété s'il n'est pas bien contrôlé.
- Évitez la caféine (qui est présente dans le café, les boissons gazeuses, le thé, le chocolat et les boissons énergisantes) et les autres stimulants comme la nicotine. Limitez votre consommation d'alcool. Ne fumez pas et ne consommez pas de drogues illégales.
- Ne restez pas seul. Passez du temps de qualité avec votre famille et vos amis, et parlez à une personne de confiance lorsque vous ne vous sentez pas bien.
- Trouvez un sens à votre vie. Le fait de trouver un objectif et une direction à sa vie peut être d'une grande aide.
- N'ayez pas honte et évitez de vous blâmer quand vous rencontrez des difficultés. Demandez de l'aide auprès de votre équipe soignante, de votre communauté, des groupes de soutien, des services d'assistance téléphonique ou d'un spécialiste en santé mentale.

Que devriez-vous faire si vous ou une personne de votre entourage souffrez de dépression ou d'anxiété?

Si les symptômes de dépression persistent pendant plus de deux semaines ou si vous sentez que l'anxiété vous empêche de réaliser vos activités quotidiennes, parlez-en immédiatement à votre médecin de famille ou à votre équipe soignante. Ils pourront trouver la source de vos difficultés et traiter votre dépression ou votre anxiété avec des médicaments et en vous référant à un professionnel de la santé mentale au besoin pour une psychothérapie.

Si vous (ou une personne que vous connaissez) pensez que vous pourriez porter atteinte à votre vie, rendez-vous immédiatement au service des urgences de l'hôpital le plus près, ou composez le 9-1-1 ou le numéro local d'urgence de votre région.

TROUBLES DU SOMMEIL

Un sommeil de qualité est nécessaire pour maintenir une bonne santé. Les experts affirment que nous avons besoin de sept à neuf heures de sommeil réparateur chaque nuit pour rester en santé. Le manque de sommeil peut imposer un stress à votre corps de nombreuses façons. Au fil du temps, il peut :

- Accroître le risque d'hypertension artérielle, de diabète et de coronaropathie;
- Augmenter le risque de crise cardiaque, d'AVC et de décès causé par une maladie cardiovasculaire;
- Modifier les hormones qui contrôlent vos habitudes alimentaires, entraînant possiblement un gain de poids;
- Accroître la fatigue, ce qui pourrait diminuer votre motivation à adopter de saines habitudes de vie et vous inciter à faire des choix de vie malsains. Le manque de sommeil fait en sorte que vous êtes moins apte à faire face aux défis de la vie quotidienne;
- Accroître le stress, l'anxiété et la dépression.



Photo : Dreamstime.com

Reconnaître les troubles du sommeil

De nombreux facteurs peuvent vous empêcher de dormir suffisamment, tels que certains problèmes médicaux, les médicaments, la douleur, la dépression, l'anxiété, la caféine, l'alcool, le stress de la vie quotidienne, certains facteurs environnementaux (comme la lumière et le bruit), les horaires de travail et même le processus du vieillissement.

Il peut être utile de réfléchir régulièrement à la qualité de votre sommeil. De nombreuses personnes ont occasionnellement de la difficulté à dormir. Cela n'a rien d'inquiétant. En réalité, le fait de vous en inquiéter peut aggraver vos troubles du sommeil. Toutefois, si vous avez souvent de la difficulté à dormir, il pourrait être aidant de tenir un journal de votre sommeil pendant quelques semaines. Si vous y inscrivez le nombre d'heures que vous passez au lit, le nombre d'éveils que vous avez eus, les causes de ceux-ci (par exemple, la douleur ou le bruit) ainsi que la qualité générale de votre sommeil, vous pourriez déterminer si le fait d'apporter des changements à vos habitudes de sommeil pourrait vous aider ou si vous devriez plutôt consulter un professionnel spécialisé à cet égard.

Apprenez-en davantage au sujet des troubles du sommeil à **sleepfoundation.org**.

Hygiène du sommeil : comment améliorer la qualité de votre sommeil

Établissez un horaire de sommeil.

- Prévoyez dormir de sept à neuf heures toutes les nuits.
- Couchez et réveillez-vous aux mêmes heures tous les jours.
- Si vous avez de la difficulté à dormir le soir venu, n'essayez pas de régler la situation avec des siestes ou en faisant la grasse matinée.

Contrôlez votre environnement de sommeil.

- Assurez-vous que votre chambre à coucher est sombre et silencieuse.
- Veillez à ce que la température, le lit et la literie soient confortables.
- Utilisez votre chambre à coucher seulement pour dormir ou pour la sexualité (pas de travail, de télévision ni de jeux vidéo).

Établissez une routine avant d'aller dormir (les choses que vous faites tous les soirs avant de vous mettre au lit afin de vous préparer à dormir).

- Prévoyez une routine apaisante.
- Faites des activités qui vous détendent, au moins une heure avant le coucher, à l'extérieur de la chambre. La méditation, la relaxation, le yoga, la lecture ou une conversation tranquille peuvent être bénéfiques à cet égard.
- Allez au lit seulement lorsque vous avez sommeil. Levez-vous si vous ne vous endormez pas après 20 minutes et faites quelque chose dans une autre pièce pour vous calmer, jusqu'à ce que vous soyez prêt à dormir.

Ne consommez pas de substances et ne faites pas d'activité pouvant nuire à votre sommeil, au cours de la soirée.

- Ne consommez pas d'aliments ni de boissons contenant de la caféine. Celle-ci a des propriétés stimulantes, garde les gens éveillés et peut prendre de quatre à six heures avant d'être éliminée du sang.
- Évitez les produits à base de nicotine.
- Ne consommez pas d'alcool ni de drogue, car ils nuisent à la qualité du sommeil et peuvent vous réveiller avant que vous ne soyez reposé.
- Cessez l'activité physique quelques heures avant d'aller au lit.
- Profitez de la lumière naturelle du jour. Fermez tous les écrans (ordinateur, téléviseur, tablette électronique, etc.) quelques heures avant de vous coucher. La lumière qu'ils diffusent empêche notre hormone de régulation du sommeil, la mélatonine, de bien fonctionner.

Essayez de ne pas penser à des choses stressantes avant d'aller au lit.

- Ne vous inquiétez pas si vous ne dormez pas bien pendant une ou deux nuits. Cela peut arriver à n'importe qui. Vous serez quand même en forme le jour suivant. Les pensées angoissantes quant aux troubles du sommeil ont tendance à aggraver ceux-ci. Apprenez à bien les gérer et à les laisser aller.

Certaines personnes ont toujours de la difficulté à dormir même si elles mettent en pratique toutes ces suggestions. Parlez-en avec votre équipe soignante si :

- Vous continuez à avoir de la difficulté à dormir;
- Vous êtes très fatigué le jour, ou si vous n'arrivez pas à vous concentrer sur vos tâches;
- Vous ronflez, ou si votre partenaire remarque que vous cessez de respirer pendant la nuit (consultez la partie sur l'apnée du sommeil, à la page 16);

- Vous avez de la difficulté à effectuer des activités qui demandent de la concentration ou de l'attention, comme la conduite automobile;
- Vos jambes vous causent de l'inconfort, ou si vous éprouvez le besoin de les bouger constamment, ce qui vous empêche de dormir.

Le fait de parler de vos problèmes de sommeil à votre équipe soignante peut vous aider à déterminer s'il serait préférable que vous preniez rendez-vous dans une clinique spécialisée à cet effet pour savoir si vous souffrez d'un trouble du sommeil.

L'IMPORTANCE DE RESTER EN LIEN : FAMILLE, AMIS ET INTIMITÉ

LE SOUTIEN DE VOTRE ENTOURAGE

Même si vous souhaitez rester seul, il est préférable que vous alliez chercher de l'aide et du réconfort auprès des personnes qui vous entourent pendant votre rétablissement. Le soutien de votre famille et de vos amis après une crise cardiaque ou une chirurgie du cœur peut avoir de nombreux bienfaits. Il peut :

- raccourcir le temps que vous devez passer en milieu hospitalier et améliorer votre rétablissement;
- vous aider à prendre vos médicaments adéquatement et à adopter de saines habitudes de vie;
- vous aider à vous souvenir de ce que vous ont dit votre cardiologue et les membres de votre équipe soignante;
- vous encourager à participer aux programmes de réadaptation cardiaque;
- contribuer à diminuer les dommages que peut causer le stress sur votre santé;
- atténuer les symptômes de la dépression;
- améliorer votre qualité de vie.

DÉVELOPPER, PROFITER ET PRENDRE SOIN DE VOS RÉSEAUX DE SOUTIEN SOCIAL

Vous avez besoin d'un réseau de soutien social. Il s'agit du groupe de personnes sur qui vous pouvez compter pour poursuivre votre convalescence sur la bonne voie, tel que votre famille, des amis que vous avez déjà, ou de nouvelles connaissances. Si vous avez déjà un groupe prêt à s'impliquer, assurez-vous de prendre soin de vos relations avec celui-ci. Si vous comptez très peu de personnes dans votre entourage, il n'est jamais trop tard pour développer de nouvelles relations. Évaluez le genre de soutien dont vous avez besoin pendant votre rétablissement. Vous pourriez, par exemple, avoir besoin de nouvelles personnes dans votre réseau qui sont également atteintes d'une maladie du cœur pour être entouré de gens qui comprennent vraiment ce que vous traversez.

Au contraire, vous pourriez avoir besoin de nouvelles personnes qui vous offrent du soutien émotionnel. Voici quelques suggestions pour entretenir votre réseau de soutien social :

- Augmentez vos possibilités de rencontrer de nouvelles personnes en essayant de nouvelles activités.
- Joignez-vous à des groupes ou des clubs qui vous intéressent. Essayez un club de randonnée, un club de bridge, un centre de méditation, un club de lecture, un cours de cuisine ou tout autre groupe qui correspond à vos champs d'intérêt. Voyez ce qui est offert à votre centre communautaire local.
- Inscrivez-vous à un programme de réadaptation cardiaque local. Parler à des gens qui sont également atteints d'une maladie coronarienne et qui sont passés par des étapes similaires à votre cheminement peut être d'une très grande aide.
- Participez à des activités dans votre communauté. Impliquez-vous dans une cause qui vous tient à cœur. Songez à devenir bénévole. Aider les autres peut vous apporter un grand réconfort.
- Renseignez-vous sur les réseaux de soutien ou d'entraide, ou sur les groupes spirituels ou religieux. Les participants peuvent se rencontrer en personne ou en ligne. Cœur + AVC et l'American Heart Association publient des blogues où vous pouvez faire part de votre expérience en matière de maladie coronarienne et lire celle des autres.
- Mettez fin aux relations malsaines. N'ayez pas peur de dire « non » à une demande qui vous rendra anxieux ou stressé, ou qui monopolisera trop de votre temps. Les problèmes de contrôle et de dépendance, le manque de fiabilité et de confiance, la manipulation et les mensonges peuvent vous faire du mal et vous causer du tort. Parlez à un professionnel de la santé mentale si vous avez besoin d'aide pour vous sortir de relations négatives.
- Faites preuve de patience! Les relations de confiance et de proximité prennent du temps à construire. Vous pourriez rencontrer plusieurs nouvelles personnes avant de trouver un seul ami!
- Prenez le temps d'entretenir vos relations. Construire, solidifier et maintenir des relations demande beaucoup de travail. Offrez en retour le même soutien émotionnel que vous attendez de la relation.
- Ne soyez pas pris par votre travail au point d'ignorer vos amis et votre famille. Faites bon usage de votre temps.
- Demandez l'aide dont vous avez besoin à votre équipe soignante et à votre réseau de soutien social. Soyez précis afin de recevoir le bon type de soutien.

RETOUR À VOTRE VIE SEXUELLE

De nombreuses personnes sont anxieuses ou effrayées à l'idée d'avoir des relations sexuelles après une crise cardiaque ou une chirurgie du cœur. Elles ont peur que l'effort requis soit trop intense pour leur cœur. Gardez à l'esprit que l'activité sexuelle (rapport sexuel complet) requiert la même quantité d'énergie que de monter deux paliers d'escalier (15 marches). De plus, les effets de la masturbation ou de la stimulation manuelle ou orale sur le cœur sont semblables à ceux des rapports sexuels.

Demandez à votre cardiologue quel est le meilleur moment pour reprendre vos activités sexuelles sans risque. Pour la plupart des gens, deux à huit semaines sont nécessaires après une crise cardiaque ou une chirurgie du cœur. Les personnes souffrant d'angine de poitrine instable persistante, d'essoufflement ou de fatigue après avoir monté deux paliers d'escalier devraient attendre de se sentir mieux. Pendant ce temps, prenez soin de votre intimité en ayant des contacts physiques avec votre partenaire. Vous pouvez, par exemple, vous faire des câlins ou vous tenir les mains.

Obstacles courants qui nuisent au retour à la vie sexuelle

Certaines personnes peuvent être moins actives, ou développer des problèmes temporaires par rapport à leur intérêt pour la sexualité ou un dysfonctionnement érectile (problèmes à obtenir ou à maintenir une érection) pendant qu'elles apprennent à vivre avec leur coronaropathie. Des problèmes d'ordre médical (maladie coronarienne, diabète de type 2, problèmes de prostate, hypertension artérielle), des effets indésirables de médicaments, des problèmes de santé mentale (dépression, anxiété) ou des problèmes conjugaux peuvent entraîner ces difficultés.

Une vie sexuelle saine a de nombreux avantages. Elle peut réduire le stress, vous faire sentir mieux par rapport à vous-même et approfondir votre relation avec votre partenaire. Voici quelques conseils pour reprendre votre vie sexuelle :

- Acceptez que les choses ne soient pas parfaites dès le départ. Vous pourriez avoir à réduire vos attentes. Il est important de respecter votre rythme.
- Faites part de vos peurs, vos besoins, vos désirs et vos souhaits à votre partenaire pour ce qui est d'avoir à nouveau des rapports sexuels. Beaucoup de patients sentent que la proximité qu'ils entretiennent avec leur partenaire depuis qu'ils ont eu leur diagnostic de maladie coronarienne contribue à améliorer la qualité de leur relation et de leur vie sexuelle.
- Établissez une routine saine en matière d'alimentation, de repos, de sommeil, d'exercice et de gestion du stress. Ainsi, vous vous sentirez bien dans votre corps, ce qui vous permettra d'avoir davantage confiance en vous et de prendre soin de la santé de votre cœur.
- Accordez beaucoup de temps de qualité à votre relation avec votre partenaire.
- Planifiez des rapports sexuels lorsque vous êtes reposé et non stressé. Choisissez un endroit calme où vous ne serez pas interrompu. Les préliminaires dans une atmosphère détendue permettent à votre fréquence cardiaque et votre pression artérielle d'augmenter graduellement.

- N'ayez pas de relation sexuelle dans un environnement très chaud ou très froid, après un repas lourd ou après avoir consommé beaucoup d'alcool. Les rapports sexuels dans ces situations peuvent causer davantage de stress à votre cœur. Attendez de deux à trois heures après un repas pour avoir une relation sexuelle.
- Prenez votre temps. Arrêtez-vous si vous ressentez une douleur à la poitrine. Communiquez avec votre cardiologue ou votre médecin de famille dès que possible.

Dysfonction érectile

Certains médicaments utilisés pour traiter les maladies coronariennes ou l'hypertension artérielle peuvent réduire votre désir sexuel et entraîner des difficultés à obtenir une érection ou un orgasme. **Ne cessez jamais de prendre vos médicaments parce qu'ils provoquent des effets secondaires qui nuisent à votre vie sexuelle.** Parlez à votre cardiologue pour savoir s'il est possible de changer vos médicaments.

Les médicaments traitant les dysfonctions érectiles, comme le sildénafil (Viagra^{MD}), le tadalafil (Cialis^{MD}) et le vardénafil (Levitra^{MD}), peuvent faire chuter dangereusement la pression artérielle si vous les prenez moins de 48 heures avant ou après avoir pris toute forme de nitrates (par exemple, comprimés, timbres ou vaporisateurs de nitroglycérine [ISMN ou Imdur]). Si vous présentez des symptômes cardiaques pour lesquels vous utiliseriez normalement des nitrates et que vous avez pris un médicament pour traiter une dysfonction érectile au cours des 48 dernières heures, ne prenez pas de nitrates et rendez-vous immédiatement aux urgences de votre hôpital local afin d'y obtenir un traitement. Parlez à votre équipe soignante de vos inquiétudes à ce sujet.

Ne prenez pas de médicaments à base de plantes pour traiter votre dysfonction érectile parce qu'ils peuvent avoir un effet négatif sur vos médicaments pour le cœur.

Parlez aux membres de votre équipe soignante de vos problèmes par rapport à la reprise de votre vie sexuelle. Ils seront en mesure d'évaluer les causes de vos difficultés et pourront vous offrir des traitements ou vous diriger vers les spécialistes médicaux ou les services de psychologie ou de sexologie appropriés.

GÉRER LA MALADIE DU CŒUR AVEC LE SOUTIEN DE VOTRE FAMILLE

Une crise cardiaque peut chambouler la vie de tous les membres de votre famille. Les changements physiques et émotionnels auxquels vous êtes confrontés auront une incidence sur vos proches aussi et peuvent être synonymes de grands changements dans votre routine familiale.

Sources de stress

Intellectuelle

- Apprendre et intégrer de nouvelles informations au sujet des maladies coronariennes et de leurs traitements.

Pratique

- Vous habituer aux changements liés à la façon de faire les tâches ménagères.
- Vous adapter au changement de vos habitudes de vie (alimentation, exercice, etc.).
- Maintenir votre vie familiale, professionnelle et sociale le plus normalement possible dans le contexte des soins que vous devez apporter à votre santé coronarienne.

Interpersonnelle

- Vous habituer aux changements des besoins de votre famille et de votre réseau de soutien social; par exemple, certains amis peuvent prendre leurs distances, alors que d'autres peuvent se rapprocher.

Physique

- Gérer la fatigue.

Psychologique

- Ressentir de la détresse, de la peur face aux changements, de l'incertitude par rapport à l'avenir et des craintes quant à la mort.



Photo : Isadore Day, chef régional, Ontario

Tout comme vous, les membres de votre famille peuvent subir un choc émotionnel et ressentir de la peur, de l'anxiété, de la colère, de la tristesse, de l'impuissance ou de la culpabilité, pour n'en nommer que quelques-uns. Ignorer ces émotions peut aggraver les choses. Votre famille et vous devez y faire face tout en adoptant des habitudes et des comportements sains afin d'améliorer la santé de votre cœur et de reprendre une vie normale de qualité à la maison. Voici quelques conseils pour vous aider, votre famille et vous, à traverser cette épreuve :

- Demandez aux membres de votre famille de s'informer sur les maladies coronariennes et leurs traitements. Vous pouvez tous en apprendre à ce sujet grâce à votre équipe soignante, aux livres, aux sites Internet médicaux officiels, ainsi qu'aux associations professionnelles, aux organismes communautaires et aux professionnels de la santé mentale.
- Parlez ouvertement de l'impact qu'a votre coronaropathie sur votre famille. Exprimez les difficultés que vous rencontrez pour vous y adapter et pour changer vos habitudes de vie.
- Allez chercher de l'aide auprès de votre famille, vos amis, votre communauté et votre équipe soignante. Plus votre réseau de soutien social est grand, plus il est facile de faire face à la maladie.
- Changez le moins possible votre routine à la maison. Continuez les activités que vous aviez l'habitude de faire avec vos amis, avec votre famille et par vous-même.
- Assurez-vous de parler d'autre chose que de votre maladie dans votre vie quotidienne. Suivez les nouvelles du monde extérieur, et continuez à pratiquer vos loisirs et à entretenir vos champs d'intérêt.
- Faites-vous à l'idée que les sentiments que vous et votre famille ressentez dans le processus d'adaptation à votre coronaropathie ne sont pas mauvais, mais tout à fait normaux.

- Faites part de vos sentiments aux autres et soyez à l'écoute des leurs. Respectez les sentiments et les opinions de chacun des membres de votre famille. Le partage peut vous rapprocher de vos proches et réduire votre stress. Lorsque vous parlez de ce que vous ressentez, restez calme, ne criez pas et évitez de blâmer et d'interrompre les autres.
- Prenez soin de vous avant de veiller sur les autres. Souvenez-vous que chacun est responsable de ses propres besoins, de son bien-être, de ses émotions et de ses réactions.

QUAND FAUT-IL DEMANDER DE L'AIDE PSYCHOLOGIQUE?

Parlez aux membres de votre équipe soignante de toute difficulté psychologique que vous rencontrez. Ils peuvent vous aider à obtenir les services de santé mentale dont vous avez besoin. Demander de l'aide n'est pas un signe de faiblesse, mais plutôt de courage!

Voici quelques exemples de situations où vous pourriez demander un soutien psychologique :

- Vous avez de la difficulté à gérer votre maladie coronarienne, vos traitements, vos limites, les deuils auxquels vous êtes confrontés ou votre tristesse.
- Vous trouvez difficile d'appliquer les recommandations de votre équipe soignante (par exemple, prendre vos médicaments selon les prescriptions ou modifier vos habitudes de vie).
- Vous avez peur de mourir, ce qui nuit à votre qualité de vie et vous empêche de prendre part aux activités que vous faisiez avant.
- Vous vous sentez déprimé ou anxieux la plupart du temps.
- Vous vivez trop de stress.
- Vous ne dormez pas bien.
- Vous buvez trop d'alcool ou consommez trop de médicaments.
- Vous éprouvez de la difficulté à gérer votre colère.
- Vous rencontrez des difficultés dans vos relations interpersonnelles ou conjugales, ou en lien avec votre vie sexuelle.
- Vous avez de la difficulté à vous adapter au processus de retour au travail.
- Vous avez de la difficulté à parler à votre équipe soignante.
- Vous ressentez le besoin de consulter un professionnel de la santé mentale.

Visitez le site internet de la Société canadienne de psychologie et trouvez un psychologue dans votre province à **cpa.ca/fr**. Consultez également l'ordre professionnel des psychologues de votre province.

SE PRÉPARER POUR UN RENDEZ-VOUS MÉDICAL

Il est tout à fait normal d'avoir des questions et des préoccupations relativement à votre santé, d'oublier de poser des questions à votre médecin et de ne pas vous rappeler de toute l'information que celui-ci vous donne. Pour tirer le maximum de vos rendez-vous, il est recommandé de vous y préparer.

Pour quelle raison avez-vous pris ce rendez-vous? Que souhaitez-vous obtenir en allant voir votre médecin?

Renseignez-vous (avant le rendez-vous) pour savoir si vous devez être à jeun avant une prise de sang.

Notez vos questions pour vous assurer d'obtenir toutes les réponses que vous désirez. Voici quelques exemples :

- Quelle est la cause de ma coronaropathie? Pourquoi et comment est-elle survenue?
- Quelle est la cause des symptômes que je ressens aujourd'hui?
- Quels tests dois-je passer? À quelle fréquence?
- Quel est le meilleur traitement pour ma maladie?
- Comment dois-je procéder pour prendre en charge à la fois ma maladie du cœur et mes autres problèmes de santé?
- Quels sont les effets indésirables possibles de mes médicaments et quelles mesures puis-je prendre pour y remédier?

- ---
- ---
- ---
- ---
- ---
- ---
- ---



Dressez la liste des changements physiques (symptômes) que vous avez remarqués afin de les mentionner à votre médecin

Ayez toujours sur vous la liste de vos médicaments. Mettez-la à jour si votre médecin modifie votre ordonnance ou vous prescrit un nouveau médicament.

Apportez un calepin et un stylo pour prendre des notes, que vous pourrez consulter ultérieurement.

Demandez à un membre de votre famille ou un ami de vous accompagner. Vous aurez ainsi du soutien et parviendrez mieux à vous souvenir des points importants. Si vous êtes seul, demandez à votre médecin la permission d'enregistrer la conversation sur votre téléphone.

