Mieux Vivre avec une MPOC™



MATÉRIEL PROTÉGÉ PAR LES DROITS D'AUTEUR - NE PAS COPIER OU DISTRIBUER

Gérer votre stress et votre anxiété

MATÉRIEL PROTÉGÉ PAR DROITS D'AUTEUR - NE PAS COPIER OU DISTRIBUER

3ème édition - mars 2025
Copyright© 2025 RESPIPLUS. Tous droits réservés. Mieux Vivre avec une MPOC™ est une marque déposée de RESPIPLUS. Ce module est également disponible sur le site web www.LivingWellwithCOPD.com

Les compétences dont vous avez besoin pour gérer votre MPOC

La maladie pulmonaire obstructive chronique, ou la MPOC, est une maladie qui peut affecter gravement tous les aspects de votre vie. Au fur et à mesure que la maladie progresse, elle peut nuire à vos activités quotidiennes. Heureusement, vous pouvez faire beaucoup pour essayer de gérer ces limitations et améliorer votre bien-être. C'est pourquoi nous avons créé cette série de cahiers d'exercices sur l'autogestion de la MPOC.

Comment ce programme peut-il m'aider dans l'autogestion de la maladie ?

Ce module fait partie du programme Mieux vivre avec une MPOC. Il s'agit d'un programme éducatif qui vous permet d'acquérir des compétences pour vous aider à gérer votre maladie et à adopter de nouveaux comportements sains. Le programme Mieux Vivre avec une MPOC a été testé dans le cadre de plusieurs essais cliniques et les résultats ont été très encourageants. Les patients qui ont utilisé ces cahiers d'exercices en collaboration avec leur agent de santé, leur « gestionnaire de cas » ou personne-ressource et leur médecin ont eu moins d'exacerbations nécessitant des hospitalisations ou des visites aux urgences. Leur qualité de vie s'est également améliorée, leur permettant de faire davantage d'activités qu'ils aimaient et de mieux faire face à leur maladie.

Les directives nationales et internationales s'accordent à dire que l'éducation à l'autogestion est extrêmement précieuse pour les personnes atteintes de la MPOC. Le programme d'autogestion « Mieux vivre avec une », que vous pouvez adapter à votre propre situation, a été créé par des experts médicaux en collaboration avec des patients atteints de la MPOC.

Ceci est votre guide. Utilisez-le pour noter vos questions ou vos inquiétudes. Partagez-le avec vos proches pour qu'ils comprennent ce que vous vivez. Discutez de vos pensées et de vos sentiments avec votre gestionnaire de cas ou votre personne ressource et votre médecin.

Bonne chance avec votre programme !

Dr Jean Bourbeau
Institut thoracique de Montréal,
Centre universitaire de santé McGill (CUSM)

Maria Sedeno BEng, MM
Directeur exécutif,
RESPIPLUS

MATÉRIEL PROTÉGÉ PAR DROITS D'AUTEUR - NE PAS COPIER OU DISTRIBUER

Bienvenue dans le module « Gérer le stress et l'anxiété » de une série Mieux vivre avec une MPOC

Le stress fait partie de la vie - et encore plus lorsqu'on vit avec une maladie chronique comme la MPOC. Bien qu'il soit normal de se sentir anxieux face aux changements que la MPOC apporte dans votre vie, essayez de ne pas vous laisser abattre par des émotions négatives.

Mieux vivre avec une MPOC signifie apprendre à contrôler ses réactions face aux situations stressantes de la vie. Cela signifie également communiquer clairement ses besoins, maintenir une attitude positive et apprendre à se détendre.

MATÉRIEL PROTÉGÉ PAR DROITS D'AUTEUR - NE PAS COPIER OU DISTRIBUER

Table des matières

- Identifier les « facteurs de stress » dans votre vie et comprendre vos réactions face à eux . 1
- Comment briser le cycle anxiété-essoufflement 6
- Exprimez vos besoins avec plus d'assurance 9
- Détendez votre corps et votre esprit grâce à des techniques de relaxation : respiration profonde, respiration en profondeur et la visualisation (pensée positive et arrêt des pensées négatives) 13



Gérer votre stress et votre anxiété

Identifier les facteurs de stress dans votre vie

Mieux vivre avec une MPOC signifie apprendre à connaître le type de choses qui vous rendent anxieux, comment vous réagissez et comment mieux faire face au stress.

Les facteurs de stress sont des événements ou des situations de la vie quotidienne qui nous obligent à nous adapter ou à changer.

MATÉRIEL PROTÉGÉ PAR DROITS D'AUTEUR - NE PAS COPIER OU DISTRIBUER

Voici quelques exemples de facteurs de stress courants auxquels sont confrontées les personnes atteintes de la MPOC et qui les obligent à modifier leur mode de vie.

Personnels :

- maladie personnelle/handicap
- changement de l'estime de soi
- changement de la situation financière
- changement d'habitudes (sommeil, alimentation, exercice physique, tabagisme)

Travail, activités quotidiennes et environnement :

- changement dans la capacité à effectuer les activités de la vie quotidienne (s'habiller, se doucher, faire les courses, faire le ménage)
- perte d'emploi, congé d'invalidité, retraite
- déménagement dans une nouvelle maison ou un nouvel appartement

Famille et réseau social :

- séparation/divorce
- difficultés sexuelles
- maladie ou décès du conjoint, d'un membre de la famille ou d'un ami
- conflits avec des membres de la famille ou des amis

Le stress désigne les réactions physiques et psychologiques qu'une personne éprouve lorsqu'elle est confrontée à des facteurs de stress.



Réactions au stress

Vous pouvez réagir de différentes manières lorsque vous êtes confronté à des situations stressantes. Votre réaction peut avoir un impact sur la manière dont vous y ferez face.

La peur est une réaction normale à un danger présent.
Symptômes : accélération du rythme cardiaque, respiration superficielle et rapide (semblable à l'essoufflement de la MPOC), transpiration et tension musculaire.

Voici un exemple de réaction de peur :

Si vous tombez soudainement gravement malade et que vous êtes incapable de respirer, votre réaction de peur pourrait être d'appeler une ambulance et de vous rendre à l'hôpital le plus rapidement possible.

L'anxiété est une réaction qui consiste à s'inquiéter constamment et à anticiper des situations stressantes.
Symptômes : Les symptômes sont similaires à ceux de la peur.

Voici un exemple de réaction d'anxiété :

Une personne souffrant de la MPOC a eu un épisode très grave d'essoufflement au cours d'une sortie. Elle peut commencer à se sentir anxieuse chaque fois qu'elle envisage de sortir à nouveau et peut même commencer à éviter toutes les sorties.

La crise de **panique** est une réaction de peur ou d'anxiété exagérée, irrationnelle et souvent soudaine.

Apprendre à gérer votre stress peut vous permettre de mieux fonctionner et de vous sentir plus satisfait de la vie malgré les problèmes auxquels vous pouvez être confronté.

MATÉRIEL PROTÉGÉ PAR DROITS D'AUTEUR. NE PAS COPIER OU DISTRIBUER



Comprendre votre réaction d'anxiété

Quelle est la situation stressante à laquelle vous êtes confronté(e) ces jours-ci ? Cette situation vous angoisse-t-elle ?

Comment votre corps réagit-il lorsque vous êtes anxieux ? Décrivez vos symptômes.

Que faites-vous lorsque vous êtes anxieux ?

Savoir ce qu'il faut faire et anticiper les situations potentiellement stressantes peut vous aider à réduire votre niveau d'anxiété.

MATÉRIEL PROTÉGÉ PAR DROITS D'AUTEUR - NE PAS COPIER OU DISTRIBUER



Le cycle anxiété-essoufflement (ou CAE)



MATÉRIEL PROTÉGÉ PAR DROITS D'AUTEUR - NE PAS COPIER OU DISTRIBUER



Gérer son anxiété

La gestion de l'anxiété est également très importante pour prévenir et réduire l'essoufflement.

- Le principal symptôme de la MPOC est l'essoufflement.
- L'essoufflement peut provoquer de l'anxiété et même des crises de panique.
- L'anxiété vous fait respirer plus vite, ce qui augmente votre essoufflement et, par conséquent, vous rend plus anxieux.
- De nombreuses personnes souffrant de la MPOC choisissent d'arrêter leurs activités par peur de mourir d'essoufflement.
- Moins vous en faites, plus les activités deviennent difficiles, car vous n'êtes pas en aussi bonne forme. Vous ressentirez plus de fatigue, d'essoufflement et d'anxiété.
- Il s'agit du cycle anxiété-essoufflement (ou CAE).

La sensation d'essoufflement chez une personne atteinte de la MPOC provoque beaucoup de stress et d'anxiété. Vous pouvez avoir l'impression d'avoir perdu le contrôle de votre corps. C'est une sensation très différente de celle d'une personne en bonne santé qui s'essouffle en faisant de l'exercice, par exemple.

Lorsque vous souffrez de la MPOC, rien ne peut faire disparaître complètement l'essoufflement. Cependant, la mise en pratique régulière des techniques enseignées dans ce module peut vous aider à essayer de mieux gérer votre anxiété et votre essoufflement.

MATÉRIEL PROTÉGÉ PAR DROITS D'AUTEUR - NE PAS COPIER OU DISTRIBUER



Comment briser le cycle anxiété-essoufflement

- Reconnaissez vos peurs. Comprendre ce qui vous rend anxieux peut être la première étape pour apprendre à contrôler votre réaction. Essayez de ne pas être trop dur avec vous-même.
- Examinez comment la peur peut influencer votre façon de penser. Certaines des croyances avec lesquelles vous avez grandi peuvent être à l'origine de vos peurs. Posez-vous question : Mes craintes sont-elles fondées sur des choses qui se sont produites ou sur des choses que je crains de voir se produire ?
- Essayez de vous concentrer sur le moment présent. Les personnes anxieuses peuvent avoir tendance à s'attarder constamment sur les résultats négatifs possibles et à s'attendre au pire. Concentrez-vous sur le présent si vous le pouvez.
- Planifiez vos actions à l'avance. Vous serez peut-être moins anxieux, sachant que vous êtes prêt à faire face aux situations stressantes qui peuvent survenir.
- Prenez plaisir à faire les choses que vous aimez. Prenez le temps de faire des activités agréables dans votre journée.
- Essayez de résoudre un problème à la fois. Essayer de faire trop de changements à la fois peut vous rendre anxieux.
- Acceptez de faire des erreurs. Pour certains problèmes, il peut y avoir plusieurs solutions possibles. Si vous ne réussissez pas à faire quelque chose, vous pouvez toujours essayer à nouveau, en adoptant une approche différente si vous pensez que cela peut vous aider.
- Essayez de garder une attitude positive. Votre santé mentale peut s'améliorer en même temps que votre capacité à résoudre les problèmes.

MATÉRIEL PROTÉGÉ PAR DROITS D'AUTEUR - NE PAS COPIER OU DISTRIBUER



Comment briser le cycle anxiété-essoufflement

- Rires. Avoir une MPOC n'est certainement pas une partie de plaisir. Mais le fait de pouvoir rire peut contribuer à réduire votre stress et vous aider à vous rapprocher des autres.
- Relaxation. Vous pouvez essayer d'utiliser les techniques de relaxation que vous apprendrez dans ce module.
- Si vous vous sentez mal à l'aise, posez des questions. N'hésitez pas à parler de vos sentiments et de votre état de santé à vos proches.
- Si vos peurs vous figent, vous pouvez essayer de consulter un professionnel de la santé mentale. Travailler avec un professionnel peut vous aider à développer de meilleures capacités d'adaptation. Un professionnel de la santé mentale peut vous aider à comprendre si votre anxiété est due à l'essoufflement ou à autre chose.

MATÉRIEL PROTÉGÉ PAR DROITS D'AUTEUR. NE PAS COPIER OU DISTRIBUER





S'occuper de tout par soi-même peut être difficile

Indiquez le(s) nom(s) des personnes qui vous aident dans votre maladie.

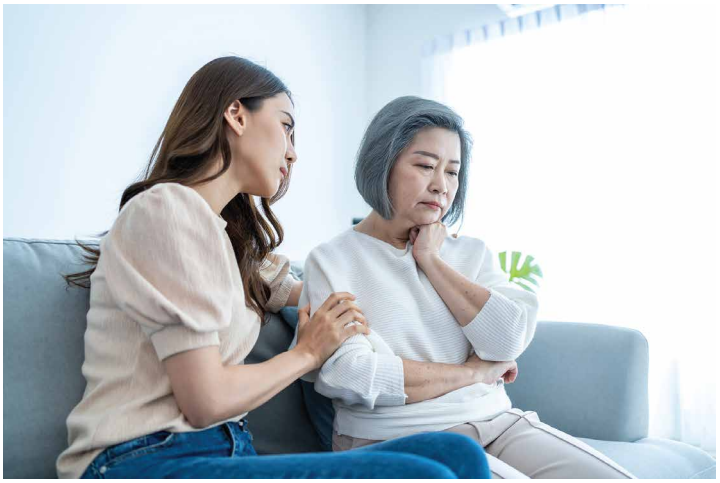
Qui vous aide le plus ?

Existe-t-il des services de santé ou des organisations dans votre région qui pourraient vous aider ?

MATÉRIEL PROTÉGÉ PAR DROITS D'AUTEUR. NE PAS COPIER OU DISTRIBUER

Rappelez-vous :

- Essayez de parler de vos problèmes pour éviter qu'ils ne saccumulent.
- Vous pouvez demander de l'aide.
- Il est normal de s'exprimer.





Communication assertive

Comment exprimez-vous ?

En principe, il y a trois façons de réagir. Vous pouvez réagir :

- de manière agressive
- de manière passive
- avec assurance

Imaginez-vous dans la situation suivante :

Votre ami veut sortir danser, mais vous ne vous sentez pas assez bien pour y aller. Votre ami ne vous croit pas et vous dit que vous avez l'air en forme. Vous êtes en colère contre votre ami, qui n'a aucune idée de ce que c'est que d'être dans votre situation.

Comment réagiriez-vous ?

MATÉRIEL PROTÉGÉ PAR DROITS D'AUTEUR - NE PAS COPIER OU DISTRIBUER



Examinons quelques scénarios typiques :

Réaction agressive	Résultats
Vous dites : « Pourquoi ne partez-vous pas et ne me laissez pas tranquille » !	• Lorsque vous perdez votre calme, votre ami se sent attaqué, peut-être mal aimé, incompris et probablement en colère. Il en résulte une tension dans la relation. • Vous êtes anxieux. • Vous avez le souffle court.

Réaction passive	Résultats
Vous ne dites rien et acceptent de sortir, même bien que vous sachiez que c'est trop pour vous.	• Votre ami peut être heureux que vous ayez accepté de sortir, mais il se rendra également compte de votre humeur passive et ne peuvent donc pas profiter de la soirée Votre ami est peut-être frustré par vous même si vous a accédé à leur souhait. • Vous devenez trop fatigué. • Vous perdez votre amour-propre et votre confiance en vous.

MATÉRIEL PROTÉGÉ PAR DROITS D'AUTEUR - NE PAS COPIER OU DISTRIBUER



Examinons quelques scénarios typiques :

Réaction assertive	Résultats
Vous dites : « J'apprécie que vous voulez aller danser avec moi. J'aimerais beaucoup aller danser, et cela me me rend triste de ne pas pouvoir y aller. Mais je sais que si j'y vais, je ne pourrai pas faire toutes les autres choses que j'ai à faire dans les prochains jours. S'il te plaît, redemande-moi quand je me sentirai plus forte » .	• Votre ami peut être frustré par le fait que vous refusez de sortir, mais connaît vos raisons. Vous avez laissé la porte ouvert à la discussion sur le problème et à trouver un compromis. • Votre ami comprend maintenant comment vous vous sentez et vous pourriez suggérer une autre activité que vous pourrez faire tous les deux plus tard. • Vous avez exprimé vos sentiments et a respecté le désir de votre ami de aller danser. • Vous êtes fier de vous. • Vous en profitez pour faire autre chose. • Vous économisez votre énergie.

Essayez de penser à d'autres situations dans lesquelles vous devez vous exprimer clairement (réaction assertive). N'oubliez pas que plus vous pratiquez, plus vous améliorez.

MATÉRIEL PROTÉGÉ PAR DROITS D'AUTEUR - NE PAS COPIER OU DISTRIBUER





Dans ce module, vous avez appris quelques-uns des moyens de gérer le stress, la peur et l'anxiété

Y a-t-il des besoins que vous souhaiteriez aborder et qui n'ont pas été couverts ?

Rappelez-vous :

- Même si vous apprenez à mieux gérer le stress, la peur et l'anxiété, certains jours peuvent être plus difficiles que d'autres. C'est normal.

En outre, apprendre à se détendre peut vous donner plus d'énergie physique et mentale.

MATÉRIEL PROTÉGÉ PAR DROITS D'AUTEUR - NE PAS COPIER OU DISTRIBUER



Techniques de relaxation

Que faites-vous pour vous détendre ?

Que pensez-vous que la relaxation puisse vous apporter ?

Objectif :

- Pour détendre votre corps et apaiser votre esprit.

Benefits :

1. Vous aider à mieux contrôler vos émotions.
2. Ralentir la respiration.
3. Diminution de la tension musculaire.
4. Réduire le stress et l'anxiété.

MATÉRIEL PROTÉGÉ PAR DROITS D'AUTEUR - NE PAS COPIER OU DISTRIBUER

Pour plus de détails sur la technique de respiration profonde, voir l'annexe à la page 19.



Techniques de relaxation

Les gens peuvent se représenter différentes images. On peut les considérer comme des « films mentaux » qui se déroulent dans notre esprit. Ces images peuvent représenter des personnes, des lieux, des choses ou des réalisations, et elles peuvent être positives ou négatives. Par exemple, il est fréquent que les personnes souffrant de maladies chroniques soient préoccupées par des pensées concernant leur vie d'avant et tout ce qu'elles ont perdu.

Il peut être facile pour les gens d'oublier qu'ils ont encore beaucoup de choses satisfaisantes dans leur vie.

Les pensées négatives et stressantes consomment de l'énergie et vous fatiguent.

Que pensez-vous qu'il se passera si vous vous imaginez effrayé et sans espoir ?

Que pensez-vous qu'il se passera si vous vous imaginez fort et capable ?

Vous vous sentirez probablement plus heureux ou plus confiant.
Comme vous pouvez le constater, les images peuvent être puissantes.

Diverses techniques de relaxation seront explorées dans la section des annexes.

Pour obtenir une aide supplémentaire, vous pouvez envisager de rejoindre un groupe de soutien aux personnes vivant avec une MPOC. La Fondation pour la santé respiratoire dispose d'un groupe de soutien national groupe : https://lunghealth.ca/support-resources/virtualand-call-in-support-group/.

Vous pouvez même essayer de créer votre propre groupe de soutien et rencontrer d'autres personnes de votre communauté qui traversent un parcours similaire avec la MPOC.

MATÉRIEL PROTÉGÉ PAR DROITS D'AUTEUR - NE PAS COPIER OU DISTRIBUER



Écoutons l'histoire de Judith

Lorsqu'on m'a diagnostiqué avec une MPOC il y a quatre ans, j'ai ressenti beaucoup de stress, d'anxiété et de peur. Je ne savais pas à quoi ressemblerait mon avenir avec la MPOC. Je ne pense pas que ces sentiments disparaîtront jamais complètement, mais se sont améliorés. Le fait de mieux comprendre ce qu'est la MPOC m'a aidé. Apprendre différentes techniques de respiration, comme la respiration à lèvre pincée, m'aide à me détendre dans une certaine mesure. Je pense qu'il est important de trouver des choses que vous aimez et qui peuvent vous aider à vous détendre. J'aime écouter de la musique. Elle me détend. Je trouve que les livres de coloriage m'aident à me concentrer sur autre chose que l'anxiété, alors j'aime bien faire ça.

Il est tout aussi important de trouver un moyen de me détendre que d'essayer de limiter mon exposition à des choses qui pourraient me stresser. Pendant la pandémie, j'étais isolé chez moi. Je mettais le journal télévisé et le gardais toute la journée. Écouter toutes les informations sur la propagation de la COVID-19 dans le monde était effrayant. Au bout d'un certain temps, j'ai décidé de n'écouter les nouvelles qu'une fois par jour et cela m'a beaucoup aidé à soulager mon anxiété. On ne peut pas nécessairement éviter tout ce qui peut causer du stress et de l'anxiété, c'est pourquoi je pense qu'il peut être utile de demander l'aide d'un professionnel de la santé mentale.

MATÉRIEL PROTÉGÉ PAR DROITS D'AUTEUR - NE PAS COPIER OU DISTRIBUER



Testez maintenant votre niveau de confiance dans la gestion de votre stress et de votre anxiété

Sur une échelle de 1 à 10, entourez le chiffre qui représente le mieux la confiance que vous avez en votre capacité à appliquer les stratégies et les techniques enseignées dans ce module.

MATÉRIEL PROTÉGÉ PAR DROITS D'AUTEUR - NE PAS COPIER OU DISTRIBUER

1. Identifier les facteurs de stress dans votre vie ?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
pas du tout confiant très confiant

2. Contrôler ses réactions face à des situations stressantes ?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
pas du tout confiant très confiant

3. Exprimer ses besoins avec assurance ?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
pas du tout confiant très confiant

4. Maintenir une attitude positive ?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
pas du tout confiant très confiant

5. Utiliser des techniques de relaxation ?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
pas du tout confiant très confiant

6. Utiliser les stratégies et les techniques enseignées dans ce module pour mieux gérer votre stress et votre anxiété ?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
pas du tout confiant très confiant

Testez maintenant votre niveau de confiance dans la gestion de votre stress et de votre anxiété

Si vous vous sentez capable de gérer votre stress et votre anxiété, continuez à appliquer les stratégies et les techniques enseignées dans ce module.

Si vous avez l'impression de ne pas pouvoir gérer votre stress et votre anxiété, quelles en sont les raisons ?

Que pourriez-vous faire pour vous sentir plus confiant dans l'utilisation stratégies et des techniques enseignées dans ce module ?

MATÉRIEL PROTÉGÉ PAR DROITS D'AUTEUR - NE PAS COPIER OU DISTRIBUER

Avec de la pratique et de la patience, vous pouvez réussir.

Si vous avez essayé d'utiliser les techniques de ce module et que vous avez encore beaucoup de stress et d'anxiété liés à votre MPOC, vous pouvez prendre rendez-vous avec votre médecin. Il existe des médicaments qui peuvent être prescrits pour vous aider à gérer votre stress et votre anxiété.

Annexes



MATÉRIEL PROTÉGÉ PAR PROPRIÉTÉ D'AUTEUR - NE PAS COPIER OU DISTRIBUER



Respiration profonde

Technique de respiration profonde (respiration diaphragmatique) :
Vous serez plus détendu si vous fermez les yeux et pensez à un endroit calme ou au mot « calme » .

- Posez une main sur votre abdomen (ventre).
- Respirez à fond.
- Sentez votre abdomen se gonfler. Poussez votre abdomen autant que possible lorsque vous inspirez. Cela aidera vos poumons à se remplir d'air.
- Expirez par la bouche en gardant les lèvres pincées (comme si vous étiez sur le point de siffler).
- Sentez votre abdomen revenir à sa position normale.
- Attendez après chaque expiration jusqu'à ce que vous soyez prêt à prendre une autre respiration complète.
- Au bout de quelques fois, vous trouverez votre propre rythme. Par exemple : une respiration profonde pour 5 respirations normales.

Si vous commencez à vous sentir étourdi, prenez quelques respirations normales avant de recommencer.

Rappelez-vous :

- Prenez votre temps.
- La pratique est la clé pour se mettre dans un état plus détendu.

MATÉRIEL PROTÉGÉ PAR DROITS D'AUTEUR. NE PAS COPIER OU DISTRIBUER



Techniques de visualisation

Pensée positive

Cette technique consiste à concentrer son attention sur une image mentale positive.

Pensez à ce que vous avez déjà, à ce que vous pouvez améliorer dans votre vie et à ce qui pourrait vous rendre plus heureux.

Décrivez votre image.

Technique d'arrêt des pensées négatives

Si vous constatez que votre esprit s'égare constamment vers des pensées et des images négatives, vous pouvez essayer une autre technique de visualisation appelée technique d'arrêt des pensées négatives.

Exercice combiné

La combinaison de techniques telles que la pensée positive et la respiration profonde peut aider à calmer et à rafraîchir l'esprit et le corps.

MATÉRIEL PROTÉGÉ PAR DROITS D'AUTEUR. NE PAS COPIER OU DISTRIBUER

Pensée positive

- Concentrez-vous sur une image positive.
- Commencez à vous détendre.
- Utilisez tous vos sens (la vue, l'ouïe, le toucher, le goût et l'odorat) pour rendre votre image plus réelle. Par exemple, si vous vous imaginez en train de faire une croisière, voyez le ciel bleu clair, l'eau scintillante et le paysage magnifique.
- Terminez cet exercice de visualisation en vous souvenant de votre image.
- Faites ces exercices une fois par jour.



Technique d'arrêt des pensées négatives

Technique d'arrêt des pensées négatives :

- Reconnaissez que vous vous attardez sur quelque chose de négatif.
- Imaginez un grand panneau d'arrêt et dites-vous « Arrête ! »
- Remplacez l'image négative par quelque chose d'agréable et de relaxant.

Répétez ces étapes autant de fois que nécessaire jusqu'à ce que les pensées négatives disparaissent.

(Extrait de "Getting Your Life Back" par Jesse H. Wright, M.D. p. 147)

MATÉRIEL PROTÉGÉ PAR DROITS D'AUTEUR - NE PAS COPIER OU DISTRIBUER





Combinaison de techniques

Pour assister à une démonstration de ces techniques de relaxation, vous pouvez consulter le site web suivant : https://youtube.com/watch?v=T-sPM4uVpVc&t=22s.

Respiration profonde (respiration diaphragmatique) et pensée positive

- Installez-vous confortablement, soit en vous , soit en vous asseyant sur une chaise. Vous pouvez utiliser un CD de relaxation ou une application de relaxation sur un appareil tel qu'un téléphone ou une tablette pour cet exercice.
- Fermez les yeux. Respirez à fond et détendez-vous. Imaginez qu'une sensation de chaleur envahit votre corps. Continuez à prendre des respirations complètes et relaxantes. Sentez la chaleur circuler au bout de vos doigts ... dans vos mains ... dans vos bras ...
- Sentez maintenant la chaleur envahir votre cou, votre tête, votre poitrine et votre ventre... Au fur et à mesure que vous vous détendez, sentez la chaleur atteindre hanches, vos cuisses, vos jambes et vos pieds. Tout votre corps est maintenant détendu.
- Votre corps se repose confortablement. Continuez à prendre des respirations amples et relaxantes. Laissez votre esprit vagabonder et imaginez-vous en train de marcher dans une belle prairie...
- Respirez à fond. Sentez l'herbe fraîche et les fleurs sauvages. Regardez fleurs à travers l'herbe.
- Sentez l'herbe haute sur vos jambes. Respirez à fond. Remplissez vos poumons d'air pur. Laissez toute la tension quitter votre corps lorsque vous expirez. Sentez un vent doux. Sentez-vous calme et paisible. Entendez un oiseau chanter au loin. Ressentez la tranquillité et la beauté du paysage. Vous devriez vous sentir calme, heureux, paisible et détendu.
- Respirez à fond. Dites le mot « calme » à chaque fois que vous expirez. Si votre esprit commence à vagabonder, concentrez-vous sur le mot « calme » . Dites-vous que vous êtes « calme » .
- Maintenant que vous êtes calme, vous maîtrisez mieux vos mouvements, vos gestes, vos pensées et vos sentiments. Vous maîtrisez mieux votre corps.
- Vous êtes maintenant prêt à terminer cet exercice de relaxation. Ouvrez les yeux. Regardez autour de vous et asseyez-vous bien droit. Étirez lentement vos bras et vos jambes et appréciez la sensation d'être profondément détendu.

MATÉRIEL PROTÉGÉ PAR DROITS D'AUTEUR. NE PAS COPIER OU DISTRIBUER

Remerciements

Mieux vivre avec une MPOC a été développé en coordination avec des éducateurs professionnels de la santé sur la MPOC et des patients atteints de la MPOC.

Contributions à la 3e édition (2025)
M. Sedeno, BEng, MM • E. Horvat BSc • K. Metz RRT - M. Boivin Rph, Consultant • V. Perreault, inf., M. Sc • V Huynh, MSc PT, BSc Kin • N Boulote, RRT, BSc • R.Hamir, RRT, CRE

Auteurs et contributeurs des éditions précédentes
J. Bourbeau, MD, MSc, FRCPC • D. Nault, RN, MSc • M. Sedeno, BEng, MM • Ablog-Morrant, RN, BScN, CAE • D. Beaucage, RN, BSc • I. Beaudoin, RN, BSc • R. Bélanger, MD, FRCPC • C. Bérubé, PT • D. Béhar, RN, MSc • R. Belleau, MD, FRCPC • B. Bolley, BScN, RN, CAE, COPD Educator • M. Boulé, B Pharm, MSc • N. Briggs, BN, RN, Med • D. Brooks, BSc (PT), MSc, PhD • L. Calcutt, RRT • S. Carbori, MSW • L. Charette, RRT, CAE, COPD Educator • J. Dagenais, RN, MSc •J. Donovan, BSc, BBA, AE • G. Duquette, RN, MSc • J. Dutson, PT, MOPQ, RPTUSA, MCSP • C. Edwards, PT, MOPQ, MCPA • W. Gibbons, MD • J. Haffner, BPT, CAE, COPD Educator • M. Julien, MD, FRCPC • Y. Lacasse, MD, FRCPC • J. Lamb, BSc, OT • G. Leboeuf, RRT • M. Lemieux, BSc, RPD, MCPA Julien, MD, FRCPC • Y. Lacasse, MD, FRCPC • J. Lamb, BSc, OT • G. Leboeuf, RRT • M. Lemieux, BSc, RPDr • C. Levasseur, RN, MSc • F. Maltais, MD, FRCPC • A. McFarlane, BA/BPHE, MHK • S. McLean, RRT, COPD Educator • D. Melanson, BSW • F. Mitchell, RN, MSc • V. Perreault, RN, MSc (candidate) • J. Poitras, RN, MSc • P. Renzi, MD, FRCPC • J. Riedel, RN, CAE • M. Rouleau, MD, FRCPC • J. Rousseau, RRT • K. Schwartzman, MD, MSc, FRCPC • P. Steele, RN, BN RCPT(P), CAE • L. Sutherland, BScHec, PDt. • G. Turibide, RN, BSc • S. Valois, RN, BSc

Institutions participantes
Centre hospitalier affilié universitaire de Québec, Pavillon St-Sacrement, Québec • Centre hospitalier universitaire de Montréal, Pavillon Notre-Dame, Montréal • Centre universitaire de santé de l'Estrie, Sherbrooke • Homewood Behavioural Health Corp. • Hôpital Laval, Institut de cardiologie et de pneumologie de l'Université Laval, Sainte-Foy • Hôpital Maisonneuve-Rosemont affilié • Organismes participants et collaborateurs • RESPTREC (Respiratory Training and Educator Course) • Services régionaux de soins pulmonaires à domicile, Hôpital Maisonneuve-Rosemont affilié à l'Université de Montréal, Montréal • Services régionaux de soins respiratoires à domicile, Hôpital Laval, L'Institut de cardiologie et de pneumologie de l'Université Laval, Sainte-Foy • RÉSEAU en SANTÉ RESPIRATOIRE du FRSQ • RQESR (Réseau Québécois de l'Asthme et de la MPOC) • Hôpital du Sacré-Coeur affilié à l'Université de Montréal, Montréal • The Lung Association's National COPD Working Group • L'Institut thoracique de Montréal, Centre universitaire de santé McGill, Montréal • Réseau québécois de l'asthme et de la MPOC (RQAC)

Partenaires Financiers

MATÉRIEL PROTÉGÉ PAR DROITS D'AUTEUR - NE PAS COPIER OU DISTRIBUER

Le pouvoir de gérer avec succès une maladie chronique est entre vos mains. Le programme « Mieux Vivre avec une MPOC » est utilisé dans le monde entier depuis 20 ans. Il a été traduit en 14 langues et son efficacité a été attestée dans plus de 40 publications dans les domaines suivants des revues médicales évaluées par des pairs. Développé en collaboration avec des groupes de professionnels de la santé, des éducateurs en MPOC et des patients atteints de MPOC.

« Ce programme a démontré un impact très positif sur la santé des patients, ainsi qu'une diminution importante de la fréquence des hospitalisations et des visites aux urgences ».

J. Bourbeau, pneumologue
Centre universitaire de santé McGill

« Une tendance à accroître l'autonomie du patient dans la gestion de sa propre situation médicale... J'y ai vu une invitation à s'impliquer... Nous nous dirigeons vers un changement extrêmement important dans la relation entre le patient et le médecin ».

H. Tremblay, patient expert

MATÉRIEL PROTÉGÉ PAR DROITS D'AUTEUR - NE PAS COPIER OU DISTRIBUER

Une initiative de

RESPIPLUS

Mieux Vivre avec une MPOC™

www.respiplus.com

Copyright© 2025 RESPIPLUS. Tous droits réservés.