

## Aperçu des séances du programme Femmes@Coeur

Fréquence	Séance	Sujet	Description
<b>Séances hebdomadaires</b>	<b>1</b>	<b>Les femmes et les maladies du cœur</b>	Les participantes abordent les idées erronées et mythes les plus courants sur les maladies du cœur et les différences hommes/femmes, et discutent des symptômes, du diagnostic et du traitement des maladies du cœur.
	<b>2</b>	<b>Sur la voie de la guérison</b>	Les participantes écrivent leur histoire personnelle de patiente cardiaque et parlent ensemble de ce qu'elles ont vécu. On s'intéresse aussi aux aspects émotionnels et physiques de la guérison.
	<b>3</b>	<b>Les émotions et les maladies du cœur</b>	Les participantes explorent les émotions qui se manifestent couramment après un incident cardiaque, dont la tristesse, la colère et la frustration. Elles apprennent aussi les méthodes les plus efficaces pour composer avec le changement.
	<b>4</b>	<b>La gestion des émotions</b>	Pour compléter la matière de la séance précédente, les participantes acquièrent différents outils pour mieux gérer leurs émotions (p. ex. techniques de relaxation, pensée positive, stratégies de communication).
	<b>5</b>	<b>La gestion du risque de maladie du cœur</b>	Les participantes reçoivent leur profil de facteurs de risque personnalisé et une feuille de route pour établir les stratégies qui seront les plus bénéfiques pour leur santé. De même, elles discutent des principaux conseils à appliquer pour diminuer les facteurs de risque.
	<b>6</b>	<b>Cap sur la santé</b>	Les participantes apprennent à entretenir leur motivation et abordent des questions comme la confiance, l'activation et le bilan décisionnel. Elles apprennent à établir des objectifs et à créer un plan d'action pour gérer leurs facteurs de risque et maintenir un mode de vie sain pour le cœur.
<b>Séances bimensuelles</b>	<b>7</b>	<b>La résolution de problèmes</b>	Les participantes discutent des obstacles qu'elles rencontrent en essayant de faire des choix santé et apprennent comment réagir aux problèmes et déclencheurs de la vie quotidienne.
	<b>8</b>	<b>La difficulté de changer</b>	Les participantes apprennent à reconnaître les moments où elles s'écartent de leurs objectifs santé et à établir des stratégies efficaces pour prévenir ces rechutes ou s'en relever, y compris la bonne façon de réagir aux discours intérieurs négatifs.
	<b>9</b>	<b>Devenir une patiente engagée dans ses soins</b>	Les participantes apprennent à tirer parti des ressources communautaires à leur disposition et à collaborer avec leur équipe soignante de façon à mieux gérer leur maladie et leurs facteurs de risque.
	<b>10</b>	<b>Le cheminement continue...</b>	Les participantes reviennent sur les 9 séances et font le bilan des outils et compétences qui seront les plus utiles pour envisager l'avenir avec confiance.