

Relation médecin-patient

Une maladie chronique comme la sclérose en plaques place les personnes atteintes, leurs proches et les spécialistes face à d'importants défis. Il est essentiel que les médecins et les personnes atteintes entretiennent une relation saine, de soutien et d'égal à égal, basée sur la confiance et une bonne communication. Celle-ci renforce les capacités d'autogestion des personnes atteintes et les aide ainsi considérablement à faire face à la maladie.

L'essentiel en bref

- Le patient et le médecin doivent avoir une bonne alchimie.
 - Une communication d'égal à égal aide.
 - Le patient doit arriver préparé à la consultation.
-

Pour de nombreuses personnes atteintes, un diagnostic de sclérose en plaques (SEP) implique aussi une première rencontre avec un spécialiste en neurologie. Lors de cette phase, la priorité consiste à se renseigner sur la SEP, sur ce qu'elle signifie et sur les possibilités de traitement qui

existent. À cet instant, la question de savoir si le ou la neurologue convient véritablement au patient est encore secondaire.

L'évolution de la SEP soulève de nombreux sujets et questions supplémentaires, auxquels les personnes atteintes doivent se confronter. Sur Internet, on trouve d'innombrables informations sur les symptômes, les traitements, voire des chances de guérison douteuses. Cela peut aussi être déconcertant ou inquiétant et ne remplace en aucun cas un échange avec un médecin permettant au patient d'obtenir des réponses personnalisées de la part d'un expert. Si vous avez des doutes justifiés quant à l'estimation de votre médecin, par exemple en ce qui concerne le diagnostic ou le traitement envisagé, demandez un second avis médical.



Bien aborder les relations humaines

Vous devez pouvoir discuter sur un pied d'égalité avec votre médecin et prendre part aux décisions lorsqu'il est question de traitements médicaux. Vous êtes en droit d'attendre de l'intérêt et de la compréhension pour votre situation et d'obtenir des informations détaillées sur les traitements possibles, les effets secondaires et les solutions alternatives. Aussi, il est important que vous formuliez clairement vos besoins. Si vous voulez prendre part aux décisions, vous devez aussi vous préparer à en assumer la responsabilité et

à en accepter les éventuelles conséquences – par exemple lorsque vous refusez un traitement et que la SEP s'aggrave du fait de votre choix.

Le médecin doit soutenir votre autonomie, vous expliquer les critères de décision, respecter vos choix et, malgré tout, endosser lui aussi une part de responsabilité. Sa mission consiste à évaluer dans quelle mesure il doit vous guider et quel degré de liberté il peut vous laisser dans la prise de décision. C'est la raison pour laquelle il est crucial de communiquer ouvertement et de baser la relation sur la confiance.

Trouver le bon médecin

Pour le choix du médecin, c'est la même chose que pour toute relation qui fonctionne: le courant doit passer. Le fait qu'un médecin ne convienne pas à n'importe quel patient a rarement à voir avec ses compétences. C'est surtout la personnalité et les attentes des deux personnes qui vont être décisives.

En vous diagnostiquant une SEP, votre médecin devient un référent à vie. Si l'alchimie n'est pas bonne, il peut être judicieux de changer de médecin, de préférence pendant une phase stable de la maladie. Commencez par vous demander quelles sont vos attentes vis-à-vis du médecin et vérifiez si elles sont réalistes. Dans l'idéal, essayez pour cela de vous mettre à la place du médecin. Prenez conscience du fait que les médecins ont d'autres priorités que vous, qui vivez avec la SEP. Dans les délais limités qui lui sont accordés, votre médecin doit par exemple vérifier si le traitement apporte le bénéfice espéré, recenser correctement vos symptômes, proposer un traitement et s'assurer que vous supportez les médicaments.

Ces questions aident à clarifier la situation lorsque vous changez de médecin. Abordez les sujets suivants:

- Le médecin répond-il à mes questions?
- Puis-je faire confiance au médecin?
- Puis-je m'exprimer librement?
- Le médecin vient-il me chercher là où j'en suis?
- Me perçoit-il dans ma globalité?

- Est-ce que j'ai l'impression qu'il me prend au sérieux?
- Puis-je prendre des décisions en collaboration avec le médecin?
- Le cabinet est-il accessible pour moi? L'environnement correspond-il à mes besoins?

Préparation à la consultation médicale

- Notez...
 - ... vos questions relatives aux aspects les plus pressants.
 - ... ce que vous voulez dire à votre médecin.
 - ... vos pensées sur ce qui vous préoccupe, par ex. la manière dont vous pouvez participer.
- Connaissez-vous les arguments sur lesquels repose une décision éclairée?
- Prenez les documents importants avec vous, par ex. d'autres rapports médicaux, vos attestations de vaccination, votre liste actuelle de médicaments.
- Allez-y avec un accompagnateur: quatre oreilles valent mieux que deux. Parlez avec celui-ci de la manière dont il peut vous aider.
- Avertissez votre médecin au préalable si vous avez de nombreux sujets à aborder, afin qu'il prévoie plus de temps.

Pendant la consultation médicale

- Prenez des notes sur ce qui se dit. Vous pouvez déléguer cette tâche à la personne qui vous accompagne.
- Parlez de vos préoccupations et de vos besoins.
- Si l'on ne vous répond pas dès le début, n'abandonnez pas.
- Posez des questions dès qu'il y a quelque chose que vous ne comprenez pas.
- Si vous doutez d'avoir tout compris, reformulez avec vos propres mots.
- Demandez à avoir suffisamment de temps pour réfléchir lorsque vous devez prendre des décisions.
- Réfléchissez aux obstacles et essayez de les surmonter.

- Donnez votre avis sur l'entretien.
- Assurez-vous d'avoir bien compris la suite des opérations.

Après la consultation médicale

- Avez-vous clarifié et compris tous les points ou avez-vous encore des questions?
- Avez-vous des tâches à accomplir?
- Avez-vous confiance dans les décisions prises?
- Qu'est-ce qui est important pour la prochaine consultation?

La Société SEP vous soutient

Votre médecin n'a pas suffisamment de temps pour répondre à vos questions, à vos besoins, apaiser vos craintes et être en adéquation avec vos valeurs? L'équipe de conseil de la Société suisse SEP vous soutient et discute calmement, avec vous et vos proches, de vos préoccupations concernant les aspects médicaux, thérapeutiques et sociaux, ainsi que des sujets psychosociaux.



Infoline SEP

0844 737 463

Lu – ve de 9h00 à 13h00



Société suisse de la sclérose en plaques

Rue du Simplon 3 / 1006 Lausanne

Information: www.sclerose-en-plaques.ch / 021 614 80 80
info@sclerose-en-plaques.ch



La Société SEP n'accepte aucun soutien financier de l'industrie pharmaceutique. Nous vous remercions pour votre don !