

# INSPIRATION

Ma source d'ÉLAN et de SÉRÉNITÉ  
pour prendre soin de moi



Numéro 2  
S'ÉCOUTER  
&  
S'ÉPANOUIR

**J'AI UNE MALADIE INFLAMMATOIRE CHRONIQUE**

*Psoriasis, Rhumatisme psoriasique,  
Polyarthrite rhumatoïde*



# L'atteinte du BIEN-ÊTRE face aux CHAMPS DES POSSIBLES

Douleur, fatigue, impact psychologique... Les maladies inflammatoires chroniques nous affectent personnellement, mais aussi dans nos relations avec notre entourage.

Dans cette brochure, nous allons apprendre à **détecter nos signaux internes** et découvrir **les gestes à adopter pour adoucir notre quotidien**. S'écouter pour mieux s'ouvrir aux autres avec authenticité, voici la clé d'un nouvel équilibre dans nos vies personnelles et professionnelles.

Au travers d'autres numéros, nous découvrirons comment **se reconnecter à l'instant présent, agir au quotidien malgré sa maladie...** En bref, croquer la vie à pleines dents.

Ensemble, partons en quête d'un meilleur équilibre, avec soi-même et avec les autres, pour goûter aux plaisirs de l'existence et aborder l'avenir plus sereinement.

Bonne lecture !



## Le mot de



Avec cette collection de brochures, nous avançons ensemble dans une démarche de bien-vivre et cela en tenant compte des réalités liées à la maladie chronique. Après avoir cheminé vers la sérénité, nous allons pouvoir développer le bien-être. Trouver comment prendre le temps de s'écouter, non pas pour se lamenter, mais pour parvenir à un équilibre profond, pour tenir compte de soi. Une étape indispensable pour s'adapter sans se faire du mal, sans passer en force ! Alors nous explorerons comment s'ouvrir aux autres, au monde, à s'aventurer hors de zones de confort et se ressourcer. Parce que le bien-être, nous y aspirons tous, malades ou non !

**Mme Danielle Vacher, présidente**



Si pour les scientifiques la peau est le plus grand des organes, avec ses deux mètres carrés, siège de nombreuses fonctions essentielles comme, entre autres, le maintien de la température corporelle ; elle reste pour nous l'organe de la perception et de la protection. Mais une maladie inflammatoire et affichante comme le psoriasis met à mal cette protection. Elle devient l'ennemie, la traître qui nous signale aux autres par ses rougeurs et son épaisseur. Celle qu'il faut cacher. Cependant, nous avons des alliés. Outre les dermatologues et les traitements, il nous faut savoir prendre une grande inspiration avant de « s'écouter et de s'épanouir ». Pour, qu'à nouveau, elle soit pleinement offerte aux belles perceptions.

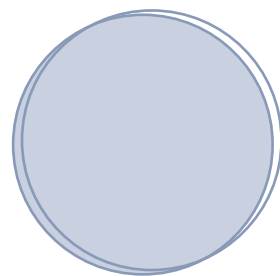
**Mme Bénédicte Charles, présidente**

L'esprit et le corps sont indissociables. Prendre soin de son esprit, c'est prendre soin de son corps... un axe fondamental de la santé trop souvent sous-estimé par la médecine occidentale. Au travers de ces pages, nous espérons que vous instillerez dans votre quotidien la conscience de l'instant présent, la sérénité, et des pensées positives. Écouter ce que dit le corps plutôt que d'en subir les maux, recréer l'alliance indispensable au mieux-être et entrer dans l'action avec toute la bienveillance que l'on se doit à soi-même.

**Pr Claire Daïen, rhumatologue, Montpellier**

Être dermatologue de nos jours, c'est accompagner des patients avec des maladies chroniques, certes avec des traitements plus actifs mais un fardeau de tous les jours qui reste présent. Le quotidien impacté, la charge du traitement, le changement dans le parcours de vie, la crainte de l'évolution doivent faire partie de la prise en charge. Aujourd'hui, notre vision de la médecine est plus personnalisée mais la charge de la maladie sur la vie quotidienne dépasse largement le domaine du soin. Je suis donc très heureuse d'avoir pu participer à l'élaboration d'un document qui, je l'espère apportera une aide plus globale dans le quotidien des patients.

**Dr Nathalie Quiles, dermatologue, Marseille**



De son premier métier, Boris Zaïon a conservé le goût des défis et du travail précis.

Architecte DPLG, formé à l'École d'architecture de Paris-La Villette, avec une spécialité en scénographie et architecture d'intérieur, il a d'abord exercé une dizaine d'années en agence et chez des clients exigeants comme Hermès, avant de se consacrer à sa passion : l'illustration et l'animation.

**À travers l'art et les couleurs, plongez dans un univers de bien-être !**

“Faisons de chaque moment qu'il nous est permis de vivre, un moment de joie.” Joseph Wresinski

# SOMMAIRE

## DU TEMPS POUR SOI

- S'écouter : fatigue et douleur
- Adapter son quotidien
- Les pouvoirs de la musicothérapie
- À la recherche de sa liberté intérieure

## LE TEMPS DE L'OUVERTURE AUX AUTRES

- Authenticité
- Sortir de sa zone de confort
- S'entourer
- Prendre soin de soi au travail





# DU TEMPS POUR SOI

## S'écouter : fatigue et douleur

La fatigue, tout comme la douleur, sont fréquentes chez les personnes atteintes de maladies chroniques et peuvent perturber profondément notre bien-être : tâches du quotidien plus difficiles à accomplir, impact sur nos relations sociales...<sup>(1-3)</sup>

### La fatigue

#### Ses origines

La fatigue liée à la maladie chronique est différente de la fatigue ressentie après un effort intense ou une nuit agitée. Elle ne disparaît pas ou très peu avec le repos. Parfois, cette sensation durable d'épuisement ou de faiblesse peut devenir sévère.<sup>(2,4)</sup> Plusieurs facteurs peuvent être à l'origine de cette fatigue. Elle pourrait survenir suite à l'interaction entre le système immunitaire et le système nerveux ou encore suite à une inflammation. De nombreux autres facteurs peuvent aussi être impliqués : la mauvaise qualité du sommeil, la douleur, les traitements concomitants, ... Tout comme d'autres facteurs physiologiques, psychologiques et sociaux. Compte tenu de la multitude de ces intervenants, prendre en charge la fatigue implique d'agir à plusieurs niveaux afin de les cibler un à un.<sup>(2)</sup>

#### Ses conséquences

La fatigue peut affecter notre bien-être de multiples façons : douleur chronique amplifiée, activité physique limitée, troubles du sommeil, difficultés à accomplir les tâches du quotidien, troubles émotionnels, anxiété et sautes d'humeur, isolement social...<sup>(3)</sup> Il est donc primordial de ne pas la négliger et de s'écouter.

#### Ses différents types

- Fatigue motivationnelle**, ou la diminution de la motivation, de l'envie de faire quoi que ce soit.<sup>(5)</sup>
- Fatigue physique**, ou la difficulté d'accomplir les tâches physiques.<sup>(5)</sup>
- Fatigue cognitive**, ou l'incapacité à se concentrer ou à rester attentif. On parle aussi de fatigue mentale.<sup>(5)</sup>

#### RHUMATISME PSORIASIQUE

La fatigue est considérée par les patients atteints de rhumatisme psoriasique comme l'un des symptômes les plus importants, au même titre que la douleur et l'altération de leur fonction physique. Ces 3 symptômes ont été associés à l'augmentation des troubles du sommeil, mais également à celle du stress psychologique.<sup>(6)</sup>

# Comment

## ÉVALUER MON NIVEAU DE FATIGUE ?

Très bien	Bien	Moyen	Mauvais	Très mauvais
-----------	------	-------	---------	--------------

- Quel est mon niveau de motivation aujourd'hui ? À quel point je me sens plein(e) d'énergie et d'enthousiasme pour attaquer ma journée ? .....
- Comment je me sens physiquement aujourd'hui ? À quel point j'arrive à effectuer des tâches simples ? .....
- Quel est le niveau de ma concentration aujourd'hui ? À quel point je peux rester attentif(ve) malgré les stimuli externes ? .....

### RENSEIGNEZ-VOUS

auprès de vos professionnels de santé ou des associations de patients pour mieux appréhender votre fatigue et vous faire accompagner

## La douleur chronique

Toute douleur qui persiste au-delà de la période normale de guérison, ou au-delà de 3 à 6 mois est une douleur chronique. Cette douleur semble être un facteur commun à de nombreuses maladies chroniques, et sa présence est souvent liée à une dégradation de la qualité de vie.<sup>(7)</sup>

**PSORIASIS**  
Plus de 40 % des patients atteints de psoriasis ressentent une douleur intense localisée au niveau des lésions cutanées. Il est possible que certaines lésions soient localisées sur des zones particulièrement sensibles comme le cuir chevelu ou les plis génitaux.<sup>(1)</sup>

## 3 TYPES DE DOULEUR SELON LA CAUSE :

### 1. DOULEUR NEUROPATHIQUE

liée à un dysfonctionnement ou une lésion du système nerveux. C'est la douleur classique en cas de psoriasis par exemple. Ce type de douleur est souvent décrit comme une sensation de brûlure, de picotement ou d'engourdissement.<sup>(1)</sup>

### 2. DOULEUR MÉCANIQUE

souvent causée par des lésions allant de la simple irritation à un traumatisme, par exemple d'un os et d'une articulation. Cette douleur diminue au repos et s'intensifie à l'effort.<sup>(8)</sup>

### 3. DOULEUR INFLAMMATOIRE

provoquée par une inflammation d'une partie du corps, une articulation, par exemple, en cas de rhumatismes inflammatoires. Cette douleur est décrite comme une sensation de chaleur, de rougeur, de gonflement et de sensibilité au toucher. Elle survient la nuit principalement, n'est pas soulagée par le repos, mais a tendance à diminuer avec l'activité physique.<sup>(8,9)</sup>

## Que ressentez-vous ? Comment décrivez-vous votre douleur ?

Au-delà des médicaments et compléments alimentaires, divers moyens existent pour soulager les douleurs et diminuer la fatigue, comme la méditation. Pour en savoir plus consultez la brochure n°1 « Être & Agir » de cette collection.

1. Pithadia DJ, et al. *J. Dermatol. Treatment*. 2018. 2. Chmielewska G, et al. *Int. J. Mol. Sci.* 2023. 3. Krajewska-Włodarczyk M, et al. *Adv Dermatol Allergol*. 2020. 4. Ameli Asthénie (fatigue) : définition, symptômes et causes. <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/asthenie-fatigue/definition-symptomes-causes/>. 5. Korte SM, and Straub RH. *Rheumatology*. 2019. 6. Haugeberg G et al. *Arthritis Research & Therapy*. 2020. 7. Rolf-Detlef T, et al. *Pain*. 2015. 8. Magrey MN, et al. *Mayo Clin Proc*. 2020. 9. La rhumatologie pour tous. L'inflammation. <https://public.larhumatologie.fr/linflammation#:~:text=La%20r%C3%A9action%20inflammatoire%20locale%20va,s%20pour%20la%20d%C3%A9fense%20locale>.



## Adapter son quotidien

Retrouver l'harmonie entre son corps et son esprit après le diagnostic d'une maladie chronique implique de se connecter à soi-même, d'écouter ses nouveaux besoins et d'ajuster son quotidien en conséquence.<sup>(1)</sup>

### LES 7 GESTES À ADOPTER<sup>(1-4)</sup>

1. Prioriser un sommeil de qualité pour permettre à notre corps de se rétablir et se régénérer.
2. S'engager dans une activité physique appropriée, en concertation avec l'équipe médicale, pour maintenir mobilité et énergie.
3. Privilégier une alimentation équilibrée pour couvrir nos besoins énergétiques.
4. Fragmenter les activités de la journée, pour respecter notre rythme et le bien-être de notre corps.



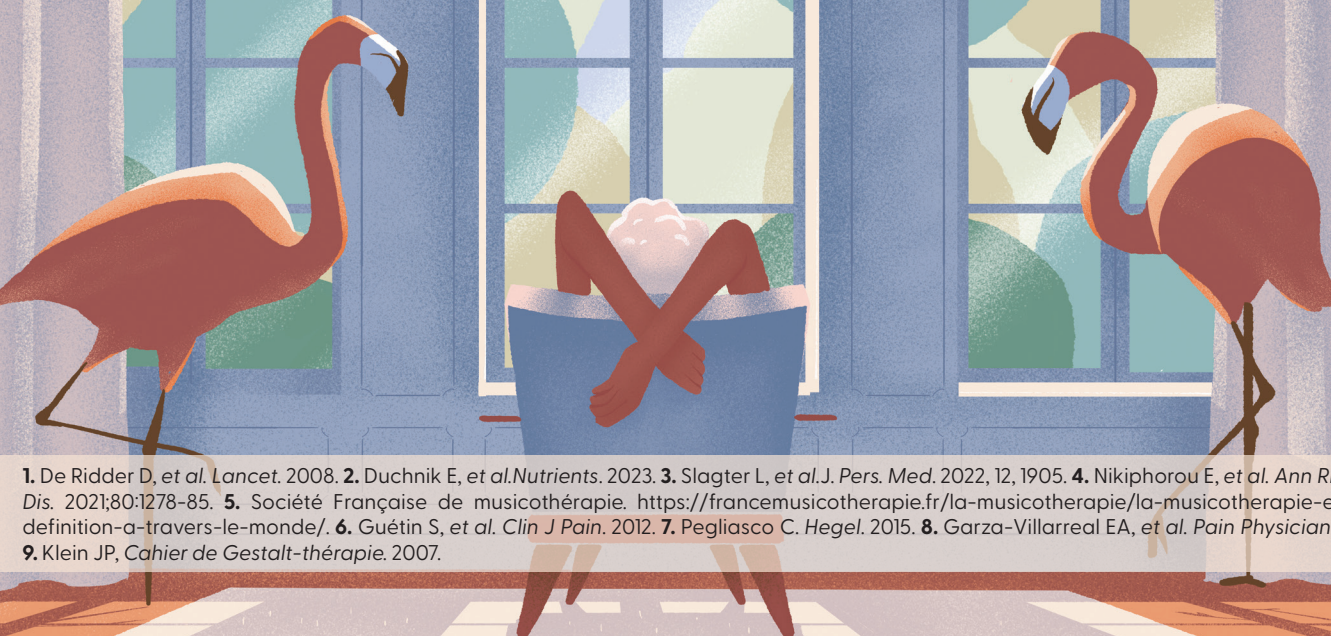
5. Pratiquer une activité relaxante, pour se ressourcer, comme la méditation, dès que le besoin s'en fait sentir.

6. Aménager l'espace de travail ou adapter l'activité professionnelle si besoin.

7. Consulter un professionnel de la santé mentale en cas de difficulté à faire face à la maladie.

### POUR PLUS DE CONSEILS

rapprochez-vous de vos professionnels de santé ou des associations de patients



1. De Ridder D, et al. *Lancet*. 2008. 2. Duchnik E, et al. *Nutrients*. 2023. 3. Slagter L, et al. *J. Pers. Med.* 2022, 12, 1905. 4. Nikiphorou E, et al. *Ann Rheum Dis*. 2021;80:1278-85. 5. Société Française de musicothérapie. <https://francemusicotherapie.fr/la-musicotherapie/la-musicotherapie-et-sa-definition-a-travers-le-monde/>. 6. Guétin S, et al. *Clin J Pain*. 2012. 7. Pegliasco C. *Hegel*. 2015. 8. Garza-Villarreal EA, et al. *Pain Physician*. 2017. 9. Klein JP. *Cahier de Gestalt-thérapie*. 2007.

## Les pouvoirs de la musicothérapie

La musicothérapie est une discipline paramédicale qui utilise le son, la musique et le mouvement dans le but d'établir ou rétablir des canaux de communication avec soi-même et avec les autres.

Association Suisse de Musicothérapie<sup>(5)</sup>

La relaxation psychomusicale se distingue des autres techniques de relaxation, comme la sophrologie ou l'hypnose, par la méthode utilisée pour induire un état de conscience altérée, ou de transe hypnotique. Il s'agit de l'induction musicale. Lors de ces séances, nous sommes amenés à nous relaxer par nous-mêmes. Le personnel soignant est présent seulement au début, lors de l'installation, et à la fin, pour échanger sur les émotions ressenties.<sup>(6,7)</sup>

La musique peut être accompagnée par des mouvements guidés par le thérapeute tout en restant libre de sa mobilité. On parle alors de la thérapie Danse-Mouvement.

La douleur étant une expérience complexe et multifactorielle, la musique agirait sur sa composante affective.<sup>(7)</sup>

### BÉNÉFICES PRÉSUMÉS SUR LA SANTÉ :

#### AMÉLIORATION<sup>(8)</sup>

- du niveau de douleur ressentie, jusqu'à un mois après l'arrêt des séances,
- de la santé mentale, en réduisant l'anxiété et la dépression,
- de l'état général, en diminuant la consommation d'antalgiques.

La musicothérapie est proposée dans certains hôpitaux ou par des musicothérapeutes libéraux. Il existe également une application téléphonique utilisée par les thérapeutes.

### RENSEIGNEZ-VOUS

auprès de vos professionnels de santé ou des associations de patients pour plus de conseils ou consultez le site web <https://www.musicotherapeutes.fr>.

La musicothérapie fait partie de l'ensemble plus large des techniques de l'art-thérapie qui utilise l'expression artistique à des fins thérapeutiques. L'art-thérapie nous guide à travers nos productions artistiques pour transformer la maladie en enrichissement personnel.<sup>(9)</sup>

Pour plus d'informations sur les bénéfices des activités culturelles et artistiques, consultez la brochure n°3 « **Vivre & Savourer** » de cette collection.



## À la recherche de sa liberté intérieure

Être libre, c'est ne pas se soumettre aux contraintes et limitations extérieures, penser et agir selon sa propre volonté. De la même façon, atteindre sa liberté intérieure, c'est s'affranchir des pensées et émotions perturbatrices de notre esprit. Avec de la pratique, il est possible d'apprendre à identifier ces obstacles.<sup>(1)</sup>

### COMMENT DÉCONNECTER SON CERVEAU ?

Pour se changer les idées ou regagner un état d'esprit positif, rien de tel que les loisirs. Même si nous pensons manquer de temps, cela va nous aider à casser la routine et booster notre motivation contribuant ainsi à notre épanouissement.<sup>(2)</sup>

### LE BESOIN DE SE RESSOURCER

Les contraintes liées à la maladie et la routine quotidienne sont autant d'éléments qui nous empêchent, bien souvent, d'atteindre notre liberté intérieure. Or, c'est elle qui nous donne la force nécessaire pour affronter, jour après jour, les défis. Ce besoin de libération est universel et ne doit en aucun cas passer au second plan.<sup>(1)</sup>

### L'ART DE LA MÉDITATION POUR LIBÉRER SES PENSÉES

Méditer, c'est prendre un moment pour se connecter avec soi-même, se recentrer sur l'instant présent et analyser ses pensées, qu'elles soient positives ou négatives, en les acceptant telles qu'elles sont. Avec de l'entraînement, cet état de conscience nous permet de mieux gérer les aléas de la vie.<sup>(3)</sup>

Des applications gratuites sont disponibles pour vous guider dans votre méditation comme Petit BamBou ou Namatata.

### POUR EN SAVOIR PLUS

sur les différentes techniques de méditation, consultez la brochure n°1 « Être & Agir » de cette collection.

## LE PLAISIR DE RIRE

Nous cherchons tous à rire pour mieux se sentir et se libérer des émotions négatives. Que ce soit en écoutant des émissions de radio humoristiques ou en regardant des films comiques. Le rire améliore notre humeur et diminue toute sensation d'inconfort. Pourquoi ne pas essayer le yoga du rire, qui combine rire inconditionnel, respiration rythmée, étirements et méditation ?<sup>(4)</sup>



### ZOOM SUR LES LOISIRS POUR SE FAIRE PLAISIR\*

Listez 5 activités de loisirs  
qui vous procurent du bien-être :

- Lire un livre ou un magazine
- Peindre, colorier
- Assister à un spectacle
- Faire du vélo
- Jardiner
- Tester une nouvelle recette de cuisine
- Bricoler/ redécorer
- Apprendre une langue étrangère
- ...

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

\* À titre indicatif. Cette liste n'est pas restrictive.

Que ressentez-vous après avoir effectué ces activités ?  
Vous sentez-vous ressourcé(e) ? Motivé(e) ?

1. André C, et al. À nous la liberté. L'icôneclaste et Allary Editions. 2019. 2. Anderson JS. Pleasant, pleasurable, and positive activities. 2007. 3. Cresswell JD. Annu. Rev. Psychol. 2017. 4. Dolgoff-Kaspar R, et al. Alternative therapies. 2012.



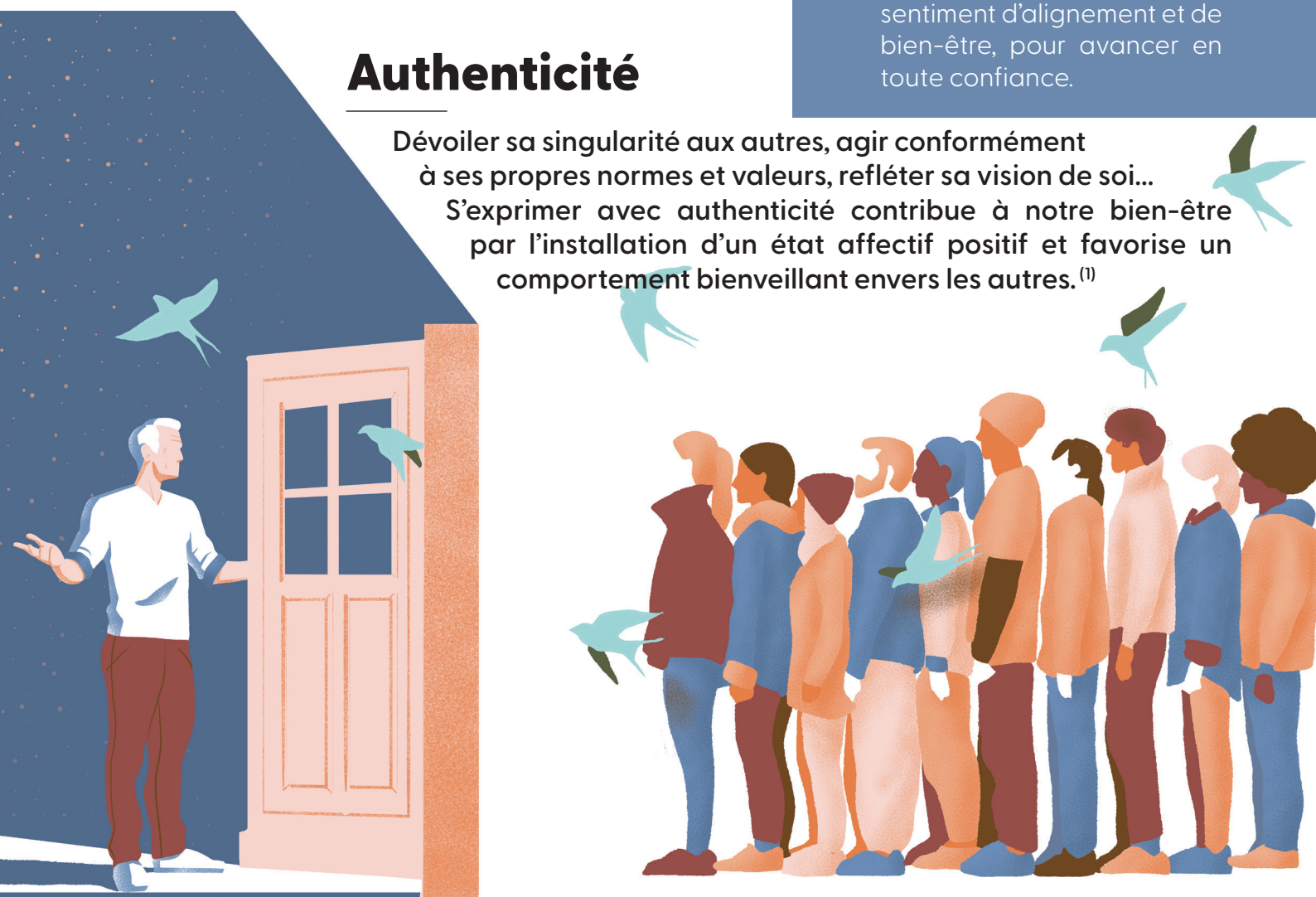
# LE TEMPS DE L'OUVERTURE AUX AUTRES

## QU'EST-CE QU'UNE VALEUR ?

Ce à quoi vous donnez de l'importance, de la valeur, sans quoi la vie serait vide de sens. Les valeurs donnent la direction de vos actions quotidiennes. Si elles peuvent évoluer avec le temps, les connaître, les respecter et les incarner génèrent un sentiment d'alignement et de bien-être, pour avancer en toute confiance.

## Authenticité

Dévoiler sa singularité aux autres, agir conformément à ses propres normes et valeurs, refléter sa vision de soi... S'exprimer avec authenticité contribue à notre bien-être par l'installation d'un état affectif positif et favorise un comportement bienveillant envers les autres.<sup>(1)</sup>



## À VOUS DE JOUER !

### 1. Explorez vos valeurs

Que souhaitez-vous pour vous-même et pour les personnes que vous aimez ?

- |                                  |                                     |
|----------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Amour   | <input type="checkbox"/> Liberté    |
| <input type="checkbox"/> Travail | <input type="checkbox"/> Réussite   |
| <input type="checkbox"/> Joie    | <input type="checkbox"/> Sécurité   |
| <input type="checkbox"/> Respect | <input type="checkbox"/> Générosité |
| <input type="checkbox"/> Famille | <input type="checkbox"/> .....      |

### 2. Classez vos valeurs par ordre d'importance

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

### 3. Pour vos 5 valeurs, notez les occasions pour lesquelles elles vous semblent respectées

Exemple : Générosité → un repas de famille

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

### 4. Quelles sont les valeurs qui vous rapprochent de votre entourage ?

- .....
- .....
- .....
- .....

### 5. Osez demander à un proche quelles sont ses valeurs

- .....
- .....
- .....
- .....

En quête de sens ? Pensez à revenir à vos valeurs.

## Sortir de sa zone de confort

Cultiver notre bien-être demande des efforts continus et parfois, de s'aventurer sur des terrains inconnus.<sup>(2)</sup>

L'inconfort ne doit pas être considéré comme une expérience purement négative, mais comme une épreuve qui souligne ce qui nécessiterait un changement. L'inconfort, souvent adaptatif, nous aide à voir le positif et à surmonter nos appréhensions. L'inconfort peut nous permettre de nous challenger et de nous faire progresser. L'accueillir et l'accepter peut conduire à de nouvelles sensations sources d'épanouissement.<sup>(2)</sup>

## EN PRATIQUE

### 1. Analysez votre zone de confort :

- Identifier ma zone de confort
- Porter un regard neuf sur mes comportements
- Prendre conscience de mes sentiments
- Observer ma peur pour m'en libérer
- Accepter l'échec
- Rester curieux(se) et oser me challenger

C'est à vous !



### 2. Pensez à 3 choses que vous aimeriez pratiquer, mais que vous ne savez pas faire :

Exemple : peindre, faire de la photographie, chanter, danser, ...

1. ....
2. ....
3. ....

### 3. Que pourriez-vous commencer à faire ou à faire plus souvent pour que ces choses intègrent votre zone de confort :

- .....
- .....
- .....
- .....

1. Smallenbroek O, et al. *J. of Positive Psychology*. 2016. 2. Hanckmann H. Discomfort as a Pathway to Well-being. 2021.



## S'entourer

Le lien social est le rapport que nous tissons avec chaque membre de notre cercle d'appartenance. Par le partage d'informations, d'émotions voire de ressources physiques, ce cercle contribue ainsi à définir notre identité. Le soutien issu de ce dernier étant reconnu comme un des piliers du bien-être individuel, il affecte particulièrement notre santé physique et mentale.<sup>(1,2)</sup>

## Les associations de patients

fondées par et pour les patients et leurs proches, s'engagent à replacer le patient au centre du système de santé. Elles jouent un rôle essentiel dans :<sup>(3)</sup>

- ✓ l'information et la formation des patients et de leurs proches ;
- ✓ la formation des professionnels de santé ;
- ✓ le soutien et l'accompagnement ;
- ✓ la sensibilisation du public ;
- ✓ le développement et la gestion de programmes sociaux, d'éducation thérapeutique et d'accès aux soins ;
- ✓ la participation aux essais thérapeutiques ;
- ✓ le soutien financier à la recherche scientifique et clinique, aux expérimentations de programmes de prévention et de dépistage...

Entrez en contact avec  
**L'ASSOCIATION FRANCE  
PSORIASIS**  
en scannant ce QR code :



ou rendez-vous sur le  
**FORUM DE L'ANDAR**  
en scannant ce QR code :



### POLYARTHRITE RHUMATOÏDE

Selon les études, le faible niveau de soutien social est un facteur prédictif de la dépression et de l'anxiété chez les patients atteints de polyarthrite rhumatoïde.<sup>(4)</sup>

### LES PROGRAMMES D'ETP\*

Processus continu avec plusieurs séances pouvant s'étendre sur des mois. Ces séances, individuelles ou en groupe, ont 2 rôles bien spécifiques pour le patient :<sup>(5)</sup>

1. Acquérir ou maintenir des **compétences relatives aux soins**,
2. Mobiliser ou acquérir des **compétences d'adaptation**, c'est-à-dire comment vivre avec la maladie. Par exemple, apprendre à gérer ses émotions et son stress.

### RENSEIGNEZ-VOUS

auprès du corps médical ou des associations de patients pour découvrir les programmes d'ETP près de chez vous.

### PSORIASIS

Selon certaines études, les patients présentant une augmentation récente de lésions, souffriraient d'un manque de soutien social et auraient tendance à éviter la proximité émotionnelle.<sup>(6)</sup>



## Mon entourage

Dans les moments difficiles, il est important de se rappeler que nous ne sommes pas seuls. Notre cercle social est là pour nous soutenir, nous écouter et partager nos joies et nos peines. Parler de sa maladie, de la fatigue, du stress,... n'est jamais simple, mais ces interactions sont essentielles et contribuent à notre équilibre personnel.

### LE CERCLE SOCIAL

#### Quelle importance ?

Famille et amis proches, voisins, collègues et professionnels de santé font tous partie de notre entourage. C'est eux qui facilitent notre intégration dans la société et renforcent notre sentiment d'appartenance. En restant connecté, notre cercle réduit les effets du stress et offre des solutions à nos défis. Alors n'hésitons pas à garder ce contact !<sup>(1)</sup>

### PRÉPARER MES PROCHAINES RENCONTRES

- Identifier une personne avec qui vous avez envie de passer du temps
- Prendre contact
- Planifier/Réserver du temps
- Choisir une date
- Choisir un lieu qui vous fait plaisir
- Confirmer le rendez-vous

A vous de compléter



Certaines applications comme Meetup et Yepn'Go existent pour faciliter les nouvelles rencontres.

\* Éducation thérapeutique du patient

1. Caron J, and Guay S. Santé mentale au Québec. 2005. 2. Observatoire de la Santé. Analyse d'une relation complexe en contexte de pandémie. 2020. 3. Le Cam Y. adsp. 2001. 4. Zyrianova Y, et al. Irish journal of medical science. 2006. 5. Ministère de la santé et de la prévention. <https://sante.gouv.fr/systeme-de-sante/parcours-des-patients-et-des-usagers/education-therapeutique-du-patient/article/education-therapeutique-du-patient#/>. 6. Picardi AZ, et al. Psychosomatics 2005.



## Prendre soin de soi au travail

Plus qu'une sécurité financière, le travail permet pour certains de structurer leur journée, renforcer leur estime de soi et permettre un engagement social régulier et positif. Maintenir une activité professionnelle pourrait contribuer ainsi à notre insertion dans la société, sans oublier le bien-être physique et mental qu'elle procure.<sup>(1,2)</sup>

Si on éprouve ce besoin, conserver son travail malgré la maladie est tout à fait possible, notamment grâce un accompagnement adapté.<sup>(3)</sup>



## COMMENT PARLER DE MA MALADIE AU TRAVAIL ?

Affronter ses douleurs, cacher ses lésions ou encore gérer ses RDV médicaux, tant d'éléments qui peuvent avoir des conséquences importantes sur notre travail.

Malheureusement, employeurs et collègues n'en ont pas toujours conscience, d'autant plus que certains signes sont invisibles.

En parler permet de faire face à ces obstacles et d'éviter certaines incompréhensions.<sup>(2-4)</sup>

### Étape 1

**Bien réfléchir avant de décider, prendre son temps pour peser le pour et le contre**

Construire par exemple une balance décisionnelle. Nos proches et soignants peuvent d'ailleurs être impliqués dans cette prise de décision.

**Choisir à qui en parler en priorité**

Le médecin du travail est la 1<sup>re</sup> personne à informer au sein de l'entreprise. Il pourra être présent pour nous accompagner lors de l'annonce ainsi que pour l'adaptation et l'aménagement du poste de travail

### Étape 2

### Étape 3

**Préparer le discours de l'annonce, faire attention au choix des mots**

Utilisez des termes rassurants pour expliquer la situation et maintenir un discours factuel.

### PSORIASIS

Selon l'enquête PsoPRO conduite en 2016 en France, jusqu'à 71 % des patients atteints de psoriasis ont rapporté une perte d'efficacité dans leur travail. Contrairement aux idées reçues, ils ne prennent pas plus d'arrêts maladie que les autres.<sup>(4)</sup>

### POLYARTHRITE RHUMATOÏDE

Les rhumatismes inflammatoires chroniques comme la polyarthrite rhumatoïde et le rhumatisme psoriasique représentent la principale cause d'incapacité au travail à long terme dans de nombreux pays. Ces conséquences sur la vie professionnelle peuvent se manifester de manière précoce, notamment avec une baisse de la productivité et une augmentation de l'absentéisme.<sup>(5)</sup>

Les solutions existent pour préserver son activité professionnelle si on le souhaite. Aménager son poste de travail, travailler à des horaires décalés pour avoir des conditions de transport plus adaptées ou encore participer à un programme de réorientation, n'hésitez pas à en parler à votre médecin du travail. Il saura vous conseiller.<sup>(3)</sup>

## GÉRER LE STRESS AU TRAVAIL

Le stress de la maladie peut rendre notre travail difficile, notamment lorsque les symptômes se font ressentir ou lors des poussées. Poursuivre son activité peut nous demander quelques efforts.

## VOICI QUELQUES CONSEILS POUR VOUS AIDER<sup>3,4,6</sup> .....

À vous de compléter

1. Faire des pauses régulières, se lever et marcher ☒
2. Avoir une bonne hygiène de vie : traitement, alimentation et sommeil ☐
3. Apprendre à hiérarchiser ses missions et établir un ordre de priorité ☐
4. Prévoir une activité physique pour évacuer les tensions ☐
5. Adopter une routine de relaxation au quotidien comme la méditation ☐
6. S'accorder des jours de repos lorsque c'est nécessaire ☐
7. Programmer votre semaine pour mieux gérer votre niveau d'énergie ☐
8. Déléguer certaines tâches du quotidien ☐
9. Recourir au télétravail lors des poussées de la maladie ☐
10. Utiliser des outils de travail ergonomiques et adaptés lorsque nécessaire ☐

Comment vous sentez-vous ? .....

1. Modini M, et al. *Australasian Psychiatry*. 2016. 2. Les fiches synthep. Travailler avec une maladie chronique. 2022. 3. Andar. Etude PRET L'impact de la PR sur votre vie professionnelle, PARLONS-EN ! 4. Association France psoriasis. Enquête inédite sur l'impact du pso dans la vie professionnelle. <https://francepsoriasis.org/actualites/enquete-inedite-sur-limpact-du-pso-dans-la-vie-professionnelle>. 5. Carruthers EC, et al. *BMC Medical Informatics and Decision Making*. 2014. 6. Michie S. *Occup Environ Med*. 2002.



NOTES



À VOUS DE COLORIER

NOTES

A series of horizontal lines for taking notes.



# INSPIRATION INSPIRATION INSPIRATION

Ma source d'ÉLAN et de SÉRÉNITÉ  
pour prendre soin de moi

NUMÉRO 1 ÊTRE &  
AGIR

NUMÉRO 2 S'ÉCOUTER &  
S'ÉPANOUIR

NUMÉRO 3 VIVRE &  
SAVOURER

3 brochures sur **l'écoute de soi, l'ouverture aux autres et l'évasion pour accueillir les joies du quotidien et mieux vivre avec la maladie.**

Avec la participation de



 Bristol Myers  
Squibb®