



**COEUR À
L'ESPRIT**

Vous venez de vivre un ÉVÈNEMENT CARDIAQUE

**En colère ? Anxieux ?
Stressé ? C'est normal.**

Votre vie a changé, et s'y adapter c'est du travail.

La **PLUPART** des hommes se sentent découragés, en colère, craintifs, anxieux ou stressés après un évènement cardiaque.

**NE LAISSEZ PAS CES SYMPTÔMES
SE DÉTÉRIORER, CECI POURRAIT
AGGRAVER VOTRE MALADIE DU CŒUR.**

Cœur à l'esprit est financé par
la FONDATION MOVEMBER



Triste, irritable ou en colère ?

PARLEZ-EN !

Le silence ou l'isolement c'est un risque

FAITES DES ACTIVITÉS PLAISANTES/ DE L'EXERCICE LÉGER

Ça permet de :

- Relaxer
- Se changer les idées
- Vivre « Ici et maintenant »

ALLEZ À LA RENCONTRE DES AUTRES

- C'est important de ne pas s'isoler...
- Vous n'êtes pas seul... Ayez un esprit d'équipe !
- Se sentir bien entouré et supporté a un effet protecteur

Anxieux, seul, ou stressé ?

ÉVITEZ D'ÉVITER :

L'évitement aggrave presque toujours la situation. Vous êtes capable de :

- Regarder les choses en face
- Faire face aux obstacles et défis
- Faire un plan de match

À vous de jouer !

VIVEZ PLEINEMENT CHAQUE MINUTE DU MOMENT PRÉSENT

- Savourez votre café
- Profitez de votre marche
- Communiquez avec votre famille/vos amis

AYEZ DES PENSÉES RÉALISTES

Regardez les choses telles qu'elles sont; Considérez **tous** les aspects de votre situation :

- Le positif, le négatif et le neutre

Cloué sur le banc ?

BRAVEZ L'INCONNU, ÇA AIDE !

Essayez des choses nouvelles : terminez votre « bucket list »

DONNEZ UN SENS À VOTRE MALADIE CARDIAQUE

Même si elle a changé votre vie et vos plans pour l'avenir, votre maladie peut vous aider à :

- Apprécier la vie différemment
- Penser à réviser vos priorités dans la vie

Il est temps de revenir dans le jeu !

Besoin d'aide ? Appelez la *Ligne de crise*

Ottawa 613 722-6914

Extérieur d'Ottawa 1 866 996-0991

PRÉPAREZ VOUS À GAGNER LA PARTIE !

Le programme Cœur à l'esprit est gratuit –
Pour revenir dans le jeu, appelez dès aujourd'hui :

www.coeuralesprit.ca

Mireille

(Ontario et Québec)

cae@montfort.on.ca

Tél. : 613 746-4621 ext. 6469