

Atelier 4

Gérer votre stress et votre anxiété

Programme MVBPCO

Dr Dan Adler

Rachel Parmentier

Objectif de l'atelier

- ▶ Identifier les facteurs de stress de la vie du patient et comprendre ses réactions.
- ▶ Comprendre le cycle anxiété-essoufflement et identifier des stratégies pour y mettre fin.

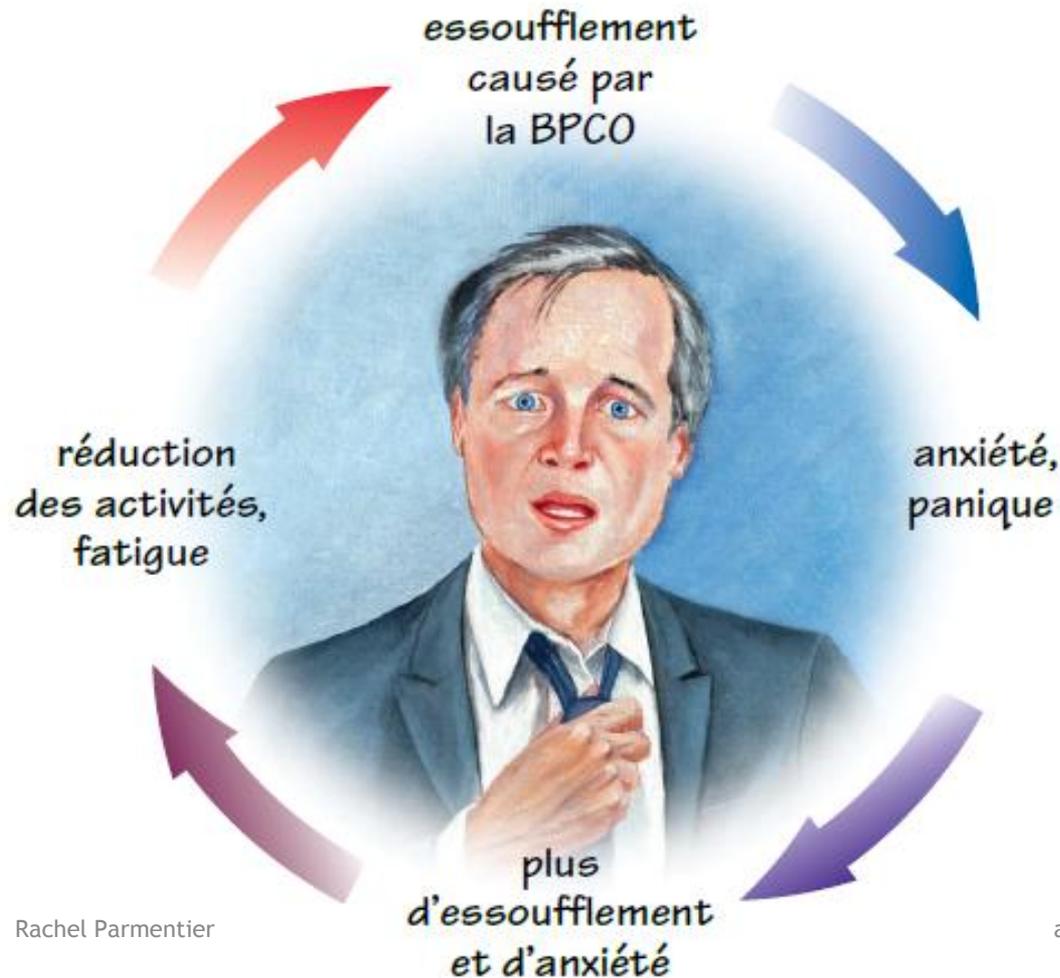
Scénario suggéré...

- ▶ Comment définiriez-vous un stress? Une angoisse? Sont-ils différents?
- ▶ Pourriez-vous décrire des situations stressantes que vous avez vécues?
- ▶ Que se passe-t-il? Que ressentez-vous à ce moment là?

S'entendre
sur une
définition
commune

Ecrire les
symptômes
ressentis sur
un tableau

Le cycle de l'anxiété-essoufflement



Présenter le cercle ou redessinez-le avec les mots utilisés précédemment par les patients, faites le lien entre difficultés respiratoires-anxiété-diminution des activités.

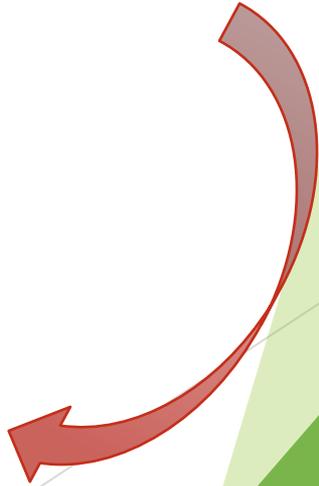
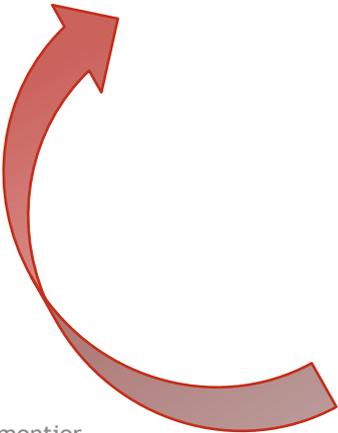
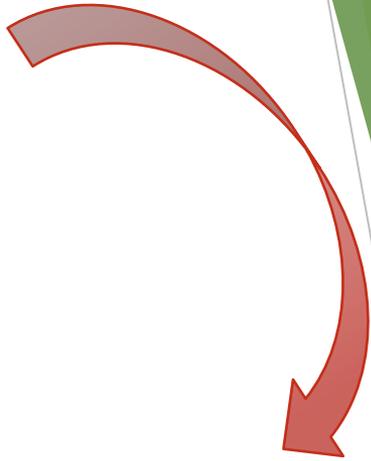
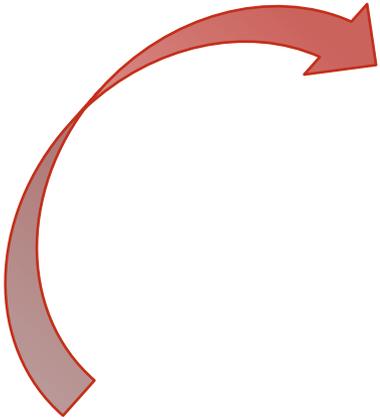
Peine à respirer

Peur, anxiété



Fatigue, arrêt,
diminution des
activités,...

Plus de peine à
respirer et anxiété
augmente



Créer un Plan d'action spécifique à l'aggravation des symptômes causés par le stress/émotions:

- ▶ Quelle stratégie avez-vous trouvée pour diminuer cette essoufflement lors de stress ou d'anxiété?
 - ▶ Technique de respiration-relaxation: faire la démonstration avec les patients = durée environ 2 min!!!!!!
1. Position du corps
 2. Technique respiration (pour conjoint...)
 3. Techniques relaxation
 4. Médicament?
 5. Parler avec votre personne ressource!
 6. Si aggravation (signes) = 144!

Communication avec l'entourage...

- ▶ Que ressentez-vous suite à une discussion désagréable avec un membre de votre famille?
- ▶ Proposer des réponses possibles, autre que celle choisie!
- ▶ Communication en «je» : exemple proposé dans le livret...

Evaluer...

- ▶ Êtes-vous capable d'identifier les facteurs de stress dans votre vie?
- ▶ Avez-vous trouvé des solutions?
- ▶ Pensez-vous que les stratégies et les techniques abordées dans cet atelier vous aideront dans la gestion quotidienne de votre stress et votre anxiété?
- ▶ **Vous sentez-vous capable de les appliquer? Sur l'échelle de 1 à 10**

Fin de l'atelier...

- ▶ Proposition d'appliquer en test une stratégie développée durant l'atelier, qui sera rediscutée au prochain atelier!
- ▶ FAIRE UN RESUME DES POINTS DISCUTE DURANT L'ATELIER!
- ▶ Répondre aux questions des participants