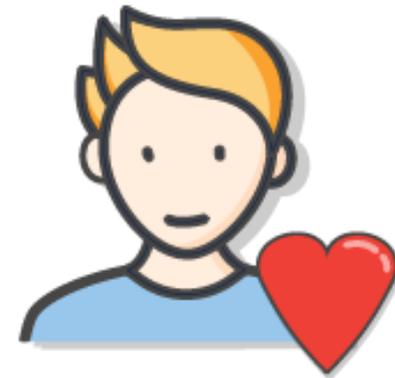


Agir pour sa santé

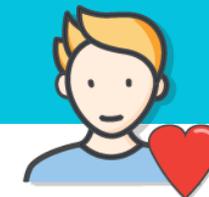


Avertissement



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. Une introspection face à votre parcours au Centre d'expertise en maladies chroniques
2. Le processus à traverser pour s'adapter à une maladie chronique
3. Les différents visages de la motivation
4. Entamer un changement de comportement
5. L'élaboration d'un plan de changement





C'est quoi une maladie chronique pour vous?



Qu'est-ce qui vous préoccupe le plus, actuellement, lorsque vous entendez parler de changements d'habitudes de vie?



Quels changements d'habitudes de
vie aimeriez-vous mettre en place d'ici
la fin de votre parcours?



Comment avez-vous appris l'existence de votre maladie chronique?



Comment s'est passé votre processus vers l'acceptation de votre maladie chronique?

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**, causée par 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.

Pour faciliter le processus d'acceptation



1. Comprendre ce qu'est la maladie;
2. Comprendre pourquoi il faut la gérer;
3. Modifier sa perception afin d'avoir une vision positive de sa santé, car la maladie chronique ne définit pas la personne (elle est seulement une petite partie d'elle);
4. Se situer par rapport aux étapes menant à l'acceptation;
5. Passer à l'action et se fixer des objectifs.

Où vous situez-vous?



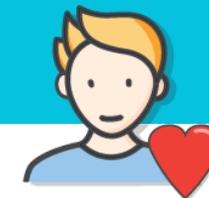
1. Le déni ou le choc
2. La colère ou la révolte
3. Le marchandage
4. La dépression
5. L'acceptation ou l'adaptation





Quelles sont vos motivations à débiter ou poursuivre des changements d'habitudes de vie?

Le cycle de motivation



Les types de motivation



La motivation intrinsèque vise à obtenir une satisfaction personnelle.

La motivation extrinsèque vise à obtenir une récompense ou à éviter une punition, ou encore quelque chose de désagréable provenant de l'externe.

Selon vous, quel type de motivation est le plus durable dans le temps?

De quel type de motivation s'agit-il?



- Avoir de bons résultats de glycémie pour que l'infirmier(-ère) soit satisfait(e) (extrinsèque);
- Vivre en santé pour garder ses petits-enfants (intrinsèque);
- Ressentir un bien-être après avoir fait une marche (intrinsèque);
- Éviter de prendre un dessert au restaurant pour éviter des commentaires négatifs (extrinsèque);
- Aller marcher pour faire plaisir à votre conjoint(e) (extrinsèque);
- Ressentir de la satisfaction après avoir préparé un bon repas (intrinsèque).

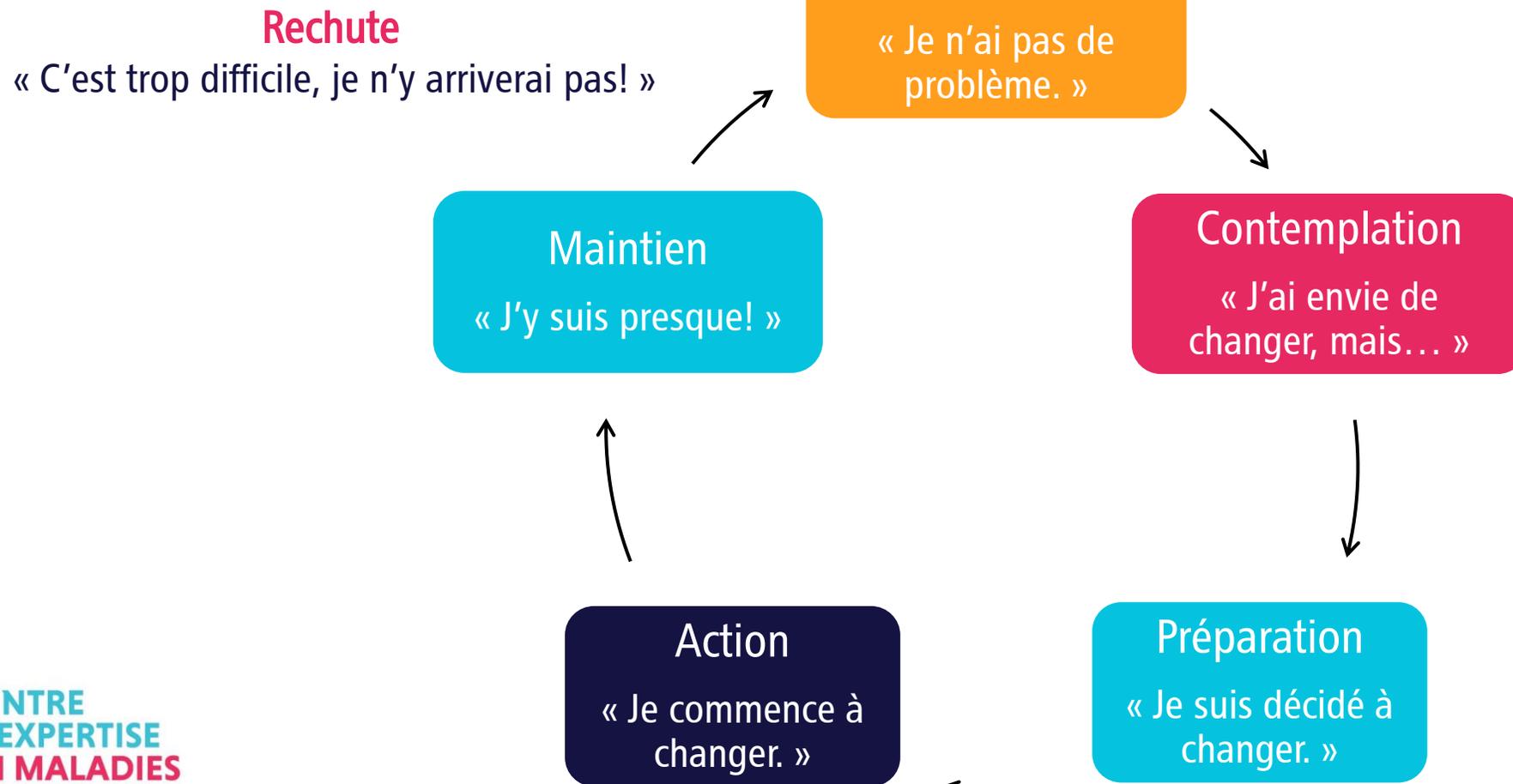
La motivation



Il est normal que la motivation soit **variable** dans le temps et selon l'importance accordée à l'objectif fixé.

Elle risque d'être affectée par le **contexte de vie du moment**.

Les stades de changement de comportements



Quoi faire en cas de rechute?



Hélène marche depuis six mois, à raison de cinq séances de 30 minutes par semaine. Depuis que son conjoint est hospitalisé, elle doit faire plusieurs allers-retours pour lui rendre visite. Elle a donc cessé de marcher depuis une semaine et se sent coupable d'avoir arrêté son activité. Que lui recommandez-vous?

- Revoir l'importance accordée à l'objectif (la motivation à bouger);
- Fractionner en plus petits objectifs (ex. : marcher trois séances de 10 minutes par semaine);
- Avoir du plaisir dans les changements entamés et prendre du temps pour soi.

Il ne faut jamais cesser d'essayer de s'améliorer!



La fixation d'objectif SMART pour bien planifier le changement



- S** Spécifique et simple
- M** Mesurable
- A** Atteignable
- R** Réaliste
- T** Temporel



Un objectif SMART



« Je veux bien manger. » Selon vous, est-ce un objectif SMART?

Comment le rendre SMART?

- **S**pécifique
- **M**esurable
- **A**tteignable
- **R**éaliste
- **T**emporel

Même celles et ceux qui ont atteint le sommet de l'Everest n'y sont pas arrivé(e)s en un seul pas!

« Je vais ajouter une portion de légumes dans mon lunch, trois midis par semaine, et je vais réévaluer d'ici trois semaines. »

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 :

Centre Intégré

Pour s'assurer d'une bonne progression, un suivi régulier de votre plan s'impose afin de vous fixer de nouveaux objectifs.

En conclusion



Chaque personne est différente, vit de façon unique la gestion de sa maladie chronique et avance à son rythme.

Nous vous invitons à faire preuve de bienveillance envers vous dans ce processus de changement.

Nous sommes disponibles pour vous soutenir au besoin.

Bonne démarche!

Vous êtes responsable de votre parcours!



Contactez-nous par téléphone ou par courriel lorsque vous devez vous absenter ou pour reprendre un atelier manqué.

CEMC du secteur Pierre-Boucher

- Téléphone : 450 468-7700
- Courriel : maladies.chroniques.pb.cisssme16@ssss.gouv.qc.ca

CEMC du secteur Richelieu-Yamaska

- Téléphone : 450 773-4387
- Courriel : maladies.chroniques.ry.cisssme16@ssss.gouv.qc.ca

CEMC du secteur Pierre-De Saurel

- Téléphone : 450 551-8051
- Courriel : maladies.chroniques.pds.cisssme16@ssss.gouv.qc.ca



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

Les références



- Collège des médecins du Québec. (s. d.). *Patient, expert de sa vie avec la maladie et partenaire de ses soins*.
<https://www.cmq.org/fr/proteger-le-public/info-cmq/patient-expert-partenaire>.
- Psychomédia. (2008). *Quelles sont les étapes du changement de comportements ou d'habitudes?*
<https://www.psychomedia.qc.ca/psychologie/2008-04-27/quelles-sont-les-etapes-du-changement-de-comportements-ou-d-habitudes>.



Merci!

Montérégie-est

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

Québec 