

Qui assure l'accompagnement ?

Marina Mallefroy, psychologue et thérapeute du comportement ⁽¹⁾ attachée à l'équipe multidisciplinaire de revalidation cardiaque du CHVZ – UZ Brussel.

Informations pratiques

- en tant que cardiaque, vous pouvez vous présenter directement à la consultation ou être envoyé par un médecin
- les consultations se font sur rendez-vous et se déroulent à la policlinique au niveau + 1, zone C, local 3 (salle d'attente C41), du lundi au jeudi aux heures de bureau.

Rendez-vous pour la consultation psychologique

- au numéro **02 477 60 09**
- au guichet des rendez-vous du Centre pour maladies cardiovasculaires, UZ Brussel, Pavillon L.T. +1

Combien coûte une consultation?

Depuis l'AR de mai 1996 relatif à la revalidation cardiaque, les prestations de revalidation cardiaque, y compris celles du psychologue, sont partiellement remboursées par l'INAMI à condition qu'une demande de remboursement soit introduite.

Hors du contexte de la revalidation cardiaque, une consultation psychologique est facturée au tarif de l'UZ

Ce dépliant vous est fourni à titre indicatif et ne comporte que des informations générales. Il n'aborde pas l'intégralité des techniques, indications et risques possibles. Votre médecin vous fournira des informations détaillées adaptées à votre situation spécifique. Toute reproduction complète ou partielle du présent texte nécessite l'accord préalable de l'éditeur responsable.



INFORMATIONS destinées au patient

**DISSOCIEZ VOTRE CŒUR
DE VOTRE ESPRIT**

||
Gestion individuelle et sur
mesure du stress par une
psychologue/thérapeute du
comportement
||

Universitair Ziekenhuis Brussel – CVHZ
Laarbeeklaan 101
1090 Brussel
tel: 02 477 41 11
www.uzbrussel.be – info@uzbrussel.be



 | Centrum voor
Hart- en Vaatziekten

 Universitair Ziekenhuis Brussel

Édition: juin 2012
Éditeur responsable: Prof. dr. G. Van Camp

⁽¹⁾ agréée par la VVGT (Vlaamse Vereniging Gedragstherapie)

« Mon cœur et ma tête sont liés »

Chaque personne se rétablit différemment après une maladie cardiaque ou une intervention de chirurgie cardiaque.

Souffrir d'une pathologie de ce type est ressenti par certains comme un événement extrêmement stressant.

Quelles phrases vous correspondent le mieux ?

- « Je ne suis plus jamais tranquille... et si ça recommençait... »
- « Je repense souvent à ce qui m'est arrivé, même si j'essaie de ne pas le faire »
- « Je préfère ne plus en parler parce que sa simple évocation suscite des pensées et des sentiments tristes »
- « Ma femme/mon mari me dit que j'ai beaucoup changé depuis ma maladie »

À cela peut encore s'ajouter le stress généré par les conditions de vie de la personne (stress lié au travail, stress relationnel, événements accablants).

Le stress... qu'est-ce que c'est ?

Pour expliquer ce concept, nous utilisons la **métaphore de la balance**.

Vivre exige en permanence des efforts de la part des humains. Une personne fonctionne normalement lorsqu'un **équilibre** s'établit entre les impératifs (obligations, problèmes et événements divers), ce que nous appelons la **charge à supporter**, et la **capacité de résistance** (aptitudes, développement spirituel et physique, liberté, capacité à gérer la pression, soutien social). La balance/situation est alors en équilibre.

Le **stress** apparaît lorsque la **charge à supporter est plus élevée que la capacité de résistance** et que la balance penche d'un côté. La situation est en déséquilibre : il n'y a plus d'équilibre entre les impératifs et les capacités, qu'elles soient réelles ou supposées.

Conséquence: apparition de réactions de stress physique et psychique.

Il y a deux manières de rétablir l'équilibre :

- réduire la charge à supporter, ou les impératifs
- améliorer la capacité de résistance en planifiant mieux le repos et la détente, en mobilisant davantage l'appui social, en agissant avec plus d'assertivité, etc.

Le stress... une banalité ?

La recherche scientifique a montré que le stress favorise la formation d'athérosclérose et l'apparition d'épisodes cardiaques.

(Rozanski A. et al. J Am Coll Cardiol 2005; 4 (5): 637-51)

Mais il y a une bonne nouvelle !

Un traitement adapté des maux liés au stress ou à la tension associé à la maîtrise des autres facteurs de risque a un effet protecteur contre une évolution négative de la pathologie cardiaque. Si vous apprenez à dompter le stress et la tension à un stade précoce, vous préviendrez des problèmes plus importants qui risqueraient de surgir par la suite !

Traitement sur mesure du stress

L'accompagnement est personnalisé, c'est-à-dire que nous tenons compte de votre situation et de vos expériences personnelles :

- nous analyserons ensemble votre stress
- nous vous apprendrons à maîtriser votre corps à l'aide d'une méthode de bio-feedback, qui implique une rétroaction directe de la variabilité du pouls en association avec les émotions souhaitées ou non
- nous vous apprendrons à maîtriser vos pensées
- nous vous apprendrons à gérer votre angoisse et vos sentiments dépressifs de manière plus adaptée
- nous vous apprendrons à maîtriser votre comportement
- nous traiterons vos problèmes de sommeil
- nous employons une méthode de traitement basée sur notre manière de penser, de ressentir et d'agir que nous avons élaborée sur la base de notre expérience
- nous cherchons ensemble quand et comment les problèmes psychiques sont apparus, ce qui a provoqué leur apparition et ce qui les entretient
- le nouveau comportement voulu est intégré et exercé à l'aide d'exercices et d'entraînements
- chaque consultation dure 50 minutes