

Ressources sur la santé mentale

Il est important de connaître des ressources qui peuvent aider à gérer notre santé mentale — en particulier le stress créé par la pandémie, qui peut exacerber les émotions négatives et affecter le bien-être mental. Vous trouverez ci-dessous trois ressources de soutien en santé mentale adaptées aux personnes atteintes d’HTP.

Avertissement : cet article n’offre pas une liste exhaustive de ressources en santé mentale; il est publié à des fins d’information seulement.

1 Manuel pour le bien-être émotionnel des personnes atteintes d’HTP

Rédigé pour le compte d’AHTP Canada par la conseillère Alyson Quinn, ce manuel contient des chapitres brefs et faciles à lire sur les émotions qui peuvent accompagner le diagnostic d’une maladie sérieuse comme l’HTP et la vie avec celle-ci. Que ce soit de la colère, du courage, de la compassion, de la honte, de la peur ou de la solitude, il est très courant d’avoir une réaction émotionnelle aux réalités quotidiennes de la vie avec l’HTP. Il peut parfois paraître plus simple de tout refouler, mais l’idéal pour notre santé physique et mentale est d’essayer de reconnaître, d’accepter et de gérer nos émotions (même si cela peut sembler plus facile à dire qu’à faire). Le *Manuel pour le bien-être émotionnel* offre un guide basé sur les expériences de personnes atteintes et sur l’expertise professionnelle de son auteure. Consultez cette ressource au ahtpcanada.ca/ManuelBienEtre.

2 La méditation pour les personnes vivant avec l’HTP

De nombreuses études démontrent que la méditation est utile à la relaxation et peut même améliorer la santé mentale et physique. On pourrait croire que cette pratique nécessite beaucoup de temps, mais la méditation moderne peut apporter des bienfaits en aussi peu que 15 minutes par jour (1). Puisqu’il existe divers types de méditation, il est important d’identifier ce qui vous convient le mieux. Cet article de blogue peut servir de point de départ à l’exploration de différents styles, comme la méditation par mantra, la pleine conscience ou la méditation guidée, en personne ou à l’aide d’une application.

Lisez l’article de blogue au ahtpcanada.ca/Meditation.

3 Counselling sur la maladie chronique

Nous avons toutes et tous besoin d’aide avec nos émotions et notre santé mentale, que ce soit de la part de notre communauté, de nos ami-es, de notre famille ou d’un-e thérapeute. La vie avec l’HTP comporte des défis et il est parfois essentiel de demander de l’aide professionnelle pour recevoir un soutien émotionnel. Le counselling professionnel est souvent couvert par les régimes d’assurance privés/collectifs. Il existe des conseiller-ères spécialisé-es en maladies chroniques dans toutes les provinces du Canada.

Essayez un moteur de recherche spécialisé comme Trouvez un psychologue au ordrepsy.qc.ca/trouver-de-aide.

Source :

1. May, C. J., Ostafin, B. D. et Snippe, E. (2019). *The relative impact of 15-minutes of meditation compared to a day of vacation in daily life: An exploratory analysis. The Journal of Positive Psychology*, 15(2), 278-284.
doi:10.1080/17439760.2019.1610480

Autres ressources

Le système CARD pour faire face à l’anxiété — pour les proches aidant-es, les parents et les personnes atteintes

Que l’on soit une personne atteinte ou un-e aidant-e, un enfant ou un adulte, il arrive à tout le monde d’être anxieux ou d’avoir peur. Utilisez le jeu CARD (Confort, Aide, Relaxation, Distraction) pour gérer votre peur et votre anxiété. On y propose des stratégies pour faire face à des situations stressantes. Pour jouer, visitez ahtpcanada.ca/CARD.

Pour les professionnel-les de la santé

La pandémie a des répercussions considérables sur la santé mentale des professionnel-les de la santé. L’Association médicale canadienne (AMC) offre une ligne téléphonique de soutien pour trouver des services de santé mentale de qualité et adaptés.

Visitez cma.ca/fr/ligne-de-soutien.

Gouvernement du Canada

« Prendre soin de sa santé mentale et physique durant la pandémie de la COVID-19 »

Visitez

canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/2019-nouveau-coronavirus/sante-mentale.html.

« Santé mentale et COVID-19 pour les fonctionnaires : Protégez votre santé mentale »

Visitez

canada.ca/fr/gouvernement/fonctionpublique/covid-19/protégez-sante-mentale.html.

« Prodiguer des soins tout en travaillant »

Visitez

canada.ca/fr/gouvernement/fonctionpublique/covid-19/prodiguer-travaillant.html.

Extrait de la revue *Liaison*, Été 2020, Vol. 11, No. 1, Contribution de : Ashok Pandey, assistant aux programmes éducatifs, AHTP Canada



L’ASSOCIATION D’HYPERTENSION
PULMONAIRE DU CANADA

PULMONARY HYPERTENSION
ASSOCIATION OF CANADA