

## Leçon 3 - Développer des stratégies d'adaptation pour relever les défis liés à la santé mentale

Dans cette leçon, nous passerons en revue des stratégies éprouvées qui peuvent vous aider à mieux gérer votre santé mentale et votre arthrite. À la fin de la leçon, vous comprendrez mieux pourquoi ces stratégies sont importantes et pourquoi il est essentiel de trouver le bon type de soutien pour améliorer votre santé mentale et votre bien-être.



### Faits importants

1. Chez les personnes atteintes d'arthrite, les changements de mode de vie peuvent jouer un rôle important dans le maintien de leur bien-être physique et mental.
2. Les activités qui favorisent la détente et le plaisir peuvent réduire le stress et améliorer l'humeur.
3. Être capable d'identifier et de combattre les pensées négatives est un outil essentiel pour réguler son humeur et ses réactions.
4. Si les symptômes de dépression, d'anxiété ou de stress persistent ou interfèrent de manière significative avec la vie quotidienne, les relations et le travail, il est temps de consulter un professionnel de la santé mentale qualifié qui pourra vous fournir des conseils et un traitement adapté si nécessaire.



### Changer son mode de vie

Un mode de vie sain est la base du bien-être mental, et particulièrement important lorsque l'on souffre d'arthrite. Une activité physique régulière améliore à la fois la santé physique et mentale, vous permettant de vous sentir plus paisible, calme et heureux. Il a été démontré que l'exercice régulier est aussi efficace que les antidépresseurs ou la psychothérapie pour traiter la dépression et l'anxiété d'intensité modérée à légère.<sup>1</sup> Même pour les personnes présentant des symptômes de troubles de santé mentale plus graves, l'exercice reste une thérapie complémentaire importante. C'est pourquoi le Collège des médecins de famille du Canada recommande désormais l'activité physique comme traitement de première intention pour la dépression et l'anxiété d'intensité légère à modérée. Mieux encore, contrairement à l'exercice physique pratiqué pour ses bienfaits sur la santé, les bienfaits de l'activité physique sur l'humeur sont immédiats et instantanés.

Pour promouvoir la santé mentale, il est recommandé de faire au moins 150 minutes d'exercice d'intensité modérée ou au moins 75 minutes d'exercice d'intensité élevée, par séances d'au moins 25 minutes, de 3 à 5 jours par semaine.<sup>2</sup> Une activité physique d'intensité modérée consiste à bouger suffisamment pour réchauffer votre corps et respirer un peu plus fort, comme la marche rapide ou le vélo à un rythme modéré, où vous pouvez encore parler mais pas chanter. Cela vous aide à garder vos articulations souples et vos muscles forts sans causer de douleur supplémentaire. Comme toutes les formes d'activité physique modérée ou intense comptent, cherchez des occasions d'ajouter à votre routine quotidienne des activités que vous aimez faire.

Ce que vous mangez est important, non seulement pour vos articulations et votre santé physique, mais aussi pour votre santé mentale. De plus en plus de preuves établissent un lien entre les régimes riches en aliments ultra-transformés (notamment les boissons sucrées, la malbouffe et les viandes transformées) et un risque accru de dépression et d'anxiété.<sup>3</sup> À l'inverse, les régimes alimentaires plus traditionnels, à base d'aliments « complets » ou anti-inflammatoires (riches en fruits, légumes, céréales complètes, protéines maigres et graisses saines), semblent favoriser une meilleure santé mentale.<sup>4</sup> Pour une personne souffrant d'arthrite, adopter un régime alimentaire privilégiant les aliments peu transformés et riches en nutriments peut contribuer à améliorer son bien-être général.<sup>5</sup>

De plus, un sommeil de qualité de sept à neuf heures chaque nuit joue un rôle crucial dans le maintien de la santé mentale, en particulier pour les personnes souffrant d'arthrite. Des recherches démontrent que les personnes atteintes de maladies telles que la polyarthrite rhumatoïde ou l'arthrose souffrent souvent de troubles du sommeil (par exemple, difficulté à s'endormir ou à rester endormi) et qu'un mauvais sommeil est étroitement lié à une mauvaise humeur, une fatigue accrue et une douleur plus intense.<sup>6</sup> Outre l'inconfort physique lié à l'arthrite, le manque de sommeil peut amplifier le risque d'anxiété et de dépression et perpétuer la spirale négative<sup>7</sup>. L'établissement d'une routine de sommeil régulière, qui consiste notamment à réduire la consommation de caféine et le temps passé devant un écran avant de se coucher, peut favoriser la santé mentale. Pour en savoir plus sur le sommeil, consultez le site Web de la **National Sleep Foundation** (en anglais seulement).



## Gérer plus efficacement le stress

Le stress est une expérience courante chez les personnes atteintes d'arthrite, et il est important de le gérer efficacement pour assurer son bien-être mental.<sup>8</sup> Diverses techniques de gestion du stress peuvent aider à réduire le stress lorsque vous en ressentez et à diminuer votre niveau de stress global. Les exercices de relaxation et de respiration profonde, la pleine conscience et la méditation sont des outils éprouvés qui vous aident à vous détendre et à réduire votre anxiété (en plus de l'exercice physique).<sup>9</sup> Ces techniques

sont faciles à apprendre et peuvent être intégrées à votre routine quotidienne, vous procurant des moments de calme même lorsque vous êtes en réunion au travail ou que vous attendez à un feu rouge à l'heure de pointe. Il existe de nombreuses applications qui peuvent vous apprendre à respirer plus profondément et à méditer.

Pratiquer des activités qui favorisent la détente et le plaisir, comme les loisirs, la lecture ou l'écoute de musique, peut également réduire le stress à court et à long terme. Recherchez des activités qui vous plaisent et vous aident à vous détendre, car elles peuvent contribuer à améliorer votre état d'esprit et votre bien-être mental.



## Employer des stratégies corps-esprit pour recadrer les pensées négatives

Les stratégies corps-esprit peuvent être particulièrement utiles et sont couramment utilisées dans la plupart des approches thérapeutiques et des programmes d'auto-assistance. Ces techniques consistent souvent à identifier les distorsions dans la pensée, à remettre en question les pensées négatives et à « recadrer » la façon dont vous percevez les événements stressants.

Il est alors possible de modifier son comportement en acquérant de nouvelles compétences, telles que l'autocontrôle de ses émotions, le discours intérieur positif et proactif, et la tenue d'un journal de gratitude. En identifiant et en remettant en question les pensées, les émotions et les comportements perturbants, vous pouvez modifier le niveau de stress que vous ressentez et la façon dont il vous affecte.

Au Canada, le Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH) propose un guide complet sur **La thérapie cognitivo-comportementale**<sup>10</sup> qui vous apprend à identifier et à combattre les pensées intrusives et les perceptions négatives. Anxiété Canada décrit également les « **pièges de la pensée** » courants ou les distorsions cognitives telles que la catastrophisation, la voyance et penser noir et blanc.



## Trouver une aide professionnelle

Si les symptômes de stress, de dépression et d'anxiété persistent pendant plus de quelques semaines et nuisent considérablement au fonctionnement quotidien et à la qualité de vie, il est peut-être temps d'envisager de consulter un professionnel de la santé mentale. Les professionnels de la santé mentale qualifiés ont suivi une formation et possèdent l'expérience nécessaire pour fournir des conseils et un soutien afin d'aider les personnes atteintes d'arthrite à mieux gérer leur santé mentale. Demander l'aide d'un professionnel est un signe de force et de prise en charge de soi.

# JHÉd Santé Mentale

Les professionnels de la santé mentale, tels que les psychologues agréés, les travailleurs sociaux, les psychothérapeutes certifiés, les ergothérapeutes et les conseillers en aide aux employés, peuvent aider les personnes atteintes d'arthrite à développer des capacités d'adaptation, à améliorer leur conscience de soi et à gérer les complexités émotionnelles liées à leur maladie.

## Références

1. Beaulac, J., Carlson, A. M., & Boyd, R. J. (2011). Counseling on physical activity to promote mental health: Practical guidelines for family physicians. *Canadian Family Physician*, 57(4), 399–401. <https://www.cfp.ca/content/57/4/399> (en anglais seulement)
2. Otto, M. W., & Smits, J. A. (2009). *Exercise for mood and anxiety disorders*. Oxford University Press. (en anglais seulement)
3. Lane, M. M., Gamage, E., Travica, N., Dissanayaka, T., Ashtree, D. N., Gauci, S., Lotfaliany, M., O’Neil, A., Jacka, F. N., & Marx, W. (2022). Ultra-Processed Food Consumption and Mental Health: A Systematic Review and Meta-Analysis of Observational Studies. *Nutrients*, 14(13), 2568. <https://doi.org/10.3390/nu14132568> (en anglais seulement)
4. Lassale, C., Batty, G.D., Baghdadli, A. et al. Healthy dietary indices and risk of depressive outcomes: a systematic review and meta-analysis of observational studies. *Mol Psychiatry* 24, 965–986 (2019). <https://doi.org/10.1038/s41380-018-0237-8> (en anglais seulement)
5. Harvard Health. (2021, February 15). *Food and mood: Is there a connection?* Harvard Health Publishing. <https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/food-and-mood-is-there-a-connection> (en anglais seulement)
6. Juárez-Rojop, I. E., Fresán, A., Genis-Mendoza, A. D., Cerino-Palomino, C., Nolasco-Rosales, G. A., González-Castro, T. B., López-Narváez, M. L., Olan, F., Villar-Soto, M., Tovilla-Zárata, C. A., & Nicolini, H. (2023). Prevalence of Poor Sleep Quality and Associated Factors in Individuals with Rheumatoid Arthritis: A Cross-Sectional Study. *Medicina (Kaunas, Lithuania)*, 59(9), 1633. <https://doi.org/10.3390/medicina59091633> (en anglais seulement)
7. Irwin, M. R., Olmstead, R., Carrillo, C., Sadeghi, N., Fitzgerald, J. D., Ranganath, V. K., & Nicassio, P. M. (2012). Sleep loss exacerbates fatigue, depression, and pain in rheumatoid arthritis. *Sleep*, 35(4), 537–543. <https://doi.org/10.5665/sleep.1742> (en anglais seulement)
8. Pressman, S. D., Matthews, K. A., Cohen, S., Martire, L. M., Scheier, M., Baum, A., & Schulz, R. (2009). Association of enjoyable leisure activities with psychological and physical well-being. *Psychosomatic Medicine*, 71(7), 725–732. <https://doi.org/10.1097/PSY.0b013e3181ad7978> (en anglais seulement)
9. Corliss, J. (2015). *Six relaxation techniques to reduce stress*. Harvard Health Publishing. Retrieved from <https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/six-relaxation-techniques-to-reduce-stress> (en anglais seulement)
10. Anxiété Canada (2025). Les pièges de la pensée. <https://www.anxietycanada.com/fr/downloadables/pieges-a-idees/>