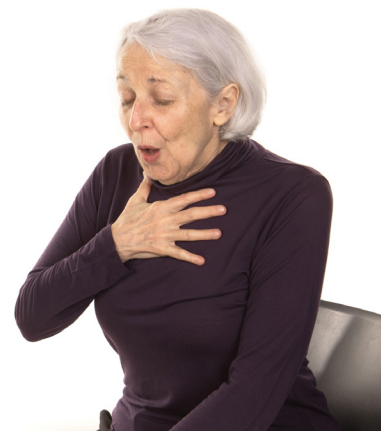


MPOC - Gérer mes crises d'anxiété-essoufflement



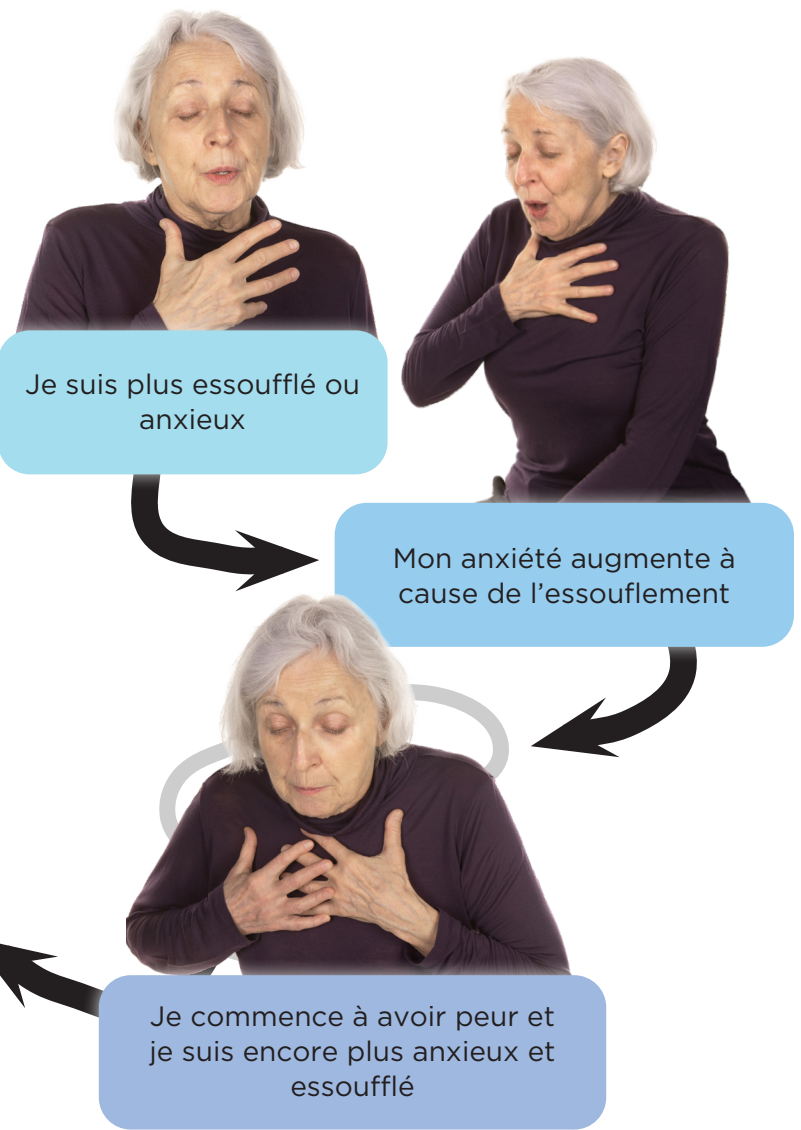
Cette fiche vous donne des conseils pour éviter ou gérer ces crises. Elles sont causées par l'essoufflement lié à votre maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC).

Le cycle anxiété-essoufflement

Pourquoi me remet-on cette fiche?

À cause de votre MPOC, vous êtes tout le temps essoufflé. Une émotion forte, un stress important ou un gros effort peuvent augmenter cet essoufflement. La peur de ne pas retrouver votre respiration de base vous rend alors plus anxieux. Vous risquez alors d'être encore plus essoufflé. C'est ce qu'on appelle une crise d'anxiété-essoufflement.

Cette fiche donne des conseils pour éviter ce genre de situation. Elle vous explique aussi comment contrôler les crises.



Comment éviter les crises ?

- > Ne gardez pas vos sentiments ou vos craintes pour vous. Dites ce qui vous préoccupe quand vous y pensez. Ça vaut mieux que de penser à ce qui pourrait arriver.
- > Parlez de votre maladie avec vos proches. Dites-leur que vous êtes essoufflé tout le temps. S'ils connaissent votre état de santé, ils sauront que vous ne pouvez pas tout faire au même rythme qu'eux.
- > Parlez de vos besoins et de vos craintes au moment où ils se présentent. Dites aux autres que vous avez besoin de marcher moins vite ou de prendre une pause.
- > Restez positif et ouvert. Essayez de voir le verre d'eau à moitié plein.
- > Faites des exercices de relaxation :
 - Respirer les lèvres pincées, avec une expiration 2 fois plus longue que l'inspiration. Voir la fiche santé [MPOC - La respiration à lèvres pincées](#).
 - Écouter de la musique douce.
 - Faire de la visualisation. Au moins 2 fois par jour pendant 15 minutes.
- > Vivez un jour à la fois, ici et maintenant. Demain est un autre jour.
- > Enseignez à vos proches aidants vos techniques de respiration. Demandez-leur de les faire avec vous sans parler.



Que faire lors d'une crise d'anxiété-essoufflement ?

Agissez le plus tôt possible. C'est-à-dire dès que vous sentez votre anxiété augmenter.

- > Allez dans un endroit calme
- > Assoyez-vous les pieds au sol, penché vers l'avant, les coudes sur les cuisses. Voir la fiche santé [MPOC - Les bonnes positions pour mieux respirer](#).
- > À chaque respiration, expirez avec les lèvres pincées.
- > Expirez 2 fois plus longtemps que vous inspirez. Au début, c'est difficile, mais continuez quand même.
- > Gardez cette position et respirez ainsi pendant au moins 5 à 10 minutes.
- > Quand vous avez repris le contrôle de l'essoufflement et de l'anxiété, faites votre exercice de relaxation préféré pendant 15 minutes
- > Une fois la crise passée, identifiez ce qui a causé votre anxiété. Parlez-en avec vos proches.



Si vous êtes avec quelqu'un, dites-lui de s'asseoir en face de vous. Demandez-lui de respirer de façon calme et profonde. La personne doit prendre 2 fois plus de temps pour expirer qu'inspirer.

Elle ne doit pas vous parler, mais seulement respirer.

Oubliez tout. Concentrez-vous sur la respiration de la personne qui est avec vous.

Que faire si je dois annuler ou déplacer un rendez-vous ?

Appelez le Centre des rendez-vous du CHUM, du lundi au vendredi, entre 7 h 30 et 16 h 30.

☎ 514 890-8051

Qui appeler pour avoir de l'aide ou poser des questions ?

Pour tout souci de santé lié à votre MPOC, vous pouvez appeler la **ligne Santé Patient CHUM**.



LIGNE SANTÉ PATIENT CHUM

514 890-8086

24 heures sur 24, 7 jours sur 7

Vous êtes un patient du CHUM ?

Vous avez des questions sur votre état de santé ? Une infirmière peut vous aider.



RESSOURCES UTILES

Programme national
« Mieux vivre avec une MPOC »
> livingwellwithcopd.com

Association pulmonaire du Canada :
> poumon.ca

Vidéo du Service régional de soins à domicile (CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal)

> [Youtube.com](https://www.youtube.com)

Taper « [Contrôler sa respiration et diminuer l'essoufflement](#) » dans la barre de recherche.

Les fiches santé du CHUM sur la MPOC : voir le lien ci-dessous.

Taper « MPOC » dans la barre de recherche.

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site chumontreal.qc.ca/fiches-sante



Questions

Notez les questions que vous voulez poser à votre équipe de soins pour ne pas les oublier.



Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca