

Relax, Max !

# 6 conseils pour déstresser avant une opération

PAR FRÉDÉRIQUE DENIS

Un stress avant opération ? C'est normal ! La peur de l'hôpital, de la douleur, de l'inconnu et des risques postopératoires, sont des facteurs d'inquiétude. Voici des techniques pour vous aider à déstresser !

## 1. Se sentir en confiance

Avant une opération, il est obligatoire de signer un acte de consentement. Le praticien se doit de vous donner une information claire et précise sur l'intervention et les risques de complications du fait de l'anesthésie et de l'acte chirurgical lui-même. Vous devez donc consentir à l'opération en ayant toutes les informations. Si cela peut provoquer du stress, sachez que toutes les précautions sont mises en œuvre pour éviter la survenue de ces complications. Prenez le temps d'en parler avec votre praticien et avec l'anesthésiste. Posez-leur toutes les questions qui vous préoccupent. Et surtout, n'en parlez qu'avec des gens qualifiés et évitez les bavardages de comptoir. En parler avec son médecin traitant est aussi une bonne option. Il vous rassurera et surtout vous rappellera que si vous devez vous faire opérer, c'est pour aller mieux ensuite !

## 2. Être en forme physique et morale

Une bonne hygiène de vie, surtout la semaine qui précède l'opération est primordiale. Bien dormir, bien manger pour avoir des réserves. Ne pas boire d'alcool. Se sentir en bonne forme joue sur le moral. Il vous faut positiver. Aussi, évitez de surfer sur internet et lire les témoignages des forums, tous plus angoissants les uns que les autres. Cela ne fera que vous démoraliser.

## 3. Faire appel à l'homéo

L'homéopathie peut vous aider à déstresser. Prendre en combiné 3 granules de Gelsemium 15 CH et 3 granules de Ignatia 15 CH, 2 fois par jour en dehors des repas pendant les 3 jours qui précèdent l'intervention.