



VAUD ET REGIONS

Un cours pour mieux vivre avec une maladie chronique

Santé

Covid long, diabète, sclérose en plaques Une formation donne aux Vaudois des outils pour mieux gérer les difficultés du quotidien.

L'association diabètevaud a revu et actualisé le contenu des cours Evivo pour les rendre plus interactifs. La formation s'adresse aux personnes atteintes de problèmes de santé chroniques (handicap, cancer, diabète, maladie respiratoire et cardiovasculaire, arthrose, Covid long) et propose des outils pratiques en vue de gérer plus facilement au quotidien les difficultés et douleurs liées à la maladie.

«À la longue, vivre avec des problèmes de santé chroniques peut être pesant, explique Léonie Chinet, secrétaire générale de diabètevaud. On peut se sentir désemparé. Je pense par exemple à des personnes avec une sclérose en plaques qui se sentent harassées et démotivées car elles ne voient pas d'amélioration. Chercher des pistes avec d'autres personnes confrontées à ce type de problèmes est très motivant.»

Dans ce cours en groupe ouvert aussi aux proches, les participants apprennent à se fixer des objectifs concrets. «C'est une façon de reprendre la maîtrise de son quotidien, de mieux vivre et de faire diminuer le stress, précise Léonie Chinet. C'est possible si l'on a les bons outils et que l'on sait comment les utiliser.» Parmi les techniques enseignées: la pleine conscience, la pensée positive, le scan corporel «De petits exercices qui permettent de tester des façons de casser le cercle des symptômes.»

La nouvelle mouture de ces cours (proposés depuis 2012) met davantage l'accent sur les interactions entre les participants, qui partagent leur vécu. «Ils nous disent souvent qu'ils se sentent moins seuls», rapporte Léonie Chinet. Les animateurs sont eux aussi atteints par des maladies chroniques.

La formation est dispensée dans tout le canton et peut être suivie en ligne. En Suisse, 2,2 millions de personnes souffrent d'une ou plusieurs maladies chroniques.

Marie Nicollier

Prix, infos et inscriptions sur www.evivo.ch ou 021 657 19 20.

© 24heures.