

Une personne qui n'a pas appris à se maîtriser sera facilement victime de son impulsivité.

- nous commençons par définir les comportements qui posent problème et dans quelles circonstances ils surgissent
- nous vous apprenons ensuite à adopter des schémas de comportement plus adaptés aux circonstances
- pour ce faire, nous vous proposons plusieurs exercices ainsi que des « devoirs »

Qui assure l'accompagnement?

Marina Mallefroy, psychologue et thérapeute du comportement⁽¹⁾ attachée à l'équipe multidisciplinaire de réhabilitation 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

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

Combien coûte une consultation?

Depuis l'AR de mai 1996 relatif à la réhabilitation cardiaque, les prestations de réhabilitation 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 réhabilitation 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.

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

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



INFORMATIONS destinées au patient

**CHEZ LE PSYCHOLOGUE
EN CONSULTATION**
bien plus que simplement parler

“ Consultation individuelle avec la
psychologue/thérapeute
du comportement “



 Centrum voor
Hart- en Vaatziekten

 Universitair Ziekenhuis Brussel

Bien plus que simplement parler

Lorsque vous parlez de douleurs physiques à un médecin, vous attendez de lui un diagnostic au terme de la visite. Il y a donc d'abord un examen, puis un traitement.

Il en va de même lorsque vous demandez de l'aide pour des problèmes, des souffrances ou des symptômes psychiques. Un accompagnement ou une thérapie se déroule en **4 phases**:

- une **phase de prise de connaissance**: nous examinons ensemble votre demande d'aide et vérifions si une thérapie comportementale convient ou s'il vaut mieux vous adresser à un autre spécialiste.
- une **phase d'analyse**: nous cherchons ensemble quand et comment les problèmes psychiques sont apparus, ce qui a provoqué leur apparition et ce qui les entretient. Nous utilisons parfois des questionnaires, des échelles de souffrance ou un test psychologique.
- une **phase de travail**: nous élaborons un plan de traitement personnel pour les consultations suivantes. Nous employons une méthode de traitement basée sur notre manière de penser, de ressentir et d'agir et tirée de notre propre expérience. Le nouveau comportement voulu est assimilé et intégré à l'aide d'exercices.
- une **phase de clôture**: dès que vous vous sentez mieux ou que les objectifs thérapeutiques sont atteints, un terme est progressivement mis aux consultations. La durée du traitement est brève mais varie d'un problème ou d'un client à l'autre.

Mes pensées

Dans le cadre de notre méthode de traitement psychologique, nous accordons une grande importance à l'influence des **pensées** sur la vie **émotionnelle**, le **ressenti corporel** et les **actions**.

Une personne qui a tendance à toujours voir le côté négatif des événements importants qui surviennent dans sa vie se sent facilement **anxieuse**, **sombre** ou **irritée**, avec tous les comportements qui en découlent.

- nous examinerons ensemble si ce mode de pensée fonctionne.
- si nous constatons que vous avez tendance à porter un regard trop négatif sur les choses, nous chercherons ensemble une manière de penser plus adéquate qui vous convient.
- pour mettre en place des pensées et points de vue plus réalistes, nous nous servons d'exercices cognitifs spécifiques que nous vous demandons de répéter chez vous

Ma vie émotionnelle

Souffrir d'une pathologie cardiaque peut donner naissance à des **sentiments** d'angoisse et de désespoir ou encore de morosité et d'abattement.

Mais ces sentiments étant gênants et désagréables, vous avez tout intérêt à court terme à les chasser de votre conscience. À plus long terme, ils risquent par ailleurs de vous rendre plus vulnérable aux troubles émotionnels comme la dépression et la panique.

C'est la raison pour laquelle vous devez, d'un point de vue adaptatif et psychologique, « vous exposer » à des souvenirs négatifs et aux sentiments qui y sont rattachés sous l'accompagnement professionnel d'un thérapeute.

- nous vous apprendrons à gérer votre angoisse et vos sentiments dépressifs de manière plus adaptée

Mon ressenti corporel

En cas d'exposition prolongée au stress et à la nervosité, des **maux de tension** risquent de se développer. Ces maux constituent fréquemment un avertissement du corps et doivent vous inciter à vous accorder du temps.

- pour maintenir le stress au niveau le plus bas possible, nous vous apprenons à vous détendre **consciemment** en exerçant vos capacités à vous plonger dans un état de détente
- respirer correctement est très important dans ce cadre, nous vous enseignons donc la respiration abdominale qui vous sera d'une grande aide en cas d'urgence
- à l'aide de la visualisation et du biofeedback (rétroaction biologique : informations tirées de la variabilité du pouls), nous vous apprenons à vous détendre en évoquant une image ou une situation qui vous aidera à vous calmer
- nous vous apprenons à vous détendre totalement en utilisant la différence entre tension et détente dans la relaxation musculaire progressive
- nous vous apprenons à vous détendre profondément en vous concentrant sur vos sensations intérieures (chaleur, pesanteur) dans les différentes parties du corps

Mes actes

Dans notre méthode de traitement, nous faisons la part belle au **comportement** de nos clients.

Nos agissements ont un effet déterminant sur notre humeur.

Une personne que l'angoisse pousse à éviter certaines situations renforce généralement son angoisse au lieu de la calmer.

Une personne qui ne sait pas très bien comment exprimer son opinion se sentira peu sûre de soi ou irritée.