

On me recommande
de me séparer
de mon
animal.



EXEMPLE

Que faire ?



RÉSEAU QUÉBÉCOIS
DE L'ASTHME
ET DE LA M.P.O.C.



UNIVERSITÉ
LAVAL

Aujourd'hui Québec,
demain le monde.



Faculté des
Sciences
infirmières



Hôpital Laval

Institut universitaire
de cardiologie
et de pneumologie



ESPA
Vers l'excellence dans les soins
aux personnes asthmatiques



MERCK FROSST
Découvrir toujours plus.
Vivre toujours mieux.

Auteures:

Hélène Boutin, inf. M.Sc

Louise Hagan, inf. Ph.D

Réviseurs médicaux :

Louis-Philippe Boulet, M.D.

Francisco Noya, M.D.

EXEMPLE

Collaborateurs :

Hélène Patenaude, Ph.D

Pierre Valois, Ph.D

© Hélène Boutin, Louise Hagan, novembre 2006

Tous droits réservés. Toute modification de la forme ou du contenu de ce document est interdite sans l'autorisation écrite des auteures.

Cet outil éducatif a été produit dans le cadre d'une étude scientifique expérimentale réalisée en 2005 par une équipe de chercheurs de l'Université Laval et de cliniciens de l'Hôpital Laval de Québec. L'étude a été subventionnée par Vespa et réalisée grâce à une subvention éducative sans restriction de Merck Frosst.

Toute demande de reproduction doit être acheminée au Réseau québécois de l'asthme et de la MPOC (www.rqam.ca).

ISBN-13 : 978-2-9809744-0-3

ISBN-10 : 2-9809744-0-4

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2006

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives Canada, 2006

EXEMPLE

Asthme et allergie

*On me recommande
de me séparer
de mon animal.
Que faire ?*

Jusqu'à 65% des personnes qui souffrent d'asthme ont une allergie aux animaux. Or il est avéré que vivre avec un animal auquel on est allergique peut aggraver l'asthme à court et à long terme. Pour ces personnes, il est donc recommandé de ne pas avoir de contacts avec les animaux afin de diminuer les symptômes d'asthme et la prise de médicaments.

D'un autre côté, vivre avec un animal apporte son lot de joies et de plaisirs. Envisager de s'en séparer pour préserver sa santé physique n'est pas toujours facile. L'animal tient souvent une place importante dans la vie de son propriétaire.

Le choix de vivre ou non avec un animal est très personnel. Il est plus facile pour une personne qui souffre d'asthme et qui est allergique aux animaux de prendre cette décision si elle est bien informée sur le sujet.

Parmi les phrases suivantes, cochez celle qui correspond le mieux à votre situation actuelle.

- Je ne songe pas à me séparer de mon animal dans un proche avenir.
- J'envisage de me séparer de mon animal dans les prochains mois.
- J'ai pris ma décision et je me prépare à me séparer de mon animal.

Cet outil de réflexion est un complément à la rencontre avec un professionnel de la santé formé comme éducateur en asthme. Il ne vise surtout pas à vous laisser seul(e) avec cette décision difficile.

L'éducateur vous indiquera les sections de la brochure qui correspondent à votre choix actuel. Au cours d'une prochaine rencontre, il fera un retour sur votre lecture et votre réflexion dans un souci d'accompagnement et de soutien.

Voici un aperçu de son contenu :

- Les sections 1 à 3 donnent de l'information sur l'allergie et l'asthme.
- La section 4 guide la réflexion sur les solutions possibles lorsque la personne envisage de se séparer de son animal.
- La section 5, enfin, propose une façon de faire pour passer à l'action.

Quelques ressources pour en savoir plus

Asthmédia

Association pour l'asthme et l'allergie alimentaire du Québec

(418) 627-3141 ou 1 877 627-3141

Association pulmonaire du Québec

(514) 287-7400 ou 1 800 295-8111

Site Internet	Adresse Internet	Langue
L'association Pulmonaire du Canada	www.lung.ca	Français et anglais
Asthma Guidelines (Consensus canadien sur le traitement de l'asthme)	www.asthmaguidelines.com	Français et anglais
L'asthme au quotidien	www.asthme-quebec.ca	Français et anglais
L'asthme au Canada	www.asthmaincanada.com	Français et anglais
Société canadienne d'allergie et d'immunologie clinique	csaci.medical.org	Français et anglais
American Academy of Allergy	www.aaaai.org	Anglais
National Asthma Campaign	www.asthma.org.uk	Anglais

Le personnel de votre bibliothèque municipale pourra également vous aider à trouver l'information dont vous avez besoin.

Je teste mes connaissances

Que savez-vous sur l'allergie et l'asthme ?

VRAI ou FAUX

Une personne allergique aux animaux et souffrant d'asthme...

1. vient au monde allergique aux animaux a) Vrai b) Faux
2. peut être allergique aux animaux sans l'être au sien a) Vrai b) Faux
3. risque d'aggraver son asthme si elle garde un animal chez elle a) Vrai b) Faux
4. peut garder un animal du moment qu'il n'entre pas dans sa chambre à coucher a) Vrai b) Faux
5. peut voir son asthme s'atténuer seulement 6 mois après s'être départie de son animal a) Vrai b) Faux

Questions générales

6. Les enfants développent davantage d'allergies lorsque les parents sont allergiques. a) Vrai b) Faux
7. Les vaccins de désensibilisation sont recommandés contre l'allergie aux animaux. a) Vrai b) Faux
8. Les tapis accumulent 100 fois plus d'allergènes que les planchers polis. a) Vrai b) Faux
9. Les enfants allergiques ont plus de risques de développer de l'asthme a) Vrai b) Faux
10. Il existe des animaux non allergènes. a) Vrai b) Faux

Réponses : 1.b, 2.b, 3.a, 4.b, 5.a, 6.a, 7.b, 8.a, 9.a, 10.b.

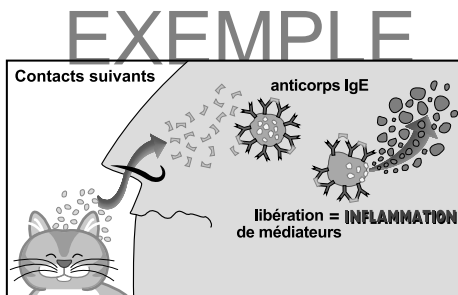
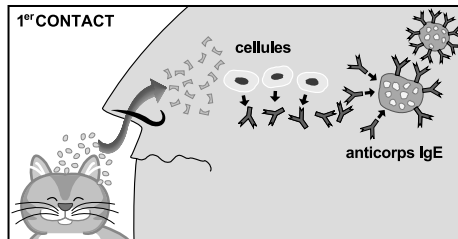
Je m'informe sur l'asthme et l'allergie

Voici les questions sur l'allergie aux animaux le plus fréquemment posées aux professionnels de la santé par les personnes asthmatiques.

1. Comment développe-t-on une allergie aux animaux?

Voilà une question à laquelle il est difficile de répondre en des termes simples.

- Une personne sujette à développer une allergie doit d'abord être en contact avec un animal. À ce contact, le corps produira des anticorps (IgE) qui sont en quelque sorte des gardes du corps de l'organisme, pour se défendre.
- Aux prochains contacts avec l'animal, ces anticorps produiront une réaction inflammatoire (rougeur et enflure) dans une ou plusieurs parties du corps.



RÉACTIONS ALLERGIQUES POSSIBLES



Nez qui coule, picotements et éternuements : **rhinite allergique**. Yeux rouges et larmolements : **conjonctivite allergique**.

RHINITE CONJONCTIVITE



Enflure, rougeur, sécrétion et contraction des bronches avec difficulté à respirer : **asthme**.

ASTHME

10. Platts-Mills, T.A.E. (2002). *Paradoxical Effect of Domestic Animals on Asthma and Allergic Sensitization*. JAMA. Vol. 288, No. 8, 1012-1014.
11. Platts-Mills, T.A.E., Vaughan, JW, Carter, MC, Woodfolk, JA. (2000). *The role of intervention in established allergy : Avoidance of indoor allergens in the treatment of chronic allergic disease*, Journal of Allergy Clinical Immunology, November, 787-804.
12. Ross, CB, Baron-Sorensen, J. (1998). *Pet loss and human emotion – Guiding clients through grief*. Taylor and Francis, Philadelphia.
13. Stein R. (1993). *Animal sensitive respiratory disease : Review and management*. Contemporary allergies. December. 4-8.
14. Zimmerman, B. (1999). *Eliminating Pet Dander Without Eliminating the Pet : Can it Be Done ?* Allergy and Asthma. October/November, 9-15.

Références

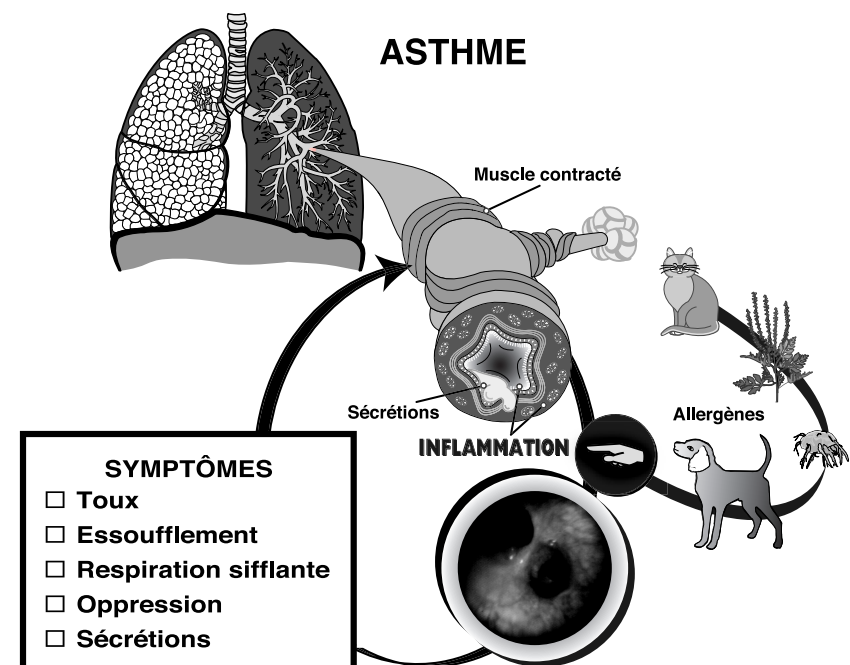
1. Barnes, PJ., Grunstein, MM., Leff, AR., Woolcock, AJ. (1997). *Asthma*. Lippincott-Raven
2. Boulay, ME, Boulet, LP. (2003). *The relationships between atopy, rhinitis and asthma: pathophysiological considerations*. *Curr Opin Allergy Clin Immunol*. 2003 Feb;3(1):51-5. Review
3. Boulet, L.-P (1997). *L'asthme - Notions de base - Éducation - Intervention*. Les Presses de l'Université Laval.
4. Boulet, L.-P et al. (1999). *Canadian asthma consensus report, 1999*. *Canadian Medical Association Journal*, 161 (11 Suppl)
5. Boulet, L.-P. et al. (2001). *Principes directeurs du Consensus Canadien sur l'Asthme - 2001, Tiré à part du Canadian Respiratory Journal ; 8 (suppl A) : 5A-27A*
6. Boutin, H., Boulet, L.-P. (2005). *L'asthme du quotidien*. Les Presses de l'Université Laval.
7. Chapman MD., Wood, RA. (2001). *The role and remediation of animal allergens in allergic diseases*. *Journal of Allergy and Clinical Immunology*. Volume 107, 3 : S414-421.
8. Ownby, D.R., Cole Johnson, C., Peterson E.L. (2002). *Exposure to Dogs and Cats in the First Year of Life and Risk of Allergic Sensitization at 6 to 7 Years of Age*. *JAMA*, Vol. 288, No. 8, 963-972
9. Patterson, R., Grammer, L.C. & Greenberger, P.A. (1997). *Allergic Diseases – Diagnosis and Management*. Lippincott Raven, Fifth Edition.

EXEMPLE

Les symptômes d'allergie apparaissent en quelques minutes ou dans les heures suivant le contact avec l'animal allergène

À noter :

- les personnes qui souffrent de rhinite allergique courent plus de risques de développer de l'asthme ;
- les personnes allergiques ont souvent plus d'une allergie (chat, chien, acariens, pollen, etc.) ;
- les personnes qui souffrent d'asthme et qui n'ont pas d'allergie ne réagissent pas aux animaux.



2. Existe-t-il des animaux à fourrure non allergènes?

Malheureusement non.

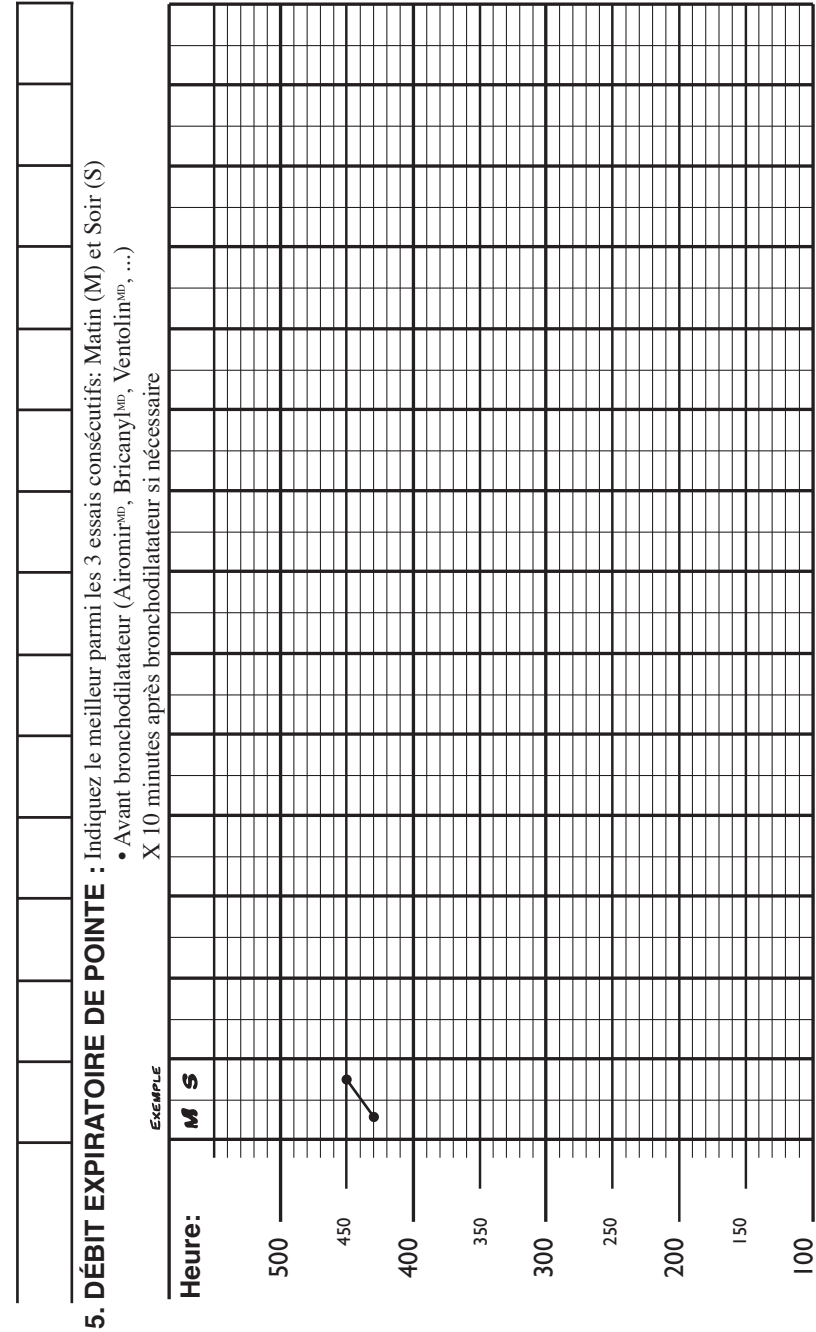
- Il n'existe pas d'animaux à fourrure non allergènes.
- La réaction allergique est souvent reliée à la quantité d'allergènes que dégage l'animal (plus importante dans le cas d'un animal au poil long ou d'un animal qui n'est pas lavé régulièrement).



3. Est-ce qu'on peut être allergique aux animaux sans l'être au sien ?

Hélas! non.

- Les animaux d'une même espèce ont des particules qui se ressemblent. Ainsi, lorsqu'on est allergique aux chats, on l'est généralement pour toutes les races de chats.
- Les réactions allergiques ne sont pas toujours fortes et immédiates. C'est pourquoi plusieurs personnes croient qu'elles ne sont pas allergiques à leur animal.
- On ne se désensibilise pas aux animaux par un contact régulier avec eux.
- Le contact répété avec un animal auquel une personne est allergique ne permet pas de s'habituer à l'allergène et de ne plus être allergique ; au contraire, le contact répété aggrave l'asthme.



Notez les facteurs déclencheurs particuliers ou tout autre commentaire, sur le graphique ou au verso.

Critères de maîtrise

1. Symptômes le jour	<input type="checkbox"/>	Rares (moins de 4 fois/sem)
2. Symptômes la nuit	<input type="checkbox"/>	Très rares (moins de 2 fois/mois)
3. Activités physiques	<input type="checkbox"/>	Normales
4. Bronchodilatateur de secours	<input type="checkbox"/>	(moins de 4 fois/sem)
5. Débit expiratoire de pointe	<input type="checkbox"/>	85 à 100 % de la meilleure valeur

ASTHME
En fin de journée (voir exemple) : Faites un bilan des principaux signes et symptômes d'asthme présents selon 0: absent 1: minime 2: léger 3: modéré 4: sévère

A. SYMPTÔMES : toux, respiration sifflante, essoufflement, oppression, crachats
 Mois: _____

Date:	EXEMPLE												
1. Symptômes le jour	1												
2. Symptômes la nuit	0												
3. Intolérance à l'effort	1												
Autres*	2												

EXEMPLE

*Exemples : écoulement ou congestion nasale...

B. MÉDICAMENTS : (Indiquez le nombre de comprimés ou de bouffées prises à chaque jour)

Date:	EXEMPLE												
4. Médicament de secours	2												
Médicament de maintien	4												

4. Les vaccins de désensibilisation pourraient-ils me permettre de garder mon animal ?

Non... pas pour le moment !

- L'immunothérapie (vaccin) est surtout efficace dans le cas des rhinites allergiques aux pollens et aux acariens.
- D'autres études scientifiques doivent être faites avant de savoir si les vaccins de désensibilisation sont efficaces dans le traitement des allergies aux animaux.
- En général, ce traitement n'est pas recommandé pour l'asthme.



5. Si je prends des mesures chez moi pour diminuer le contact avec mon animal, est-ce que cela pourrait atténuer mon asthme ?

Oui et non.

- Les mesures alternatives diminuent le contact avec les allergènes. Elles peuvent atténuer l'asthme et réduire le besoin de médicaments.
- Cependant, une faible quantité d'allergènes peut entretenir l'inflammation des bronches et les symptômes d'asthme.
- Le retrait de l'animal est la mesure la plus efficace. Il y a 100 à 1 000 fois moins de particules animales six mois après le retrait de l'animal de la maison.

Voir les mesures alternatives proposées à la page suivante.

Mesures alternatives proposées par le Consensus canadien sur l'asthme, par ordre d'efficacité

Empêcher l'animal d'entrer dans la chambre à coucher.

Utiliser des housses à matelas et des couvre-oreillers à l'épreuve des acariens afin d'empêcher les particules animales d'entrer dans le matelas, le sommier et les oreillers.

Éliminer les moquettes. Les tapis accumuleraient 100 fois plus d'allergènes que les planchers polis.

Passer souvent l'aspirateur muni d'un filtre HEPA sur les meubles rembourrés.

Faire laver l'animal par une personne non allergique. Toutefois, cela ne réduirait les particules de l'animal que pour quelques jours seulement. L'animal devrait être lavé deux fois par semaine.

Utiliser un purificateur d'air avec filtre HEPA dans la chambre de la personne allergique.

6. Mes enfants développeront-ils plus facilement de l'allergie et de l'asthme si je garde un animal à la maison ?

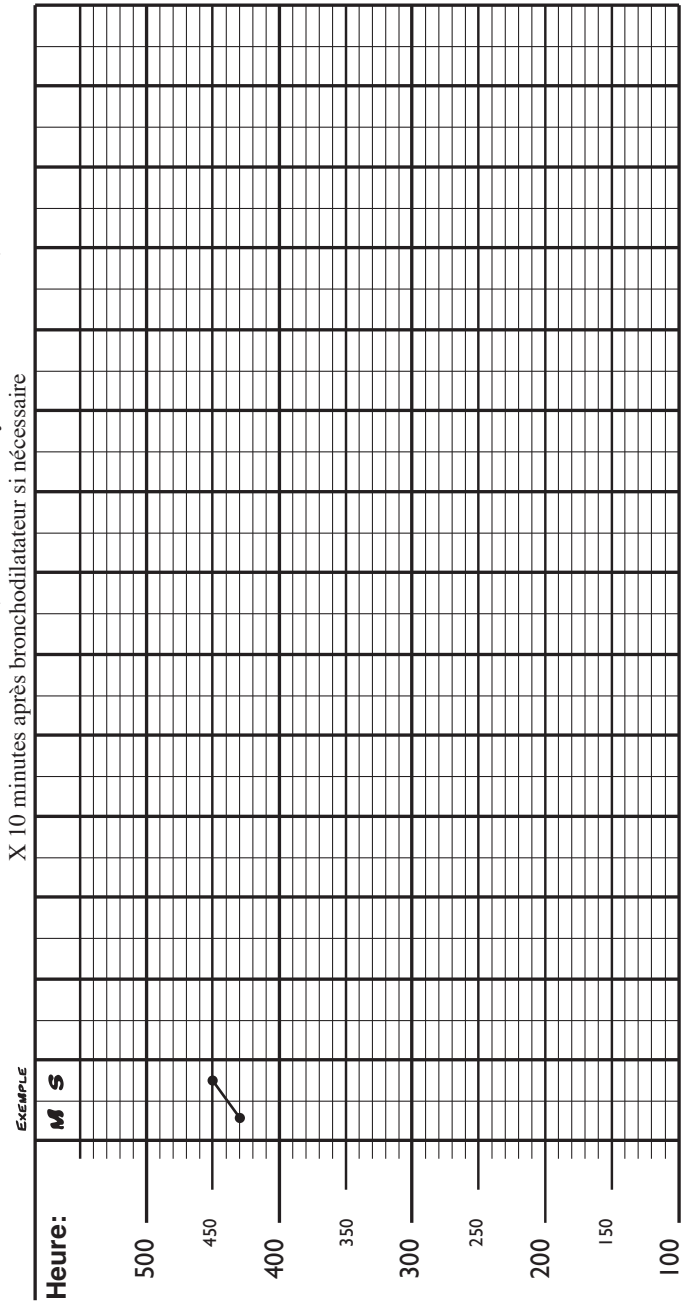
C'est fort possible.

- Les allergies sont associées à des prédispositions familiales. On estime que les enfants ont environ 50 % plus de risques de devenir allergiques si l'un des deux parents l'est, et 66 % plus de risques si les deux parents le sont.
- Les risques qu'un enfant développe de l'asthme sont plus grands dans les familles où il y a des cas d'eczéma, qui possèdent un chat et où la mère est allergique.



5. DÉBIT EXPIRATOIRE DE POINTE : Indiquez le meilleur parmi les 3 essais consécutifs: Matin (M) et Soir (S)

- Avant bronchodilatateur (Airomin[®], Bricanyl[®], Ventolin[®], ...)
- X 10 minutes après bronchodilatateur si nécessaire



Notez les facteurs déclencheurs particuliers ou tout autre commentaire, sur le graphique ou au verso.

Ce document peut être reproduit pour usage personnel.

Tiré de : Boutin, Boulet - La maîtrise de l'asthme
Presse de l'Université Laval 2004

Critères de maîtrise

1. Symptômes le jour	<input type="checkbox"/>	Rares (moins de 4 fois/sem)
2. Symptômes la nuit	<input type="checkbox"/>	Très rares (moins de 2 fois/mois)
3. Activités physiques	<input type="checkbox"/>	Normales
4. Bronchodilatateur de secours	<input type="checkbox"/>	(moins de 4 fois/sem)
5. Débit expiratoire de pointe	<input type="checkbox"/>	85 à 100 % de la meilleure valeur

ASTHME
En fin de journée (voir exemple) : Faites un bilan des principaux signes et symptômes d'asthme présents selon 0: absent 1: minime 2: léger 3: modéré 4: sévère

A. SYMPTÔMES : toux, respiration sifflante, essoufflement, oppression, crachats

Mois: _____

Date:	EXEMPLE																			
1. Symptômes le jour	1																			
2. Symptômes la nuit	0																			
3. Intolérance à l'effort	1																			
Autres*	2																			

*Exemples : écoulement ou congestion nasale...

EXEMPLE

B. MÉDICAMENTS : (Indiquez le nombre de comprimés ou de bouffées prises à chaque jour)

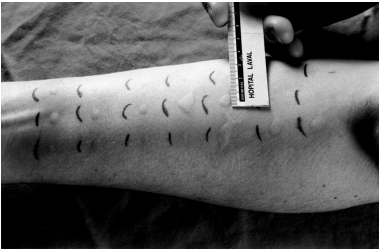
Date:	EXEMPLE																			
4. Médicament de secours	2																			
Médicament de maintien	4																			

- Les enfants qui ont des tests positifs d'allergie aux animaux ou des anticorps IgE mesurés à l'aide d'une prise de sang, courent un risque beaucoup plus grand de développer de l'asthme.
- L'exposition avant l'âge de 1 an à des animaux domestiques pourrait protéger certains enfants contre le développement d'une allergie, mais on manque de données probantes sur ce sujet et d'autres études restent à faire.

7. Peut-on se fier aux résultats des tests d'allergie ?

Oui, s'ils sont faits par un professionnel.

- Le test d'allergie est une technique très sensible.
- Il permet de détecter si la personne a développé des anticorps (IgE) à un allergène.
- En ce qui concerne l'asthme, plus la réaction allergique du test sur la peau est forte, plus la réaction dans les bronches est importante (davantage d'enflure et de contraction des bronches).
- Environ 60% des adultes et 80% des enfants asthmatiques ont des tests d'allergie positifs à un ou à plusieurs allergènes.
- Jusqu'à 65% des personnes asthmatiques ont un test d'allergie positif au chat et au chien.



8. Est-ce que vivre avec mon animal peut aggraver mon asthme ?

Oui, c'est un fait avéré.

Vivre avec un animal auquel on est allergique peut entraîner chez la personne asthmatique :

- des symptômes d'asthme plus réguliers ;
- des crises d'asthme plus fréquentes (visites à l'urgence et hospitalisations) ;
- une réduction de la capacité respiratoire (tests respiratoires plus bas que la normale) ;
- un besoin accru en médicaments pour maîtriser l'asthme.

9. Est-ce que j'aurai moins besoin de médicaments pour l'asthme si mon animal quitte la maison ?

Probablement.

EXEMPLE

- En général, le retrait d'un animal allergène permet de diminuer la quantité de médicaments nécessaires à la maîtrise de l'asthme.
- Il peut s'écouler jusqu'à six mois après le retrait de l'animal pour atteindre un niveau d'allergène comparable à celui d'une maison où il n'y a pas d'animal.
- De même, l'inflammation causée par le contact répété avec les allergènes peut prendre plusieurs mois à disparaître après le retrait de l'animal.
- Plus on attend avant de cesser le contact avec l'allergène, plus on augmente les risques d'avoir des changements permanents au niveau des bronches (cicatrisation), et moins l'asthme a des chances de s'atténuer.

- Au cours d'une visite de suivi chez le médecin, demander de passer des tests respiratoires (spirométrie) six mois après le départ de l'animal. Si le médecin diminue le dosage de vos médicaments, c'est signe que votre asthme diminue.

Ce serait une bonne idée de partager les améliorations notées avec les autres membres de la famille, surtout si la décision de se départir de l'animal a été difficile pour eux.

Le retrait de l'animal allergène entraîne généralement une amélioration de la condition respiratoire de la personne asthmatique, amélioration dont parfois, les effets ne sont ressentis qu'après plusieurs mois. Certaines personnes ne verront pas d'amélioration marquée en raison d'une exposition de longue durée à l'animal. La recommandation de cesser le contact avec l'animal n'en demeure pas moins de mise pour freiner, dans la mesure du possible, l'évolution de la maladie.



Nous espérons que cette brochure vous aura permis de faciliter votre réflexion quant au retrait ou non de votre animal de votre milieu de vie. Mais peu importe votre décision, elle s'avérera sans doute le meilleur choix pour vous.

S'adapter au départ :

- exprimer sa peine auprès de personnes sensibles à la situation ou dans un journal personnel ;
- enlever de son environnement les objets qui rappellent trop l'animal ;
- faciliter son deuil :
 - en gardant un souvenir de l'animal (vidéo, photo);
 - en soulignant la date d'anniversaire de l'animal ;
 - en prévoyant une nouvelle rencontre ou un appel téléphonique avec l'éducateur en asthme.

Autres moyens :

Étape 4 Je trouve des moyens de renforcer ma décision après le départ de l'animal

Vous avez déjà noté les avantages à ne plus vivre avec votre animal. Il pourrait être utile de vous rappeler ces avantages ou de vous référer à cette liste à l'occasion.

Plusieurs personnes atteintes d'asthme depuis plusieurs années ne savent plus sur quoi se baser pour évaluer leur condition respiratoire. Nous vous proposons certains moyens de vérifier vous-même l'évolution de votre asthme.

- Remplir le tableau de la maîtrise de l'asthme en page 13 une fois par mois et comparer vos résultats de mois en mois.
- Vérifier le nombre de bonbonnes (inhalateurs) de médicament de secours (Airomir^{md}, Bricanyl^{md}, Ventolin^{md} ou autres) que vous avez achetées l'année précédant le départ de l'animal, et refaire le même exercice un an après. Si vous constatez alors un nombre moins élevé, c'est un signe d'amélioration. Pour vous aider, vous pouvez demander à votre pharmacien le relevé de vos achats.

« Tests d'allergie maison » !

Enflure et rougeur de la peau quelques minutes après que votre animal vous eut griffé ou léché?

Larmoiement, gonflement des paupières ou rougeur à cette région après avoir caressé votre animal ?

Ce sont fort probablement des réactions allergiques. Cette réaction d'enflure et de rougeur se produit dans les bronches des personnes asthmatiques.



10. Quelles sont les conséquences à long terme de continuer à vivre avec mon animal?

Elles sont nombreuses.

- La persistance d'un contact allergique peut modifier défavorablement l'état de santé d'un asthmatique, et ce, à divers égards.
- Une exposition prolongée à un animal auquel la personne est allergique peut augmenter :
 - la gravité de l'asthme ;
 - la fréquence de la prise de médicaments ;
 - le nombre de médicaments nécessaires pour maîtriser l'asthme ;
 - les visites aux services d'urgence.

Résumé

Dans la cas des personnes allergiques à un animal

- Le contact répété avec l'animal aggrave l'asthme.
- Le retrait de l'animal est la mesure la plus efficace pour :
 - atténuer l'asthme,
 - diminuer la quantité de médicaments nécessaires à la maîtrise de l'asthme.
- Les mesures alternatives sont moins efficaces que le retrait de l'animal.
- Les enfants dont un ou les deux parents sont allergiques risquent davantage de développer des allergies.
- Plus on attend avant de cesser le contact avec l'animal :
 - plus on accroît les risques de changements permanents aux bronches (cicatrisation),
 - moins l'asthme a des chances de diminuer.

EXEMPLE

D'autres questions sur l'allergie ou l'asthme ?... Notez-les et parlez-en avec votre médecin ou un professionnel de la santé.

Je me prépare à me séparer de mon animal

En préparation du jour « J » : l'animal quitte la maison

Pour vous aider à passer à l'action de la meilleure façon, voici un plan en quatre étapes, qui consiste en une forme de contrat avec soi-même.

Étape 1 Je me fixe un délai pour agir

Moment prévu : _____

**Étape 2 Je choisis les meilleures façons de faire pour moi et pour ma famille**

Quel est votre plan d'action ?

Étape 3 Je me donne des moyens pour me préparer et m'adapter plus facilement au départ de l'animal

Voici quelques moyens qui se sont avérés efficaces pour plusieurs personnes traversant la même situation. Certains d'entre eux vous conviendront peut-être aussi.

Se préparer au départ de l'animal :

- imaginer vivre une journée sans l'animal ;
- déterminer à quels moments de la journée l'absence de l'animal sera ressentie davantage et penser à une façon de pallier ce sentiment ;
- laisser l'animal en pension pendant une journée ou une fin de semaine et réfléchir sur sa capacité de supporter l'absence de l'animal.

Des moyens possibles

Voici quelques moyens que des personnes ayant traversé la même situation ont trouvés pour faciliter le départ de l'animal.

- Confier l'animal en adoption à des personnes fiables.
- Avec les autres personnes qui vivent aussi avec l'animal :
 - les associer à la prise de décision ;
 - être à l'écoute de leurs émotions et sentiments ;
 - proposer aux enfants l'adoption d'un animal sans fourrure (lézard, poisson, etc.).
- Se joindre à un groupe de personnes asthmatiques et allergiques pour pouvoir échanger sur le sujet (voir la section Ressources).
- Confier l'animal à un programme de zoothérapie (voir votre vétérinaire).
- Si l'euthanasie pour l'animal est envisagée, décision souvent prise par défaut, lorsqu'on ne voit pas d'autres solutions, bien planifier cet événement. Voici quelques suggestions qui peuvent aider :
 - se faire accompagner par une personne sensible à la situation ;
 - s'assurer que la date ne sera pas associée à un événement important ;
 - se faire expliquer la procédure d'euthanasie par le vétérinaire (on aura ainsi la certitude que l'animal ne souffrira pas) ;
 - formuler ses exigences quant au mode d'euthanasie souhaité ;
 - prendre à l'avance la décision d'assister ou non à l'euthanasie, selon ce qu'on se sent capable de supporter ;
 - faire un cérémonial pour faciliter le deuil (exposition, enterrement ou autres).

Si vous avez décidé de ne plus vivre avec votre animal, le gros du travail de réflexion est déjà fait. Il s'agit maintenant d'établir un plan d'action afin de franchir cette étape qui s'avère difficile pour plusieurs.

Je réfléchis aux choix possibles

Qu'est-ce que je gagne? Qu'est-ce que je perds?

Garder votre animal ou vous en départir : l'une et l'autre options auront des effets différents sur votre asthme, ainsi que sur votre vie et celle des personnes qui vous entourent.

Avant d'amorcer cette réflexion, nous vous proposons un petit questionnaire afin de vous aider à évaluer le niveau actuel de maîtrise et de gravité de votre asthme.



Mon asthme

1. La maîtrise de l'asthme

- Estimez-vous avoir habituellement une bonne maîtrise de votre asthme ?

Oui Non

Voyons si votre perception correspond à ce que l'on connaît actuellement sur l'asthme.

- D'abord, cochez les symptômes d'asthme que vous présentez le plus souvent :

Toux Respiration sifflante Essoufflement rapide
 Serrement dans la poitrine Sécrétions venant des bronches

(Suite du questionnaire à la page suivante.)

Puis notons la fréquence des symptômes.

Au cours de la dernière semaine :

1. Avez-vous eu des symptômes d'asthme (toux, respiration sifflante, essoufflement, impression d'un poids sur la poitrine, sécrétions) **pendant le jour**, et ce, **4 fois par semaine ou plus** ?

Oui Non

2. Avez-vous utilisé votre médication de secours (ex. : Aïromir^{md}, Bricanyl^{md}, Ventolin^{md}) **4 fois par semaine ou plus** ?

Oui Non

3. L'asthme vous a-t-il réveillé **la nuit** ou avez-vous présenté des symptômes d'asthme le **matin au réveil**, et ce, **1 fois par semaine ou plus** ?

Oui Non

4. Avez-vous été incommodé(e) par l'asthme dans vos activités quotidiennes (au travail, à l'école ou à la maison, lorsque vous vous dépêchez, lorsque vous montez un escalier, etc.) ?

Oui Non

Au cours des 3 derniers mois :

5. Avez-vous dû consulter votre médecin en raison de difficultés reliées à l'asthme ?

Oui Non

6. Avez-vous dû vous absenter du travail ou de l'école à cause de l'asthme ?

Oui Non

Si vous avez répondu « oui » à une ou plusieurs de ces questions, votre asthme n'est sans doute pas parfaitement maîtrisé. Voyez votre médecin qui évaluera la situation et ajustera probablement votre médication. Il est possible qu'il y ait un lien entre votre allergie aux animaux et la fréquence de vos symptômes d'asthme.

Quels moyens pourriez-vous prendre maintenant ?

- Si vous êtes très attaché/e à votre animal, qu'est-ce qui pourrait vous aider à combler le vide créé par son départ ?

- Si votre animal fait partie de la famille, qu'est-ce qui pourrait aider les personnes partageant votre vie à combler le vide créé par son départ ?

- Si le retrait de votre animal entre en conflit direct avec vos valeurs personnelles, quels solutions ou compromis pourraient être acceptables à vos yeux et à ceux des autres membres de la famille ?

- Si vous subissez des pressions de vos proches pour garder votre animal, quelles solutions pourraient être envisagées pour avoir leur collaboration ?

- Si le retrait de votre animal vous pose d'autres difficultés, quelles solutions envisagez-vous ?

Étape 3 De quel côté penche la balance ?

Les AVANTAGES obtiennent-ils un pointage plus élevé ? C'est probablement que vous commencez à être prêt/e à cesser de vivre avec votre animal.



Au contraire, les INCONVÉNIENTS obtiennent-ils un pointage plus élevé ? Vous avez sans doute l'intention de remettre cette décision à plus tard. Vous avez peut-être encore besoin de temps ou de soutien pour vous décider à vous départir de votre animal.

Étape 4 Que faire pour diminuer les inconvénients ?

Les expériences passées peuvent vous aider dans votre réflexion pour trouver des moyens de diminuer les inconvénients que vous avez notés.

Si par exemple, vous avez déjà vécu la séparation avec un animal ou un être cher :

EXEMPLE

- Quels moyens avez-vous utilisés pour combler le vide causé par son départ ?

- Quels moyens les personnes qui partageaient alors votre vie ont-elles utilisés pour combler le vide causé par son départ ?

2. La gravité de l'asthme

Vous estimez que votre asthme est :

Très léger Léger Moyen Grave Très Grave

Selon les spécialistes du Consensus canadien sur l'asthme, un asthme est **très léger** lorsque :

- les symptômes sont peu importants et peu fréquents ;
- aucun traitement régulier n'est nécessaire ;
- l'utilisation de la médication de secours (Aïromir^{md}, Bricanyl^{md}, Ventolin^{md}, etc.) est rare.

L'asthme sera classé de léger à très grave lorsque la prise régulière de médicaments est nécessaire pour maîtriser les symptômes. En fait, c'est la quantité de médicaments nécessaires pour maîtriser l'asthme qui détermine la gravité de la maladie (voir le tableau ci-dessous).

Niveau de gravité de l'asthme	Bronchodilatateur de secours	Corticostéroïde en inhalation*	Autres classes de médicaments**
Très léger	Oui	Prise occasionnelle à faible dose	Non
léger	Oui	Prise régulière à faible dose	Non
Modéré	Oui	Prise régulière à dose modérée	Prise optionnelle (habituellement oui)
Grave	Oui	Prise régulière à forte dose	Oui
Très Grave	Oui	Prise régulière à forte dose	Oui + Ajout de corticostéroïde en comprimés tous les jours ou aux 2 jours

* Corticostéroïde en inhalation
Flovent^{md} ou QVAR^{md} ou Pulmicort^{md}

** Autres classes de médicaments (les principales) :
• Bronchodilatateur à longue durée d'action combiné à un corticostéroïde en inhalation (Advair^{md}, Oxeze^{md}, Serevent^{md}, Symbicort^{md}) ;
• Antileucotriènes. (Accolate^{md}, Singulair^{md})

Une des façons d'évaluer si la présence d'un animal à la maison a un effet sur votre asthme est de faire le point sur l'évolution de votre asthme au cours des derniers mois ou des dernières années. Faites un petit retour en arrière.

Depuis que je suis en contact avec l'animal :	Oui	Non
a) j'ai plus de symptômes ou de crises d'asthme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) je prends davantage de médicaments pour l'asthme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) je m'essouffle plus rapidement à l'effort	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Évaluez vous-même l'état actuel de votre asthme

Afin de vous aider à évaluer si votre asthme est stable ou non, nous vous proposons de remplir un petit journal personnel de l'asthme pour au moins 15 jours. Des copies de la fiche à remplir pour ce journal se trouvent à la fin de la brochure.

EXEMPLE

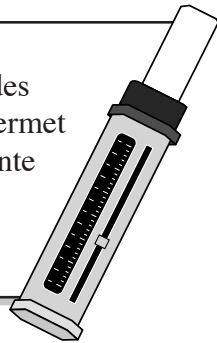
Comment s'y prendre ?

- Mesurez vos débits de pointe matin et soir avant la prise de tout médicament.
- À la mesure du soir, notez les symptômes ressentis et les médicaments pris au cours de la journée.
- Si vous n'avez pas de débitmètre de pointe, remplissez les sections sur la fréquence des symptômes et l'utilisation des médicaments.

Parlez des résultats obtenus avec votre médecin ou avec l'éducateur en asthme

Pourquoi prendre ces mesures ?

Le débitmètre de pointe mesure le degré d'ouverture des bronches. Un peu à la manière du thermomètre, qui permet de juger si notre corps fait de la fièvre, le débit de pointe permet de mesurer si l'asthme est stable ou non. Cette mesure indique souvent à la personne asthmatique si elle doit ajuster ou non ses médicaments.



J'envisage de me séparer de mon animal

Nous vous proposons maintenant de faire un bilan de votre réflexion en suivant les étapes suivantes.

Étape 1 Quels sont pour vous les avantages et les inconvénients à cesser de vivre avec votre animal ?

Faire une liste des avantages (les « pour ») et des inconvénients (les « contre ») à cesser de vivre avec votre animal dans le tableau ci-dessous.

Étape 2 Quelle importance revêtent pour vous chaque avantage et chaque inconvénient ?

Donnez à chacun des avantages et inconvénients un pointage de 0 à 10, selon le degré d'importance qu'il y a pour vous (0 = pas important et 10 = très important). Il est possible, que le pointage varie d'un sujet à l'autre. À vous de décider ce qui est important pour vous.

AVANTAGES		INCONVÉNIENTS	
Les avantages (les pour)	Points (0 à 10)	Les inconvénients (les contre)	Points (0 à 10)

Faites le total des points pour chaque colonne.

Total : _____	Total : _____
----------------------	----------------------

2. Peut-être est-il également difficile pour les personnes qui partagent votre vie d'envisager de ne plus vivre avec l'animal. Comment réagiraient-elles selon vous ?

Pour mon conjoint/ma conjointe, cela serait

Pour mon ou mes enfants, cela serait

Pour mes amis, cela serait

EXEMPLE



Vivre avec un animal tout en étant asthmatique

L'asthme influe diversement sur la qualité de vie des personnes qui en souffrent. Certaines personnes trouveront que l'asthme nuit beaucoup à leur qualité de vie, alors que d'autres trouveront normal de vivre en éprouvant des symptômes quotidiens.

Vous êtes peut-être parmi les personnes qui se sont habituées à composer au quotidien avec des symptômes d'asthme. Néanmoins, si votre asthme était plus léger ou mieux maîtrisé, vous et vos proches pourriez améliorer votre qualité de vie.



De l'avis des professionnels de la santé, les avantages sont nombreux, pour une personne asthmatique, de cesser d'être en contact avec un animal qui cause des allergies.

1. Parmi les avantages possibles, lesquels vous semblent les plus attrayants :

- prendre moins de médicaments
- diminuer les visites au médecin ou à l'urgence
- faire plus facilement mes activités de tous les jours
(me dépêcher, monter les escaliers, etc.)
- pratiquer plus facilement des sports
- améliorer mes résultats aux tests respiratoires
- diminuer les risques que mon asthme s'aggrave
- faire moins de rhinite (nez bouché)
- empêcher le développement d'allergies et d'asthme chez mes enfants
- moins craindre de faire des crises d'asthme
- autres : _____

2. Quels seraient à votre avis les avantages pour vos proches si vous faisiez moins d'asthme ?

Pour mon conjoint/ma conjointe

Pour mes enfants

Pour mes amis

Comme vous le savez maintenant, vivre avec un animal peut avoir des conséquences négatives sur votre asthme. D'un autre côté, l'attachement à l'animal rend souvent difficile la décision de s'en séparer. Sans compter que cette décision peut avoir des répercussions sur les personnes qui partagent votre vie. Réfléchissons ensemble sur cet aspect important.

Vivre avec un animal : moi et ma famille

1. Que représente pour vous votre animal ? Dressez la liste, par ordre d'importance, des trois raisons principales pour lesquelles vous vivez avec votre animal.

Première raison :

Deuxième raison :

Troisième raison :

2. Selon vous, que représente l'animal pour les personnes qui partagent votre vie ?

Je m'imagine ne plus vivre avec un animal : les conséquences sur ma vie

1. Quels sentiments éprouvez-vous à l'idée de vous séparer de votre animal :

- sentiment de culpabilité
- sentiment de grande solitude
- sentiment de grande tristesse
- sentiment d'être malhonnête avec moi-même ; c'est contre mes valeurs de l'abandonner
- sentiment d'être injuste, je n'ai pas le droit de donner mon animal à quelqu'un ou de faire euthanasier un animal en santé
- Autres :

On me recommande
de me séparer
de mon
animal.



EXEMPLE

Que faire ?



RÉSEAU QUÉBÉCOIS
DE L'ASTHME
ET DE LA M.P.O.C.

UNIVERSITÉ
LAVAL

Aujourd'hui Québec,
demain le monde.



Faculté des
Sciences
infirmières



Hôpital Laval

Institut universitaire
de cardiologie
et de pneumologie



Guide de
l'intervention
éducative



Références

1. Hagan, L., Valois, P., Patenaude, H., Boutin, H., Boulet, L.-P., Lefrenière, F. (2006). *Asthma counseling targeted to removal of domestic animals*. Sous presse.
2. Prochaska JO, Norcross, JC, DiClemente CC. (1994). *Changing for good. A revolutionary Six stage Program for overcoming bad habits and Moving Your life Positively forward*, New York : Avon Books Inc.

Auteurs:
Hélène Boutin, inf. M.Sc
Louise Hagan, inf. Ph.D

EXEMPLE

© Hélène Boutin, Louise Hagan, novembre 2006

Tous droits réservés. Toute modification de la forme ou du contenu de ce document est interdite sans l'autorisation écrite des auteurs.

Cet outil éducatif a été produit dans le cadre d'une étude scientifique expérimentale réalisée en 2005 par une équipe de chercheurs de l'Université Laval et de cliniciens de l'Hôpital Laval de Québec. L'étude a été subventionnée par Vespa et réalisée grâce à une subvention éducative sans restriction de Merck Frosst.

Toute demande de reproduction doit être acheminée au Réseau québécois de l'asthme et de la MPOC (www.rqam.ca).

ISBN-13 : 978-2-9809744-1-0

ISBN-10 : 2-9809744-1-2

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2006

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives Canada, 2006

Deuxième rencontre :

La deuxième rencontre, qui a lieu entre deux et quatre semaines plus tard, consiste en une période d'échange, de partage d'informations et de questions découlant de la réflexion faite depuis la première rencontre. L'éducateur répondra alors aux questions, fournira au besoin un enseignement adapté, et démontrera un intérêt à l'égard des préoccupations et émotions exprimées par la personne asthmatique en pratiquant une écoute active. Cette rencontre lui servira aussi à vérifier l'évolution dans les stades de changement de comportement, de sorte qu'il pourra adapter l'intervention subséquente à la situation.

Troisième rencontre (facultative) :

Une troisième rencontre de suivi peut s'avérer nécessaire afin de soutenir les personnes qui en éprouvent le besoin. L'intervention se fera soit en personne, soit au téléphone, selon les disponibilités respectives.

Nous espérons que l'outil d'aide à la réflexion et ce guide vous aideront à intervenir auprès de cette clientèle. L'efficacité de votre intervention ne consiste pas à en arriver à tout prix à l'éviction de l'animal allergène du milieu de vie de la personne asthmatique. Elle se traduit plutôt par l'aide fournie afin que la personne puisse se livrer à une réflexion approfondie et prendre une décision éclairée sur le sujet. Vous réaliserez, par le témoignage de ces personnes, que la santé mentale est souvent aussi, sinon plus importante que la santé physique.

La synthèse des étapes de l'intervention éducative vous est présentée dans le tableau qui accompagne ce guide.

Introduction

L'outil de réflexion *On me recommande de me séparer de mon animal. Que faire ?* vise à soutenir les personnes adultes asthmatiques quant à la décision de garder un animal domestique auquel elles sont allergiques ou de s'en départir. Ce guide a été conçu afin de faciliter l'utilisation optimale de l'outil d'aide à la réflexion par les éducateurs en asthme.

La participation à l'activité de formation continue offerte dans le cadre du colloque annuel du RQAM peut faciliter la compréhension et l'application de la démarche préconisée.

Les caractéristiques de la démarche éducative préconisée

L'approche éducative préconisée est de type psychocognitif individualisé, et est inspirée du modèle transthéorique de Prochaska et DiClemente². Dans cette optique, l'intervention éducative consiste à situer à chaque rencontre le stade de changement de comportement dans lequel la personne se trouve et à intervenir de façon ciblée sur les processus cognitifs et émotionnels caractérisant chacun des stades de changement de comportement.

Plus concrètement (*voir le tableau 1*), au premier stade de changement, la **pré-réflexion**, le rôle de l'éducateur consiste à susciter la prise de conscience sur l'asthme et l'allergie et sur les effets des allergènes sur les voies respiratoires et la détérioration de l'asthme. Il écoute activement les émotions que provoque l'idée de se départir de l'animal allergène.

Au stade de la **réflexion**, l'intervention éducative visera davantage à mieux comprendre l'ambivalence face à l'éviction ou non. Il s'agit alors de faire le point avec la personne asthmatique sur les avantages et les inconvénients perçus pour l'une ou l'autre des options et à rechercher des moyens de lever les obstacles à la prise de décision.

Au stade de la **préparation**, enfin, où la personne a déjà pris quelques initiatives afin de diminuer le contact avec l'animal allergène, le rôle de l'éducateur consistera en la recherche conjointe de moyens d'action efficaces et satisfaisants et au renforcement du sentiment d'efficacité personnelle à assumer les actions à entreprendre.

Lorsqu'elles consultent les professionnels de la santé, les personnes en sont généralement au stade de pré-réflexion ou de réflexion, et plus rarement au stade de préparation. Prochaska et coll.² ont défini neuf processus psychocognitifs qui influencent la progression d'un stade de changement à l'autre vers l'adoption d'un comportement de santé. Les processus inhérents aux trois premiers stades de changement, soit la période active de prise de décision, sont présentés au *tableau 2*.

Cette approche éducative fait aussi largement appel aux habiletés relationnelles de l'éducateur, car elle commande l'établissement d'un climat de confiance, l'empathie et l'écoute active du vécu des personnes. Elle encourage sans juger l'expression des opinions, des sentiments, des valeurs et des émotions. Elle respecte les mécanismes de défense s'il y a lieu et soutient les initiatives personnelles qui s'inscrivent dans une perspective de résolution de problème.

Description de la démarche éducative

La démarche éducative proposée se déroule en deux temps.

Première rencontre :

Dans un premier temps, l'éducateur donne des informations sur l'asthme et l'allergie afin de démontrer la pertinence de réfléchir sur la recommandation de se départir de l'animal allergène.

Il présente ensuite l'outil de réflexion à la personne et lui propose d'en lire le contenu afin d'en discuter au cours d'une prochaine rencontre d'une durée d'environ 60 minutes. La personne est encouragée à répondre seule ou avec les membres de sa famille aux questions de l'outil de réflexion, à souligner les points qu'elle considère comme importants et à noter ses propres questions s'il y a lieu.

Les sections pertinentes lui seront indiquées à la suite de l'évaluation du stade de changement de comportement. En effet, c'est au cours de la première rencontre que l'éducateur repère le stade de changement de comportement afin d'adapter les consignes d'utilisation de l'outil de réflexion au stade de la personne (voir les énoncés à la page 2 de l'outil) et aux processus psychocognitifs inhérents. L'éducateur propose également à la personne asthmatique de remplir un journal de bord pour une période de 15 jours avec ou sans débitmètre de pointe afin d'évaluer la maîtrise et la gravité de son asthme.

La section 4 s'applique aux personnes qui en sont au stade de réflexion et préparation. L'objectif est de diminuer encore davantage l'ambivalence de la personne en encourageant l'évaluation des avantages et des inconvénients de cesser de vivre avec l'animal allergène. La personne dresse la liste de ces avantages et inconvénients, et donne à chacun un pointage en fonction de leur degré d'importance. Cette section vise également à soutenir le processus d'**auto-réévaluation** puisqu'elle permet à la personne d'évaluer ses ressources, obstacles, soutiens, succès passés, et d'envisager des pistes de solution pour faciliter le départ de l'animal.

Enfin la section 5 de l'outil de réflexion se rapporte davantage aux personnes arrivées au stade de préparation, soit celles qui ont déjà pris quelques initiatives pour diminuer les contacts avec l'animal allergène. Cette section vise plus particulièrement à soutenir les processus d'**auto-libération** et de **contre-conditionnement**. En d'autres termes, elle permet à l'éducateur de soutenir et d'encourager la personne asthmatique dans un processus de résolution de problème et de renforcement de son sentiment d'efficacité personnelle à se départir de l'animal allergène pour améliorer sa condition respiratoire.

EXEMPLE

Tableau 1. Caractéristiques des stades de changement

Stades	Caractéristiques
Pré-réflexion	La personne n'a pas l'intention de se séparer de l'animal.
Réflexion	La personne est consciente que l'animal peut aggraver son asthme et songe à s'en départir.
Préparation	La personne envisage de se départir de l'animal dans un temps relativement court. Elle a pris quelques moyens et fait quelques démarches pour y parvenir.
Action	La personne met en application le plan d'action établi pour se départir de l'animal.
Maintien	La personne n'habite plus avec l'animal. Elle s'est donné des moyens de compenser son absence et de renforcer sa décision, mais a besoin d'une grande vigilance pour ne pas reprendre l'animal ou en acquérir un autre.

Description de l'outil de réflexion visant à soutenir le processus décisionnel

L'outil de réflexion comporte cinq sections. Les trois premières s'adressent aux personnes qui en sont au stade de pré-réflexion et de réflexion.

La section 1 propose un jeu-questionnaire qui vise à susciter l'intérêt du lecteur et à lui faire **prendre conscience** des conséquences de l'allergie sur l'asthme.

La section 2 présente dix croyances généralement véhiculées chez les personnes asthmatiques aux prises avec une recommandation formelle de se départir de leur animal, et traite également du processus cognitif de **conscientisation**.

Quant à la section 3, qui s'adresse plus particulièrement aux personnes arrivées au stade de la réflexion, elle vise plusieurs processus psychocognitifs. Il s'agit d'abord du **renforcement de la conscientisation**, en suscitant une réflexion sur la gravité et la maîtrise actuelles de l'asthme, d'où la suggestion de mesurer les débits de pointe et les symptômes pendant 15 jours. Puis de **l'éveil des émotions**, afin de permettre leur expression et le soutien psychologique par l'éducateur. On cherche aussi à amener les personnes asthmatiques à **prendre conscience** de leur ambivalence, en vue de la réduire : la réflexion s'appuie ainsi sur les avantages à faire moins d'asthme, sur les raisons pour lesquelles la personne vit avec un animal et sur ce que celui-ci représente pour elle, ainsi que sur les conséquences positives et négatives qu'aurait le départ de l'animal du milieu de vie. Enfin, les processus de **réévaluation** du milieu et d'**auto-réévaluation** sont également visés, par la réflexion sur les conséquences de la décision de la personne asthmatique sur les proches qui partagent sa vie.

Tableau 2. Processus psychocognitifs inhérents à chaque stade de changement

Stades de changement	Processus psychocognitifs	Sections de l'outil de réflexion correspondantes
Pré-réflexion et réflexion	Conscientisation	Sections 1, 2 et 3
Pré-réflexion et réflexion	Éveil des émotions	Section 3
Pré-réflexion et réflexion	Renforcement de la conscientisation	Section 3
Pré-réflexion et réflexion	Réévaluation du milieu	Section 3
Réflexion et préparation	Auto-réévaluation	Sections 4 et 5
Préparation	Auto-libération	Section 5
Préparation	Contre-conditionnement	Section 5
Préparation et action	Contrôle du stimulus	Section 5
Action	Renforcement positif	Section 5

SYNTHÈSE DE L'INTERVENTION ÉDUCATIVE AUPRÈS DE LA PERSONNE ASTHMATIQUE VIVANT AVEC UN ANIMAL AUQUEL ELLE EST ALLERGIQUE

Songe à se séparer de son animal ? (p. 1)*

Stade

NON

OUI,
dans les prochains mois

OUI,
se prépare à le faire

Pré-réflexion

La personne n'a pas l'intention de se séparer de l'animal.

Réflexion

La personne est consciente que l'animal peut aggraver son asthme. Elle songe à s'en départir mais est ambivalente.

Préparation

La personne envisage de se séparer de l'animal dans un temps relativement court. Elle a pris quelques moyens et fait quelques démarches pour y parvenir.

But

Aider la personne à amorcer une réflexion sur l'éviction de l'animal domestique.

Aider la personne à cheminer vers une décision éclairée (avantages vs désavantages).

Aider la personne à se préparer à l'éviction de l'animal et à trouver des stratégies pour surmonter les obstacles.

1^{ère} rencontre

Exprimer :

- sa sensibilité à l'égard de cette décision, et sa responsabilité (obligation) de faire la recommandation de se départir de l'animal;
- la pertinence de réfléchir sur le sujet (conséquences du contact allergique sur l'asthme à moyen et long terme).

Présenter l'outil d'aide à la réflexion (les sections relatives aux stades).
Proposer de remplir un journal de bord.
Respecter le choix de la personne de faire ou non la démarche.
Fixer une prochaine rencontre.
Préciser l'objet de la prochaine rencontre : revenir sur sa réflexion et amorcer ou poursuivre l'enseignement du plan - d'action en cas de détérioration de l'asthme à partir du journal de bord ou des critères de maîtrise de l'asthme.

2^e rencontre (Questionner/explorer)

Qu'avez-vous retenu de votre lecture ?
Croyez-vous qu'il y a un lien entre votre asthme et votre animal ?
Selon vous, quelle est la gravité de votre asthme ? votre niveau de maîtrise actuel ?
Quels sentiments suscite chez vous ce degré de gravité ?
Que représente votre animal pour vous ? pour vos proches ?
Quels sentiments éprouvez-vous à l'idée de vous séparer de votre animal ?
Comment réagiraient les personnes qui partagent votre vie si vous vous sépariez de votre animal ?
Pour la personne en réflexion
Quels sont les avantages et les inconvénients de vous séparer de votre animal ?
Comment pensez-vous faire face aux inconvénients ?
Notez ces informations pour le suivi.

Qu'est-ce qui vous a décidé ?
Quels moyens avez-vous envisagés pour faciliter le départ de l'animal ?
Avez-vous des inquiétudes ou des questions à ce sujet ? (*Deuil de l'animal, gestion des émotions, négociation avec la famille, réactions des proches*).
Comment comptez-vous faire face à ces difficultés ?
Qui vous soutient dans votre démarche ?
Quand comptez-vous vous départir de votre animal ?
Notez ces informations pour le suivi.

EXEMPLE

Faire preuve d'écoute active et témoigner de l'empathie. Encourager et soutenir l'expression des émotions.

2^e rencontre (Intervenir)

Recentrer ou renforcer les connaissances (*réaction inflammatoire, conséquences : augmentation des symptômes, du besoin de médicaments, restructuration des bronches*).
Féliciter les acquis.
Reconnaître que l'idée de se départir de l'animal peut susciter beaucoup d'émotions.
Encourager la prise de mesures alternatives (p. 7).
Pour la personne en réflexion
Explorer les stratégies d'adaptation utilisées par le passé pour surmonter une séparation ou un deuil avec un animal ou un être cher. Renforcer sa capacité de s'adapter à des situations difficiles.
Examiner avec elle les moyens susceptibles de diminuer les inconvénients (p. 23)
L'encourager à poursuivre sa réflexion :
en continuant d'être attentive à l'évolution de ses symptômes d'asthme;
en parlant de la situation avec ses proches;
en cherchant de l'information sur des sites Internet ou auprès d'organismes (p. 33),
ou en lisant des documents crédibles.

Renforcer les avantages perçus par la personne quant à l'éviction de l'animal.
L'encourager à garder ces avantages en tête ou à les relire si la volonté vient à fléchir.
Faire un bilan conjoint des barrières et solutions.
Vérifier sa capacité à appliquer les moyens envisagés (≥ 70 % = réaliste).
L'encourager à mettre en place le plan d'action envisagé.

2^e rencontre (Conclure)

Réaffirmer votre soutien et le respect de la décision de la personne.
Souligner que vous êtes disponible pour en reparler si elle reconsidère la question.
Laissez vos coordonnées.

Réaffirmer votre soutien.
Valider le besoin de soutien additionnel et la nature du soutien souhaité.
Offrir la possibilité d'un suivi (téléphonique ou rencontre).
Laissez vos coordonnées.

Réaffirmer votre soutien.
Valider le besoin de soutien additionnel et la nature du soutien souhaité.
Offrir la possibilité d'un suivi (téléphonique ou rencontre).
Laissez vos coordonnées.

* Les pages inscrites renvoient à l'outil d'aide à la réflexion.