

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.