

Stratégies d'adaptation



Un guide à l'usage des patients

Ce livret vous fournit des stratégies d'adaptation pendant que vous attendez pour votre rendez-vous et vos résultats. Si vous avez des questions, vous pouvez appeler la Clinique du sein du CUSM: 514-843-2829

Infirmières de la Clinique du sein du CUSM: 514-934-1934
poste 37854



McGill
UNIVERSITY

Centre universitaire
de santé McGill



McGill University
Health Centre

Ce matériel a été élaboré par l'équipe de la clinique du sein du CUSM.

IMPORTANT : VEUILLEZ LIRE

Les informations fournies dans ce livret le sont à des fins éducatives. Elles ne sont pas destinées à remplacer les conseils ou les instructions d'un professionnel de la santé, ni à se substituer aux soins médicaux. Contactez un professionnel de la santé qualifié si vous avez des questions concernant vos soins.

Si vous ne parlez pas le français ou l'anglais :

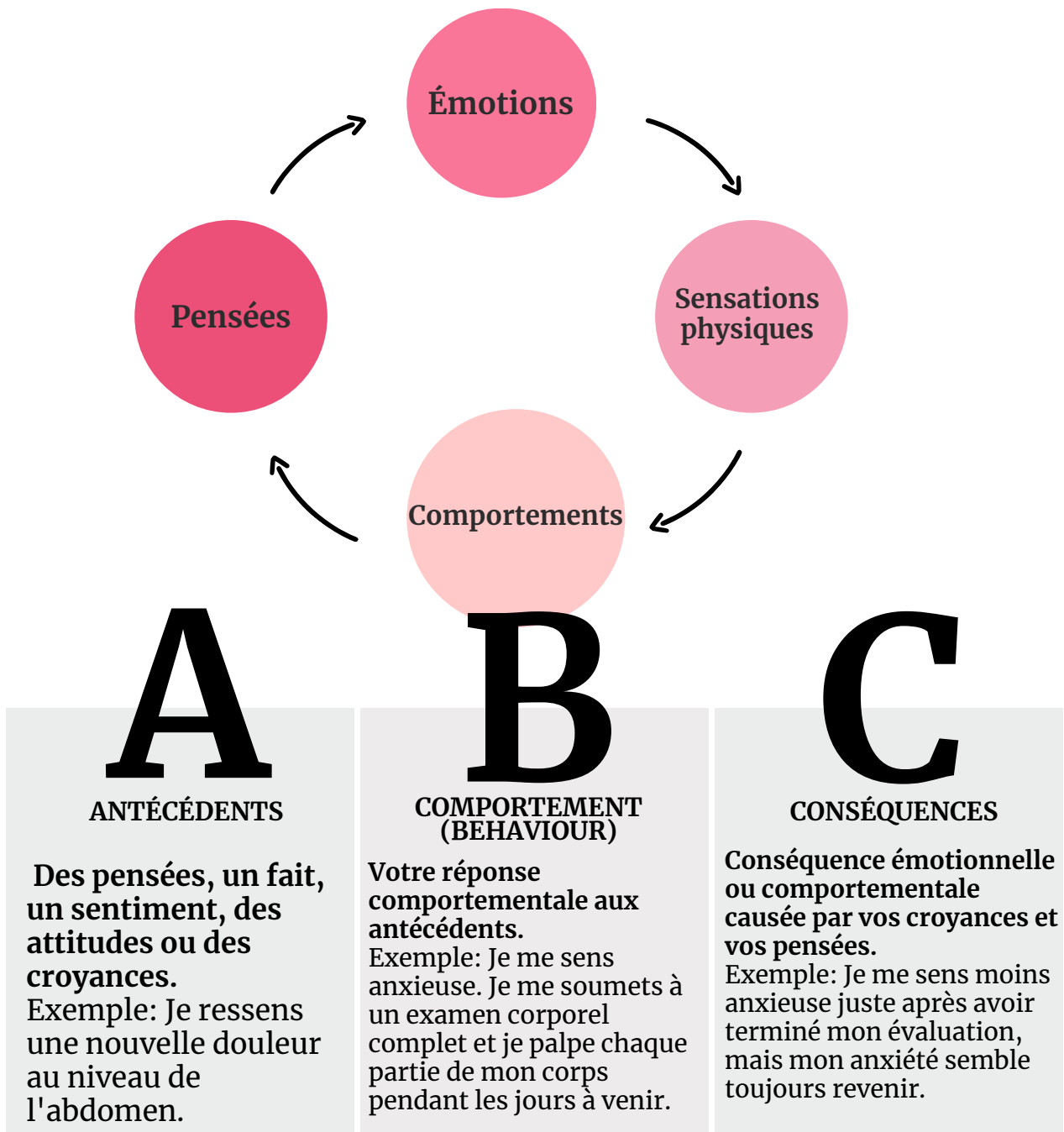
Lors de vos visites, faites-vous accompagner d'une personne qui peut vous aider à comprendre

Table des matières

Modèle ABC	4
Carnet de pensées	5
Changer votre comportement	6
Parler a soi-même pour se calmer	7
Comment nous joindre	8
Cherchez-vous plus d'informations?	9
Carte de l'Hôpital Royal Victoria - Site Glen	10



Modèle ABC

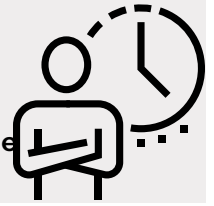


En utilisant le modèle ABC (traduit de l'anglais), nous avons élaboré des mécanismes d'adaptation qui vous aideront à gérer votre anxiété, votre stress et vos inquiétudes au cours de votre parcours médical. Le carnet des pensées (p. 5) a pour but de vous aider à repérer vos déclencheurs (les choses qui vous rendent anxieuse, stressée ou effrayée et qui vous font avoir des croyances négatives) et les défier par des actions positives et des pensées réalistes. Le but c'est d'atténuer vos inquiétudes et de vous donner le sentiment d'être à l'aise et de maîtriser la situation.

Carnet de pensées

01 SITUATION

Exemple : vous attendez votre rendez-vous. Des pensées liées au diagnostic de cancer et d'apprendre une mauvaise nouvelle vous effleure l'esprit.



02 ÉMOTION AVANT

L'anxiété, le stress, l'inquiétude, la peur évaluer l'intensité (0-100)



03 PENSÉE AUTOMATIQUE

Exemple : Le médecin va m'annoncer que j'ai un cancer. Je ne peux pas faire face à cela !



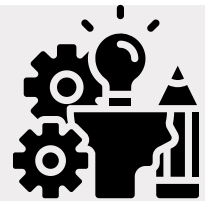
04 COMPORTEMENTS

Distrayez-vous, ayez des pensées positives, pratiquez la pleine conscience, faites des exercices de respiration, lisez un livre, jouez à un jeu. Voir plus d'informations à la page 6.



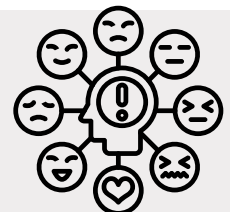
05 DES PENSÉES RÉALISTES

Exemple : Mon médecin me dira ce qui se passe. Quoi qu'il arrive, j'ai une bonne équipe de professionnels de la santé qui sera là pour moi et me soutiendra.



06 ÉMOTION APRÈS

L'anxiété, le stress, l'inquiétude, la peur évaluer l'intensité (0-100)



À vous de jouer! Utilisez ce carnet de pensées comme guide pendant votre rendez-vous pour gérer votre stress, votre anxiété et vos inquiétudes. Évaluez l'intensité de vos émotions avant et après avoir adopté des comportements positifs et des réponses réalistes à votre situation.

Changer votre comportement

B POUR COMPORTEMENTS (BEHAVIOUR EN ANGLAIS)

Le modèle A-B-C décrit comment les pensées irrationnelles peuvent se développer. A c'est une pensée, un fait, un sentiment, une attitude ou une croyance; un antécédent. B c'est notre réponse comportementale aux antécédents. C c'est la conséquence émotionnelle ou comportementale causée par nos croyances et nos pensées. Nous nous concentrons ici sur les comportements adaptatifs qui peuvent vous aider lors de votre rendez-vous.



LIRE UN LIVRE

Vous pouvez apporter un livre pour vous distraire. Un livre ou des magazines disponibles dans la salle d'attente peuvent vous aider à vous détendre et à vous sentir plus à l'aise.



MÉDITATION

La pleine conscience consiste à apprendre à accepter ses émotions en les observant sans porter de jugement. En respirant profondément et en méditant, détendez votre esprit et laissez passer votre anxiété et votre stress.



AMENER QUELQU'UN

Vous n'êtes pas seul. La présence d'un ami ou d'un membre de la famille à qui parler peut faire toute la différence.



N'OUBLIEZ PAS !

Le temps d'attente peut être long, ce qui peut accroître l'anxiété. Assurez-vous d'avoir tout ce qu'il faut pour vous aider à faire face à la situation. Un chargeur de téléphone, des collations, etc. Consulter la liste des articles que vous pouvez apporter.

LISTE

- Collations/ bouteille d'eau
- Carte d'hôpital
- Carte d'assurance maladie
- Chargeur de téléphone
- Matériel de loisirs (cartes, matériel de tricotage, etc.)
- Livre ou magazine
- Autre:



EXERCICE DE RESPIRATION

Respirez profondément et retenez cette respiration pendant quelques secondes (3 à 5 secondes). Relâchez ensuite. Laissez tout l'air s'échapper lentement, en permettant à la tension de quitter votre corps avec l'air. Faites-le autant de fois que nécessaire.

Parler a soi-même pour se calmer

Je suis...

Capable

Forte

Aimée



DÉCLENCHEURS

Pensez aux situations ou aux pensées qui déclenchent votre anxiété, votre stress ou votre peur.

DÉCLENCHEURS COMMUNS

- Vous devez subir une procédure de dépistage du cancer, telle qu'une mammographie.
- L'annonce d'un autre diagnostic de cancer dans la famille.
- Aller à l'hôpital pour plus de tests.

QU'EST-CE QU'UN MONOLOGUE INTÉRIEUR APAISANT ?

L'utilisation de phrases personnalisées que vous vous répétez pour vous détendre et trouver la paix. C'est une compétence qui peut vous aider à réduire les pensées intrusives en apprenant à vous parler à vous-même en utilisant des mots ou des phrases apaisantes et réconfortantes. N'oubliez pas que vous devez être positif avec vous-même et réaliste.

DES SUGGESTIONS DE MONOLOGUES INTÉRIEURS APAISANTS?

- J'ai peur, mais quoi qu'il arrive, je peux faire face à la situation. Je peux être forte et faire face à n'importe quelle nouvelle.
- Je suis calme, détendue et concentrée. Je peux gérer ce stress.
- Ce sentiment d'incertitude n'est que temporaire. Je maîtrise la situation.

ÉCRIRE D'AUTRES MONOLOGUES

INTÉRIEUR APAISANTS :



Comment nous joindre

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à nous contacter. Nous sommes là pour vous aider!

Clinique du sein du CUSM:

Numéro de téléphone: **514-843-2829**, poste 32829

Du lundi au vendredi (entre 8 h 00 et 16 h 00)

Hôpital Royal Victoria (Site Glen)

Numéro de la pièce: C6 Nord (Block C, 6ème étage)

Pour joindre votre médecine, **appelez le 514-934-1934** (et composez l'un des postes ci-dessous):

Contact

Infirmière navigatrice

Infirmière clinicienne

Dr. Fleischer

Dr. Meguerditchian

Dr. Meterissian

Dr. Tremblay

Dr. Salasidis

Dr. Dumitra

Poste téléphonique

Poste 37854

Poste 35166

Poste 34045

Poste 34081

Poste 36631

Poste 36313

Poste 44330

Poste 36631



Le soir et le fin de semaine, rendez-vous aux urgences du Glen ou à l'hôpital le plus proche de chez vous.

Cherchez-vous plus d'informations?

Venez au Centre d'apprentissage CanSupport des Cèdres:

D RC. 1329

Rez-de-chaussée du Centre du cancer des Cèdres

Numéro de téléphone: 514-934-1934, poste 35297

Le Programme de bien-être du Centre du sein

Numéro de téléphone: 514-934-1934, poste 37795

breastwellness@muhc.mcgill.ca



Vous pouvez également consulter le module interactif sur le site web du bureau de l'Éducation des patients du CUSM:

muhcpatienteducation.ca



Carte de l'Hôpital Royal Victoria – Site Glen

Clinique du sein du CUSM

Bloc C, niveau 6 (C6 Nord)

514-843-2829, poste 32829

Du lundi au vendredi, de 8 h 00 à 16 h 00

