

# D<sup>r</sup> Serge Goulet et Bruno Fortin

## COMMENT AMÉLIORER MON MÉDECIN ?

Par **Hélène Birade**Photo par **Jacques Frenette**

Comment améliorer mon médecin ? En devenant un patient efficace ! Voilà ce que nous proposent Dr Serge Goulet, médecin de famille, et Bruno Fortin, psychologue. Collègues de travail et grands complices, ils ont concocté un guide pour tous sur les moyens d'établir une véritable communication avec son médecin. Pas bête du tout comme idée... surtout que ce livre est un véritable cadeau à s'offrir.

**D**iplômé de l'Université de Montréal en 1976, le D<sup>r</sup> Serge Goulet pratique la médecine depuis 35 ans. Comme il le dit lui-même, il a eu du mal à choisir une spécialité, car il aimait tout. Alors, il a fait pas mal de tout. Obstétrique, médecine de travail, médecine sportive, recherche, pratique pédiatrique. En collaborant avec l'Université de Montréal pour la formation continue, il découvre alors qu'il a un intérêt pour l'enseignement. Après 28 ans de pratique en clinique privée, il se réoriente vers l'enseignement tout en conservant quelques patients. Il goûte aux joies de travailler dans un milieu pluridisciplinaire, entouré d'autres professionnels de la santé. « J'ai adoré travailler en solo à mon cabinet, mais j'ai un plaisir fou à travailler avec d'autres », dit-il.

Bruno Fortin abonde dans son sens. Psychologue, auteur et caricaturiste à ses heures, il travaille avec Serge à la clinique de médecine familiale de l'Hôpital Charles-Lemoyne depuis trois ans. Bruno enseigne la psychologie de la santé aux médecins résidents de l'Université de Sherbrooke. Œuvrant depuis 30 ans dans les milieux hospitaliers à former des intervenants en santé mentale, il s'intéresse de près, depuis quelques années déjà, à la relation entre le médecin et le patient. Les deux complices s'installent derrière un miroir unidirectionnel et observent le

déroulement de la rencontre entre le résident et le patient. Leurs observations les ont amenés à se questionner sur cette relation, et ils nous offrent aujourd'hui le fruit de leurs réflexions dans le livre *Comment améliorer mon médecin ? Le patient efficace*, paru aux Éditions Fides.

### Du médecin généraliste au médecin de famille

La formation en médecine n'a pas cessé d'évoluer et de se questionner sur la manière de mieux soigner les patients. Ainsi, le médecin paternaliste, qui fait peur à son patient, a été relégué aux oubliettes il y a longtemps, car ce modèle ne fonctionnait pas, affirme Serge. Puis, dans les années 1990, il y a eu une évolution : « Nous avons pensé qu'il fallait beaucoup mieux informer les gens, en croyant que cela les aiderait à mieux décider », explique-t-il. « Mais encore là, on s'est aperçu que ce n'était pas encore suffisant. À cela, on a donc rajouté la vision de "décision partagée" ou de "self management", qui nous vient de la Californie. Personnellement, je crois que c'est un excellent mélange, car la maladie ne s'exprime ni n'évolue de la même façon chez deux personnes. »

La décision partagée, c'est dire : « qu'est-ce qui convient le mieux à la personne qui est devant son médecin ? », « comment

envisage-t-elle de se soigner, quels traitements ou examens trouve-t-elle envahissants ? », « qu'est-elle prête à faire pour suivre un traitement ? » Quant au médecin, il apprend à respecter le cheminement de la personne. « Il arrive, dit Serge, qu'on puisse avoir le sentiment de perdre un peu de pouvoir en le partageant, mais la rencontre du point de vue expérimentiel du patient et du point de vue scientifique du médecin, c'est un heureux mélange. Bien sûr, il y aura toujours des questions en suspens, c'est normal. Cette vision correspond à une évolution sociale et mondiale : la participation du patient est au centre de la médecine d'aujourd'hui. On remarque déjà, surtout dans les cas de maladies chroniques, que le patient consulte moins souvent le médecin et qu'il se sent mieux soigné et soutenu. »

### La psychologie, alliée naturelle du médecin de famille

Bruno explique que raconter à son médecin une belle histoire dont on est le héros est sans aucun doute contre-productif. Le vécu du patient a toute son importance. Depuis une quinzaine d'années, les médecins ont appris à poser des questions plus personnelles à leurs patients. « Il ne sert à rien de cacher ou de trier des informations », dit-il. « Le médecin sait très bien que vous ne lui dites pas tout. Celui-ci ne s'occupe pas de votre image et ne vous jugera pas si vous avez des soucis financiers importants, des relations sexuelles non protégées, ou si vous venez de vous séparer ; au contraire, cela peut expliquer certains de vos symptômes et surtout l'aider à poser le bon diagnostic. On évite ainsi des rencontres infructueuses et frustrantes et le sentiment de ne pas avoir été

écouté. » Bruno rajoute que la relation avec son médecin se construit avec le temps et que bien communiquer, c'est gagnant pour tout le monde.

Bruno et Serge enseignent aux jeunes médecins à entrer en relation avec le patient. Quant à nous, nous devons apprendre à devenir un patient efficace. Arriver préparé à la rencontre, partager nos inquiétudes, faire part de nos réticences face à certains traitements ou examens et demander des explications si on ne comprend pas bien. Avec une telle approche, le médecin saura mieux comment vous accompagner et pourra intervenir au bon moment dans votre cheminement. Surtout, faites-lui part de ce qui fonctionne pour vous. Il souhaite le savoir, et il s'en souviendra. Comme le souligne Serge, « mes patients m'apprennent aussi beaucoup de

choses, et cela m'améliore ! J'ai toujours autant de plaisir aujourd'hui que lorsque j'ai commencé. »

**L**  
[bruno.fortin@rsss16.gouv.qc.ca](mailto:bruno.fortin@rsss16.gouv.qc.ca)  
[brunofortin.com](http://brunofortin.com)  
[goulet.serge@sympatico.ca](mailto:goulet.serge@sympatico.ca)



### Portraits d'affaires Vidéos corporatives

**jacques frenette, photographe**

[www.longueuilphoto.com](http://www.longueuilphoto.com)  
 514 703-7900

