

Leçon 1 : L'art de communiquer avec votre rhumatologue

Une recherche récente indique que les personnes atteintes d'arthrite psoriasique et leur rhumatologue semblent chacun avoir recours à une « langue étrangère » pour se transmettre l'un et l'autre de l'information importante. Bien qu'autant les patients que les rhumatologues souhaitent communiquer clairement, il existe un déficit de communication entre eux qui a pour effet d'empêcher certains patients d'atteindre les résultats de traitement attendus et souhaités, par eux et leur rhumatologue.

Veillez lire attentivement cette leçon et lorsque vous êtes prêt, répondez au test questionnaire pour vérifier vos connaissances. Le test questionnaire est un document PDF interactif et imprimable.



Être à l'aise dans le bureau de votre rhumatologue

- *Pour qu'un bon climat de communication s'installe, un environnement confortable et sécuritaire est nécessaire.* Les cabinets et salles d'examen des médecins sont souvent des endroits froids et peu invitants – et d'une certaine façon, ils sont conçus pour donner cette impression. Tout doit être propre et bien rangé pour des raisons de santé et de sécurité. Parfois, ces exigences confèrent à la pièce son aspect peu « invitant », si différent de votre salon où vous vous sentez vraiment chez vous. Efforcez-vous de remarquer les aspects du bureau du médecin que vous appréciez et qui vous font sentir un peu comme « à la maison ».
- Pensez à ce que chacun des membres du personnel doit exécuter comme tâches pour servir les patients qui fréquentent la clinique. Parce qu'ils constitueront une partie importante de votre équipe de soins tout au long de votre parcours avec l'arthrite psoriasique, avoir une idée de ce qu'accomplit chacun des membres du personnel vous aidera à déterminer le type de conversation que vous pourrez avoir avec chacun d'eux et quelles questions leur poser.
- Avant votre visite, commencez à penser de façon positive à votre rencontre avec le rhumatologue et préparez-vous mentalement à lui poser des questions et à répondre aux siennes. *La recherche a démontré que les patients qui chez leur médecin posent des questions et manifestent leur intérêt envers leur propre santé sont perçus d'une façon très positive par le médecin.*

- Selon votre niveau de confort, vous pouvez peut-être vous faire accompagner à quelques-unes de vos premières consultations chez votre rhumatologue par votre partenaire de vie, un autre membre de la famille ou un ami proche. *Une deuxième « paire d'oreilles » peut être d'une grande aide, surtout si vous vous sentez dépassé par toute l'information reçue et avez de la difficulté à vous souvenir de toutes les réponses à vos questions ou des directives pour la prise de médicaments qui vous sont prescrits.*



Échauffement en vue de la communication

- À votre arrivée, il suffit souvent d'échanger des « Bonjour ! » et des « Comment ça va ? » avec la secrétaire du rhumatologue avant de confirmer votre présence au rendez-vous pour diminuer votre nervosité et vous mettre dans un état d'esprit propice aux discussions sur votre maladie et votre situation de vie.
- Cet échange est réellement important, autant pour vous que pour votre rhumatologue. Il vous permettra de tirer de cette consultation clinique tout ce qui est nécessaire pour l'évaluation de votre état de santé actuel, pour discuter de votre plan de traitement spécifiques.
- L'« énergie » que vous véhiculerez à votre rendez-vous est extrêmement importante. Plus vous serez préparé à partager les préoccupations qui motivent cette consultation en particulier, plus les résultats de votre conversation seront positifs.



Éléments essentiels d'une communication efficace avec votre rhumatologue

- Lorsque vous êtes dans la salle d'examen, évitez d'utiliser des appareils mobiles. Il s'agit sans doute d'une recommandation qui tombe sous le sens, mais dans cette ère du numérique, les gens oublient parfois que les cellulaires et autres appareils peuvent devenir une distraction qui pourrait être perçue par votre rhumatologue comme un manque d'intérêt de votre part pour ce qu'il a à vous communiquer. Alors que c'est tout le contraire.
- *Efforcez-vous d'établir et de maintenir un contact visuel avec votre rhumatologue pendant vos conversations.* Cette attitude lui prouvera votre ouverture et votre intérêt pour ce qu'il est en train de vous dire et entraînera une meilleure réception et une plus grande écoute de ce que vous avez à lui dire.
- Faites de votre mieux pour comprendre toute l'information qui vous sera communiquée. *Au besoin, posez des questions et reconfirmez en répétant à votre rhumatologue ce qu'il vient de vous répondre.*
- Essayez d'observer les signes d'une communication non verbale, comme le langage corporel, le vôtre et celui de votre rhumatologue. *Étonnamment, 80 % de toute communication est non verbale.*



Se préparer pour votre rendez-vous avec votre rhumatologue

- L'une des meilleures façons de vous préparer pour votre rendez-vous est de réfléchir aux questions que vous souhaitez poser à votre rhumatologue pendant la consultation. Avant votre rendez-vous, dressez la liste de vos questions et préoccupations. Essayez de limiter cette liste à trois questions. Si votre liste est plus longue, choisissez les trois questions les plus importantes pour lesquelles vous tenez à avoir des réponses lors de cette consultation. Gardez les autres questions de la liste et demandez à quelqu'un du bureau du rhumatologue de fournir les réponses par téléphone ou par courriel, plus tard dans la journée ou au cours de la semaine.
- Envisagez de demander à un ami proche ou à un membre de la famille de vous accompagner à titre de soutien émotionnel et pour avoir une autre « paire d'oreilles » dans la pièce.
- *Prenez des notes sur ce que vous dit le médecin ou demandez à la personne qui vous accompagnera de s'en charger. Ces notes peuvent se transformer en journal qui vous permettra de faire le suivi des discussions tenues pendant chaque consultation.*
- *Vous avez le droit d'obtenir copie de votre dossier médical complet. Savoir comment y avoir accès est important puisque cela peut vous aider à faire le suivi de vos résultats d'analyses, des diagnostics reçus, des plans de traitement et des médicaments. Tous ces renseignements vous permettront de mieux vous préparer pour la prochaine consultation.*
- Assurez-vous de demander les coordonnées du rhumatologue et la méthode de communication qu'il préfère.