

BONNES RÉSOLUTIONS



Faites-vous coacher !

Les bonnes résolutions ont du bon ! Elles mettent en évidence des envies, des besoins profonds. Nos conseils pour les concrétiser. Kristin Aubort

Perdre mes kilos superflus, me désaccoutumer au chocolat, bouger au quotidien, ranger ma cave, prendre le temps de rêver, suivre des cours d'aquarelle, me mettre au skating... Vous l'avez deviné, ma liste est plutôt longue. Et puis surtout, des bonnes résolutions, j'en ai pris treize à la douzaine au fil des années. Certaines se sont concrétisées, d'autres peu ou prou, par manque de motivation. Comme moi, vous avez envie de changement et avez décidé que dès demain, ça y est ? Le premier pas est fait. Avant de vous lancer toutefois, posez-vous les bonnes questions et si besoin est, faites-vous aider.

Les conseils de Vanda Schwalm-Fayad et Véronique Dewaele-Buchs, formatrices et coaches, Take off Concept Sàrl (www.takeoffconcept.ch).

1. Pourquoi changer ?

Vous voulez arrêter le chocolat ? Commencez par vous demander ce que vous

apporte le chocolat aujourd'hui, l'importance qu'il a dans votre vie. Cela fait, vous vous interrogerez sur ce qui vous dérange vraiment. C'est seulement une fois que vous aurez fait cela que vous pourrez vous demander ce que VOUS voulez vraiment ? Qu'est-ce qui changera pour VOUS lorsque vous aurez mis en œuvre vos résolutions ? A noter, les bonnes raisons de vos proches ne vous aideront pas beaucoup dans cette réflexion.

2. Comment changer ?

Triez vos résolutions et gardez la plus importante et enthousiasmante pour cette année. Celle qui vous fait vibrer ! Pour multiplier vos chances de réussite :

- **Énoncez clairement** ce que vous voulez atteindre. Les formules vagues telles que : « Je vais essayer de rentrer plus tôt à la maison », sont peu efficaces. En effet, que se passe-t-il quand on réussit à... essayer ? Pas grand-chose. « Je "veux" voir mes enfants et me consacrer à eux trente minutes chaque soir » est plus motivant.

- **Formulez votre objectif** de manière positive et motivante. « En 2020, je ne stresse plus » ne dit pas ce qui se passera. C'est une démarche différente de décider de « prendre du temps pour soi ». Rappelez-vous : le cerveau n'entend pas la négation.

- **Vérifiez que votre objectif soit réaliste** en le mettant en perspective avec votre vie actuelle. Un objectif trop ambitieux et non adapté à votre rythme de vie est voué à l'échec.

3. Quoi faire et quand le faire ?

- Choisissez le bon moment pour vous.
- Félicitez-vous pour chaque réussite et notez le chemin accompli.
- Soyez tolérants envers vous-même face à d'éventuelles rechutes. Cela fait aussi partie du processus de changement. Si vous vous sentez démuni ou que la résolution est difficile à mettre en œuvre pour vous, faites-vous accompagner.

Faites-vous du bien!

De la prévention à l'accompagnement, à l'instar des pharmaciens des officines pharmacieplus, Daniel Salzmann, pharmacien responsable de la pharmacieplus salzmann à Malleray (BE), propose un éventail de prestations santé et programmes qui répondent à la prise en charge globale de sa clientèle. Interview. Nadia Pagotto

Quel est votre rôle de coach en tant que pharmacien ?
Au-delà de la délivrance de médicaments, nous jouons un rôle d'accompagnateur et de soutien, aussi bien dans la prise d'un traitement que du bien-être du patient. C'est une des raisons pour lesquelles nous avons mis en place des prestations santé.

Pour quelles autres raisons proposer des prestations santé ?

Nous avons à cœur de prendre en charge dans son ensemble la personne qui vient en pharmacie. En tant que prestataires de santé, nous contribuons à l'amélioration du système de soins. Ces prestations santé sont l'occasion pour nous de travailler à la prévention sanitaire. De plus, elles complètent les attentes des clients et apportent une vraie plus-value au traitement – comme un suivi de polymédication par exemple (voir ci-contre). En nous concentrant sur le patient plutôt que sur un produit, nous pouvons mieux cibler la prise du traitement médicamenteux et ainsi, répondre d'une manière globale aux besoins des patients.

En matière de bonnes résolutions, quelles prestations recommandez-vous ?

Pour moi, bonnes résolutions riment avec changement. Je dirais que chaque personne peut trouver dans une prestation santé un encouragement au changement. Dans la même lignée que les prestations santé, nous proposons des programmes qui s'inscrivent dans cette idée d'accompagnement et de soutien dans la santé globale du patient. A titre d'exemple, nous faisons ici des ana-

lyses corporelles. Une balance qui permet de peser le patient – passage parfois redouté à l'issue des fêtes! – ainsi que de mesurer la masse grasseuse et la masse musculaire. Les données sont enregistrées dans un dossier. De là, nous proposons un coaching personnalisé au client, en prenant compte de ses envies et de ses besoins. Conseils, explications, suivi, invitation à refaire le test quelques semaines plus tard, notre rôle est de l'aider à atteindre ses objectifs... ou ses bonnes résolutions!

Quel message voulez-vous faire passer ?

Nous cherchons à innover en proposant des prestations qui répondent et complètent les besoins de santé et de bien-être de nos clients. Etre la pharmacie de demain, c'est être à l'écoute, discuter, conseiller et accompagner. Toujours plus aux côtés du patient.

Cette année, je dis stop au tabac!

LA PRESTATION « Stop tabac » de pharmacieplus vise à soutenir et conseiller personnellement la personne qui souhaite arrêter de fumer. Se faire accompagner par un professionnel de la santé tel qu'un pharmacien augmente très fortement les chances d'y parvenir.

COMMENT ÇA SE PASSE La prestation débute par un entretien de départ, de 15 à 20 minutes. Lors de cet entretien motivationnel, le patient effectue un test de dépendance, élabore avec son pharmacien les stratégies à adopter pour arrêter de fumer, envisage la prise d'éventuels substituts nicotiniques et reçoit des brochures informatives.

LE SUIVI Cinq entretiens de suivi sont au programme, répartis sur 6 mois. L'occasion pour le pharmacien de discuter avec son patient (ressentis, éventuelles difficultés rencontrées ou rechutes), de l'encourager et le motiver dans sa démarche, voire de lui proposer des astuces pour la suite de sa désaccoutumance.

Cette année, je booste mon énergie!

Notre horloge biologique est réglée essentiellement au quotidien par la lumière. La lumière naturelle active la sérotonine, une substance de notre organisme aux effets antidépresseurs, mieux connue sous le nom d'hormone du bonheur. Parallèlement, la lumière bloque la mélatonine, une hormone sécrétée la nuit et destinée à réguler notre sommeil. Durant une journée ensoleillée, la luminosité peut atteindre 50 000 à 100 000 lux, alors qu'à certaines périodes de l'année – comme une longue période hivernale – elle ne dépasse pas 1000 à 2000 lux.

LA LUMINOTHÉRAPIE Que ce soit pour pallier des troubles du sommeil, un manque d'énergie, un problème de concentration ou encore une baisse d'humeur, la luminothérapie peut se révéler une solution de choix.

Sous forme d'un entretien individuel pour cibler vos besoins ainsi qu'une démonstration de la lampe, pharmacieplus vous invite à booster votre énergie avec un bon bain de lumière!

DEUX MÉTHODES DE LUMINOTHÉRAPIE peuvent être achetées ou louées en officine: une lampe ou une Luminette. Lampe de chevet ou visière, toutes deux fournissent une qualité ainsi qu'une intensité de luminosité idéale. Dans les deux cas, il suffit de s'exposer une trentaine de minutes à la lumière, 15 jours par mois durant 6 mois.

Sous certaines conditions et sur ordonnance médicale, les lampes médicales peuvent être prises en charge par la LaMal.

Le conseil de Daniel Salzmann

« Avec les prestations santé que nous proposons, c'est toute la relation entre le client et sa pharmacie qui change. A l'image de nos pharmacies, les prestations santé placent le patient au centre de nos préoccupations. Elles reflètent notre engagement dans la prise en charge globale de la santé du patient, à travers l'accompagnement, le soutien, le conseil et l'écoute. »

Cette année, je prends correctement mes médicaments!

L'ENTRETIEN DE POLYMÉDICATION Quatre, cinq, six... sept médicaments à la fois? Pas toujours facile à suivre... pharmacieplus vous propose des entretiens de polymédication pour vous accompagner dans la prise de traitement.

POUR QUI Cet entretien s'adresse aux patients qui prennent quatre médicaments ou plus pendant au moins trois mois. L'entretien de polymédication vise à améliorer l'efficacité et la sécurité du traitement. En 20 minutes environ, des conseils et recommandations personnalisés vous seront donnés sur la base de vos besoins.