

## **PRÉPARATION POUR RENDEZ-VOUS MÉDICAL**

**DATE:** \_\_\_\_\_

**NOM:** \_\_\_\_\_

**Santé mentale dans les dernières semaines (symptômes, humeur)**

---

---

---

**Santé physique (sommeil, alimentation, problème physique)**

---

---

---

**Réseau social / environnement (logis, travail/occupation, proches)**

---

---

---

**Médication (désir de changement, effets positifs/effets indésirables)**

---

---

---

**Besoins / difficultés spécifiques**

---

---

---

## Quelques conseils pour la préparation du rendez-vous médical

### Préparer la rencontre :

- Inscrivez vos observations des dernières semaines sur l'évolution de vos symptômes et vos perceptions face à votre état de santé mentale (symptômes, humeur), mais également, votre état de santé physique (sommeil, alimentation, problème de santé physique);
- Écrivez les changements pertinents dans votre environnement (logis, travail/occupation/loisir) ainsi que votre réseau social (parent, conjoint(e), amis, etc.);
- Écrivez la liste des effets positifs et des effets secondaires de la médication, les changements souhaités si tel est le cas face à votre médication ou les questionnements sur votre traitement en cours;
- Possibilité d'inscrire également d'autres besoins ou difficultés spécifiques pertinents à adresser à votre médecin traitant;
- Vous pouvez demander à être accompagné d'un proche lors de la rencontre et vérifier avec celle-ci sa disponibilité à vous accompagner au rendez-vous;
- Si nécessaire, renseignez-vous sur vos droits auprès du code d'éthique de l'établissement ou encore auprès de ressources « défense des droits en santé mentale ».

### Attitude à adopter au moment de la rencontre :

- Restez calme et parlez posément;
- Posez vos questions;
- Écoutez les réponses et donnez vos arguments;
- Le dire si vous ne comprenez pas;
- Demandez à la personne de répéter au besoin;
- Exprimez votre expérience avec le traitement et les points mentionnés ci-haut;
- Autre : \_\_\_\_\_

*Reproduit avec l'autorisation des concepteurs du Guide de pratique : éducation psychologique et autosoins  
Équipe de santé mentale de première ligne (ESM1L) Drummond  
du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux  
de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec*