Utiliser

Rédaction le 27 novembre 2023

Mis a jour le 18 mars 2025

Lien vers l'article:

https://infosante.be/ressources/utiliser

Comment prendre une décision en santé ?

Chaque personne a des capacités qui lui permettent de prendre la meilleure décision concernant une question ou un problème de santé, en fonction de sa situation personnelle et de la période de vie dans laquelle il ou elle se trouve.

Mais parfois, face à des décisions importantes, nous pouvons avoir du mal à faire un choix. En effet, d'autres facteurs rentrent en compte dans le fait de prendre une décision.

Par exemple :

- le sentiment d'être bien informé·e,
- le sentiment d'avoir levé des inquiétudes,
- être dans un contexte qui permette de faire le meilleur choix pour soi,
- etc.

Rencontrer un problème de santé est déjà une expérience en soi. Cela occupe l'esprit et demande peut-être de réévaluer la manière de vivre sa vie de tous les jours afin de trouver des solutions pour se sentir mieux.

Aller chercher l'aide d'un·e professionnel·le de la santé peut vous aider

Dans le domaine de la santé, on ne connaît pas tout. Et il faut du temps pour être certain de ce que l'on dit. Les scientifiques et les chercheurs en apprennent presque tous les jours sur des maladies, sur le fonctionnement de notre corps, sur des médicaments et leurs effets parfois négatifs. Il est donc normal d'avoir des doutes. Les connaissances évoluent en permanence. Ce que les médecins pensent être correct aujourd'hui pourrait être faux dans 6 mois, 2 ans, 20 ans.

Se tourner vers un· professionnel·le de la santé peut être une manière de se mettre en action vers une décision pour la santé. Cela peut rendre votre prise de décision plus sûre et vous rendre donc plus serein·e.

La discussion peut porter sur :

- des résultats d'une étude ;
- un traitement ; des conseils que vous avez lu ;
- leur application dans votre situation ;
- la priorité sur une information par rapport à une autre ;
- etc.

Prendre conscience des limites imposées par le cadre d'une consultation

Vous ressortez d'une consultation avec des questions. Vous n'avez pas bien compris ce que l'on vous a dit. Le premier réflexe à avoir, c'est de demander à votre médecin de vous l'expliquer au moment où il vous en parle. Il est normal de ne pas tout connaître.

Pour un·e professionnel·le de la santé, il est parfois difficile d'être clair du premier coup. Votre santé est le résultat d'une collaboration entre vous et votre médecin.

L'outil : PIVO

Une consultation peut être un moment déroutant pour plusieurs raisons. Elle se passe sur un temps très court et se passe le plus souvent dans un cabinet médical. Aussi, c'est peut-être la première fois que vous voyez ce professionel·le de la santé. Le rendez-vous pourrait se passer plus tard que prévu. Ces raisons, entres autres, peuvent ralentir vos capacités à échanger avec la personne face à vous. Au final, cela pourrait donc vous empêcher de trouver ce que vous cherchez.

Vous ne pouvez pas agir sur tous ces éléments, mais vous pouvez agir à votre niveau. Afin de vous sentir prêt·e à une discussion avec un·e professionnel·le de la santé, il existe des outils qui peuvent vous permettre de préparer la rencontre.

PIVO est un outil simple. Il se repose sur vos capacités, et vous propose de les développer :

- P = Préparez-vous
- I = Informez-vous
- V = Vérifiez
- O = Osez parler

Préparez-vous

Avant le contact, vous pouvez rassembler tous éléments importants sur votre état de santé, ainsi que de vos questions. Vous pouvez donc faire une liste :

- de vos symptômes ;
- de votre traitement actuel ;
- des difficultés que vous avez à suivre votre traitement ou les effets indésirables ;
- de vos questions ;
- de vos préoccupations ;
- des documents à faire remplir par le médecin ;

De cette façon, vous pourrez vous souvenir de tous les points importants au moment de votre contact. Vous pourrez aussi dire le nombre de points que vous voudrez aborder avec votre médecin lors de la consultation.

Les questions fréquentes

Cliquez sur ce lien pour consulter la liste des questions fréquentes lors des rendez-vous médicaux. Cette liste peut vous aider à construire votre propre liste.

https://portail.capsana.ca/site/cepps/pivo.html#pivo-i

Informez-vous sur votre problème de santé

Plus vous connaîtrez votre état de santé, plus vous aurez de possibilités d'agir et de faire de bons choix.

Avant la consultation, vous pouvez tenter de répondre à ces questions :

- Si j'ai un problème de santé, comment s'appelle-t-il ?
- Est-ce que ce problème est grave ?
- Quels sont les risques et les complications possibles ?
- Dois-je prendre un traitement ?
- Si oui, quels sont les avantages et les désavantages du traitement ?
- Que puis-je faire pour mieux gérer mon problème de santé ?
- Que puis-je faire pour me sentir bien ?

Pendant la consultation avec votre médecin, vous pouvez :

- lui poser des questions sur votre problème de santé. Si vous les avez notées, vous pouvez dire à votre médecin combien de questions vous avez à lui poser;
- lui demander de la documentation supplémentaire et des sources fiables ;
- etc.

Un nouvel examen est-il nécessaire ?

Choisir avec soin - Vous pensez avoir besoin d'examen médicaux, de traitement et intervention ? Pensez-y bien.

Voici un outil réalisé dans le cadre de la campagne canadienne "Choisir avec soin".

https://choisiravecsoin.org/wp-content/uploads/2017/06/Generic-FR.pdf

Vérifiez l'information

La consultation peut être le moment de vérifier les informations que vous avez lues ou entendues auprès de votre professionnel·le de santé. Il ou elle pourra aussi vous conseiller de consulter des sites d'informations qu'il juge fiables.

À la fin de la consultation, redites avec vos mots ce que vous avez compris. Au besoin, le médecin pourra compléter les informations que vous avez retenu.

Osez parler

Vous êtes la personne la mieux placée pour parler de ce que vous vivez. Votre **savoir expérientiel**, c'est-à-dire le savoir que vous accumulez par votre expérience, mérite d'être partagée. C'est grâce à cela que les professionnel·les de la santé pourront vous aider de manière adaptée.

Pour faciliter les échanges, vous pouvez :

- parler des **effets indésirables** de votre traitement. Le ou la professionnel·le pourra adapter le traitement ou vous proposer une alternative.
- parler de vos **craintes**, de ce que vous pensez que vous risquez. Le ou la professionnel·le pourra compléter les informations que vous avons, et peut-être calmer certaines inquiétudes.
- parler des **difficultés que vous rencontrez à appliquer** certains conseils. Par exemple, suivre un régime particulier ou faire de l'exercice physique. Il est parfois difficile d'adapter ses habitudes de vie rapidement. Le ou la professionnel·le de santé pourra vous conseiller de voir un spécialiste.
- aborder les **sujets compliqués**, si cela est nécessaire pour mieux comprendre votre situation. Par exemple : les soucis que vous rencontrez au travail, à la maison, les problèmes liés à un manque d'argent, etc.

Quelles décisions dois-je prendre au final ?

Quand nous lisons des informations dans les médias ou sur internet, beaucoup de conseils disent parfois le contraire d'autres informations.

Cela arrive quand il n'y a pas de certitudes sur certains comportements :

- parce que les personnes qui les donnent ne sont pas bien informées ;
- parce que les différentes sources d'information ont des intérêts contraires, etc.
- parce qu'une chose qui convient à une personne peut moins vous convenir.

Vous avez le **droit** de **ne pas adopter ces mesures**, car vous le faites en connaissance de cause. Et c'est votre choix.C'est pour cela que nous vous donnons des **pistes de réflexion**. Vous disposez ainsi des outils pour prendre **une décision « éclairée »**, c'est-à-dire avec toutes les informations utiles pour prendre cette décision.