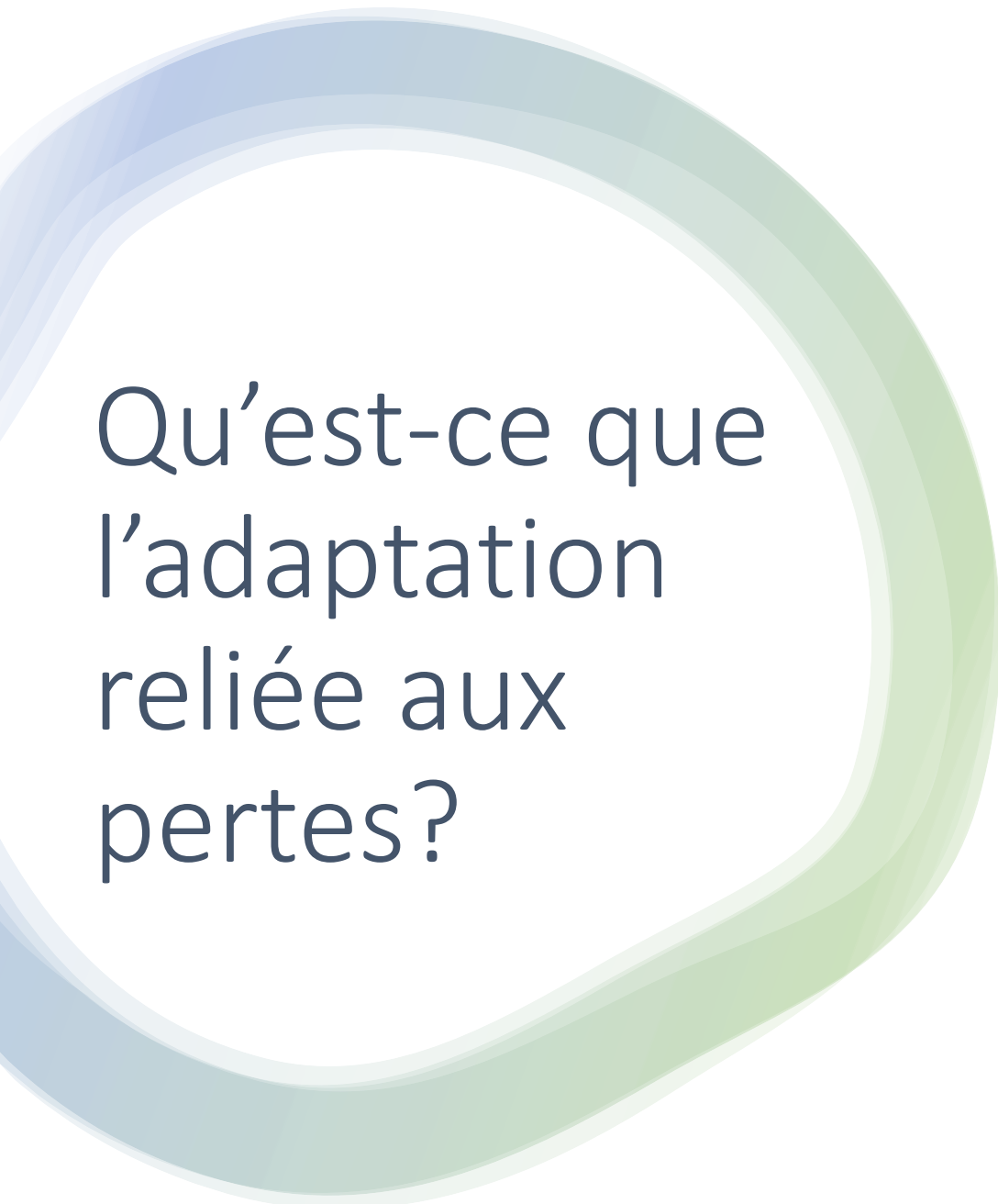


Comment se vit l'adaptation reliée aux pertes

Présenté par Carole Campeau
Coordonnatrice des Services d'accompagnement
Pallia-Vie

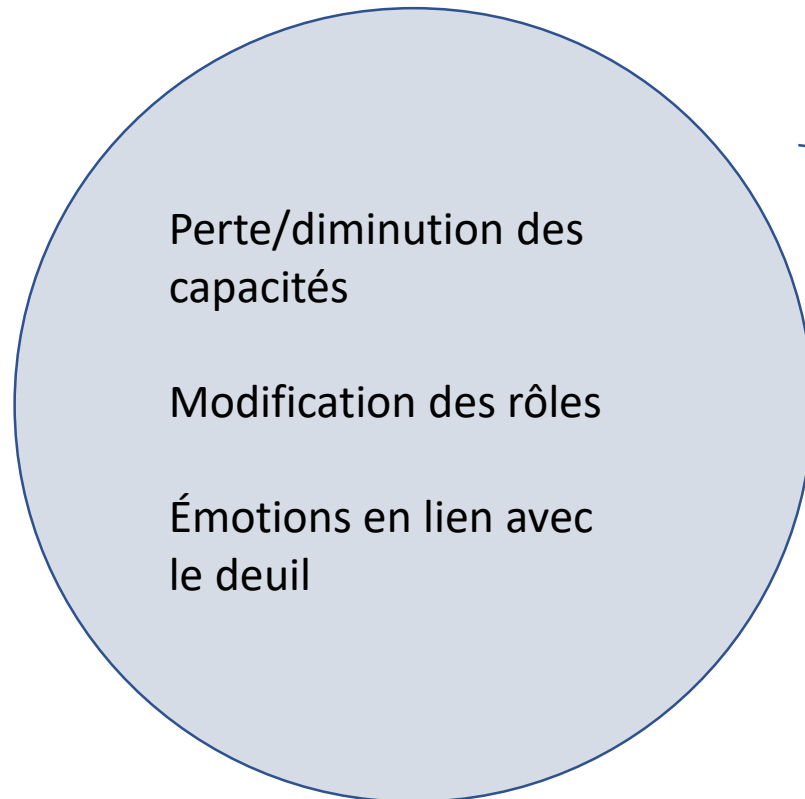


Qu'est-ce que
l'adaptation
reliée aux
pertes?

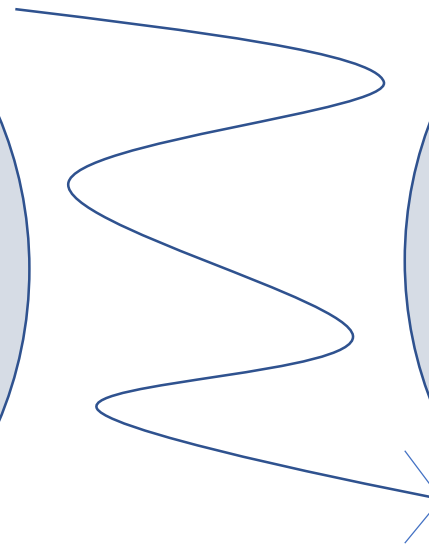
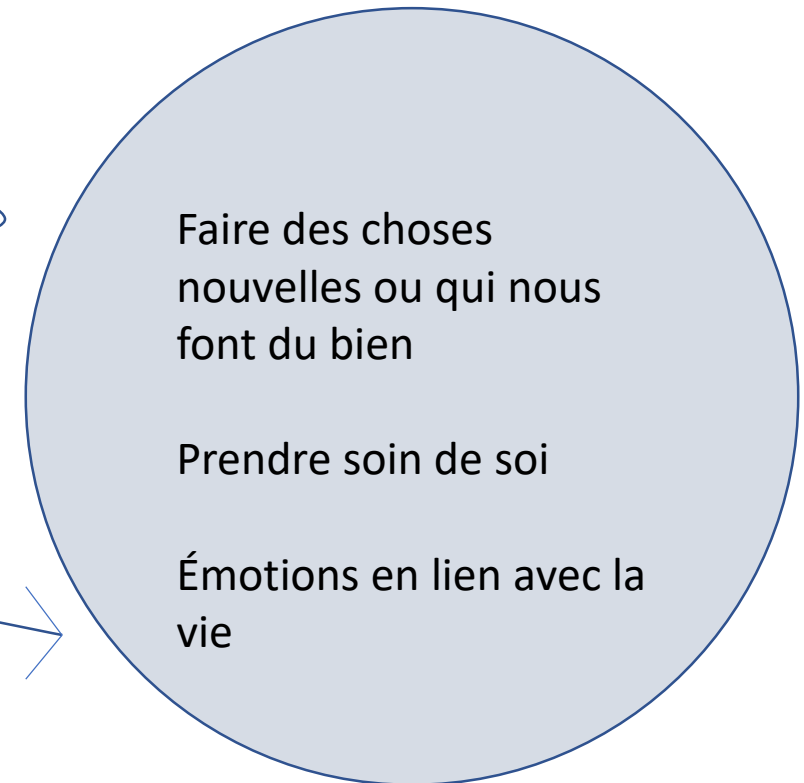
- Vivre des changements dans sa vie sur différents aspects
 - Physique
 - Psychologique
 - Sociale
 - Etc.
- Appliquer des ajustements afin de mieux vivre ses changements

La théorie de l'oscillation

Orienté vers la perte



Orienté vers la vie



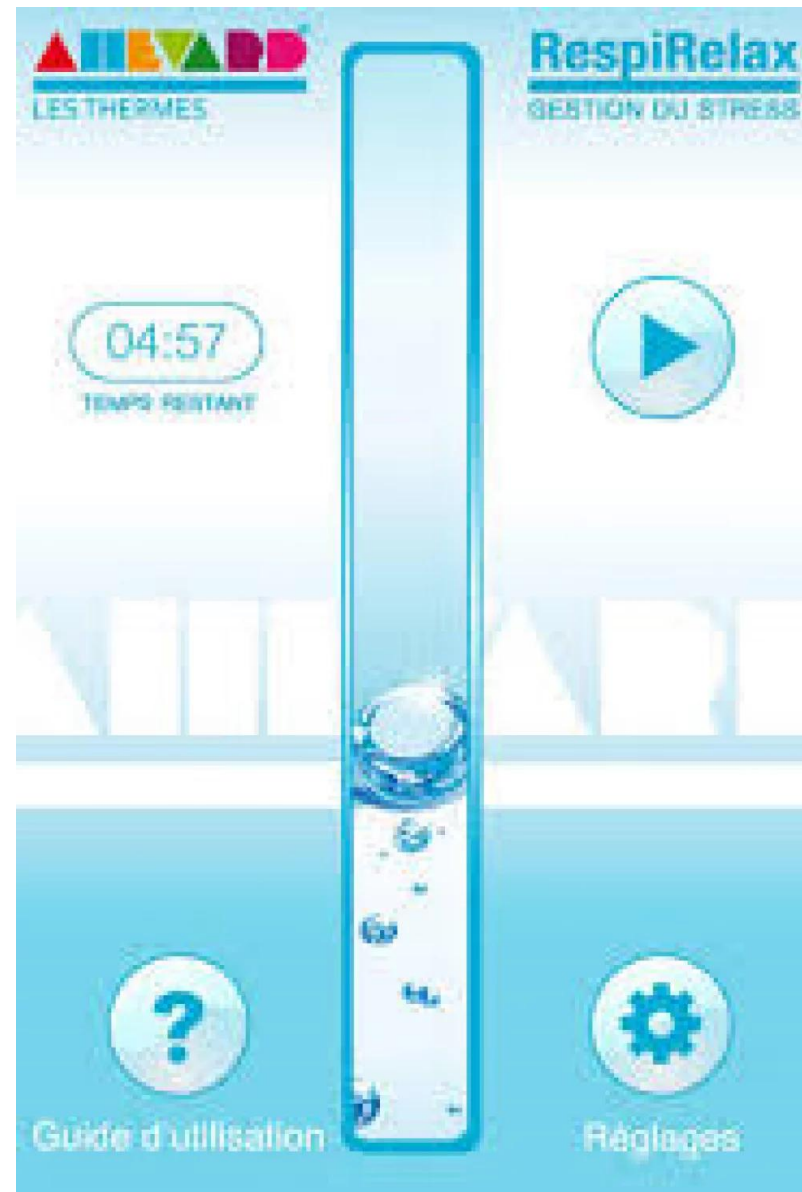


La métaphore de la vague

Quoi faire quand la vague est trop forte

Stratégie d'évitement	Stratégie d'accueil
<ul style="list-style-type: none">-Faire des activités qui vous font du bien-Appeler un proche pour se changer les idées-Faire de la cohérence cardiaque ou de la méditation ou écouter de la musique avec des paroles	<ul style="list-style-type: none">-Vivre les émotions qui se présente à soi-Analyser les émotions vécues Ex: pourquoi je me sens en colère, suis-je souvent en colère, qu'est-ce que cette colère me dit, qu'est-ce que cette colère a comme impact dans ma vie présentement.-Journal de bord

Cohérence cardiaque



Journal de bord sur les émotions

Quelles sont les émotions que j'ai ressenties durant la journée?

Comment ces émotions ont influencé ma journée?

Est-ce que j'ai pu vivre mes émotions ou je les ai refoulées? Qu'est-ce que cela m'a fait? Pourquoi?



Situation

**Ex : J'ai de la
difficulté à
passer
l'aspirateur**

Émotion


Ex : Colère,
tristesse

Réponse

Ex : Je pleure

Suggestion

Ex : À l'avenir, je pourrais faire
une pièce à la fois
Ex : Je pourrais demander de
l'aide
Ex: Je vais me procurer un
aspirateur robot





PALLIA-VIE

Service de soutien et
d'accompagnement pour
personnes atteintes de maladies
dégénératives

- Coordonnatrice: Carole Campeau
- Numéro de téléphone: (450) 431-3331