

Série éducative sur l'arthrite

Composer avec l'arthrite

Ce programme a été revu et approuvé par :



Comité d'experts du programme

Carter Thorne, M.D., FRCPC, FACP

Professeur adjoint de médecine

Division de rhumatologie,

Université de Toronto

Expert-conseil,

Southlake Regional Health Centre

Directeur, The Arthritis Program

Newmarket, Ontario

Lorna Bain, ergothérapeute (Ont.), ACPAC

Coordonnatrice, Allied Health Educator,

The Arthritis Program

Southlake Regional Health Centre

Newmarket, Ontario

Jane Prince, inf., B. Sc. (sc. inf.)

Infirmière clinicienne/enseignante

Mary Pack Arthritis Centre

Vancouver, Colombie-Britannique

Chris DeBow, MDE

Expert-conseil du projet

Personne atteinte d'arthrite

Dawn Richards, Ph. D.

Experte-conseil du projet

Vice-présidente, CAPA

Personne atteinte d'arthrite

Cette initiative a bénéficié du soutien de **abbvie**

CAPA Canadian Arthritis
Patient Alliance
experience · perspective · voice



Objectifs

À la fin de cette séance, vous :

- comprendrez les émotions que vous pouvez ressentir lorsque vous recevez un diagnostic d'arthrite;
- connaîtrez des façons de composer avec ces émotions;
- serez en mesure de trouver les sources de soutien et les ressources qui s'offrent à vous pour vous aider à vivre avec l'arthrite.

Quelles émotions pouvez-vous ressentir lorsque vous recevez un diagnostic d'arthrite et que vous devez vivre avec la maladie?

Émotions ressenties après le diagnostic

- Le fait d'apprendre que vous êtes atteint d'une maladie chronique comme l'arthrite peut être bouleversant.
- C'est normal d'avoir de vives réactions émotionnelles.
- La tristesse est une émotion fréquente que vous pouvez ressentir lorsque vous recevez un diagnostic d'arthrite et que vous devez vivre avec la maladie. Elle peut être accentuée par un sentiment d'impuissance, de solitude ou d'isolement.
- Vous pouvez également présenter des sautes d'humeur, de la difficulté à dormir et une dépendance accrue envers les autres.
- Ces sentiments sont également accentués par la libération de cellules inflammatoires dans l'organisme.

Émotions ressenties après le diagnostic

- Au fil du temps et avec le soutien de vos amis, de votre famille et de votre équipe de soins de santé, vous pourrez apprendre à accepter votre diagnostic et à prendre en main votre maladie.

Comprendre l'arthrite

- Le fait de comprendre votre arthrite peut vous aider à composer avec les changements qui surviennent dans votre corps et qui touchent même vos émotions.
- Cette compréhension est importante, car elle vous donne l'impression de mieux maîtriser votre maladie.
- Le fait d'être renseigné vous aide à jouer un rôle actif dans votre traitement, à comprendre votre plan de traitement et à surveiller votre maladie.

L'arthrite et le processus du deuil

L'arthrite et le processus du deuil

- Lorsqu'elles reçoivent un diagnostic d'arthrite, de nombreuses personnes peuvent éprouver un sentiment de « perte » et passer par un processus de deuil qui comprend plusieurs étapes parmi celles énumérées ci-dessous.
 1. Dénier
 2. Colère
 3. Dépression ou tristesse
 4. Marchandage
 5. Acceptation
- Vous ne vivrez pas nécessairement les étapes dans cet ordre.
- Vous pouvez revisiter une étape après avoir passé par celle-ci.
- Ce ne sont pas tous les patients qui vivent toutes les réactions ou qui les vivent de la même façon.

**Quelles stratégies peuvent vous aider
à composer avec ces émotions?**

Opposez-vous au cycle descendant

- La compréhension du processus du deuil fait partie de l'adaptation à une maladie chronique.
- Prenez le temps de comprendre et de gérer vos sentiments.
 - Apprenez des méthodes pratiques pour composer avec vos émotions et ainsi avoir l'impression de mieux maîtriser votre maladie.
 - Demandez de l'aide si vous avez de la difficulté à composer avec vos émotions.
- Restez positif afin de réduire votre stress au minimum.
 - Défaites-vous des pensées et des sentiments qui vous limitent.
 - Tentez de vous concentrer sur les pensées positives plutôt que de vous attarder sur les pensées négatives.

Opposez-vous au cycle descendant

- Parlez à quelqu'un; discutez de vos émotions avec votre famille et vos amis qui veulent vous aider.
- Obtenez de l'aide professionnelle lorsque vous en avez besoin.
 - Envisagez le counselling.
 - Informez-vous auprès de votre médecin de famille pour connaître les services qui s'offrent à vous.
- Joignez-vous à un groupe de soutien (communiquez avec la Société de l'arthrite pour plus de renseignements).



Réagissez activement pour combattre l'arthrite

- Renseignez-vous sur la façon de prendre en charge l'arthrite pour avoir le sentiment de maîtriser votre maladie.
 - Visitez des sites Web fiables (p. ex. sites d'organismes à but non lucratif, d'universités ou de gouvernements).
 - Prenez des cours dans votre collectivité.
 - Empruntez des livres à la bibliothèque.
- Participez aux programmes offerts par la Société de l'arthrite ou à d'autres programmes offerts dans votre collectivité.



Réagissez activement pour combattre l'arthrite

- Rédigez une liste réaliste d'activités quotidiennes et assurez-vous de les faire.
- Prenez le contrôle de votre vie en déterminant vos limites et en adaptant votre routine en conséquence.
- Maintenez un équilibre entre le travail, le repos et les loisirs.
 - Classez vos activités par ordre de priorité et ménagez-vous pendant que vous les effectuez.
 - Reposez-vous au besoin pour prendre en charge votre fatigue.
- Tenez un registre hebdomadaire qui vous permettra de surveiller votre douleur, votre fatigue, votre sommeil et vos activités quotidiennes afin de constater vos succès et suivre vos progrès.



Réagissez activement pour combattre l'arthrite

- Faites de l'exercice chaque jour.
- Mangez des aliments sains qui vous donnent de l'énergie et qui vous permettent de conserver votre force.
- Apprenez de nouvelles façons de composer avec le stress que vous ressentez au quotidien.
- Faites-vous plaisir, faites des activités qui vous apportent de la joie et qui vous font rire (p. ex. lire, écouter de la musique, visionner des films drôles, etc.).
 - Les distractions peuvent aider à réduire la douleur et à améliorer l'humeur.



Messages clés

- La manifestation de vives émotions peut faire partie d'une réaction normale lorsqu'on reçoit un diagnostic d'arthrite.
- Reconnaissez ces émotions, apprenez à les gérer et cherchez le soutien adéquat qui vous aidera.
- Cherchez l'aide de façon proactive pour prendre en charge votre arthrite.
- N'oubliez pas que vous n'avez pas à composer avec votre arthrite seul.

Ressources

- Arthritis Consumer Experts www.jointhehealth.org
- The Arthritis Foundation
[en anglais seulement] www.arthritis.org
- Société de l'arthrite www.arthrite.ca
- Alliance canadienne des arthritiques www.arthritispatient.ca
- Réseau canadien du psoriasis www.cpn-rcp.com
- Association canadienne de spondylarthrite www.spondylitis.ca/fr/
- RheumInfo rheuminfo.com/fr/

Ressources

- Consortium of Mental Health. *Positive Coping with Health Conditions, A Self-Care Workbook; Anti-depression Skills Workbook; and relaxation exercises*: www.comh.ca/selfcare (tous gratuits) [accessibles en anglais seulement].
- Davis M, Robbins Eshelman E, McKay M. *The Relaxation & Stress Reduction Workbook*. 6^e éd. New Harbinger Publications, Inc. Oakland, Californie, 2008.
- Lorig K, Fries J. *The Arthritis Helpbook: A Tested Self-management Program for Coping with Arthritis and Fibromyalgia*. 5^e éd. Perseus Books, Cambridge, Massachusetts, 2000.
- Lorig K *et al.* *Living a Healthy Life with Chronic Conditions*. 2^e éd. Bull Publishing Company, Boulder, Colorado, 2000.