

CONSEILS D'AUTOGESTION ③

La réadaptation est un service ou une activité qui peut aider à aborder ou prévenir un grand nombre des défis en matière de santé (ou invalidités) auxquels font face les personnes vivant avec le VIH. Vous faites partie intégrante de l'équipe de réadaptation et vous pouvez mettre en œuvre un grand nombre des stratégies considérées importantes à la réadaptation pour relever ces défis.

SANTÉ MENTALE ET VIH

Les transformations que subissent de nombreuses personnes modifient le fonctionnement de leur cerveau, ce qui peut avoir des répercussions sur leur façon de penser et sur leur équilibre émotionnel. Vous constaterez peut-être que votre jugement, votre attention, votre concentration, votre motivation ou votre réaction dans les moments d'émotion ont changé. Peut-être éprouvez-vous aussi une certaine forme de dépression, de l'anxiété ou des difficultés à vous adapter aux changements que la maladie entraîne dans votre vie.

Cette brochure contient de l'information sur les stratégies qui pourraient vous aider à gérer les nombreux changements qui peuvent s'effectuer au niveau de votre façon de penser et de votre santé mentale.

COMMENT GÉRER LES CHANGEMENTS AU NIVEAU DE VOTRE SANTÉ MENTALE

Il existe des stratégies de réadaptation susceptibles de vous aider à faire face à ces changements :

- ✦ Ayez recours à des rappels verbaux ou écrits ou à des aide-mémoire tels qu'une liste, un journal ou un calendrier, afin de mieux vous souvenir de ce que vous avez à faire.
- ✦ Ayez un emploi du temps structuré et routinier. Par exemple, joignez un groupe d'exercice qui se réunit régulièrement chaque semaine ou inscrivez-vous à un passe-temps hebdomadaire.
- ✦ Mettez au point des stratégies saines pour affronter les situations difficiles de la vie. Par exemple, identifiez un conseiller ou un ami qui peut vous aider à trouver des compromis ou des solutions de remplacement.

Tourner la page...



CONSEILS D'AUTOGESTION ③

Techniques d'automassage pour éliminer les tensions internes

Massage du cuir chevelu : Avec un pouce derrière chaque oreille et les doigts en éventail sur le dessus de la tête, massez le cuir chevelu du bout des doigts pendant 15 à 20 secondes en faisant des mouvements circulaires.

Repos des yeux : Fermez les yeux et placez l'annulaire juste sous les sourcils, près de la voûte du nez. Augmentez doucement la pression pendant 5 à 10 secondes, puis relâchez gentiment. Répétez 2 ou 3 fois.

Soulagement des tensions au niveau des épaules : Touchez l'arrière de votre épaule avec le bras opposé. Dans un mouvement circulaire, appuyez fermement sur le muscle situé juste au-dessus de l'omoplate. Répétez de l'autre côté.

Adapté de la source : [Northwestern Health Sciences University](#)

BESOIN D'INFORMATION SUPPLÉMENTAIRE?

Source : Rédigé par le Groupe de travail canadien sur le VIH et la réinsertion sociale (GTCVRS) pour le chapitre sur le VIH et la réadaptation de l'édition 2008 du guide intitulé « Vous et votre santé » du Réseau canadien d'info-traitements sida (CATIE). *Publication approuvée.*

Promouvoir la qualité de vie par le biais de la recherche, de l'éducation et des partenariats multisectoriels



Pour en savoir plus, visitez www.hivandrehab.ca ou communiquez avec nous :

**Groupe de travail canadien sur le VIH et la réinsertion sociale
(GTCVRS)**

1240, rue Bay, bureau 600
Toronto (Ontario) Canada
M5R 2A7

Téléphone : +1 416 513-0440

Télécopieur : +1 416 595-0094

Courriel : info@hivandrehab.ca

Soutien financier de : Agence de la santé publique du Canada