

Leçon 6 - Élaborer un plan de soins de santé mentale à long terme

Comme nous l'avons vu, les personnes atteintes d'arthrite souffrent davantage d'anxiété et de dépression. Elles sont également moins enclines et moins aptes à adopter des comportements qui les aident à se sentir mieux et à fonctionner mieux dans l'ensemble, comme pratiquer une activité physique, manger sainement, s'adonner à des activités qu'elles aiment, passer du temps avec d'autres personnes, prendre leurs médicaments comme prescrits et jouer un rôle actif dans leurs soins de santé.¹ Dans cette dernière leçon, nous discuterons de la manière d'élaborer un plan à long terme pour favoriser votre bien-être mental et devenir un membre plus proactif de votre équipe de soins de santé.



Faits importants

1. Il est important d'élaborer un plan de traitement réaliste, réalisable et personnalisé pour préserver votre bien-être physique et mental.
2. Il faut avoir recours chaque jour à des stratégies comportementales et d'adaptation éprouvées pour favoriser votre bien-être mental.
3. Il est essentiel de reconnaître les premiers signes de stress, d'anxiété et de dépression afin de vous sentir mieux émotionnellement et de réduire la probabilité et la gravité des épisodes futurs.
4. Il est important de célébrer vos progrès et vos réussites afin de renforcer les comportements positifs et de vous encourager à continuer d'accorder la priorité à votre bien-être mental.



Élaborer votre plan de soins de santé mentale

L'EULAR (Alliance européenne des associations de rhumatologie) a publié en 2021 des recommandations pour la mise en œuvre de stratégies d'autogestion de la santé chez les personnes atteintes d'arthrite inflammatoire, y compris la nécessité d'évaluer régulièrement la santé mentale.²

Il est important d'élaborer un plan réaliste, réalisable et personnalisé pour favoriser un meilleur bien-être émotionnel et récupérer plus rapidement lorsque vous êtes affecté par le stress, l'anxiété et la dépression tout en vivant avec l'arthrite. Ce plan doit tenir compte de vos besoins, préférences, valeurs et objectifs particuliers. Vous devrez vous fixer des objectifs et suivre vos progrès pour vous assurer que votre plan de soins de

santé mentale fonctionne, même si vos besoins et votre situation personnelle changent. Cela peut nécessiter une combinaison d'activités d'autogestion de la santé, l'acquisition de nouvelles compétences et stratégies d'adaptation, et le recours à des soins professionnels si nécessaire.



Combinaison de différentes stratégies pour favoriser votre bien-être mental

De simples habitudes, telles que des exercices de respiration profonde et de relaxation musculaire, la gestion du stress et les outils de réflexion issus des thérapies cognitivo-comportementales, peuvent faire une réelle différence dans la façon dont vous vous sentez et fonctionnez au quotidien. Beaucoup de gens trouvent que s'adonner à des loisirs, passer du temps dans la nature, rencontrer régulièrement des amis ou pratiquer la méditation et la pleine conscience peut améliorer leur santé mentale de manière durable. Pour beaucoup, un accompagnement bref par des professionnels de la santé mentale qualifiés peut les aider à surmonter rapidement les périodes stressantes et à retrouver leur bien-être. En intégrant des stratégies éprouvées dans votre vie quotidienne et en faisant régulièrement le point sur votre état, vous renforcerez votre résilience et votre santé mentale en général.



Ce qu'il faut surveiller

La santé mentale peut se détériorer de manière subtile au fil du temps, et en reconnaître les signes au plus tôt peut faire une réelle différence dans la rapidité avec laquelle vous vous sentirez mieux. Les manifestations émotionnelles peuvent inclure une tristesse ou un sentiment de vide qui ne vous quitte pas, des difficultés à vous concentrer ou à prendre des décisions, une inquiétude qui semble incontrôlable et persistante, une irritabilité et une frustration croissantes, ou une détérioration de votre bien-être général et de votre qualité de vie. Les manifestations physiques importantes à surveiller comprennent un changement dans le sommeil (insomnie ou sommeil excessif) ou l'appétit (augmentation ou diminution), ou encore une dépendance accrue à la caféine. Les manifestations sociales peuvent inclure le fait d'éviter les amis, la famille ou les activités que vous appréciez généralement, ou encore un sentiment de déconnexion et d'engourdissement. Au fil du temps, ces sentiments peuvent entraîner une consommation accrue d'alcool ou de drogues afin de modifier votre état d'esprit. Si l'un de ces signes persiste pendant plus de deux semaines ou commence à nuire à votre vie quotidienne et à vos relations, il est peut-être temps de demander de l'aide, comme décrit dans la section précédente. Un auto-dépistage régulier et une communication ouverte avec votre équipe de soins de santé spécialisée dans le domaine de l'arthrite peuvent vous aider à prendre des décisions éclairées concernant votre santé mentale.



Célébrer vos succès et favoriser la croissance continue

Vivre avec l'arthrite est un parcours, et chaque pas en avant mérite d'être reconnu. En célébrant vos succès, vous renforcez vos habitudes positives et stimulez la motivation nécessaire pour continuer d'accorder la priorité à votre bien-être physique et mental. La croissance personnelle est également un processus continu. En réfléchissant sur vous-même et en restant ouvert à l'apprentissage de nouvelles façons de gérer et de réguler votre humeur et votre comportement, vous développez votre résilience et votre force. Les comportements sains sont une forme de soins personnels et peuvent également favoriser le bien-être mental. Tout comme la santé physique, votre bien-être mental nécessite également une attention constante et un soin régulier pour garantir sa résilience et sa capacité à faire face aux aléas de la vie.

Références

1. Vestergaard, S. B., et al. (2023, June). *Self-management behaviour, anxiety, and depression in patients with inflammatory arthritis: A cross-sectional nationwide study among >12,000 Danish patients* (Abstract OP0176-HPR). Presented at the European Alliance of Associations for Rheumatology (EULAR) 2023 Congress, Kilchberg, Switzerland. (en anglais seulement)
2. Nikiphorou, E., et al. (2021). 2021 EULAR recommendations for the implementation of self-management strategies in patients with inflammatory arthritis. *Annals of the Rheumatic Diseases*, 80 (10), 1278–1285. <https://doi.org/10.1136/annrheumdis-2021-220249> (en anglais seulement)