

Mieux communiquer à propos de son proche

Pris entre émotion, précipitation et approximation pour décrire les situations médicales auxquelles vous êtes confronté, il est souvent difficile de faire le point avec le médecin sur la santé de votre proche malade et tous les détails de sa prise en charge.

Voici une liste de conseils pour préparer de manière sereine la prochaine visite médicale.

Préparation

Préparez la visite. Fixez-vous à l'avance des objectifs pour cette rencontre. Au besoin, notez les points que vous voulez aborder, ce que vous avez à dire et ce que vous voulez apprendre du médecin. Ainsi, dès le début de l'entretien, vous pourrez clairement énoncer votre but et exprimer vos besoins. Vous veillerez à fournir des informations pertinentes en commençant par ce qui vous semble le plus important.

Ecoute

Ecoutez « activement ». Prêtez attention à ce que vous dit le médecin ou l'infirmière et témoignez de votre écoute en les regardant dans les yeux. Pour vous assurer que vous avez bien compris ce qui est nécessaire à votre parent ou à votre proche et ce que vous devez mettre en place, reformulez ce qui vous est dit. Posez des questions complémentaires.

Questions

Préparez une liste de questions relative à la prise en charge, aux traitements et à l'évolution de la maladie de votre proche. Ainsi, vous n'aurez pas à chercher au 'dernier moment' ce que vous avez à demander et pourrez ainsi mieux rebondir sur les informations données.

Attitude

Veillez à adopter une attitude positive en procédant de la manière suivante :

- **Exposez simplement les faits** – Exemple : « Cela fait plus d'une semaine que mon père refuse de prendre le traitement que vous lui avez prescrit. »
- **Exprimez vos sentiments et votre besoin, sans agressivité** - « Cela me fait vraiment mal de le voir se dégrader ainsi. Ce n'est plus le même. Quant à moi, je m'aperçois que n'ai plus autant de patience qu'avant. J'ai parfois envie de lâcher prise, vous comprenez ? J'ai besoin d'être sûre que ce traitement est bénéfique pour le convaincre de le prendre. »
- **Sugérez des solutions pour sortir de l'impasse**
- « Docteur, pouvez-vous me donner les arguments qui me permettront de convaincre mon père de prendre son traitement. Même si c'est dur à vivre, je serais moi-même plus apaisée et efficace auprès de lui si je suis sûre que ce traitement est le meilleur qui puisse lui convenir ».
- **Pour conclure sur ce sujet, vous direz :** « Ce que vous me dites me rassure un peu. Merci.... Je vais effectivement essayer de faire ce que vous me recommandez pour qu'il accepte de reprendre ses comprimés. S'il continue à refuser, est-ce que vous m'autorisez à vous rappeler ? »