

tableau synthèse: le rôle des alliés

qui ?	pourquoi ?	accès
psychologue	Comprendre et résoudre des difficultés psychologiques grâce à la psychothérapie (ex.: lors d'une période difficile ou comme complément à la médication).	Avec rendez-vous dans un cabinet privé (certaines assurances remboursent les frais). Avec ou sans rendez-vous dans un CLSC ou un organisme communautaire (gratuitement ou à peu de frais).
médecin de famille	Obtenir un diagnostic, amorcer ou poursuivre un traitement pharmacologique ou bénéficier d'un suivi.	Avec ou sans rendez-vous dans une clinique médicale ou un CLSC.
médecin psychiatre	Obtenir une opinion spécialisée sur un diagnostic ou un traitement pour un problème de santé mentale.	Avec rendez-vous sur référence d'un médecin de famille ou dans un cabinet privé (frais et attente à prévoir), ou, dans les cas graves, sans rendez-vous à l'urgence.
pharmacien	Poser des questions au sujet d'un médicament, de ses effets secondaires ou des interactions avec d'autres médicaments.	Sans rendez-vous et sans frais, dans toute pharmacie
infirmière	Obtenir des réponses rapides au sujet de votre santé, bénéficier de soins ou d'un suivi qui ne nécessitent peut-être pas l'avis d'un médecin, changer vos habitudes de vie.	Avec ou sans rendez-vous dans un CLSC ou 24 heures sur 24 par téléphone (info-santé : 811).
travailleur social	Être accompagné ou aidé dans la résolution de difficultés concrètes dans différentes sphères de votre vie ou bénéficier d'un suivi psychosocial. Certains peuvent aussi offrir une psychothérapie.	Avec rendez-vous dans un cabinet privé (certaines assurances remboursent les frais). Avec ou sans rendez-vous dans un CLSC ou un organisme communautaire (gratuitement ou à peu de frais).

centre de crise	Obtenir une aide rapidement en cas de détresse, prendre un répit, avoir accès à un hébergement temporaire et discuter avec des intervenants.	Accès 24 heures par la ligne téléphonique et hébergement accessible après une évaluation par téléphone. Tous les services sont gratuits.
réseau communautaire	Briser l'isolement, parler à d'autres qui vivent une situation semblable, diminuer la tension ou apporter soi-même du soutien aux autres.	Sans rendez-vous, en personne dans un organisme communautaire, par téléphone grâce aux lignes d'écoute ou par internet sur un forum. Gratuit ou à peu de frais.

boîte à outils pour communiquer avec l'équipe de soins

Les professionnels de la santé, comme les médecins et les psychiatres, sont souvent très occupés et ne peuvent pas toujours donner à leurs patients tout le temps qu'ils voudraient leur accorder. Aussi, il leur est parfois difficile de saisir tous les aspects de votre situation en peu de temps. Donc, pour tirer profit d'une rencontre avec un professionnel de la santé, il est avantageux de la préparer. N'hésitez pas à vous informer, à poser toutes vos questions et à vous impliquer dans les décisions à votre sujet !

Avant la rencontre

Voici quelques façons de préparer une rencontre avec un professionnel :

- o Notez les questions à poser au fur et à mesure qu'elles se présentent à votre esprit pour ne pas les oublier une fois le rendez-vous arrivé.
- o Notez les renseignements utiles, comme le moment où un symptôme a débuté ou l'évolution d'un symptôme, pour pouvoir le rapporter au médecin.
- o Notez les effets secondaires ressentis, particulièrement dans les premières semaines suivant une modification de votre traitement.
- o Faites une liste des sujets à aborder :
 - Les inquiétudes vécues
 - Les symptômes éprouvés
 - Les médicaments
 - Etc.
- o Remplissez votre grille d'auto-observation et apportez-la chez le médecin.