

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 VOTRE PRESTATAIRE DE SOINS DE SANTÉ

Votre prestataire de soins de santé est là pour vous aider dans tous les aspects de votre santé, y compris votre bien-être émotionnel. Ces phrases simples peuvent vous aider à entamer la conversation :

- « Ces derniers temps, je me sens plus stressé ou déprimé que d'habitude. Je voulais en parler aujourd'hui ».
- « Je ne sais pas si c'est lié à ma maladie cardiaque, mais je me sens dépassé ».
- « Je ne me sens pas dans mon état normal, et je pense que ça va au-delà de simples symptômes physiques. »
- « J'ai remarqué que je n'apprécie plus les choses comme avant. Est-ce que ça pourrait être quelque chose à examiner ? »
- « Je me sens plus anxieux(se) ou nerveux(se) ces derniers temps, et ça commence à m'épuiser. »
- « Je gère bien ma maladie cardiaque, mais sur le plan émotionnel, c'est plus difficile que je ne le pensais. »

Notes pour mes prestataires de soins de santé

Avant votre visite, prenez un moment pour réfléchir :

Depuis combien de temps vous sentez-vous comme ça ? Y a-t-il quelque chose qui a amélioré ou aggravé votre état ?

Conseil :

Apporter quelques notes peut faciliter le début de la conversation. Vous pouvez utiliser ce guide, noter des éléments à l'avance ou même partager vos sentiments à l'aide de l'outil de suivi de l'humeur, si ça vous semble plus confortable.