

## SOUTIENS CONVERSATIONNELS

Lorsque vous vivez avec une maladie cardiaque, il est facile de se concentrer uniquement sur les symptômes physiques. Cependant, le bien-être mental et émotionnel est tout aussi important, car il influence votre humeur au quotidien et votre qualité de vie en général.

Si vous remarquez des changements dans votre humeur, votre énergie ou votre niveau de stress, vous n'êtes pas seul et vous ne faites rien de mal. De nombreuses personnes avec une maladie cardiaque connaissent des hauts et des bas émotionnels. En parler, même de façon succincte, peut vous aider à vous sentir plus soutenu et moins isolé. Ces sujets de conversation sont là pour vous faciliter la tâche.

**COMMENT PARLER DE SANTÉ MENTALE À  
VOTRE PRESTATAIRE DE SOINS DE SANTÉ**

**COMMENT PARLER DE SANTÉ MENTALE À  
UN PROCHE AIDANT, UN ÊTRE CHER, À UN  
AMI OU À UN MEMBRE DE LA FAMILLE**



# COMMENT PARLER DE SANTÉ MENTALE À UN PROCHE AIDANT, UN ÊTRE CHER, À UN AMI OU À UN MEMBRE DE LA FAMILLE

**Il peut être difficile de parler de santé mentale et émotionnelle, surtout avec vos proches. Ces phrases introductrices peuvent vous aider à partager votre expérience d'une manière qui vous semble appropriée :**

- « Je me sens différent(e) ces derniers temps, pas seulement physiquement, mais aussi émotionnellement. »
- « Puis-je te parler de quelque chose qui me préoccupe ? Je pense que ça pourrait m'aider d'en parler. »
- « Serais-tu d'accord de m'aider à trouver comment aborder ce sujet avec mon médecin ? »
- « C'est un peu difficile à dire, mais je me sens souvent déprimé(e)/stressé(e)/anxieux(se)/inquiet(e). Serais-tu d'accord de m'écouter quelques instants ? »
- « Je pense que le stress et les inquiétudes commencent à me peser. Je ne cherche pas de solutions, juste quelqu'un qui m'écoute. Est-ce qu'on peut en parler ? »
- « As-tu remarqué des changements en moi ces derniers temps ? Je commence à me demander s'il se passe quelque chose sur le plan émotionnel. »

## Notes pour soi-même

**Réfléchissez à ce que vous voulez partager :**

*Depuis combien de temps vous sentez-vous ainsi ? Quel type de soutien vous serait utile ?*

---

---

---

---

---

