Votre programme d’aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Comment parler à votre médecin

Lorsque vous devez consulter pour une raison aussi importante que votre santé ou celle d’un membre de la famille, il est normal de vous sentir nerveux ou moins en confiance. C'est pourquoi il est bon de planifier avant, pendant et après votre visite à un professionnel de la santé. Santé Canada offre des conseils à ce sujet :



Avant la visite

Le fait de vous préparer à votre visite chez le médecin et de savoir ce dont vous avez besoin vous aidera à obtenir l’information nécessaire et pertinente.

Renseignez-vous. Si vous cherchez de l'information sûre en matière de santé qui vous aidera à parler avec votre médecin, consultez le Réseau canadien de la santé. Celui-ci offre des renseignements dignes de confiance préparés par plus de 500 organismes canadiens.

- **Notez vos préoccupations.** Vous pourrez ainsi vous souvenir de tous les points à aborder. S'il y a lieu, ajouter des commentaires au sujet de vos médicaments et de tout antécédent familial pertinent.

- **Demandez à un membre de la famille ou à un ami de vous accompagner.** Si le médecin n’y voit pas d’objection et si vous vous sentez à l’aise dans cette situation, la personne qui vous accompagne pourra prendre des notes, poser des questions auxquelles vous n'auriez peut-être pas pensé et vous aider à vous souvenir de ce que le médecin a dit.

Pendant la visite

Utilisez les notes que vous avez déjà préparées :

- **Posez les questions les plus importantes dès le début de la consultation.** Ainsi, le médecin pourra porter attention à ce qui est le plus important pour vous. Passez votre liste en revue avec celui-ci et déterminez si une visite de suivi est nécessaire pour aborder toutes vos préoccupations.

- **Prenez des notes.** Cela vous aidera à vous souvenir de ce que le médecin a dit. Si un ami vous accompagne, demandez-lui de prendre des notes pendant que vous écoutez et posez des questions.

- **Expliquez tous vos symptômes au médecin.** Parlez non seulement de vos symptômes physiques, mais aussi de vos pensées et de vos émotions. Selon la maladie ou le problème de santé dont vous souffrez, vous devrez peut-être vous renseigner plus en détail au sujet des avantages et des inconvénients liés aux différents traitements, des éventuels changements dans votre vie ou des répercussions sur votre situation familiale, personnelle ou professionnelle.

- **Demandez de la documentation à emporter.** Celle-ci pourrait contenir de l’information dont le médecin n’a pas parlé. Après avoir lu la documentation, si vous avez des questions, prenez un rendez-vous pour une visite de suivi et abordez-les avec le médecin.

- **Si vous ne comprenez pas, dites-le.** Demandez au médecin d'expliquer les termes médicaux ou de traduire en langage clair. Ne soyez pas gêné de demander un schéma ou une illustration décrivant votre maladie, les traitements ou vos examens.

- **Répétez ce que vous avez compris, dans vos propres mots.** Cela éliminera toute confusion, fera en sorte que vous n'oubliez rien et vous aidera à vous souvenir des instructions du médecin.

- **Demandez un programme de traitement.**Si vous croyez que vos notes ne suffisent pas, demandez au médecin de vous fournir ses instructions par écrit.

- **N'hésitez pas à demander une deuxième opinion.** Votre médecin sera heureux de voir que vous voulez confirmer les résultats pour vous aider à mieux vous sentir au sujet de votre traitement.

Après la visite

Voici des suggestions qui vous aideront à garder en mémoire aussi longtemps que nécessaire l'information et les procédures pertinentes.

- **Passez vos notes en revue.** Assurez-vous qu'elles soient claires et lisibles, surtout si elles ont été prises par quelqu'un d'autre.

- **Tenez un journal.** Écrivez ce que vous apprennent votre médecin, d'autres personnes ou vos recherches. Notez au fur et à mesure vos symptômes, vos médicaments, vos réactions au traitement et vos questions. Passez-les en revue avant votre prochaine visite.

- **Apprenez l'essentiel de la terminologie médicale.** Cela vous aidera à suivre vos progrès et à gérer vos soins.

- **Renseignez-vous davantage.** Si vous vous posez des questions au sujet de vos résultats ou des options présentées par votre médecin, renseignez-vous avant de prendre une décision.

- **Demandez une deuxième opinion.** Puis, après y avoir réfléchi, prenez un autre rendez-vous avec votre premier médecin.

N'oubliez pas que **vous avec le droit de voir un autre médecin**. Si vous croyez vraiment ne pas avoir une bonne relation avec votre médecin, voyez un autre médecin.

Le domaine médical est parfois intimidant et stressant. Il est important d'être bien préparé et de tirer le meilleur parti du temps que vous consacrent les professionnels de la santé. Lorsqu'il s'agit de votre santé, adoptez une attitude proactive. Utilisez nos suggestions pour vous aider à optimiser les bienfaits du système de santé.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.