PARTIE 1

SECTION 5

Gérer VOS RÉACTIONS ÉMOTIONNELLES LORSQUE VOUS ÊTES CONFRONTÉ À UNE CORONAROPATHIE

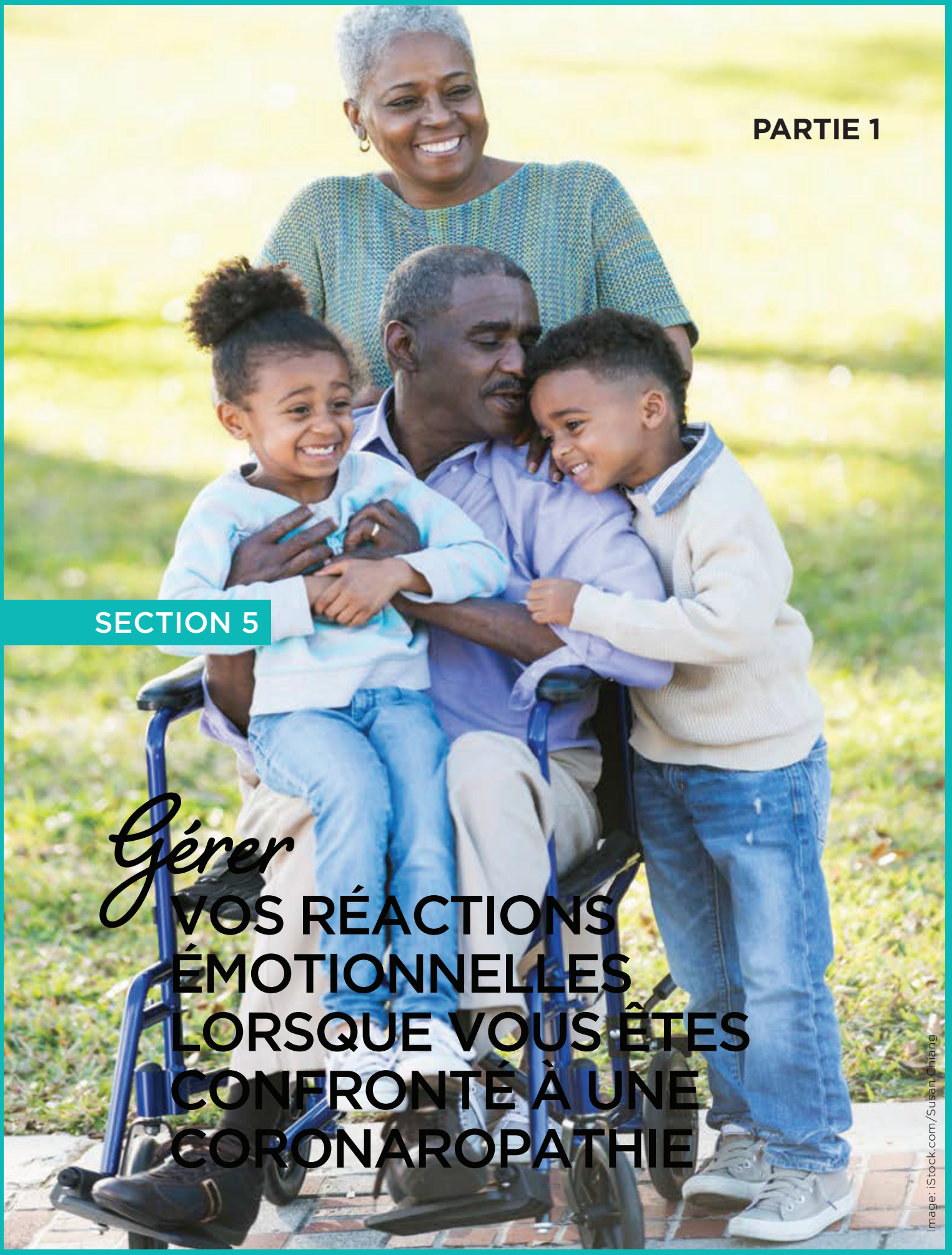


Image: iStock.com/Susan Chiang

VIVRE AVEC UNE MALADIE DU CŒUR

DOROTHÉE RACONTE SON HISTOIRE

Dorothée avait 53 ans lorsqu'elle a subi une crise cardiaque. Elle décrit son expérience comme une situation « terriblement effrayante ».

Elle affirme que la réadaptation cardiaque l'a aidée à s'adapter à sa nouvelle réalité. « J'ai été chanceuse d'avoir un endroit où aller. » Elle souligne l'importance d'entretenir des liens avec d'autres personnes qui ont vécu un problème cardiaque de manière à partager de l'information et à poser des questions dans un environnement sécurisant.

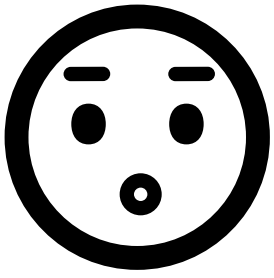
Même si elle n'a pas eu à apporter beaucoup de changements à ses habitudes de vie, Dorothée explique qu'il est important d'apprendre comment faire face à l'anxiété qu'implique un nouveau problème de santé. « J'ai un tuteur dans le cœur. Qu'est-ce que cela signifie? » Elle décrit le sentiment de panique ou d'anxiété qui survient lorsqu'elle ressent une petite douleur et elle précise qu'il est important d'aller chercher des réponses aux nombreuses questions et préoccupations que vous avez lorsque vous recevez un diagnostic de maladie du cœur. « L'information devrait être facilement accessible, parce que lorsqu'un événement de ce genre se produit, vous voulez en apprendre davantage. Même si vous ne le voulez pas, vous avez besoin d'en savoir plus. »

LES NOUVELLES RÈGLES DU JEU : GÉRER VOS RÉACTIONS ÉMOTIONNELLES LORSQUE VOUS ÊTES CONFRONTÉ À UNE CORONAROPATHIE

J'étais jeune et naïf et j'étais persuadé que ça ne pouvait pas m'arriver. – Chad

Que vous ayez obtenu un diagnostic de maladie coronarienne (coronaropathie) ou que vous ayez subi une crise cardiaque ou une chirurgie du cœur, il peut être normal que vous éprouviez un choc émotionnel, de la culpabilité, de la colère ou de la tristesse ou que vous vous retrouviez en situation de déni. Il faudra du temps, du courage et du soutien pour vous habituer à votre « nouvelle réalité ».

La coronaropathie est une maladie chronique, c'est-à-dire que vous devrez la gérer pour le reste de votre vie. Toutefois, vous pouvez être en bonne santé même si vous en êtes atteint. Pour ce faire, vous devez suivre les conseils de votre médecin, changer vos habitudes de vie et prendre soin de votre santé psychologique.



CHOC ET PEUR

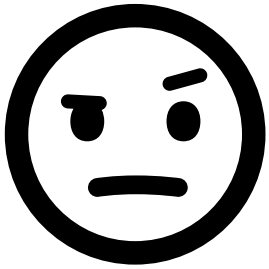
J'ai eu tout un choc! J'avais tellement peur de mourir après ma crise cardiaque; je n'arrivais pas à comprendre ce qui m'arrivait lorsque je me suis réveillé. – Paul.

Il est possible que vous subissiez un choc en apprenant que vous êtes atteint d'une maladie coronarienne. Il peut être difficile d'accepter ce qui vous arrive. Il est possible que vous vous sentiez effrayé ou inquiet. Vous pourriez aussi ne pas être en mesure d'expliquer comment vous vous sentez, ou il est même possible que vous ne ressentiez rien du tout. Penser à la façon dont votre vie est sur le point de changer peut être difficile. Vous êtes passé proche de la mort et il se peut que vous ayez peur de revivre cette expérience.

Conseils pratiques si vous êtes en état de choc ou avez développé des peurs :

- Allez-y une étape à la fois.
- Pour l'instant, concentrez-vous sur la prise en charge de votre santé et la gestion de vos émotions.
- Souvenez-vous que votre état de santé peut s'améliorer et que vous pourrez continuer à vivre pleinement votre vie.
- Acceptez vos peurs. Parlez à votre famille, vos amis et votre équipe soignante. Posez des questions. Vous aurez probablement besoin d'entendre l'information à quelques reprises pour vous en souvenir!
- Attendez avant de prendre d'importantes décisions! Accordez-vous quelques mois pour apprivoiser votre nouvel état de santé, votre traitement et les changements que vous devez apporter à vos habitudes de vie.

DÉNI



Ce n'est pas vrai, je n'ai pas réellement subi une crise cardiaque! Cela ne m'est pas arrivé, je ne suis pas vraiment malade, je me sens bien mieux depuis ma chirurgie du cœur, je suis comme un nouvel homme et je peux conquérir le monde! – John

Le déni peut vous amener à agir comme si vous n'aviez pas de maladie du cœur ou que cela ne vous dérangeait pas.

Il n'est pas toujours facile de reconnaître le déni. Il est possible que vous trouviez difficile de croire que vous êtes vraiment atteint d'une maladie du cœur. Vous avez survécu à votre crise cardiaque. Vous avez surmonté la chirurgie et vous vous sentez mieux qu'avant, presque comme si rien ne s'était passé. Votre traitement fonctionne. Vous pourriez songer à cesser de prendre vos médicaments ou à cacher votre maladie coronarienne parce que vous avez peur que votre famille et vos amis vous voient différemment.

Il est courant de se retrouver en situation de déni face à un contexte bouleversant. Le fait de ne pas accepter que votre maladie du cœur est bien réelle ou de ne pas vouloir penser à la façon dont celle-ci influencera votre vie pourrait indiquer que vous êtes en déni. Celui-ci pourrait aussi vous amener à éviter tout ce qui qui vous rappelle votre maladie, comme vos rendez-vous médicaux, la prise de vos médicaments et les changements à apporter à vos habitudes de vie.

Demeurer longtemps dans une situation de déni peut être dangereux, car cela peut vous empêcher de bien prendre soin de vous et aggraver votre maladie du cœur. Il est donc important de comprendre que le fait de nier la réalité de votre coronaropathie n'y changera rien.

Que dois-je faire si je me retrouve dans une situation de déni?

- Trouvez ce qui vous fait peur. Avez-vous peur de subir une nouvelle crise cardiaque? Que vos proches vous abandonnent? De vous sentir faible? De mourir?
- Parlez de vos peurs et de vos émotions avec quelqu'un en qui vous avez confiance.
- Rédigez une liste des choses qui peuvent arriver (les bonnes comme les mauvaises) si vous ne suivez pas les conseils de votre médecin.
- Prenez vos médicaments tels qu'ils vous sont prescrits, même si vous ressentez des effets secondaires. Parlez de ces derniers à votre équipe soignante.
- Informez-vous le plus possible au sujet de votre maladie et des changements que vous devez apporter à vos habitudes de vie. Souvenez-vous que vous êtes responsable de votre santé. Ainsi, vous aurez plus de facilité à faire face à vos peurs et à vous sentir en contrôle.

CULPABILITÉ

C'est de ma faute si j'ai développé une angine de poitrine; je savais que j'aurais dû mieux prendre soin de ma santé plus tôt. J'ai trop travaillé, je vivais beaucoup de stress et je n'avais pas le temps de faire de l'exercice… – Thérèse

Il est possible que vous vous sentiez coupable de ne pas avoir pris bien soin de votre santé dans le passé et que vous vous blâmiez à cet égard. « Si j'avais mieux mangé, si j'avais arrêté de fumer plus tôt, si j'étais allé au centre de conditionnement physique et que j'avais perdu du poids, je n'aurais peut-être jamais développé de maladie coronarienne. » Le fait de vous culpabiliser peut vous empêcher de prendre soin de votre santé et, par le fait même, augmenter votre risque de souffrir d'une autre maladie du cœur ou de complications médicales.

Comment gérer mon sentiment de culpabilité?

- Soyez indulgent et pardonnez-vous. Si vous vous culpabilisez, vous vous sentirez impuissant, désespéré et déprimé. Ayez des attentes réalistes pour ce qui est de l'adaptation à votre maladie du cœur et aux changements à apporter à vos habitudes de vie.
- Gardez à l'esprit que la coronaropathie est une maladie complexe, causée par divers comportements et facteurs de risque, dont certains sont hors de votre contrôle, comme les antécédents familiaux.
- Concentrez-vous sur ce que vous pouvez faire dans le présent pour prendre soin de votre santé et prendre votre vie en main.

COLÈRE

Pourquoi cela m'arrive-t-il? J'avais une bonne condition physique grâce à mon travail! C'est injuste! J'ai 35 ans, suis encore jeune! Personne ne subit une crise cardiaque à cet âge! – William

Il est fréquent de se sentir en colère lorsqu'un aspect important de sa vie, comme sa santé cardiaque, est altéré. Ainsi, vous pourriez crier à l'injustice et vous demander pourquoi cela vous arrive. Vous pourriez avoir l'impression de perdre le contrôle et vouloir vous venger en retour. Vous pourriez penser que la vie vous punit ou blâmer votre médecin qui n'a pas réussi à vous guérir. Il est aussi possible que vous croyiez que personne ne peut vous comprendre et que vous vous emportiez contre votre famille et vos amis.

Comment gérer ma colère?

- Prenez conscience de votre colère et parlez-en à votre entourage. Ne jetez pas le blâme sur vous ni sur les autres.
- Dites ce que vous ressentez aux personnes qui vous entourent. Pleurez si vous en avez besoin.
- Ne réprimez pas vos émotions. Parlez-en. Si vous ne les exprimez pas, vous pourriez vous emporter plus facilement plus tard.
- Ne critiquez pas votre famille ou vos amis et évitez de les blesser. Parlez plutôt de la manière dont VOUS vous sentez.
- Apprenez comment gérer votre colère sans nuire à votre santé ou à vos relations. Consultez la partie « Reconnaître et gérer votre colère et votre hostilité », à la page 96.

TRISTESSE

Je ne me sentirai plus jamais comme avant. Je me sens brisée et ma vie est finie. – Claire

Vous pourriez ressentir de la tristesse, du chagrin et de la douleur en raison de l'altération de votre santé. Vous pourriez être triste devant la perspective de tous les changements que vous devez apporter à vos habitudes de vie afin de prendre soin de votre cœur. Il est possible que vous ayez peur de ne pas être capable d'y arriver, que vous soyez inquiet de décevoir votre équipe soignante et votre famille si vous ne réussissez pas à adopter ces changements. Vous pourriez vous isoler, pleurer facilement et ne pas parvenir à ressentir du plaisir à pratiquer les activités que vous aimiez. Il est aussi possible que vous ayez l'impression que la maladie a volé une partie de votre vie et que rien ne sera plus jamais comme avant.

Et vous avez raison! Votre maladie du cœur vous a changé à jamais. La tristesse que vous vivez est différente de la dépression clinique. Elle fait partie du processus d'adaptation à une coronaropathie et disparaît généralement au fur et à mesure que vous apprenez à

accepter votre nouvelle réalité. La dépression clinique, quant à elle, dure plus longtemps, envahit votre vie et nécessite un traitement. Consultez la partie « Reconnaître et gérer la dépression », à la page 97.

Comment gérer ma tristesse?

- Acceptez vos émotions. Parlez-en avec une personne de confiance.
- Souvenez-vous que vous êtes toujours une personne qui a de la valeur, de la dignité, des forces, des connaissances et des intérêts.
- Permettez-vous de pleurer si vous en ressentez le besoin.
- Suivez le plus possible votre routine quotidienne habituelle.
- Gardez contact avec les personnes qui vous sont proches et prévoyez des activités que vous aimez.
- Faites de l'exercice.
- Demandez à votre cardiologue ou votre équipe soignante de voir un spécialiste de la santé mentale si votre tristesse perdure ou vous inquiète.

ACCEPTATION

J'accepte maintenant de vivre avec ma nouvelle maladie du cœur. Je n'ai plus peur de mourir. Je suis maintenant capable de pratiquer toutes les activités que je faisais avant, et ce, en l'appréciant davantage, puisque je prends le temps dont j'ai besoin et je donne la priorité à ma santé et ma famille. – Auguste

L'acceptation de votre maladie du cœur implique que vous ressentiez moins de peur, de colère, de tristesse ou de culpabilité par rapport à celle-ci. Vous êtes maintenant capable d'accepter la situation. Lutter contre celle-ci ou la fuir n'a pas aidé. Vous pouvez désormais reprendre votre vie en main et faire ce que vous aimez, tout en veillant à votre santé. Il s'agit de votre nouveau mode de vie. De plus, vous apprendrez que prendre soin de vous sera de plus en plus facile, deviendra une habitude dont vous ne pourrez plus vous passer. Vous serez en mesure d'entrevoir l'avenir avec espoir.

Il est vrai que vous devrez gérer votre maladie du cœur pour le reste de votre vie, mais vous pourrez très bien mener une existence tout à fait normale, tout en prenant soin de vous-même!

Il s'agit de vivre en étant pleinement conscient de ce qui nous entoure, plutôt que de vivre dans le passé ou dans le futur, comme nous le faisons, afin de savourer le moment présent. – Jay

Comment apprendre à accepter ma maladie coronarienne?

- Obtenez le maximum d'information sur votre maladie du cœur et de ses traitements.
    - Posez des questions à votre équipe soignante.
    - Suivez les conseils de votre médecin.
    - Prenez vos médicaments tels qu'ils vous ont été prescrits.
    - Changez vos habitudes de vie.

- 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.

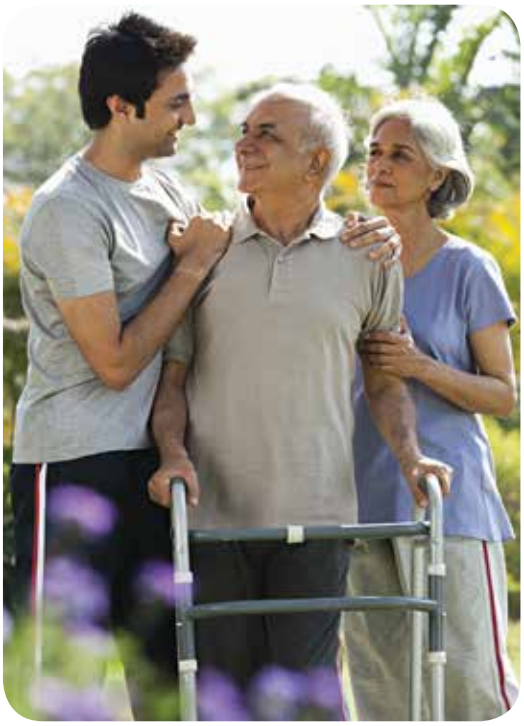


Photo : ImagesBazaar.com

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.