Fiche outil – Livret
Stress : je prends soin de mon cœur



Description

Ce livret est un outil d'information, de sensibilisation et d'éducation à la santé destiné à mieux comprendre ce qu'est le stress, ses effets sur la santé, notamment cardiovasculaire, et à découvrir des pistes concrètes pour mieux le gérer au quotidien. Il s'inscrit dans un programme d'éducation à la santé.

Il propose des explications accessibles, des témoignages, des questionnaires d'auto-évaluation, des conseils pratiques ainsi que des exercices favorisant la réflexion personnelle et le dialogue avec un professionnel de santé.

Il a été conçu dans une démarche de promotion de la santé, associant les personnes fréquentant une maison médicale namuroise, et des professionnels de santé. Il a été coconstruit au départ des attentes, des ressources et du cheminement de ce groupe mixte. Il contient par exemple, des QR codes à scanner pour approfondir des ressources, aller plus loin… Son but est de pouvoir être dupliqué et utilisé dans d'autres structures de santé. Il peut se voir ajouter un feuillet reprenant des ressources (activités, associations….) locales pour que tout un chacun puisse avoir, près de chez lui, des moyens (groupes, professionnels…) pour prendre soin de sa santé, face au stress.

Objectifs

Cet outil permet de :
- Mieux comprendre ce qu'est le stress et ses différentes formes
- Sensibiliser aux effets du stress sur la santé, en particulier sur le cœur
- Aider chacun à identifier son propre niveau de stress
- Encourager l'adoption de stratégies favorables à une meilleure gestion du stress
- Favoriser les échanges entre les professionnels et les bénéficiaires autour du bien-être, de la prévention.

Public cible

- Tout public – adultes

Utilisateurs de l'outil

- professionnels de santé (médecins, infirmiers, pharmaciens, etc.)
- professionnels du secteur social
- intervenants en promotion de la santé.

Contenu de l'outil

Le livret aborde notamment :
- Les mécanismes du stress et ses effets sur l'organisme
- Le lien entre le stress et la santé cardiovasculaire
- Les différences entre stress, anxiété et angoisse
- Des questionnaires d'auto-évaluation du stress
- Des témoignages de participants
- Des conseils pratiques et des pistes d'action pour mieux gérer son stress au quotidien
- Des ressources complémentaires pour aller plus loin.

Comment utiliser l'outil ?

1. Présenter le livret et ses objectifs.
2. Parcourir avec la personne les différentes rubriques selon ses besoins.
3. Utiliser les questionnaires pour favoriser la réflexion et les échanges.
4. Identifier ensemble les stratégies de gestion du stress les plus adaptées.
5. Orienter, si nécessaire, vers un professionnel ou une ressource spécialisée

Contextes d'utilisation

Ce support peut être utilisé :

- Lors d'entretiens individuels
- Dans des ateliers d'éducation à la santé
- Dans des groupes de parole ou d'éducation thérapeutique
- Lors d'ateliers collectifs orientés en promotion de la santé (groupe de patients, usagers de services de santé, groupes spécifiques...)
- Dans les structures de santé, sociales, éducatives (maisons médicales, CPAS, associations, écoles, etc.).

Messages clés à transmettre

- Le stress est une réaction normale, mais lorsqu'il devient chronique, il peut avoir des conséquences sur la santé – pas seulement mentale, mais aussi physique.
- Il est possible d'apprendre à mieux gérer son stress grâce à des gestes et des astuces simples du quotidien.
- Prendre soin de sa santé mentale contribue aussi à protéger sa santé cardiovasculaire.
- En cas de difficultés persistantes, il est important d'en parler à un professionnel de santé.

Astuces – Points de vigilance

- Valoriser les ressources et les stratégies déjà mises en place.
- Adapter les conseils à la situation de chacun.
- Rappeler que le livret ne remplace pas un avis médical mais constitue un support d'information et d'accompagnement.
- Ce livret peut être employé, selon les objectifs, en tout ou partie. On peut cibler le contenu des différents chapitres, au fur et à mesure de l'avancée d'un programme d'éducation à la santé.
- Il peut être employé à titre collectif (ex. : groupe) et en individuel, par un professionnel en tête-à-tête avec une personne.
- Il peut servir de point de départ à la réflexion d'un groupe, qui s'en servira alors comme tremplin, pour trouver, énumérer et renforcer ses propres connaissances et compétences, dans la manière de faire face au stress quotidien, pour éviter qu'il n'abime durablement la santé.

Comment obtenir ce livret ?

Cliquez sur le lien et téléchargez le document. Le livret est disponible en PDF.

https://www.educationdupatient.be/outils/gestion-du-stress/

Une question, une demande particulière ?

Contactez-nous par :

téléphone au 081.35.40.40

mail à l'adresse centre@educationdupatient.be

CEP asbl I Rue de Fernelmont 40-42- 5020 Champion I www.educationdupatient.be

Wallonie Relance
AVIQ
Centre d'Education Du Patient a.s.b.l.
Mutualité Chrétienne