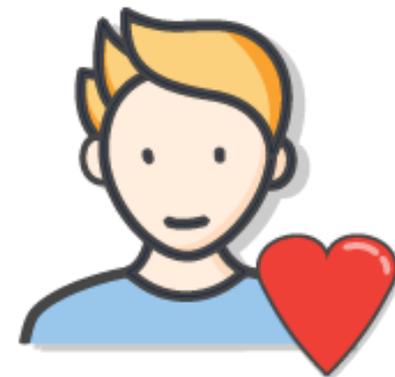


Bilan de mon parcours au Centre d'expertise en maladies chroniques

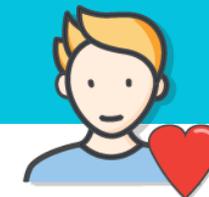


Avertissement



Cet atelier éducatif est enseigné par les professionnel(-le)s du Centre d'expertise en maladies chroniques. Le contenu écrit de cette présentation peut être incomplet sans les explications de votre professionnel(-le) de la santé.

Les règlements de l'atelier



- Respect de soi-même et des autres
- Confidentialité
- Engagement
- Partage et participation
- Bienveillance
- Questions personnelles pour la fin

Avec votre présence aujourd'hui, nous considérons que vous avez consenti à participer à l'atelier ou cours de groupe. Vous pouvez retirer votre consentement en tout temps.

À noter qu'il est interdit d'enregistrer la présentation.

Le plan de présentation



1. Les messages clés à retenir
2. Une introspection face à mon parcours
3. Les stratégies de motivation et de maintien et une révision du plan d'action

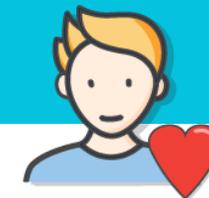


Les messages clés



Qu'avez-vous retenu de votre parcours?

La nutrition et la saine alimentation



Mangez des légumes
et des fruits en
abondance

Consommez des
aliments protéinés

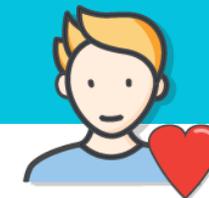
Faites de l'eau
votre boisson
de choix



Choisissez
des aliments à
grains entiers

Gouvernement du Canada, 2023

L'autogestion de la maladie



- **Autosurveillance de votre maladie** : journal des symptômes et des valeurs
- **Compliance à la médication** : prise de vos médicaments comme prescrits
- **Suivis avec vos professionnel(-le)s** : prises de sang, rendez-vous, etc.

La gestion du stress



- Apprendre la résilience;
- Adopter de saines habitudes de vie pour entretenir votre équilibre;
- Méditer et mieux respirer;
- Passer un moment en nature;
- Participer à une activité sociale;
- S'octroyer un moment *cocooning*;
- Écrire;
- Écouter de la musique;
- Effectuer un loisir (ex. : peinture, jardinage, etc.);
- Remplir un journal de gratitude.



La gestion du sommeil



Avant de penser à la médication, avez-vous tout essayé?

- Avoir des heures de sommeil régulières;
- Adopter une routine relaxante au coucher;
- Pratiquer une activité physique au cours de la journée;
- Aménager un environnement de chambre adéquat;
- Limiter les écrans, les stimulants et l'alcool.

Un mode de vie physiquement actif



Cardiovasculaire : 150 minutes par semaine
Renforcement musculaire : deux à quatre fois par semaine
Flexibilité et équilibre : quatre à sept fois par semaine

AVQ

(activité de la vie quotidienne)

- Jardiner et entretenir l'extérieur;
- Passer l'aspirateur et laver les planchers;
- Faire du ménage.



Activités physiques

- Marcher;
- Faire du vélo, de la natation, de la danse, etc.;
- Toutes activités physiques pratiquées durant 10 minutes consécutives à intensité faible à moyenne.

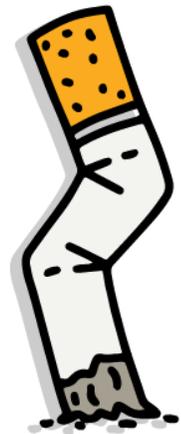


Gestes actifs

- Utiliser les escaliers;
- Se stationner plus loin pour marcher;
- Favoriser la marche comme moyen de déplacement.



La consommation d'alcool et le tabagisme



<p>0 verre par semaine Offre de nombreux bénéfices, par exemple une meilleure santé et un meilleur sommeil.</p>	<p>Aucun risque</p>	<p>0 </p>	<p>Durant la grossesse, c'est zéro alcool </p>
<p>1 ou 2 verres standards par semaine Permet généralement d'éviter les conséquences de l'alcool pour vous-même et pour les autres.</p>	<p>Risque faible</p>	<p>1  2 </p>	<p>Un verre standard équivaut à :</p> <ul style="list-style-type: none">  Bière 341 ml (12 oz) de bière à 5 % d'alcool ou  Cooler, cidre, prêt-à-boire 341 ml (12 oz) de boisson à 5 % d'alcool ou  Vin 142 ml (5 oz) de vin à 12 % d'alcool ou  Spiritueux (whisky, vodka, gin, etc.) 43 ml (1,5 oz) de spiritueux à 40 % d'alcool
<p>3 à 6 verres standards par semaine Augmente votre risque de développer plusieurs cancers, comme le cancer du sein ou du côlon.</p>	<p>Risque modéré</p>	<p>3  4  5  6 </p>	
<p>7 verres standards ou plus par semaine Augmente en plus votre risque d'avoir une maladie du cœur ou un AVC.</p> <p>Au-delà de 7 verres standards par semaine Augmente radicalement le risque que ces conséquences surviennent.</p>	<p>Risque de plus en plus élevé</p>	<p>7  8  +  ++</p>	



Comment vous sentez-vous par rapport
à votre diagnostic?



Qu'est-ce qui a changé dans votre perception de la maladie depuis le début de votre parcours?



Qu'est-ce que la maladie vous apporte
de positif dans votre quotidien?

Les étapes menant à l'acceptation



1. **Le déni ou le choc** pour se protéger d'une réalité trop menaçante;
2. **La colère ou la révolte** pour se permettre d'exprimer le sentiment d'injustice;
3. **Le marchandage** pour chercher à réduire les exigences de gestion de la maladie;
4. **La dépression**, reliée à un doute en ses capacités et une prise de conscience de certains changements;
5. **L'acceptation ou l'adaptation** pour atteindre un équilibre dans la gestion de sa maladie.



Avez-vous vécu des difficultés tout
au long de votre parcours?



Quelle est votre principale motivation à faire des changements d'habitudes de vie?

Les sources de motivation les plus durables



Motivation extrinsèque

Motivation intrinsèque

Temps et expérience

- Le support du conjoint et de l'entourage;
- Une augmentation des indices quantitatifs;
- Les reconnaissances et les récompenses matérielles;
- Les records et les trophées;
- L'environnement et la musique;
- Les signes d'appartenance (t-shirt, manteau, etc.);
- Un modèle social.

- Un sentiment de bien-être physique et mental;
- Un besoin de dépassement et d'accomplissement;
- Une réalisation de soi;
- L'effet des endorphines.

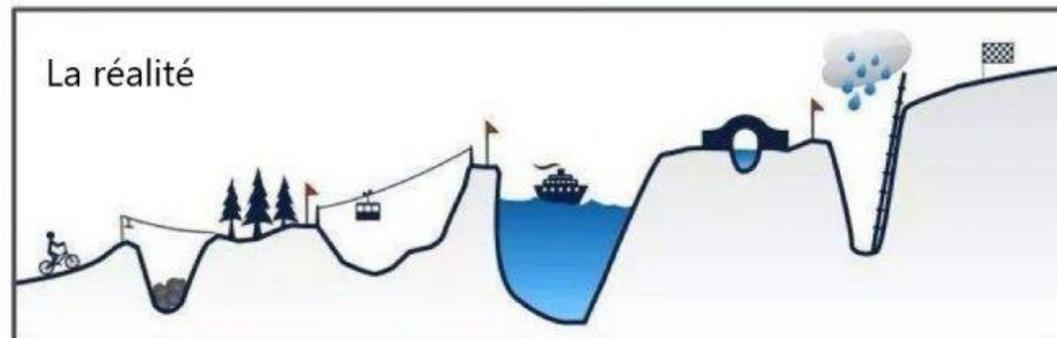
Les deux composantes de la motivation (Annesi, J. 1996, Dishman, R. 1988, Rejeski, W.J., Kenney, E.A., 1988)

Le plaisir est gage de motivation!



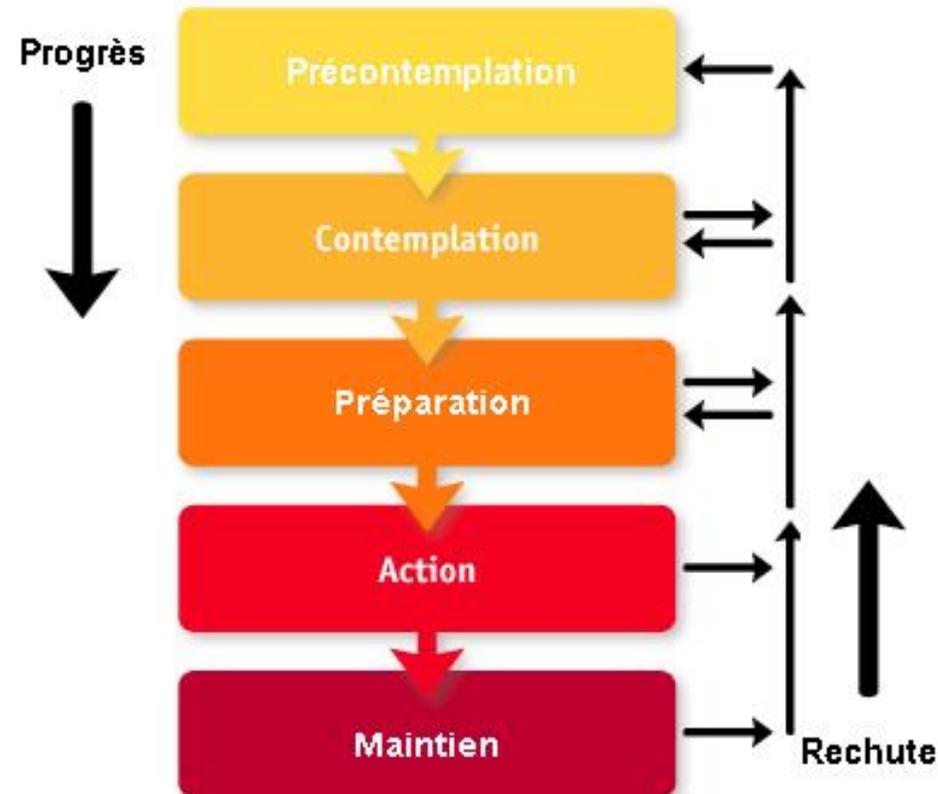
Rawpixel.com

Vous reconnaissez-vous dans cette image?



Université Laval, s. d.

La rechute fait partie du processus normal du changement de comportement



Neuro-Concept, 2018



Quelles sont vos principales craintes par rapport à la cessation de votre parcours avec nous?

Ai-je en main tous les outils nécessaires pour me mettre en action et réussir mon changement d'habitudes de vie?



Sur une échelle de 0 à 10, je me sens confiant(e) de réussir à mieux gérer ma maladie chronique à...





Planifier la suite

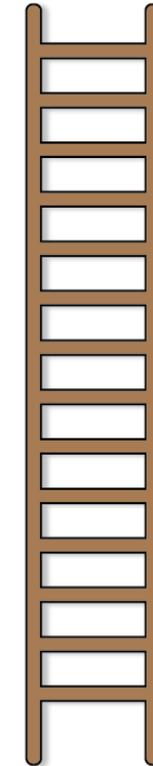
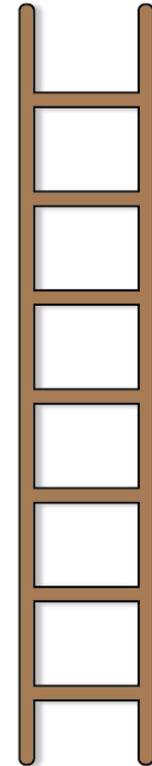
Ne pas oublier de se fixer des objectifs et de les réévaluer régulièrement



- S** Spécifique (défini)
- M** Mesurable (tests, distance, pas, portions, etc.)
- A** Atteignable (démarche entreprise)
- R** Réaliste (révélateur et significatif)
- T** Temporel (défini dans le temps)



Votre plan doit être réaliste et atteignable!



La révision ou la préparation de votre plan d'action



Plan d'action   

1 Objectifs : (ce que vous VOULEZ faire)

2 Décrivez :

Comment? _____

Où? _____

Quoi? _____

Quand? _____ Fréquence? _____

3 Obstacles :

4 Façons de surmonter les obstacles :

5 Motivation et confiance :
Sur une échelle de 0 à 10, 0 étant le plus bas et 10 le plus élevé

Quel est votre taux de motivation? Quel est votre taux de confiance?

6 Suivi :



Nous vous invitons à visiter le site Web du Centre d'expertise en maladies chroniques (CEMC) afin de consulter les documents concernant les sujets de l'atelier au ciss.me/cemc



Rappel important : SVP, compléter **le sondage** que vous avez reçu par courriel lors de votre dernière visite chez nous. Il va nous permettre de nous ajuster et de nous améliorer.



Veillez noter que votre référent sera avisé* de la fin de votre parcours au CEMC.

*** Avisez-nous si vous n'y consentez pas.**

Les références



- Annesi, J. (1996). Enhancing exercise motivation. *Fitness management book*, LosAngeles.
- Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances. (2022). *Boire moins, c'est mieux*. <https://www.ccsa.ca/sites/default/files/2023-05/CGAH-Drinking-Less-is-Better-fr.pdf>
- Dishman, R. (1988). Exercise adherence, its impact on public health. *Human Kinetic Books*, Champaign, Illinois.
- Gouvernement du Canada. (2023). *Guide alimentaire canadien*. <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>
- Mark, D. (2013). Pixabay. <https://pixabay.com/fr/photos/nageurs-la-natation-bassin-79592/>
- Neuro-Concept. (2018). *Résolution – Comment maintenir un changement d'habitudes?* <https://www.neuro-concept.ca/fr/resolution-maintenir-changement-habitudes/>
- pasja1000. (2020). Pixabay. <https://pixabay.com/fr/photos/parc-v%C3%A9lo-s%C3%A9nior-solitaire-5528190/>
- R. P. (2020). Pixabay. <https://pixabay.com/fr/photos/mama-enfants-danser-amusement-5098862/>
- Reche, D. (2020). Pixabay. <https://pixabay.com/fr/photos/fonctionnement-femme-course-athl%C3%A8te-4782722>
- Rejeski, W.J. et Kenney, E.A. (1988). Fitness motivation, preventing participant dropout. *Life Enhancement Publications*, champaign, Illinois.
- Université Laval. (s. d.). *Réussir son intégration en stage et en emploi [illustration]*. <https://www.aide.ulaval.ca/situation-de-handicap/activites-a-venir-situation-de-handicap/reussir-son-integration-en-stage-et-en-emploi/>
- Zimmer, M. A. (2014). Pixabay. <https://pixabay.com/fr/photos/temps-libre-des-loisirs-vacances-373859/>



Merci!

Montréal-est

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de la Montréal-Est

Québec 