

# Mieux vivre **MPOC**<sup>MC</sup> avec une

Maladie pulmonaire obstructive chronique

*Guide d'apprentissage pour les patients et leurs familles*

## **Gérer votre stress et anxiété**

- Identifier les facteurs de stress dans votre vie et comprendre vos réactions face à ces facteurs
- Briser le cycle anxiété-essoufflement
- Exprimer vos besoins de façon claire et affirmative
- Intégrer des exercices de relaxation
- Mettre en pratique des règles pour une vie plus saine

Ce guide appartient à :

2<sup>e</sup> édition 2005

## Ce que vous devez savoir pour prendre en charge votre MPOC.

La MPOC est une maladie pouvant affecter sérieusement chaque aspect de votre vie. Ainsi, des activités simples que vous teniez pour acquises, comme vous promener ou vous habiller, peuvent devenir très difficiles. Les exacerbations de la maladie ou périodes d'aggravation des symptômes – principale cause d'hospitalisation chez les personnes atteintes de la MPOC – peuvent diminuer davantage votre qualité de vie. Heureusement, vous pouvez faire beaucoup pour prévenir et surmonter ces difficultés ainsi qu'améliorer votre bien-être. C'est d'ailleurs pourquoi nous avons élaboré cette série de modules sur l'autogestion de la MPOC.

### Comment ce programme peut-il aider à l'autogestion de la maladie?

Ce programme éducatif vous permettra d'acquérir les compétences pour vous aider à prendre en charge votre maladie et adopter de nouvelles habitudes de vie, plus saines. Cette série de modules, qui fait partie intégrale de ce programme, est fondée sur des expériences de vie.

Des experts dans le domaine de la santé et des patients atteints de la MPOC – des gens comme vous – ont collaboré à la création et à la mise à jour de ce programme d'autogestion de la MPOC que vous pourrez adapter à votre situation. Les lignes directrices nationales<sup>1</sup> et internationales<sup>2,3</sup> mentionnent que l'éducation et l'autogestion sont des approches valables pour les personnes atteintes de la MPOC.

Nous avons aussi évalué ce programme éducatif dans le cadre d'une étude clinique et les résultats ont été très encourageants. Les patients qui ont utilisé ces modules avec la collaboration d'un professionnel de la santé, « gestionnaire de cas » ou personne-ressource et de leur médecin, présentaient moins d'exacerbations nécessitant une hospitalisation ou une visite à l'urgence. Leur qualité de vie s'étant aussi améliorée, ils pouvaient pratiquer plus d'activités et mieux vivre avec leur maladie<sup>4,5</sup>.

Ce guide est à vous. Notez-y vos questions et/ou vos inquiétudes. Partagez-le avec vos proches afin qu'ils comprennent ce que vous vivez. Enfin, discutez-en avec votre gestionnaire de cas ou personne-ressource et votre médecin.

Bonne chance dans votre programme.

D<sup>r</sup> Jean Bourbeau, M.D.



Institut thoracique de Montréal  
Centre universitaire de santé McGill (CUSM)

## Bienvenue au module « Gérer votre stress et anxiété » de la série Mieux vivre avec une MPOC.

Le stress fait partie de la vie et plus encore lorsque vous êtes aux prises avec une maladie chronique comme la MPOC. Il est normal d'être anxieux(se) face aux changements que la MPOC amène dans votre vie, mais ce n'est pas une raison pour vous abandonner à des émotions négatives.

Mieux vivre avec une MPOC signifie mieux contrôler vos réactions face à des situations stressantes dans votre vie. Ça signifie également être capable d'exprimer clairement vos besoins, de maintenir une attitude positive et d'apprendre à vous détendre.<sup>6</sup>

### Dans ce module, vous apprendrez à :

- ✓ Identifier les facteurs de stress dans votre vie et comprendre votre réaction face à ces facteurs.
- ✓ Briser le cycle anxiété-essoufflement.
- ✓ Exprimer vos besoins de façon plus affirmative.
- ✓ Détendre votre esprit et votre corps par l'acquisition de techniques de relaxation : la respiration profonde et imagerie mentale (pensée positive et arrêt de pensées négatives).
- ✓ Mettre en pratique des règles pour une vie plus saine.

## Identifier les facteurs de stress dans votre vie.

Mieux vivre avec une MPOC signifie reconnaître les facteurs qui déclenchent de l'anxiété en vous de même que pouvoir répondre de façon appropriée au stress.

Les **facteurs de stress** sont des événements ou des situations de la vie de tous les jours auxquels il faut s'adapter ou apporter un changement.

Voici une liste de facteurs de stress auxquels les personnes atteintes d'une MPOC sont souvent confrontées et qui exigent de leur part de faire des changements au sein de leur vie :

### Vie personnelle

- maladie, handicap personnel
- changement au niveau de l'estime de soi
- changement de la situation financière
- changement des habitudes de vie (sommeil, alimentation, exercice, tabagisme)

### Travail, activités de la vie quotidienne et environnement

- changement dans la capacité d'accomplir des activités de tous les jours (s'habiller, prendre sa douche, faire des courses, faire le ménage)
- perte d'emploi, congé d'invalidité, retraite
- déménagement dans une nouvelle maison / un nouvel appartement

### Famille et réseau social

- séparation/divorce
- difficultés d'ordre sexuel
- maladie ou décès d'un conjoint, membre de la famille ou ami proche
- conflits avec des membres de la famille ou des amis

Le **stress** est l'ensemble des réactions physiques et psychologiques ressenties par la personne lorsqu'elle est confrontée à des **facteurs de stress**.

## Réactions de stress

Vous pouvez réagir de différentes façons lorsque vous êtes confronté(e) à des situations stressantes (facteurs de stress). Vos réactions auront un impact sur la manière dont vous allez gérer ces situations.

La **peur** est une réaction normale face à un danger immédiat.

Symptômes : augmentation de la fréquence cardiaque, respiration rapide et peu profonde (ressemblant à l'essoufflement observé dans la MPOC), transpiration et tension musculaire.

### Voici un exemple d'une réaction de peur :

Si vous êtes sérieusement malade tout à coup et que vous n'arrivez pas à respirer, votre réaction de peur pourrait être d'appeler une ambulance et de vous rendre sans tarder à l'hôpital.

L'**anxiété** est une réaction qui nous porte à être constamment inquiets et à anticiper la survenue de situations stressantes.

Symptômes : semblables à ceux de la peur.

### Voici un exemple d'une réaction d'anxiété :

Une personne atteinte de MPOC ayant eu un épisode très grave d'essoufflement lors d'une sortie peut devenir anxieuse juste à l'idée de sortir à nouveau. L'anxiété ressentie peut même l'amener à éviter toute sortie à l'extérieur.

La **panique** est une réaction de peur ou d'anxiété exagérée, irrationnelle et qui se manifeste soudainement.

Apprendre à faire face au stress vous permettra de mieux fonctionner et d'obtenir plus de satisfaction dans votre vie malgré vos problèmes.

## Comprendre votre réaction d'anxiété

Quelle est la situation la plus stressante que vous avez vécue récemment? Est-ce que cette situation vous rend anxieux(se)?

---

---

Quelles sont les pensées négatives que vous avez face à cette situation?

---

---

Comment votre corps réagit-il lorsque vous êtes anxieux(se)? Décrivez vos symptômes.

---

---

Qu'est-ce que vous faites lorsque vous êtes anxieux(se)?

---

---

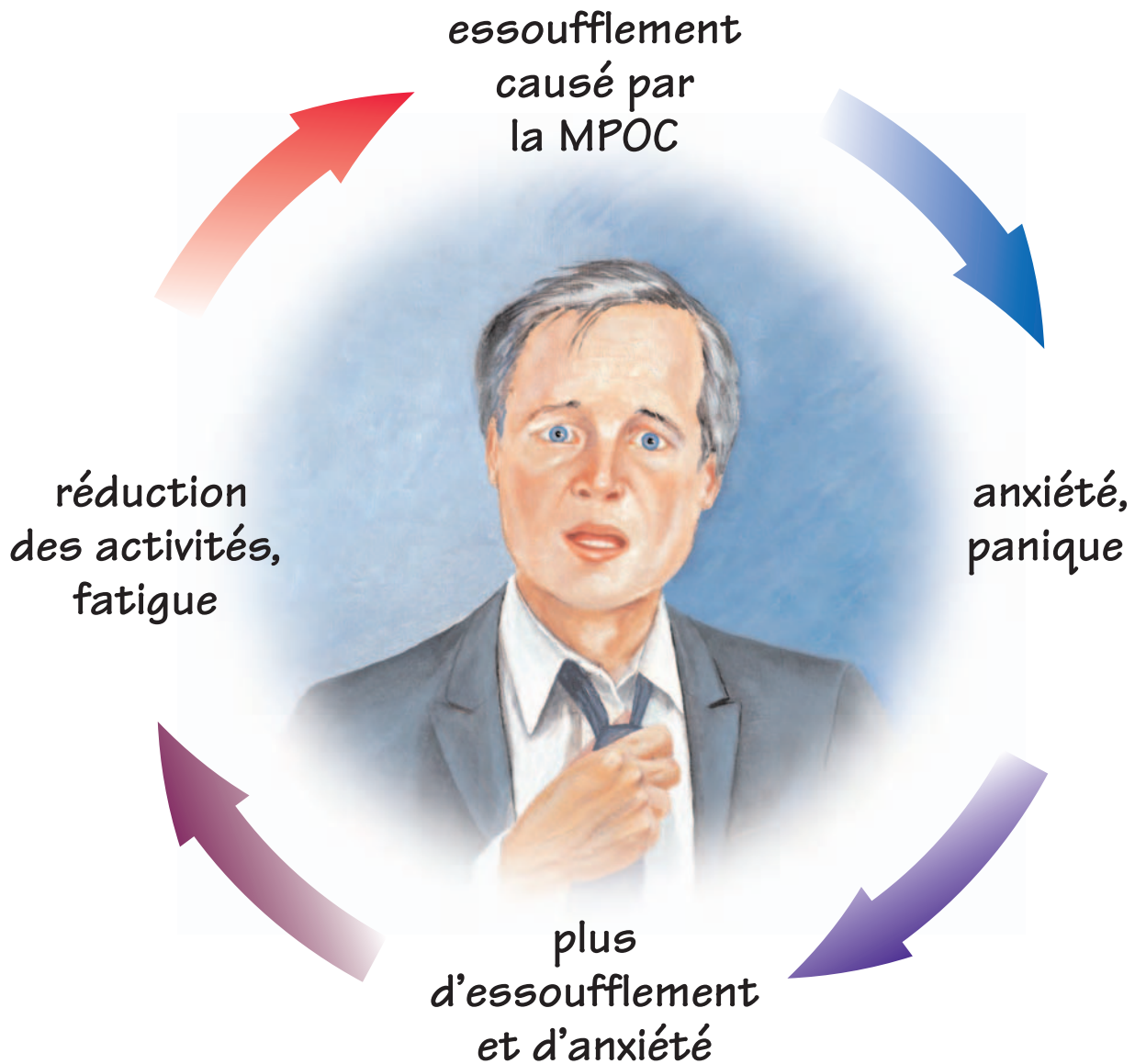
Y a-t-il d'autres actions que vous pourriez faire pour vous aider à mieux gérer cette situation la prochaine fois?

---

---

Savoir quoi faire et planifier à l'avance vos actions face à des éventuelles situations stressantes vous aideront à réduire votre niveau d'anxiété.

## Le cycle anxiété-essoufflement



## Maîtriser votre anxiété est également très important dans la prévention et la réduction de l'essoufflement.

- L'essoufflement est le principal symptôme de la MPOC.
- L'essoufflement peut provoquer de l'anxiété et même de la panique.
- À cause de l'anxiété, la respiration s'accélère, l'essoufflement augmente et comme résultat, vous êtes plus anxieux(se).
- De nombreuses personnes atteintes d'une MPOC choisissent de réduire et même cesser leurs activités en raison de leur peur d'être essoufflées jusqu'au point d'étouffer.
- Moins vous en faites, moins vous êtes en forme, plus vous êtes fatigué(e), essoufflé(e) et anxieux(se).
- Ceci est le **cycle de l'anxiété-essoufflement**.

Lorsque vous avez une MPOC, rien ne fera disparaître entièrement votre essoufflement. Cependant, la pratique régulière des techniques enseignées dans ce module vous aidera à mieux gérer votre anxiété et votre essoufflement.

## Comment briser le cycle anxiété-essoufflement.

- **Reconnaissez vos peurs.** La première étape pour maîtriser votre réaction consiste à comprendre ce qui vous rend anxieux(se). Ne soyez pas trop dur envers vous-même. Ne vous croyez pas faible parce que vous avez peur.
- **Explorez vos peurs.** Certaines des croyances avec lesquelles vous avez grandi pourraient être à l'origine de vos peurs. Demandez-vous : Mes peurs sont-elles basées sur des événements vécus ou sur des situations que je crains?
- **Ne vous inquiétez pas de l'avenir.** Les gens anxieux ont tendance à imaginer constamment des situations négatives et à s'attendre au pire. Essayez de vous concentrer sur le présent et ce qui est positif dans votre vie.
- **Au lieu de vous inquiéter sans cesse, planifiez d'avance vos actions.** Vous serez moins anxieux(se) en sachant que vous êtes préparé(e) pour mieux gérer des situations stressantes.
- **Pratiquez des activités qui vous plaisent.** Réservez du temps pour des activités de loisir chaque jour.
- **Essayez de résoudre un problème à la fois.** Apporter trop de changements à la fois ne fera qu'augmenter votre anxiété.
- **Accordez-vous le droit de faire des erreurs.** La plupart des problèmes comportent un certain nombre de solutions possibles. Si vous ne réussissez pas du premier coup, essayez encore, en changeant votre façon de faire s'il le faut.
- **Gardez une attitude positive.** Votre santé mentale s'en trouvera améliorée, tout comme votre capacité à résoudre les problèmes. Une attitude négative pourrait vous empêcher de penser clairement et de trouver une solution à vos problèmes.

- **Cultivez l'humour.** Non, souffrir d'une MPOC n'est vraiment pas drôle. Mais en étant capable de rire de vous-même, vous pourriez réduire votre stress et créer un climat favorable.
- **Apprenez à vous détendre.** Utilisez les techniques de relaxation que vous allez apprendre dans ce module.
- **Si vous ne vous sentez pas à l'aise, posez des questions et obtenez des réponses.** N'hésitez pas à parler à vos proches de vos sentiments et de votre maladie.
- **Si vous vous sentez paralysé(e) par la peur, n'hésitez pas à consulter un professionnel de la santé.** Il pourrait vous aider à améliorer vos techniques de gestion du stress et de l'anxiété.



*N'essayez pas de régler tous les problèmes par vous-même. Vos amis, votre famille et des professionnels de la santé peuvent vous aider à apprendre à mieux vivre avec la MPOC.*

*Identifiez les personnes qui vous aident à faire face à votre maladie.*

---

---

*Qui vous aide le plus?*

---

---

*Y a-t-il des services de santé ou des associations dans votre milieu qui pourraient vous aider?*

---

---

### **N'oubliez pas**

- Parlez de vos problèmes;
- Ne les laissez pas s'accumuler;
- N'hésitez pas à demander de l'aide;
- Exprimez-vous!



## Communication affirmative

« *Se taire ou rester neutre, c'est bon pour les discours, mais pas pour les cœurs.* » (D'après Pierre Billion, L'ogre de Barbarie)

### Comment vous exprimez-vous?

Il existe en général trois façons de réagir. Vous pouvez réagir de façon :

- ✓ **agressive**
- ✓ **passive**
- ✓ **affirmative**

Imaginez-vous dans la situation suivante :

Votre ami(e) veut aller danser, mais vous ne vous sentez pas assez en forme pour y aller. Votre ami(e) ne vous croit pas et vous dit que vous n'avez pas l'air malade. Vous êtes fâché(e) contre votre ami(e), car il(elle) ne comprend pas ce que vous ressentez.

### Comment réagiriez-vous?

---

---

---

---

---

## Maintenant, examinons quelques scénarios typiques :

Réaction agressive	Résultats
<b><i>Vous dites : « Vas-y donc seul(e) et laisse-moi tranquille! »</i></b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lorsque vous vous mettez en colère, votre ami(e) se sent attaqué(e), peut-être mal aimé(e), incompris(e) et probablement fâché(e). Cela aura pour résultat de créer des tensions dans votre relation.</li><li>• Vous devenez anxieux(se).</li><li>• Vous devenez essoufflé(e).</li></ul>

Réaction passive	Résultats
<b><i>Vous ne dites rien et vous acceptez d'y aller même si vous savez que c'est au-dessus de vos forces.</i></b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Votre ami(e) sera peut-être heureux(se) que vous ayez accepté de l'accompagner, mais il(elle) sera conscient(e) de votre humeur passive et ne s'amusera pas autant qu'il(elle) l'aurait souhaité. Votre ami(e) sera probablement frustré(e) même si vous avez accédé à sa demande.</li><li>• Vous vous sentez épuisé(e).</li><li>• Vous perdez votre estime de vous-même et votre confiance en vous.</li></ul>

Réaction affirmative	Résultats
<p><i>Vous dites : « Je suis content(e) que tu aies envie de danser avec moi. J'aimerais bien aller danser avec toi, et je suis désolé(e) de ne pas pouvoir y aller. Mais je sais que si je t'accompagne, je ne serai pas capable de faire tout ce que j'ai à faire au cours des prochains jours. Pourrait-on remettre ça à un autre moment où je me sentirai mieux? »</i></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Votre ami(e) peut être frustré(e) de votre refus, mais il(elle) en connaît les raisons; vous avez ouvert la porte à des discussions sur le problème et à des compromis.</li><li>• Votre ami(e) comprend maintenant comment vous vous sentez et pourrait suggérer une autre activité que vous pourriez faire ensemble à un autre moment.</li><li>• Vous avez exprimé vos sentiments tout en respectant l'envie d'aller danser de votre ami(e).</li><li>• Vous êtes fier(ère) de vous.</li><li>• Vous profitez de l'occasion pour faire autre chose.</li><li>• Vous économisez de l'énergie.</li></ul>

Essayez de penser à d'autres situations au cours desquelles vous aurez besoin de vous exprimer clairement (réaction affirmative). N'oubliez pas, plus vous vous exercez à réagir de façon affirmative, plus vous serez habile à le faire.



**Dans ce module, vous avez appris certaines des façons de gérer le stress, la peur et l'anxiété.**

**Y a-t-il autre chose dont vous auriez besoin de parler qui n'a pas été couverte dans ce module?**

---

---

---

---

---

### **N'oubliez pas**

- Même si vous êtes capable de mieux gérer le stress, la peur et l'anxiété, il y aura des jours où vous aurez l'impression d'être au bout du rouleau. Ne vous laissez pas abattre, réagissez!

**Apprendre à vous détendre vous donnera également plus d'énergie physique et mentale.**

## Techniques de relaxation

Que faites-vous pour relaxer?

---

---

Qu'est-ce que la relaxation peut vous apporter?

---

---

### **But**

*Détendre votre corps et calmer votre esprit*

### **Bienfaits**

1. Permettent d'être plus en contrôle de vos émotions.
2. Ralentissent votre respiration.
3. Diminuent la tension musculaire.
4. Diminuent le stress et l'anxiété.

## Maintenant, commencez à vous détendre

### Respiration profonde (respiration diaphragmatique)

*Vous serez plus détendu(e) si vous fermez les yeux et si vous pensez à un endroit tranquille ou au mot « calme ».*

- 1. Placez une main sur votre abdomen.*
- 2. Inspirez profondément.*
- 3. Sentez votre abdomen se gonfler. Faites sortir votre abdomen le plus possible pendant que vous inspirez : cela aidera à bien remplir vos poumons d'air.*
- 4. Expirez par la bouche tout en gardant les lèvres pincées (comme si vous étiez sur le point de siffler).*
- 5. Sentez votre abdomen revenir à son niveau de gonflement normal.*
- 6. Après chaque expiration, attendez d'être prêt(e) avant de prendre la prochaine inspiration.*
- 7. Après quelques respirations, vous adopterez votre propre rythme. Par exemple : une respiration profonde pour chaque 5 respirations normales.*

*Si vous commencez à vous sentir étourdi(e), prenez quelques respirations normales avant de recommencer.*

### N'oubliez pas

- Prenez votre temps.
- La pratique est la clé qui vous permettra de mieux vous détendre.

## L'imagerie mentale (visualisation)

On peut se créer différentes images. Une façon de voir ces images est de les comparer à des « films mentaux » qui jouent dans votre tête. Ces images peuvent représenter des personnes, des lieux, des choses ou des réussites personnelles. Et ces images peuvent être positives ou négatives. Par exemple, les personnes atteintes de maladies chroniques sont souvent préoccupées par des pensées liées à tout ce qu'elles ont perdu à cause de la maladie. **Il est facile pour ces personnes d'oublier toutes les choses merveilleuses qu'il leur reste encore dans leur vie.**

**Que se passera-t-il selon vous si vous vous imaginez comme une personne faible et craintive?**

---

---

*Si vous avez constamment des pensées négatives et stressantes vous perdrez beaucoup d'énergie et vous vous sentirez plus fatigué(e).*

**Que se passera-t-il selon vous si vous vous imaginez comme une personne forte et capable?**

---

---

**Vous serez probablement plus confiant(e) et par le fait même plus heureux(se).**

*Comme vous pouvez le voir, il est difficile de contester le pouvoir des images.*

### **N'oubliez pas**

- Votre attitude est importante.
- Les optimistes ont tendance à chercher des solutions à leurs problèmes, tandis que les pessimistes ont tendance à ressasser leurs inquiétudes et leurs peurs.

## Techniques de visualisation

Vous allez maintenant créer votre propre image positive à l'aide d'une technique de visualisation appelée la pensée positive. Dans cette technique, vous devez fixer votre attention sur une image mentale positive.

Pensez à tout ce que vous avez déjà, à tout ce que vous pouvez changer dans votre vie, et à ce qui vous rendrait plus heureux(se).

Décrivez votre image.

---

---

---

---

---

### **Pensée positive**

1. Concentrez-vous sur une image positive.
2. Maintenant, commencez à vous détendre.
3. Utilisez tous vos sens (la vue, l'ouïe, le toucher, le goût et l'odorat) pour rendre votre image encore plus réelle. Par exemple, imaginez que vous êtes en croisière, le ciel est bleu, les eaux sont scintillantes et le paysage est splendide.
4. Terminez cet exercice de visualisation en retenant votre image.
5. Faites cet exercice une fois par jour.

Comme vous venez de l'apprendre, la visualisation est une forme de relaxation qui peut vous aider à maintenir une attitude positive. Cependant, si vous trouvez que votre esprit flotte toujours vers des pensées et des images négatives, la technique de visualisation suivante pourrait vous aider :

### **Arrêt de pensées négatives**

- Reconnaissez que vous ressassez des pensées négatives.
- Imaginez un énorme panneau d'arrêt et dites-vous : « Arrête! »
- Remplacez l'image négative par quelque chose de plaisant et de relaxant.

Répétez ces étapes au besoin jusqu'à la disparition de la pensée négative.

(Tiré de "Getting Your Life Back" par Jesse H. Wright, M.D. p. 147)



## L'exercice suivant vise à calmer et rafraîchir votre esprit et votre corps en combinant les deux types de techniques de relaxation vues précédemment.

### Respiration profonde (diaphragmatique) et pensée positive.

- Installez-vous confortablement; vous pouvez vous étendre ou vous asseoir dans un fauteuil. Vous pouvez écouter un CD ou une cassette de relaxation avec cet exercice.
- Maintenant fermez les yeux. Prenez une respiration profonde et relaxante. Imaginez que votre corps se remplit de chaleur. Continuez à respirer profondément et régulièrement. Sentez la chaleur parcourir vos doigts... vos mains... vos bras.
- Maintenant sentez la chaleur remplir votre cou, votre tête, votre poitrine et votre ventre... Pendant que vous vous détendez, sentez la chaleur atteindre vos hanches, vos cuisses, vos jambes et vos pieds. Votre corps est maintenant complètement détendu.
- Vous êtes confortablement installé(e). Continuez à respirer profondément et régulièrement. Laissez aller vos pensées et imaginez-vous en train de marcher dans un pré magnifique...
- Prenez une grande respiration. Vous sentez l'odeur vivifiante de l'herbe et des fleurs sauvages. Vous regardez les fleurs.
- Vous sentez l'herbe haute vous chatouiller les jambes. Respirez profondément. Remplissez vos poumons d'air pur. Laissez toute la tension quitter votre corps lorsque vous expirez. Vous sentez une légère brise. Vous vous sentez calme et paisible. Vous entendez un oiseau chanter au loin. Sentez la sérénité et la beauté du paysage. Vous devriez vous sentir calme, heureux(se), paisible et détendu(e).
- Inspirez profondément. Dites le mot « calme » chaque fois que vous expirez. Si votre esprit commence à vagabonder, concentrez-vous sur ce mot. Dites-vous que vous êtes « calme ».

### **Respiration profonde (diaphragmatique) et pensée positive.**

- *Maintenant que vous êtes calme, vous avez une meilleure maîtrise de vos mouvements, vos gestes, vos pensées et vos sentiments. Vous avez une meilleure maîtrise de votre corps.*
- *Vous êtes maintenant prêt(e) à terminer cet exercice de relaxation. Ouvrez les yeux. Regardez autour de vous, étirez lentement vos bras et vos jambes, et savourez cette sensation de profonde relaxation.*



## Règles pour une vie plus saine

Respectez votre engagement à développer une attitude plus positive. Essayez d'appliquer les 11 règles suivantes, inspirées des écrits de Jean-Yves Roy

### 11 règles pour une vie plus saine

Aujourd'hui, je vais...

1. Sourire au moins 2 fois.
2. Fredonner une chanson pendant au moins 15 minutes.
3. Manger des aliments sains.
4. Apprendre un mot nouveau.
5. Exprimer mon opinion.
6. Être à l'écoute de moi-même et me faire plaisir.
7. Résoudre au moins un problème à la fois.
8. Me concentrer sur quelque chose qui m'est agréable; par exemple, une personne, un lieu ou une chose.
9. Faire un compliment à quelqu'un.
10. Voir comment je peux essayer d'améliorer ma vie.
11. Faire mes exercices.

– Jean-Yves Roy

### N'oubliez pas

Vous ne pouvez pas contrôler ce qui vous arrive, mais vous pouvez contrôler votre réaction face à ces événements.

Essayez de garder une attitude positive et flexible face à la vie. Déterminez le genre de situation qui vous cause du stress, faites face aux émotions qui surgissent, puis passez à autre chose.

## Maintenant, vérifiez si vous vous sentez capable de gérer votre stress et anxiété.

Sur une échelle de 1 à 10, encerclez le chiffre qui indique le mieux si vous vous sentez capable d'utiliser les stratégies et les techniques enseignées dans ce module.

1. Pour identifier les facteurs de stress dans votre vie?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
Pas confiant(e) du tout Très confiant(e)

2. Pour contrôler vos réactions face à des situations stressantes?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
Pas confiant(e) du tout Très confiant(e)

3. Pour exprimer vos besoins de façon affirmative?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
Pas confiant(e) du tout Très confiant(e)

4. Pour maintenir une attitude positive?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
Pas confiant(e) du tout Très confiant(e)

5. Pour utiliser les techniques de relaxation suggérées?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
Pas confiant(e) du tout Très confiant(e)

6. Pensez-vous que les stratégies et les techniques enseignées dans ce module peuvent vous aider à mieux gérer votre stress et votre anxiété?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
Pas confiant(e) du tout Très confiant(e)

*Si vous vous sentez capable de gérer votre stress et anxiété, continuez à appliquer dans votre vie quotidienne les stratégies et les techniques enseignées dans ce module.*

*Si vous ne vous sentez pas capable de gérer votre stress et anxiété, quelles sont les raisons?*

---

---

---

---

*Que pourriez-vous faire pour vous sentir plus à l'aise avec l'utilisation des stratégies et techniques enseignées dans ce module?*

---

---

---

---

*Avec de la pratique et de la patience, vous y arriverez.*

- *Vous êtes maintenant prêt(e) à accomplir vos activités quotidiennes.*
- *Vous vous sentez reposé(e), frais(aîche) et confiant(e).*
- *Vous savez maintenant comment vous détendre et garder une attitude positive.*
- *Vous pouvez maintenant mieux gérer votre MPOC.*

Notes :

Notes :

# Remerciements

## Collaborateurs à la 2<sup>e</sup> édition

### Auteurs

J. Bourbeau, M.D., M.Sc., F.R.C.P.C. • D. Nault, inf., M.Sc. • M. Sedeno, B.Eng., M.M. • D. Melanson, BSW.

### Agences participantes et collaborateurs

#### RÉSEAU en SANTÉ RESPIRATOIRE du FRSQ

**Groupe de travail national sur la MPOC de l'Association pulmonaire** Kelly Ablog-Morrand, inf., B.Sc.N., CAE • Jan Haffner, BPT, CAE, Éducatrice MPOC • Bernie Bolley, B.Sc.N., inf., CAE, Éducatrice MPOC • Judy Riedel, inf., CAE • Alan McFarlane, BA/BPHE, MHK • Suzanne McLean, inh., Éducatrice MPOC • Linda Charette, inh., CAE, Éducatrice MPOC • Lisa Sutherland, B.Sc.Hec, PDt. • Nancy Briggs, BN, inf., Med • Jennifer Donovan, B.Sc., BBA, AE • Pat Steele, inf., BN RCPT(P), CAE • Dina Brooks, B.Sc. (PT), M.Sc., Ph.D. • Luanne Calcutt, inh.

**Mieux vivre avec une MPOC a été mis à jour après consultation auprès de groupes de professionnels de la santé éducateurs en MPOC et de patients atteints de la MPOC provenant de différentes régions du Québec.**

## Collaborateurs originaux

### Auteurs

C. Levasseur, inf., M.Sc. • D. Beaucage, inf., B.Sc. • E. Borycki, inf., M.Sc. • D. Nault, inf., M.Sc. • J. Bourbeau, M.D., M.Sc., F.R.C.P.C.

### Institutions participantes et collaborateurs

#### RÉSEAU en SANTÉ RESPIRATOIRE du FRSQ

**Institut thoracique de Montréal de l'hôpital Royal-Victoria, Centre universitaire de santé McGill, Montréal** D. Beaucage, inf., B.Sc. • L. Bojanowski, inf., M.Sc. • M. Boulé, B.Pharm., M.Sc. • J. Bourbeau, M.D., M.Sc., F.R.C.P.C. • S. Carbori, MSW • J. Dagenais, inf., M.Sc. • G. Duquette, inf., M.Sc. • J. Dutton, pht., MOPQ, RPTUSA, MCSP • C. Edwards, pht., MOPQ, MCPA • W. Gibbons, M.D. • J. Lamb, B.Sc., erg. • M. Lemieux, B.Sc., dt.p. • C. Levasseur, inf., M.Sc. • D. Nault, inf., M.Sc. • V. Perreault, inf., M.Sc. (candidat) • J. Poitras, inf., M.Sc. • K. Schwartzman, M.D., M.Sc., F.R.C.P.C.

**Hôpital Laval, Institut de cardiologie et de pneumologie de l'Université Laval, Sainte-Foy** R. Belleau, M.D., F.R.C.P.C. • C. Bérubé, pht. • H. Boutin, inf., M.Sc. • Y. Lacasse, M.D., F.R.C.P.C. • F. Maltais, M.D., F.R.C.P.C. • G. Turbide, inf., B.Sc.

**Service régional des soins pulmonaires à domicile, Hôpital Maisonneuve-Rosemont affilié à l'Université de Montréal, Montréal** F. Mitchell, inf., M.Sc.

**Pavillon Notre-Dame du Centre hospitalier universitaire de Montréal (CHUM) Montréal** G. Leboeuf, inh. • P. Renzi, M.D., F.R.C.P.C.

**Centre universitaire de santé de l'Estrie, Sherbrooke** R. Bégin, M.D., F.R.C.P.C.

**Hôpital du Sacré-Cœur affilié à l'Université de Montréal, Montréal** M. Julien, M.D., F.R.C.P.C. • S. Valois, inf., B.Sc.

**Centre hospitalier affilié universitaire de Québec, Pavillon St-Sacrement, Québec** M. Rouleau, M.D., F.R.C.P.C. • J. Rousseau, inh.

**Service régional de soins respiratoires à domicile, Hôpital Laval, Institut de cardiologie et de pneumologie de l'Université Laval, Sainte-Foy** I. Beaudoin, inf., B.Sc.

**Hôpital Maisonneuve-Rosemont affilié à l'Université de Montréal, Montréal** A. Beaupré, M.D., F.R.C.P.C.

**Homewood Behavioral Health Corporation.**



ActionAir 1 866 717-MPOC (6762)  
[www.lung.ca/breathworks/fr/](http://www.lung.ca/breathworks/fr/)

RÉSEAU QUÉBÉCOIS  
DE L'ASTHME  
ET DE LA MPOC.

**Mieux vivre MPOC<sup>MC</sup>**  
avec une

Maladie pulmonaire obstructive chronique

[www.livingwellwithcopd.com](http://www.livingwellwithcopd.com)

1. O'Donnell DE, Aaron S, Bourbeau J, et al. Canadian Thoracic Society. Canadian Thoracic Society recommendations for management of chronic obstructive pulmonary disease – 2003. *Can Respir J* 2003;10(Suppl A):11A-65A. 2. Celli BR, MacNee W, ATS/ERS Task Force. Standards for the diagnosis and treatment of patients with COPD: a summary of the ATS/ERS position paper. *Eur Respir J* Juin 2004;23(6):932-96. 3. Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease. Global strategy for the diagnosis, management, and prevention of chronic obstructive pulmonary disease. NHLBI/WHO Workshop Report 2004. 4. Bourbeau J, et al. Reduction of Hospital Utilization in Patients with Chronic Obstructive Pulmonary Disease – A Disease-specific Self-management Intervention. *Arch Intern Med* 2003;163:585-591. 5. Bourbeau J, Nault D, Borycki E. Comprehensive Management of Chronic Obstructive Pulmonary Disease. BC Decker Inc 2002. 6. Dawson CA, Kuijer RG, Mulder RT. Anxiety and self-management behaviour in chronic obstructive pulmonary disease: what has been learned? *Chronic Respiratory Disease* 2004;1:213-220.