

# ANXIÉTÉ DANS L'UNIVERS DE L'ÉPILEPSIE



*La collection  
Mise sur toi !*

.....  
**RESSOURCES UTILES POUR  
ADOUCCIR LE QUOTIDIEN**

**ÉTÉ 2024**

# BIENVENUE

Je me nomme Anie, je suis intervenante psychosociale depuis une dizaine d'années en épilepsie. Au fil des ans, j'ai développé une expertise pour tout ce qui touche le quotidien de la personne qui vit avec l'épilepsie, sur les impacts de la maladie sur sa vie et sur celles de ses proches.

Je me présente, je suis neurotypique, maman de 3 jeunes adultes dont un enfant non binaire autiste avec une anxiété généralisée et je fus proche aidante pendant plus de 20 ans pour un de mes parents. Cela me fait beaucoup penser à l'épilepsie. J'y fais régulièrement référence et j'y vois des liens significatifs. Par exemple, les états d'hypervigilance qui surviennent de façon aléatoire et que le stress a tendance à amplifier. Parfois, un simple bruit met mon hypersensibilité en alerte ou lorsque j'égare mon cellulaire, cela peut déclencher un réflexe de peur disproportionné. La crainte de manquer un appel d'urgence de la personne aimée peut aussi générer une certaine anxiété. Je me sens donc proche de vous, de vos inquiétudes et de vos peurs, car je les partage.

**Saviez-vous que les personnes qui vivent avec l'épilepsie présentent un risque accru d'anxiété? L'épilepsie peut être associée à des troubles anxieux, des troubles dysphoriques (grande tristesse, abattement) ou de la dépression.**

Il est certain qu'apprendre que l'épilepsie entre dans son quotidien, sans égard aux projets de vie existants, est un tremblement de terre à puissance variable. Recevoir un diagnostic d'épilepsie est assurément une nouvelle déstabilisante, insécurisante qui demeure un souvenir traumatisant pour beaucoup de personnes et qui peut certes causer une détresse lorsque des intrusions de pensées nous envahissent. Un risque de démotivation, de perte de sens, d'absence de perspectives d'évolution et de vision dû à l'épilepsie peuvent également survenir.

*Il est donc tellement important d'en parler, de partager et surtout, d'être doux.ce avec soi-même. :)*

Ces manifestations liées au stress, à l'anxiété et à la déprime sont naturelles lorsqu'on vit une situation difficile. La bonne nouvelle: la plupart des gens possèdent des ressources et des capacités pour minimiser ces symptômes au quotidien. **Ce document se veut un outil pour vous donner un coup de pouce dans la gestion de ces réactions en lien avec l'univers de l'épilepsie.** Je souhaite ainsi vous accompagner afin de minimiser leurs répercussions dans votre vie.



**Je suis disponible pour vous !**

Anie  
anie@epilepsiemonteregie.org

*Perdu.e dans toutes ces réactions?*



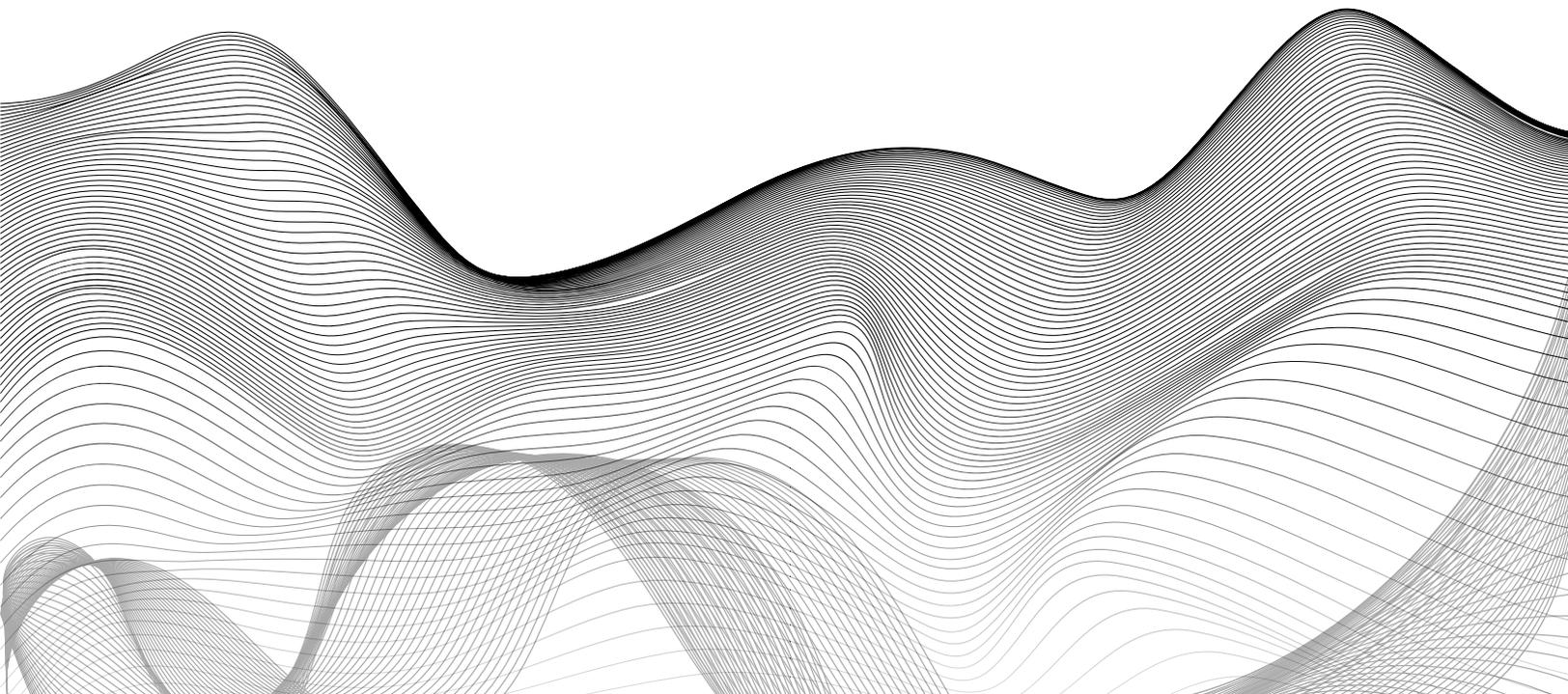
**L'ANXIÉTÉ**

**LE STRESS**

**LA FATIGUE RÉACTIONNELLE**

**LA DÉMOTIVATION**

***On t'aide à y voir plus clair***



# L'ANXIÉTÉ



L'anxiété est une émotion désagréable qui vient avec un lot de symptômes pénibles. **Elle affecte la vie des enfants, des adolescent.e.s et des adultes de tous âges.** C'est un sujet central et d'actualité. Il y a une abondance de ressources, de théories et de lectures sur le sujet. De plus, la profusion de contenus traitant d'anxiété sur les réseaux sociaux permet aux gens de s'autodiagnostiquer et de découvrir une panoplie de trucs et d'astuces. **Par contre, il est souvent difficile de s'y retrouver, surtout quand l'anxiété est dans le tapis !**

## ÉPILEPSIE ET ANXIÉTÉ

Saviez-vous que la proportion d'individus souffrant d'anxiété ou de dépression est plus importante chez les personnes vivant avec l'épilepsie (ou autres troubles neurologiques) que chez les personnes sans trouble neurologique?



Les personnes qui vivent avec l'épilepsie peuvent ressentir une gamme importante d'émotions. Elles présentent donc un risque accru d'anxiété. L'anxiété est souvent reliée à l'anticipation d'un événement et aux conséquences négatives futures qui pourraient en résulter.

**Il est normal de ressentir de l'anxiété à cause :**

- de l'**incertitude au sujet des crises**. Il peut y avoir une période de détresse liée à l'imprévisibilité des crises et à la perte de contrôle du corps;
- de l'**inquiétude** d'avoir une autre crise;
- des **effets secondaires** causés par les médicaments;
- du retrait d'un médicament;
- la **peur de se blesser** en faisant une crise.

*« Lorsque je rencontre de nouvelles personnes, j'explique quoi faire lors d'une absence parce que je ne veux pas "taper" ou frapper la personne accidentellement. »*

- Annick



# LES SIGNES

## QUELS SONT LES SYMPTÔMES DE L'ANXIÉTÉ ?

Les symptômes d'anxiété sont très **variables d'une personne à l'autre** et ils sont de **nature psychologique**. La personne qui vit avec de l'anxiété perçoit les situations incertaines de la vie comme une menace, dont elle surestime les risques, imaginant les conséquences plus souvent négatives.

### Les signes fréquemment observés:



- TROUBLES DU SOMMEIL
- ÉTOURDISSEMENTS OU VERTIGES
- NAUSÉES
- PALPITATIONS CARDIAQUES OU ACCÉLÉRATION DU RYTHME CARDIAQUE
- IRRITABILITÉ
- DIARRHÉE OU INCONFORT ABDOMINAL
- MAUX DE TÊTE
- PEURS IRRATIONELLES
- SENSATION D'ÉTOUFFEMENT OU D'ÉTRANGLEMENT
- DIFFICULTÉ À SE CONCENTRER

- ◆ LES PERSONNES VIVANT AVEC DE L'ANXIÉTÉ ONT UNE FORTE TENDANCE À S'INQUIÉTER
- ◆ LE MOINDRE ÉVÉNEMENT PEUT DEVENIR UNE AFFAIRE COMPLIQUÉE
- ◆ LA CAFÉINE, LES BOISSONS ÉNERGISANTES ET L'ALCOOL PEUVENT AUGMENTER CONSIDÉRABLEMENT L'ANXIÉTÉ
- ◆ UNE SEULE BOISSON ÉNERGISANTE AUGMENTE SIGNIFICATIVEMENT LA PRESSION ARTÉRIELLE ET LE NIVEAU D'ADRÉNALINE DES JEUNES ADULTES EN BONNE SANTÉ

## DE BONNES HABITUDES



- RIRE FAIT TOUJOURS DU BIEN : LE CORPS LIBÈRE DE L'ENDORPHINE
- PRENDRE DES MESURES POUR UN BON SOMMEIL
- PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE
- PRENDRE DES RESPIRATIONS ABDOMINALES. LA COHÉRENCE CARDIAQUE ET LA RESPIRATION CONSCIENTE SONT DE BONS EXEMPLES DE TECHNIQUES ÉPROUVÉES POUR COMBATTRE L'ANXIÉTÉ.

# LE STRESS



## Déclencheur de crise ?

Le stress et la fatigue sont en effet des facteurs qui favorisent les crises. **Un stress aigu dû à des événements traumatisants pourrait aussi contribuer à déclencher une crise d'épilepsie.**

Lors d'un stress important, l'alimentation et le sommeil peuvent être affectés et la prise de médication peut malheureusement être oubliée. **Des alliés essentiels à la gestion de l'épilepsie.**

Il est important pour chaque personne concernée de bien se connaître, de gérer son stress, de développer une hygiène de vie adaptée et d'observer la prise de traitement. Se concentrer sur ce qui se passe en soi au lieu de ce qui se passe autour de soi est toujours un conseil judicieux!

## QUELLE EST LA DIFFÉRENCE ENTRE LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ?

**L'anxiété est une émotion alors que le stress est une réponse physiologique de l'organisme.**

**L'anxiété** permet de détecter une menace **avant qu'elle ne se présente** et de planifier des stratégies pour la contrer. Les gens se projettent dans le futur pour voir les dangers possibles! C'est une émotion qui se définit par une appréhension, des inquiétudes et la peur d'une catastrophe ou d'un malheur.

**Le cerveau va réagir comme s'il était devant une vraie menace et il va sécréter des hormones du stress!**

**Le stress** arrive alors au galop au moment où la menace, réelle ou non, survient; il génère une énergie suffisante pour faire face à la situation et aide ainsi à mettre les stratégies prévues à exécution.

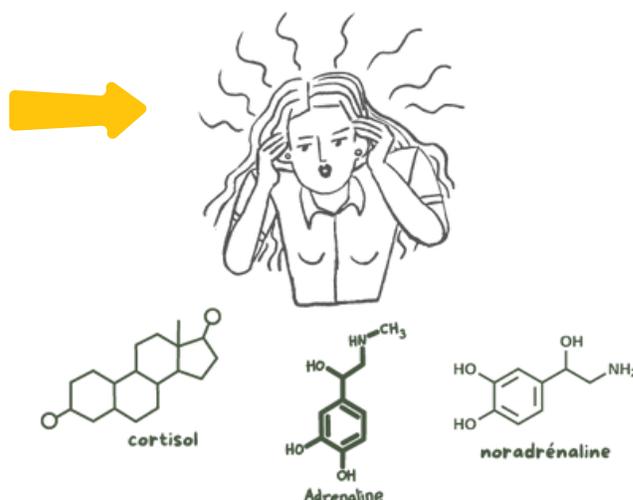
**Le stress** est la réaction physiologique de notre système nerveux qui nous permet de mobiliser nos ressources face à une menace réelle ou perçue, **DANS LE MOMENT PRÉSENT**. Les hormones du stress font battre notre cœur plus rapidement, ce qui lui permet de faire circuler le sang afin de mobiliser le corps.

---

*"Nous avons le droit d'avoir une personnalité anxieuse !" Sonia Lupien PH.D*

---

### Hormones du stress



## ANXIÉTÉ NORMATIVE / UN TRAIT / UN TROUBLE ?

C'est normal d'être anxieux la veille d'un examen scolaire ou d'un rendez-vous chez le médecin. Cela nous pousse à nous préparer! C'est une **anxiété normative**.

Il y a une différence entre une personnalité anxieuse et avoir un trouble anxieux (pathologique). Vous avez tendance à vous inquiéter, vous cherchez à tout contrôler, vous avez une personnalité anxieuse, c'est un trait de personnalité.

Toutefois, si l'anxiété devient paralysante, envahissante et tellement prenante que vous n'arrivez plus à fonctionner, nous parlons plutôt d'un trouble anxieux. Nous vous encourageons fortement à demander de l'aide d'un.e professionnel.le.

***Vivre de l'anxiété ne signifie pas que vous avez un trouble anxieux. Ce dernier est présent lorsque l'anxiété vient affecter le fonctionnement d'une personne dans plusieurs sphères de sa vie***

*-American Psychiatric Association, 2015*

### EN GUISE D'EXEMPLE :

VOICI **UNE SITUATION** POSSIBLE DANS L'UNIVERS DE L'ÉPILEPSIE , AVEC **DEUX RÉACTIONS DIFFÉRENTES :**

#### La situation:

- Vous avez fait une crise d'épilepsie généralisée à votre travail sur votre heure de pause. De nombreux collègues étaient présent.e.s;
- Un sentiment de "panique" s'est installé dans votre équipe. Il y a eu différentes réactions et un.e de vos collègues a sur-réagit;
- Vous vous êtes absenté.e le lendemain pour cause d'épuisement;
- Quelques jours plus tard, vous appréhendez à nouveau de faire une crise au boulot. Il y a présence d'anxiété anticipatoire.



**« On ne se lasse jamais de se fuir soi-même. On ne se fatigue jamais d'inventer des excuses. »**

-Jack Joseph, soudeur sous-marin - Citation de Jeff Lemire

## Deux réactions possibles

### 1. Réaction avec un trait d'anxiété:

C'est courant de ressentir de la crainte dans ce genre de situation. C'est blessant aussi d'avoir une crise d'épilepsie devant des gens, surtout quand nous ne sentons pas venir la crise. Nous pouvons nous sentir humilié.e.

Il existe des risques auxquels nous pouvons nous préparer et il y a aussi des risques inattendus qui se matérialisent, et dont les conséquences prennent parfois une ampleur exceptionnelle.

**L'épilepsie, étant imprévisible, peut provoquer un inconfort chez vous.**

Cette incertitude est difficile à vivre et l'anticipation d'une crise peut devenir anxiogène. C'est une anxiété dite "normale".

De plus, cela demande du sang-froid pour faire face aux commentaires de nos collègues. Parfois, il y a de mauvaises blagues qui peuvent nous irriter. Il est aussi possible de se sentir surpris.e, même dépassé.e, par la réaction des autres et par leurs fausses croyances sur le sujet de l'épilepsie.

La plupart des personnes se demandent quoi faire quand elles ont peur de faire une crise !

Pour contrer cette anxiété, mettez en pratique les solutions suivantes :

- Déconstruisez les préjugés! Sensibilisez vos collègues à l'épilepsie, préparez un protocole d'intervention et partagez-le à qui de droit;
- Nommez vos inquiétudes à vos collègues. *Il y a rarement un moment parfait pour parler d'un sujet délicat. Il faut forcer un peu les choses;*
- Si c'était votre collègue qui vivait avec l'épilepsie , que feriez vous?
- Soyez attentif.ve à votre hygiène de vie;
- Adaptez votre environnement de travail et les lieux physiques pour assurer votre sécurité;
- Modifiez vos réactions et apprenez à gérer ces difficultés de la vie;
- Vivez le moment présent! **"Ici et maintenant!"**

Le fait de comprendre la situation et d'accepter ce que vous pouvez contrôler vous apportera au moins la paix intérieure et un sentiment d'équilibre.

## 2. Réaction d'une personne ayant un trouble d'anxiété:

Un trouble d'anxiété ressemble davantage à:

- Présence de **pensées négatives et harcelantes** du genre: "J'ai peur de faire une crise, que vont dire mes collègues, je suis épuisé.e, je vais perdre ma job, je suis nul.le, personne ne pourra me porter secours, etc.";
- **Évitement de la situation** et vous ne voudrez pas retourner au travail, car vous jugerez cette situation trop menaçante;
- **Craintes** sont quasi permanentes et ces inquiétudes sont disproportionnées par rapport à la réalité liée aux risques;
- Peuvent survenir des **troubles psychologiques** (Irritabilité, impulsivité, difficulté à se concentrer, désintéressement du quotidien...);
- **Symptômes physiques désagréables** (Fatigue, trouble du sommeil, maux de tête, étourdissements, vertiges ou impression d'évanouissement imminent, nausées, diarrhée ou inconfort abdominal, palpitations cardiaques ou accélération du rythme cardiaque, sensation d'étouffement ou d'étranglement, etc.);
- **l'agoraphobie** peut aussi se présenter.



Nous vous encourageons à consulter un.e professionnel.le

**Prenez le temps qu'il faut pour bien prendre soin de vous!**

**Cette émotion ne dure pas toujours.**

**Vous faites de votre mieux, c'est normal d'être fatigué.e.**

# LA FATIGUE RÉACTIONNELLE



## *Quand le stress est épuisant !*

Rythme de vie exténuant - Fins de session  
Stress répétitif lors de crises non contrôlées  
Conciliation vie professionnelle et familiale  
Environnement trop bruyant

La fatigue réactionnelle est une forme de fatigue temporaire qui trouve son origine dans les perturbations du mode de vie.

La fatigue réactionnelle peut entraîner des troubles de sommeil, de l'irritabilité, de la nervosité, l'absence d'activité physique régulière et une alimentation déséquilibrée. Bref, **des énergivores qui favorisent les crises d'épilepsie.**

# LA DÉMOTIVATION



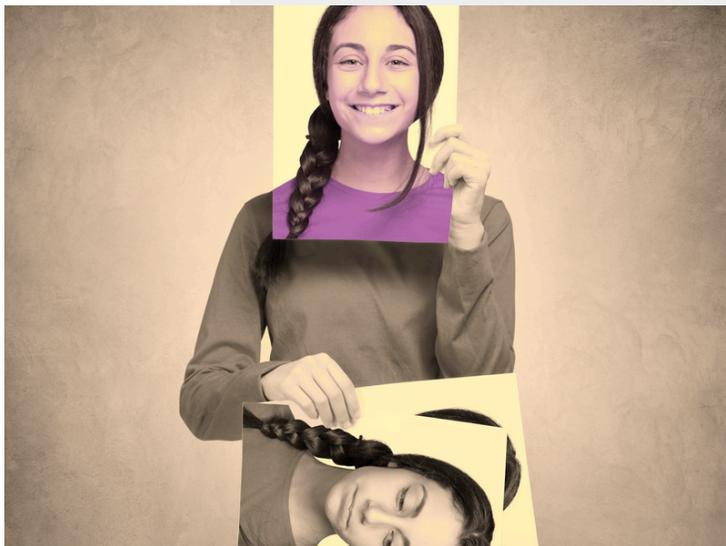
## *Le calme plat!*

Une perte d'énergie  
Un manque d'entrain qui vient de l'intérieur de soi  
Un comportement passif  
Une lourdeur généralisée

## LA DÉMOTIVATION PEUT INTERFÉRER AVEC L'ÉPILEPSIE!

### **Symptômes d'un manque de motivation :**

- Peur;
- Perte d'intérêts pour prendre soin de soi;
- Avoir des pensées négatives envers soi-même ou sur son environnement;
- Insomnie;
- Sautes d'humeur et irritabilité;
- Repli sur soi - retrait social.



*« Je suis facilement démotivée malgré la personne positive que je suis. Toutefois, maintenant que j'en suis consciente, je me suis développée des astuces comme revenir à un rythme de vie régulier afin de ne pas me faire engloutir par ce sentiment qui m'empêche d'avancer. » - Èva*

La motivation est liée à l'adaptation. Après l'annonce du diagnostic de l'épilepsie, le choc est grand et la période d'adaptation peut être longue.

C'est variable d'une personne à l'autre.

Il peut arriver que certaines personnes refusent le diagnostic et qu'il s'avère impossible de s'adapter au changement qu'impose l'épilepsie. Cela peut conduire ainsi à la démotivation.

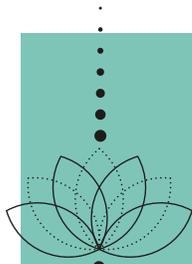
Le danger? La démotivation accentuée, entre autres, le retrait social, l'indifférence à autrui, les pertes d'initiative et l'absence de joie de vivre.

### **Quoi faire ?**

- Créez des moments de bonheur;
- Faites des balades à l'air libre! Les espaces naturels renforcent le système immunitaire;
- Ayez un sommeil de qualité (voir notre trousse sur le sommeil);
- Sortez de votre zone de confort pour expérimenter des nouveautés;
- Apprenez plus efficacement et évitez les distractions nuisibles;
- Adoptez la logique des "petits pas";
- Faites appel à du coaching.

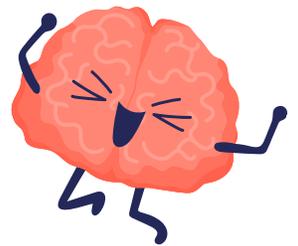
### **Prendre l'axe de la bienveillance envers soi !**

Prendre la bonne habitude de se valoriser plutôt que de se dévaloriser.



# LA SÉROTONINE

Souvent appelée « hormone du bonheur »



## INTRODUCTION

La sérotonine agit notamment sur la régulation de l'humeur, sur l'alternance veille et sommeil, sur l'appétit, sur la perception de la douleur, sur la température du corps, sur la libido et la vigilance.

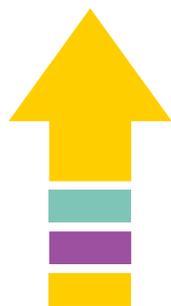
## HORMONE QUI DIMINUE L'ANXÉTÉ

Chez les personnes souffrant de dépression, d'attaques de panique, d'anxiété, ou de phobies, un traitement permettant d'augmenter le niveau de sérotonine réduit ces pathologies

*« Lorsqu'il y a une pénurie de sérotonine dans le cerveau, les neurones peuvent devenir hyperactifs, ce qui entraîne des sentiments d'anxiété et de nombreux autres symptômes, comme la dépression. »*

*Millan, 2004; aan het Rot et al., 2009.*

## COMMENT AUGMENTER LA SÉROTONINE?



- Boire suffisamment de liquides;
- Garder un intestin en bonne santé;
- Pratiquer une activité physique;
- S'exposer à la lumière du jour quotidiennement;
- Pratiquer la relaxation;
- Passer du temps avec les personnes aimées;
- Utiliser la musique comme un outil;
- Utiliser des arômes (huiles essentielles);
- Utiliser des suppléments (TOUJOURS parler avec un professionnel de la santé avant de les prendre).

## MISER SUR SOI

Ce sont des gestes qui contribuent à une bonne santé mentale et physique, au bien-être de soi, stimulant la production de sérotonine, et maintenant le corps en bonne santé.

# LA RESPIRATION RAPIDO-PRESTO

Un rituel simple comme bonjour dans notre quotidien !

## LA MICRO-PAUSE: SIMPLE ET EFFICACE !

REVENIR AU MOMENT PRÉSENT

S'arrêter pour se concentrer sur sa respiration et l'approfondir durant quelques secondes ou 1 minute! Le fait de respirer profondément vient contrer la réaction de stress, permet de se centrer et de prendre du recul. C'est une forme de méditation, car nous observons notre souffle tout en étant conscient.e du moment. Cela permet de mieux accueillir les états anxieux et les émotions difficiles.

### QUAND ?

- Lors de la transition entre deux tâches pour relâcher la tension;
- À un feu rouge;
- Quand notre cellulaire sonne;
- À chaque verre d'eau;
- SOUVENT !




---

## LA COHÉRENCE CARDIAQUE

Cet exercice permet de contrôler sa respiration afin qu'elle soit plus calme et régulière **par un phénomène de réflexe entre la boucle cœur-cerveau**. Les bienfaits sont nombreux: diminution du stress, meilleure respiration, diminution de la tension artérielle, diminution du cortisol, etc.

### QUAND ?

- 3 fois par jour, pendant 5 minutes, effectuez 6 respirations à la minute.

L'effet bénéfique de cet exercice effectué 3 fois par jour pendant 5 minutes durerait 5 heures! Vous pouvez télécharger gratuitement une application de cohérence cardiaque.

---

## MISER SUR SOI

La respiration est un outil pour l'optimisation globale de la santé physique et psychologique. Cela améliore la concentration, le sommeil, diminue la tension musculaire, corrige la posture, etc.

# RESSOURCES

## LES ALLIÉ.E.S DU QUOTIDIEN

### Prendre soin de soi ! Sans compromis !

#### Les antidotes au stress

#### ✔ LECTURES

- **Sonia Lupin**

- Livre Par Amour du Stress
- Apprendre à bien stresser...pour devenir moins anxieux.se!

<https://sonialupin.com/apprendre-a-bien-stresser/>

- **Isabelle Geninet et Amélie Seidah**

- L'anxiété n'est pas une fatalité
- Les attaques de panique : que faire pour déjouer les montées d'anxiété ?
- L'anxiété apprivoisée : transformer son stress en ressource...

- **André Marchand et Andrée Letarte**

- La peur d'avoir peur

- **Christopher K Germer**

- L'autocompassion : une méthode pour se libérer des pensées et des émotions qui nous font du mal

- **Sophie Maffolini**

- L'anxiété sans complexe
- Méditer sans complexe

- **Dossiers/Le-Kaizen-la-methode-des-petits-pas-pour-de-grands-changements**

- <https://www.psychologies.com/Therapies/Developpement-personnel/Methodes/Articles-et->

- **Sarah Harvey**

- Kaizen - La méthode japonaise du petit pas pour changer toutes ses habitudes

#### ✔ APPLICATIONS

- **Calm** pour faire le vide !
- **Petit Bambou** pour rester Zen !
- **Respirelax** pour la cohérence cardiaque
- **Taomix 2** pour une ambiance sonore !
- **Coloriage Mandala** pour une pause en couleur.
- **MindShift** pour aider à diminuer les symptômes d'anxiété.
- **Namatata** pour s'ancrer en douceur.
- **MIND** pour les enfants !
- **Insight Timer** pour tout leur contenu.
- **Méditopia** pour de la visualisation et plus !

#### ✔ VIDÉOS

- **Outil humoristique pour contrer l'anxiété !** De Danie Beaulieu

<https://www.youtube.com/watch?v=5r28a9Tyvcl/>

- **Destiné aux enfants:**

<https://naitreetgrandir.com/fr/video/qinjnymqfrw/>

- **Dénouer l'anxiété /** Méditation guidée par Nicole Bordeleau

<https://www.youtube.com/watch?v=5r28a9Tyvcl/>

- **Surf ton stress**

<https://www.stresshumain.ca/programmes/surfe-ton-stress/>

## ✔ SITES INTERNET

- **Relief**
  - <https://relief.ca/relief-1/autogestion-en-sante-mentale>
- **Boîte à outils**
  - <https://ciusssmcq.ca/telechargement/2063/boite-a-outils-stress-et-anxiete>
- **Jeunesse écoute**
  - <https://jeunessejecoute.ca/information/comment-gerer-lanxiete-et-la-panique/>
- **Éditions MIDI TRENTE**
  - <https://www.miditrente.ca/fr>

## ✔ PRODUITS ET OUTILS THÉRAPEUTIQUES

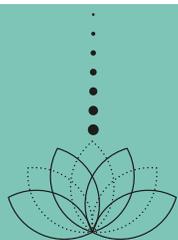
- **Clinique virtuelle**
  - <https://clinique-virtuelle.com/>
- **Placote** - La boîte calme 3 à 7 ans
  - [https://placote.com/collections/outils/products/la-boite-calme?\\_pos=1&\\_fid=bffe617c8&\\_ss=c](https://placote.com/collections/outils/products/la-boite-calme?_pos=1&_fid=bffe617c8&_ss=c)
- **Manimo**
  - <https://manimo.ca/>
- **Outil - auto-compassion**
  - [https://www.ciussca.com/clients/CISSS\\_CA/Administration/Mois\\_de\\_la\\_qualit%C3%A9/Outil-\\_Autocompassion.pdf](https://www.ciussca.com/clients/CISSS_CA/Administration/Mois_de_la_qualit%C3%A9/Outil-_Autocompassion.pdf)

## ✔ COHÉRENCE CARDIAQUE

- **Florence Servan Schreiber**
  - <https://www.florenceservanschreiber.com/outils/5-minutes-de-coherence-cardiaque/>
- **David O'Hare**
  - <https://www.coherenceinfo.com/2021/07/21/etats-de-coherence-cardiaque/>

## ✔ BALADOS

- **Sans Filtre # 120** - Sonia Lupien sur les effets du stress
  - <https://www.youtube.com/watch?v=LHj8INgF1uk>
- **Dis-moi docteur** - Apprendre à dompter l'anxiété.
  - <https://ici.radio-canada.ca/ohdio/balados/7780/dis-moi-docteur/599590/trouble-anxieux-stress-difference-solutions>
- **Entre les deux oreilles** - Nicole Bordeleau
  - <https://entrelasdeuxoreilles.ca/balado/episode-27-mythes-et-realites-sur-lanxiete-avec-la-dre-sonia-lupien/>
- **Turbulences : traverser les troubles anxieux**
  - <https://ici.radio-canada.ca/ohdio/balados/11639/turbulences-traverser-les-troubles-anxieux>

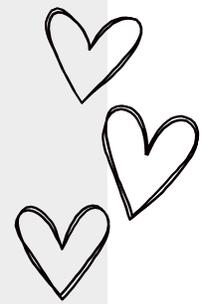


### La bienveillance envers nous-même

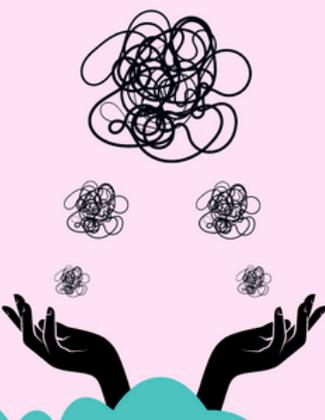
Il s'agit de développer un discours intérieur empreint de gentillesse, de douceur et d'entretenir une attitude de non-jugement pour accueillir ce qui nous afflige.

# FICHES SANTÉ MENTALE

## MERCI DE FAIRE PREUVE DE COMPASSION



Vivre avec l'ÉPILEPSIE, c'est aussi jongler avec l'anxiété...



MERCI DE FAIRE PREUVE DE COMPASSION

**UN APPEL À LA GENTILLESSE** Parce que la compassion est humaine. #CultivonsLaCompassion

La Semaine de la santé mentale de l'ACSM 6 au 12 mai 2024 SemaineSantéMentale.ca



Après une crise d'ÉPILEPSIE, un nuage gris s'installe...



MERCI DE FAIRE PREUVE DE COMPASSION

**UN APPEL À LA GENTILLESSE** Parce que la compassion est humaine. #CultivonsLaCompassion

La Semaine de la santé mentale de l'ACSM 6 au 12 mai 2024 SemaineSantéMentale.ca



Je n'ai pas besoin de vos jugements...



MERCI DE FAIRE PREUVE DE COMPASSION

**UN APPEL À LA GENTILLESSE** Parce que la compassion est humaine. #CultivonsLaCompassion

La Semaine de la santé mentale de l'ACSM 6 au 12 mai 2024 SemaineSantéMentale.ca





Moins d'heures = Moins de revenu

Je travaille à temps partiel à cause de *mon* ÉPILEPSIE non contrôlée...

**MERCI DE FAIRE PREUVE DE COMPASSION**

**UN APPEL À LA GENTILLESSE** Parce que la compassion est humaine. #CultivonsLaCompassion

La Semaine de la santé mentale de l'ACSM 6 au 12 mai 2024 SemaineGenteMentale.ca




Une personne proche de vous a fait une crise d'ÉPILEPSIE. Elle peut se sentir fatigué.e...

**MERCI DE FAIRE PREUVE DE COMPASSION**

**UN APPEL À LA GENTILLESSE** Parce que la compassion est humaine. #CultivonsLaCompassion

La Semaine de la santé mentale de l'ACSM 6 au 12 mai 2024 SemaineGenteMentale.ca



# UN APPEL À LA GENTILLESSE

Aussi disponible dans la douce collection *Mise sur toi !*

## Rédaction :

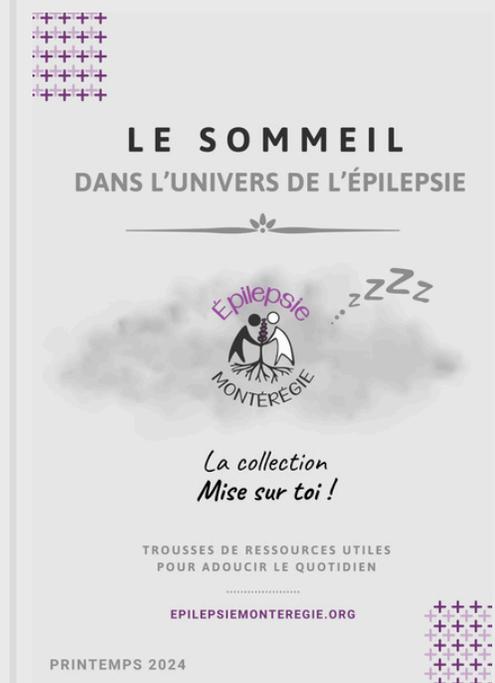
Anie Roy

## Mise en page :

Èva Perreault-Gagnon

## Révision :

Sylvain Desruisseaux



LE SOMMEIL  
DANS L'UNIVERS DE L'ÉPILEPSIE

La collection  
*Mise sur toi !*

TROUSSES DE RESSOURCES UTILES  
POUR ADOUCIR LE QUOTIDIEN

EPILEPSIEMONTRÉGIE.ORG

PRINTEMPS 2024

## À venir !



ALIMENTATION  
DANS L'UNIVERS DE L'ÉPILEPSIE

À venir Automne  
2024

La collection  
*Mise sur toi !*

RESSOURCES UTILES POUR  
ADOUCIR LE QUOTIDIEN

ÉTÉ 2024



MÉMOIRE  
DANS L'UNIVERS DE L'ÉPILEPSIE

À venir Automne  
2024

La collection  
*Mise sur toi !*

RESSOURCES UTILES POUR  
ADOUCIR LE QUOTIDIEN

ÉTÉ 2024