



Prestataires de soins

Le cahier d'activités

RISK TO
REASONS

Cahier d'activités
03 | Prestataires

ViiV
Healthcare

Présenté par
ViiV Healthcare

Prestataires de soins

Le cahier d'activités

Table des matières

Le contenu de ce guide est pour tous ceux qui sont âgés 18 et plus.

Choisir le bon prestataire de soins	06
Activité: Outil d'évaluation des prestataires	08
Activité: Droits et responsabilités	14
Développer un partenariat	16
Activité: Dessinez votre "feuille de route"	18
Activité: Cultivez votre "arbre généalogique des soins"	20
Activité: Fixez vos intentions - ensemble	22
Naviguer les conversations	24
Conclusion	27

**Bienvenue au
Prestataires de soins: le cahier
d'activités – nous sommes heureux
que vous soyez ici.**

C'est peut-être la première fois que vous explorez cette série, ou vous y revenez peut-être avec un ami, un partenaire, votre fournisseur de soins de santé ou tout simplement vous-même. Il n'y a pas de "bonne" façon de l'utiliser – ces cahiers d'activités sont conçus pour être complétés en tant que série, un cahier à la fois, ou activité par activité, en fonction de ce qui vous convient le mieux.

Cette série est consacrée au plaisir, et au fait que le plaisir et l'intimité sont de vraies raisons de se soigner et de lutter contre le VIH et faire de la prévention. Il s'agit de recadrer la façon dont nous envisageons la santé et le bien-être – en plaçant le plaisir au premier plan, comme une raison et un moyen de favoriser votre santé.

Dans chaque cahier d'activités, vous trouverez des exercices interactifs, des jeux et des sujets à explorer, depuis la découverte de vos propres désirs jusqu'aux conversations avec votre prestataire de soins de santé. En parcourant chaque cahier d'activités, gardez à l'esprit que rien n'est une instruction – c'est plutôt une opportunité pour la réflexion, l'apprentissage et le plaisir!

C'est parti!



CHOISIR LE

BON

PRESTATAIRE

DE SOINS

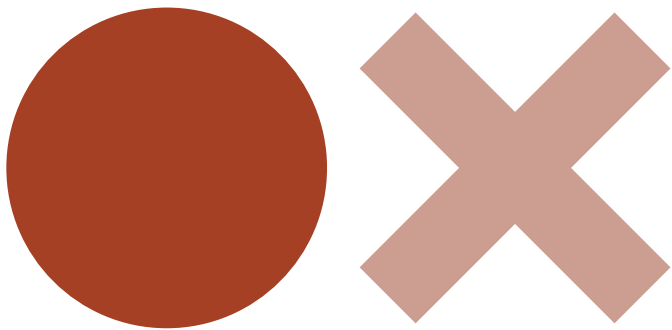
Qui ne trouve pas de valeur dans les critiques?

Nous sommes tous familiers avec les critiques, que ce soit pour les restaurants, les films, ou même le dernier album d'un artiste. Il peut être bénéfique de considérer de la même manière l'évaluation de nos prestataires de soins.

Vous trouverez dans les pages suivantes quelques outils qui vous permettront d'entamer cette conversation, d'abord avec vous-même, puis avec votre prestataire de soins. Certains prestataires de soins voudront travailler avec vous pour faire de la relation ce que vous souhaitez qu'elle soit. D'autres ne le feront pas et, comme pour toute autre relation, ils ne sont tout simplement pas les bons et il est temps de passer à autre chose. Avoir une relation efficace avec votre prestataire de soins peut être difficile et demande du travail, mais c'est quelque chose que vous (et eux) méritez.



Activité Évaluation des prestataires de soins



Il s'agit d'un outil qui peut être utilisé en partenariat avec votre prestataire de santé ou complété seul pour vous aider à évaluer vos opinions et vos besoins — y compris vos besoins en matière de santé sexuelle, qui sont très importants, mais souvent négligés. Les résultats vous aideront à élaborer un plan. Ne l'utilisez pas qu'une seule fois! Comme toute relation, les personnes et les besoins changent — et il est important d'évaluer continuellement vos relations pour s'assurer qu'elles répondent à vos besoins au fur et à mesure de votre évolution.

①

En pensant à tout cela

Votre prestataire de soins prend-il le temps de vous poser des questions spécifiques à votre situation et d'écouter vos réponses?

Vous sentez-vous à l'aise pour être honnête avec votre prestataire de soins? Pourquoi ou pourquoi pas?

Avez-vous l'impression que votre prestataire de santé a des opinions ou des idées qui vous mettent mal à l'aise?

Votre prestataire de santé vous donne-t-il de nouvelles informations ou vous aide-t-il à découvrir de nouvelles choses sur vous-même ou sur votre santé?

Y a-t-il quelque chose dans le cabinet de soin, le processus ou l'environnement du prestataire de santé qui vous met mal à l'aise? Dans l'affirmative de quoi s'agit-il?

②

Le plan

Compte tenu des réponses précédentes, quelle note globale donneriez-vous à votre relation avec votre prestataire de soins?

Note globale A B C D F

Notes sur ce que vous aimez (ou du moins ce que vous appréciez) chez votre prestataire de soins:

Notes sur les points à améliorer

En examinant votre évaluation, demandez-vous s'il s'agit d'une relation positive, dans laquelle vous souhaitez continuer à vous investir, ou s'il est temps de la modifier?



Maintenant que vous avez terminé votre évaluation, il est temps d'élaborer un plan d'action.

Option A : Je veux continuer à m'investir

Avez-vous des améliorations que vous souhaitez apporter avec votre prestataire de soins?
Si oui, lesquelles?

Êtes-vous à l'aise ou disposé à aborder ces questions avec votre prestataire de soins?

Quand allez-vous leur en parler? Lors d'une visite déjà programmée? Une nouvelle visite?
D'autres visites?

Option B : Il est peut-être temps de changer

Quelles sont les trois étapes à suivre pour avoir une liste potentiel de nouveaux prestataires de soins? Exemples: demander à un ami, faire des recherches en ligne, demander l'aide d'organisations locales, de groupes de soutien par les pairs, d'une autre personne de la clinique (par exemple, une infirmière), etc.

Qu'attendez-vous d'un nouveau prestataire de soins?

Quand espérez-vous atteindre cet objectif?

Quelles sont les choses pratiques que vous devez faire avant/pendant/après votre changement de prestataire de soins (obtenir des copies de votre dossier médical (y compris vos analyses de sang), de vos ordonnances, des résultats de vos vaccins, de vos dossiers d'assurance, etc.)

Conseils pour trouver un nouveau prestataire de soins?

- + **Demandez des recommandations, en particulier à des personnes que vous connaissez et qui pourraient avoir des besoins ou des attentes similaires vis-à-vis d'un prestataire de soins (ou qui ont tout simplement un prestataire de soins qu'ils/elles apprécient beaucoup).**
- + **Appelez le cabinet de soin et demandez à l'accueil comment le prestataire aime faire connaissance avec un nouveau patient (indice, il devrait avoir une bonne réponse).**
- + **N'attendez pas qu'il y ait urgence, vous aurez ainsi le temps de choisir la personne qui vous convient.**
- + **Soyez patient et calme avec vous-même - il s'agit d'un processus et il faut du temps pour l'explorer.**
- + **Posez des questions pratiques - par exemple:**

Puis-je effectuer tous mes dépistages féminins ici?

Comment accéder à mes résultats?

Combien de temps faut-il pour obtenir les résultats?

Proposez-vous des rendez-vous par téléphone, par vidéo ou en face à face?

Quel est le temps d'attente pour un rendez-vous? Comment puis-je obtenir mes médicaments?

Quelle est la durée de mon rendez-vous?

Où dois-je faire mes analyses de sang?



Activité

Droits et

Responsabilités

Vous avez le droit d'avoir des attentes de votre relation avec votre prestataire de soins et pouvoir en rendre compte. L'une des premières étapes consiste à réfléchir (et éventuellement à partager avec votre prestataire de soins) au rôle actif que vous allez jouer dans votre propre prise en charge.

La deuxième étape consiste à réfléchir à ce que ces droits vous imposent de faire pour que la relation fonctionne et que vous puissiez atteindre vos objectifs en matière de santé.

*J'ai le
droit de..*

A

Moi, _____ (nom) j'ai..

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

B

Moi, _____ (nom) je suis responsable de:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Exemple A

Moi, *Michelle* _____ (nom) j'ai..

1. *Être écouté sans jugement*
2. *Avoir votre attention quand je suis en consultation avec vous*
3. *Ne pas être laissé dans la salle d'attente pendant des périodes excessivement longues*
4. *vous faire des suggestions pour m'aider à atteindre mes objectifs*
5. *Être s'occuper de moi-même y compris ma santé physique, ma santé sexuelle et ma santé mentale/émotionnelle*
6. *être traité avec respect par tout le personnel de votre bureau.*

Exemple B

Moi, *Michelle* _____ (nom) je suis responsable de:

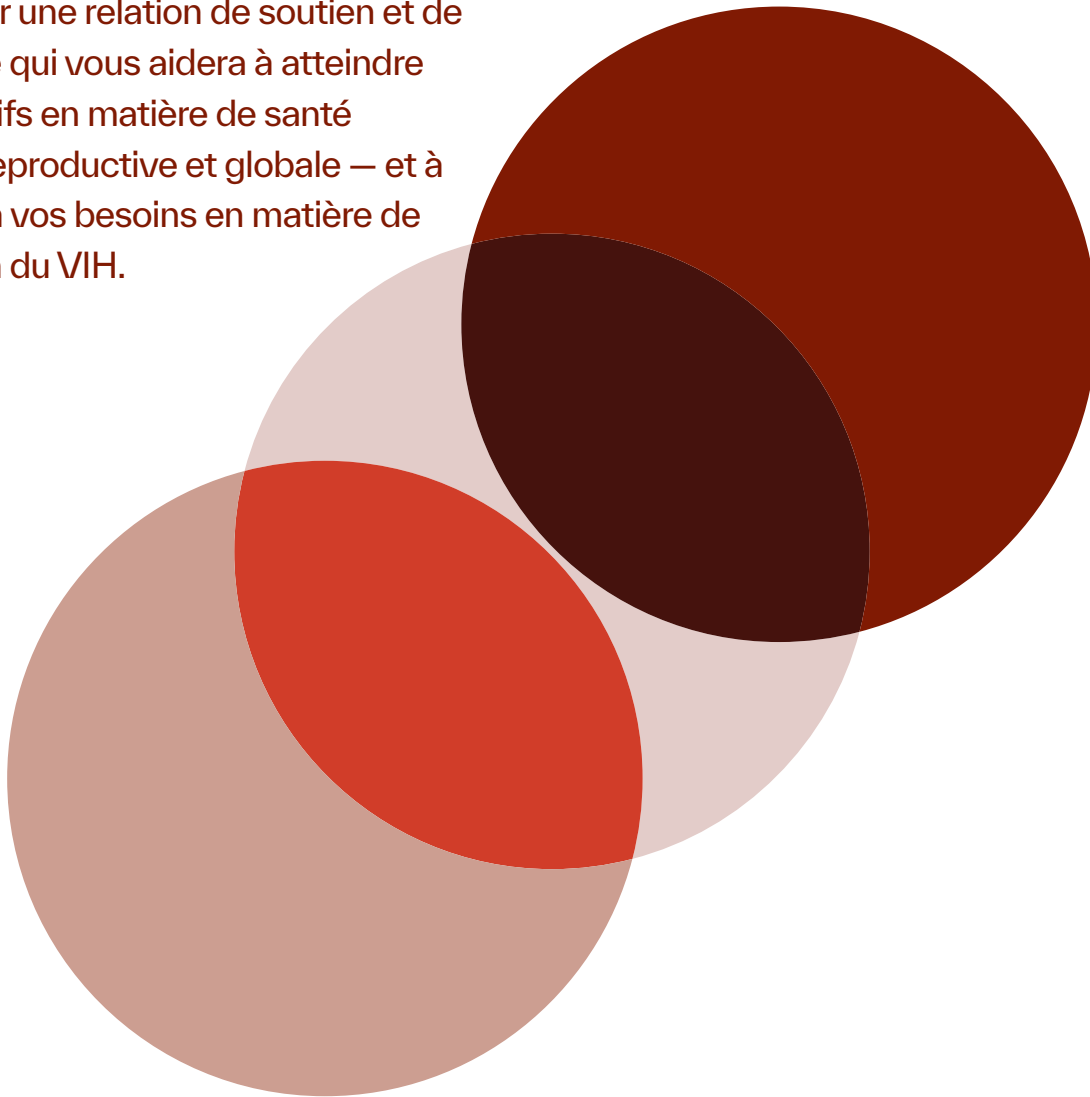
1. *De partager des informations importantes avec mes prestataires de santé.*
2. *Préparer les informations et questions pour chaque visite*
3. *Être direct et donner un feedback.*
4. *Parler des problèmes que pourraient m'être inconfortable mais me sont importantes: comme ma santé sexual*

DÉVELOPPER

UN PARTENARIAT



La meilleure chose que vous puissiez faire dans une relation ou un partenariat, c'est d'être votre propre avocat. Cette section vous aidera à acquérir les connaissances et les compétences dont vous avez besoin pour identifier et communiquer efficacement vos besoins à votre prestataire de soins*, et pour établir une relation de soutien et de réciprocité qui vous aidera à atteindre vos objectifs en matière de santé sexuelle, reproductive et globale — et à répondre à vos besoins en matière de prévention du VIH.



*Ces activités s'appliquent à toutes les personnes que vous rencontrez au cours de votre parcours dans le système de santé, et pas seulement aux médecins.

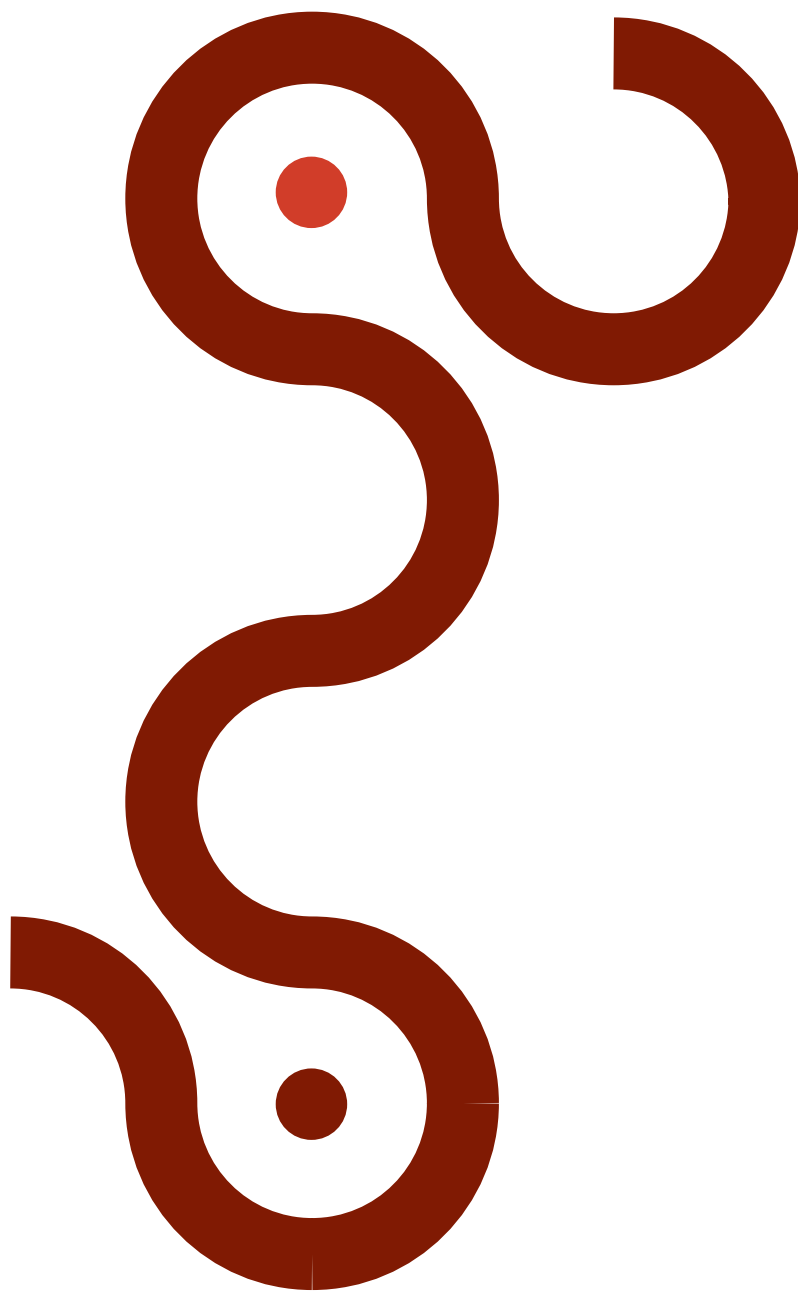
Activité

Dessinez votre

"feuille de route"

Nous empruntons tous et toutes des chemins différents pour arriver au cabinet de notre médecin. Plus votre médecin en saura sur vous, d'où vous venez et où vous voulez aller, mieux il pourra vous servir et vous accompagner dans votre parcours de santé. Remplissez cette "carte routière" et apportez-la lors de votre prochaine visite.

N'oubliez pas que, même si vous ne vous sentez pas prêt à partager tout ce que vous avez appris dans cette activité avec votre prestataire de soins, il peut être utile d'en compléter certaines parties pour vous-même — par exemple, réfléchir à vos expériences passées en matière d'accès aux soins de santé peut vous aider à comprendre ce que vous attendez de votre futur service/prestataire de soins de santé.



PASSÉ

Où êtes-vous né?

Où avez-vous eu recours à des services de santé au cours des cinq dernières années?

Quelle a été votre expérience en matière d'accès aux soins dans le passé?

PRÉSENTS

Vous vivez seul(e)?

Êtes-vous actuellement en couple?

Décrivez la raison pour laquelle vous recherchez des services de soins aujourd'hui:

Comment êtes-vous arrivé ici aujourd'hui?
*Il peut s'agir d'aspects logistiques tels que la recherche d'une garderie pour vos enfants ou le temps qu'il vous faut pour prendre le métro.

Avez-vous des inquiétudes sur le fait de parler à un prestataire de soins? Si oui, êtes-vous prêt à en parler?

Avez-vous des raisons de vous engager dans la prévention du VIH? Si oui, quelles sont-elles?

FUTUR

Décrivez ce que vous voulez ressentir la prochaine fois que vous serez ici:

Avez-vous des projets d'enfants? (Pas du tout ou en avoir d'autres)

Si oui, essayez-vous activement d'être enceinte?

Si non, que faites-vous/utilisez-vous actuellement pour prévenir...

La grossesse

les IST

Le VIH

Quels sont les autres éléments de votre plan de santé reproductive?

Quelles sont les questions que vous vous posez sur votre santé sexuelle et/ou la prévention du VIH?

Pensez-vous que vous continuerez à vous impliquer dans les soins?

Êtes-vous inquiète à l'idée de vous faire soigner par un nouveau prestataire de soins ou dans un nouveau service?

Activité

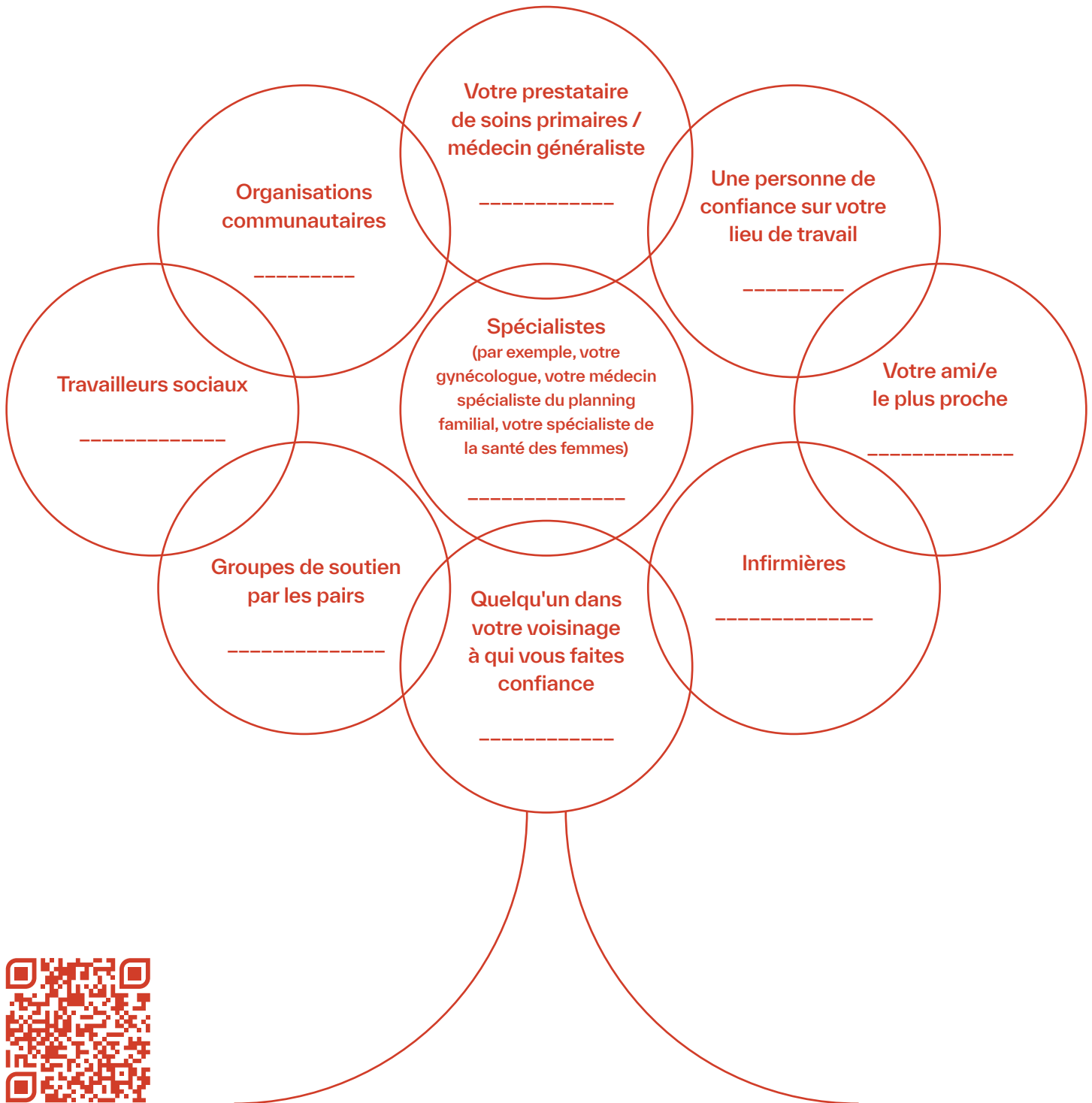
Cultivez votre

"Arbre généalogique

des soins"



Lorsqu'il s'agit de votre santé, il est important de répertorier tous les soutiens possibles afin de savoir qui est là – et qui vous pourriez avoir besoin d'ajouter. Remplissez le diagramme ci-dessous pour commencer. Si vous avez des places libres, scannez le code QR pour trouver d'autres ressources dans votre région.



Activité

Déterminez vos intentions – Ensemble

Dans tous les types de relations, il est bon de prendre le temps de définir ses intentions et de préciser comment on s'engage à soutenir l'autre personne. Nous ne le faisons pas souvent avec nos prestataires de soins de santé, mais nous devrions le faire! Cela ne prend pas beaucoup de temps – avant votre prochain rendez-vous, remplissez l'exercice suivant pour partager ce à quoi vous êtes prêt à vous engager, apportez-le avec vous lors de votre visite et invitez votre prestataire de soins à faire de même. Vous pouvez même le lui envoyer à l'avance! L'exercice devrait être court et facile à réaliser, mais les bénéfices seront importants lorsqu'il s'agira de vous encourager, vous et votre prestataire de soins, à vous responsabiliser l'un envers l'autre dans la promotion de votre santé.

EXEMPLE

Moi, votre patient, je m'engage à ...

1. Être sincère au sujet de ma situation.
2. Partager ce que je ressens (physiquement et/ou émotionnellement)
3. Je vous ferai savoir si je ne comprends pas quelque chose.
4. Posez toutes mes questions (même celles que j'ai peur de poser)

Moi, votre fournisseur de soins, je m'engage à ...

1. Gagnez votre confiance.
2. Écoutez tout ce que vous vous sentez à l'aise de partager.
3. Respectez vos questions et répondez à chacune d'entre elles de manière réfléchie.
4. Posez des questions et faites des recommandations qui vous sont spécifiques.

Je, _____ m'engage à ...
NOM DU PATIENT

1

2

3

4

5

Je, _____ m'engage à ...
NOM DU PRESTATAIRE DE SOINS

1

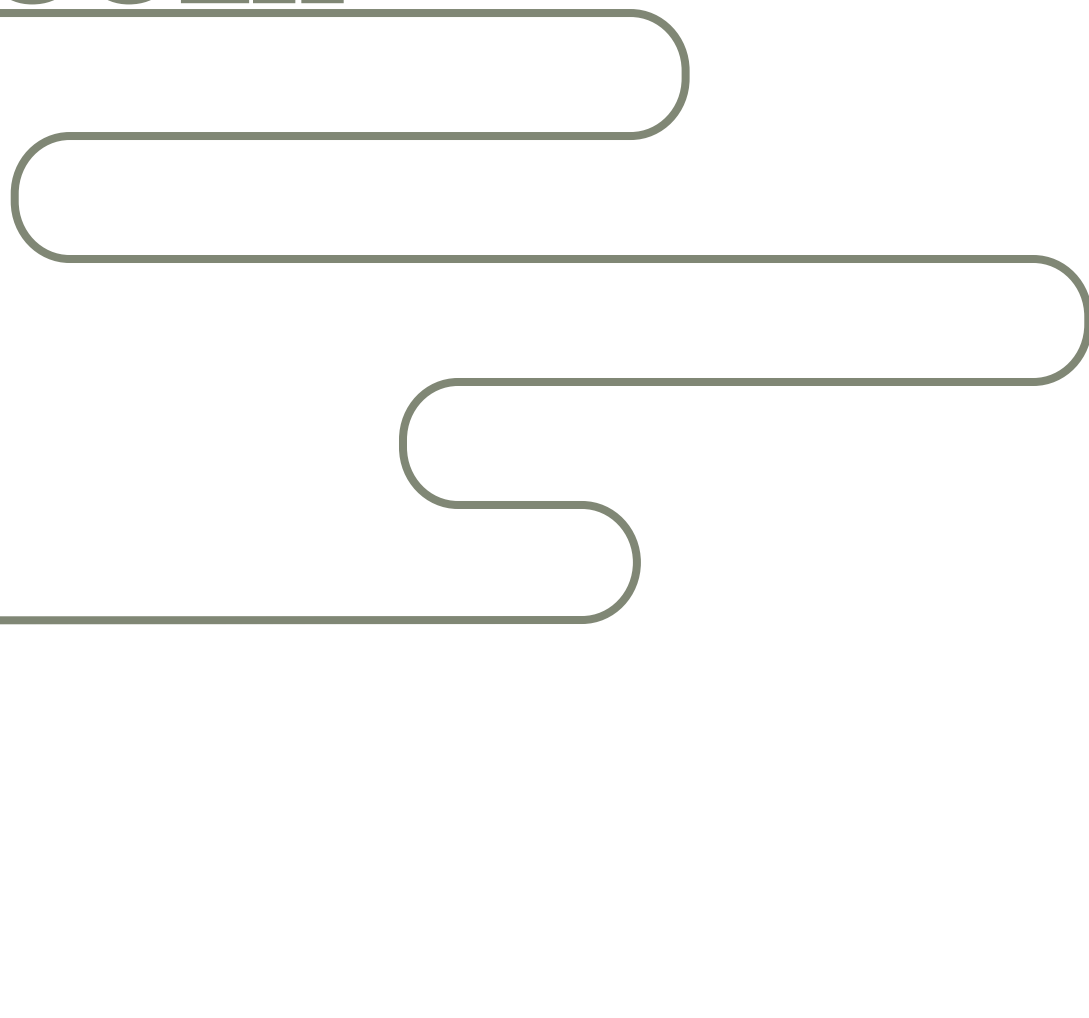
2

3

4

5

NAVIGUER



LES CONVERSATIONS

Nous devons tous avoir des conversations difficiles — à la maison, au travail, avec nos partenaires, nos amis, nos enfants, et certainement avec nos prestataires de soins de santé. Parfois, la chose la plus difficile à aborder est votre propre santé sexuelle et reproductive, mais c'est souvent aussi la plus importante. Cette section vous donne les outils nécessaires pour aborder tous les sujets difficiles, y compris votre propre santé sexuelle et reproductive. Parfois, il suffit de poser les bonnes questions.

Que dois-je dire si...

...mon médecin refuse?

"Pouvez-vous m'aider à comprendre pourquoi?"

"J'ai parlé à des amis qui se trouvent dans cette situation et j'aimerais vraiment explorer cette possibilité. Si vous n'êtes pas en mesure de m'aider, y a-t-il un autre médecin de ce cabinet à qui je puisse m'adresser?"

...je me sens honteuse ou stigmatisée?

Je me sens jugée par cette réponse.

"J'espère que vous m'aidez à explorer mes options. Pourriez-vous m'aider à le faire?"

...mon médecin me propose trop d'options et je ne sais pas laquelle choisir?

"Que feriez-vous?"

Je ne sais pas si j'ai le bon traitement, mais je ne sais pas comment le demander.

"Suis-je dans la bonne option de traitement pour moi?" "Y a-t-il d'autres options thérapeutiques que je devrais explorer?"

...Je veux demander à mon médecin de me prescrire la PrEP, mais je ne sais pas comment entamer la conversation.

"Je pense à [indiquez votre raison, par exemple "augmenter le nombre de mes partenaires sexuels"] et je voudrais savoir s'il existe un moyen de me protéger contre le VIH.

Que faire si...

...je ne sais pas où trouver des ressources/ informations près de chez moi.

Scannez le code QR pour trouver des ressources dans votre région.



Que se passe-t-il si vous manquez de temps avec votre médecin ou si vous ne vous sentez pas à l'aise pour lui faire part de quelque chose sur le moment? Il y a toujours d'autres occasions de poser des questions, de donner son avis et de partager ses expériences (bonnes ou mauvaises - n'oubliez pas qu'il est parfois bon de féliciter quelqu'un pour un travail bien fait!)

Remplissez cette carte, découpez-la dans le cahier d'activités et laissez-la à votre médecin ou au cabinet médical.

Date:

Nom (facultatif):

Je voulais que vous sachiez que..

Et c'est terminé! Respirez profondément et remerciez-vous d'être là.

Il est important de se rappeler que nous avons toutes des raisons différentes de nous engager dans la prévention du VIH. L'une d'entre elles pourrait être d'accroître le plaisir et l'intimité tout en se sentant mieux protégé. Il ne s'agit que d'un outil parmi d'autres pour vous aider à explorer le paysage de l'intimité/du sexe, du désir et du plaisir - et à développer le langage nécessaire pour en parler à vos partenaires et aux prestataires de soins de santé.

La prévention du VIH commence ici. Ce n'est qu'un début.

La prévention du VIH, c'est le plaisir.
La prévention du VIH, c'est l'intimité.
La prévention du VIH, c'est le désir.
La prévention du VIH, est se protéger.
La prévention du VIH est _____.

A mon prestataire de soins
de santé...



Ce recueil d'activités et d'exercices fait partie d'une série.

Scannez le code pour explorer la collection complète, télécharger des copies numériques, accéder à des informations sur la prévention du VIH et vous connecter à des ressources.

[Découvrez la collection ici.](#)



#RISKTOREASONS

Votre avis nous intéresse! Faites-nous part de vos commentaires sur ce cahier d'activités en scannant l'icône ci-dessous et de prendre 2 minutes pour répondre à notre enquête.



[Répondez à l'enquête.](#)





Prestataires de soins

Le cahier d'activités

RISK TO
REASONS

Cahier d'activités
03 | Prestataires



Présenté par
ViiV Healthcare