

MON ETAT DE SANTE, POUVOIR EN PARLER...

3 objectifs :

- **Exprimer ses représentations, ses émotions et ses ressentis en lien avec son état de santé**
- **Mieux appréhender les évènements difficiles et/ou les situations de stress rencontrées en les évoquant**
- **Positiver certaines expériences de sa maladie**

Dans cet atelier, les participants sont invités à s'exprimer librement, sans jugement, sur la manière dont ils vivent leur maladie.

Voici quelques exemples de ressentis évoqués lors de cet atelier :

« Je me pose beaucoup de questions »

« J'ai des angoisses permanentes »

« J'ai l'impression de ne plus y arriver »

« Il y a le avant et le après maladie »

« Il y a une multitude de rendez-vous médicaux »

« Le temps s'est arrêté »

« Pourquoi ça m'arrive ? »

« J'ai peur de la récurrence »

Etc...

Tant de ressentis autour de la maladie, de ses impacts sur le quotidien, sur les proches. Il y a la vie d'avant et la vie d'après et les patients atteints de maladie chronique vivent avec « cette épée de Damoclès » au-dessus de leur épaule.

Suite à l'annonce d'une maladie, nous pouvons ressentir une souffrance intense. Ces sentiments de souffrance et de peines intenses en réponse à cet événement très négatif sont encore considérés comme sain parce qu'ils sont appropriés, compte tenu de ce qui nous arrive. Nous pouvons cependant éviter d'être perturbé, même dans des situations très difficiles, si nous savons contrôler nos pensées.

Ses pensées, ses croyances sont induites par un élément déclencheur (l'annonce de la maladie par exemple) et provoquent elles-mêmes, des émotions, des comportements négatifs.

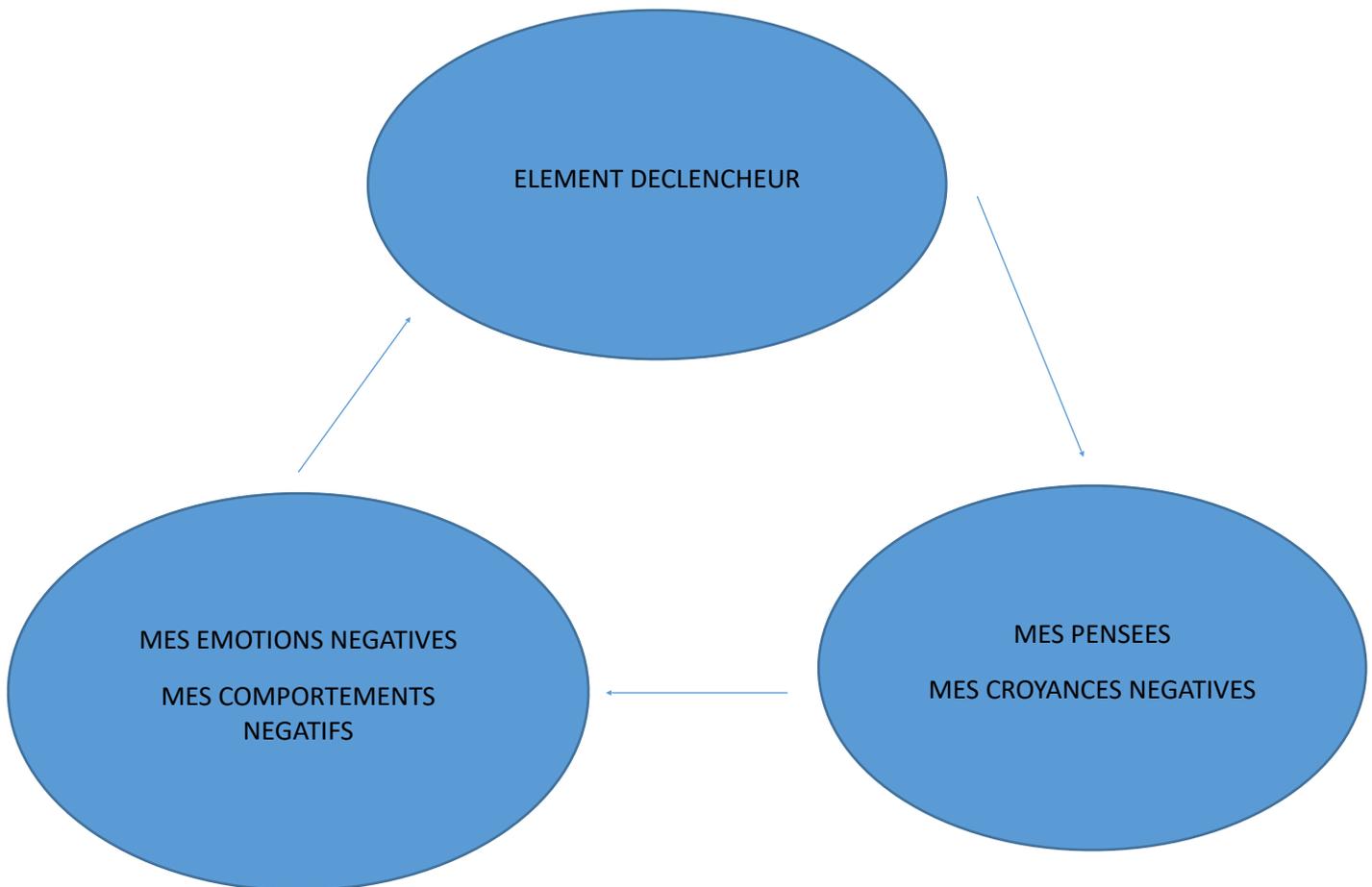
La première étape à franchir en vue d'instaurer des changements est la reconnaissance de l'existence d'un problème. L'étude détaillée d'un problème peut s'avérer très pratique, car elle rappelle les petits gestes qui ont tendance à abriter le problème. Plus tard, des détails aideront à résoudre le problème.

Le cycle de croyance : comment cela fonctionne ?

Élément déclencheur : c'est une situation présente, passée ou future qui active les pensées et les croyances

Les croyances : elles nous renvoient à notre propre style de pensée et à la manière dont nous percevons le monde et interprétons nos expériences. Cela fait aussi référence aux règles que nous nous fixons, à nos attitudes. *« Qu'est-ce qui m'est venu à l'esprit à ce moment-là ? »*

Les conséquences : nos comportements et émotions. « *Quelles ont été mes émotions, mes sentiments ? Qu'est-ce que j'ai fait ? Comment ai-je réagi ?* »



Les participants à l'atelier ont souhaité explorer ce cycle de croyance et sont repartis avec un outil adapté à leur besoin : le tableau des pensées intrusives. Ce qui va leur permettre de lister leurs problèmes ; un bon début pour faire le point sur les domaines où l'on souhaite changer quelque chose. Un professionnel de santé peut aider à délivrer un diagnostic lorsqu'on ne sait plus très bien quel trouble nous affecte.

Ecrire sur une feuille nos problèmes peut nous aider à percevoir la façon dont ils sont liés les uns aux autres. Cela permet aussi de disposer d'un point de départ plus clair pour les résoudre.

Nous allons commencer par réfléchir aux difficultés que nous pouvons connaître et à la façon dont ils affectent notre existence dans différents domaines : professionnel, familial, relationnel, médical... Ensuite, en examinant cette liste, nous allons pouvoir chercher les symptômes qui pourraient se recouper. Par exemple, une difficulté de concentration au travail peut être recoupée à un trouble du sommeil.

Prenons un exemple pour l'illustrer.

Lors de cet atelier, Mme R a eu un cancer des poumons et s'est fait retirer une partie d'un poumon. Depuis, elle souffre d'essoufflement, elle qui adorait effectuer de longues balades à un rythme plutôt soutenu. Cet essoufflement et ses douleurs ne lui laissent pratiquement pas de répit. Certains jours sont meilleurs que d'autres, mais ses douleurs la minent. Depuis quelques années, elle prend un traitement anxiolytique et antidépresseur.

Problèmes évoqués par Mme R lors de l'atelier

- Douleurs chroniques et essoufflement liés au cancer des poumons
- Dépression

Si nous choisissons de nous concentrer sur la dépression, voici comment nous pouvons remplir le tableau des pensées intrusives.

ELEMENT DECLENCHEUR	CROYANCES, PENSEES NEGATIVES	EMOTIONS ET COMPORTEMENTS NEGATIFS
Invitation d'un ami pour une sortie au restaurant	« <i>Je ne vois pas l'intérêt de sortir avec mes amis Je n'ai plus le goût de voir des gens, et de toute façon, personne n'a envie de me voir</i> »	Refuser les invitations Rester à la maison, s'isoler Effets « <i>Je me retrouve seule et isolée Je culpabilise de refuser de voir mes amis Je suis encore plus déprimée</i> »

Une fois que nous avons terminé notre propre analyse de notre comportement, nous pouvons plus facilement nous rendre compte que certains de nos actes entretiennent nos troubles, même s'ils semblent légitimes compte tenu de ce que nous ressentons.

Bien évidemment, utiliser ce tableau n'est qu'un début ; mais cet outil permet de nous rendre acteur de notre propre santé.

Alors à vos tableaux !