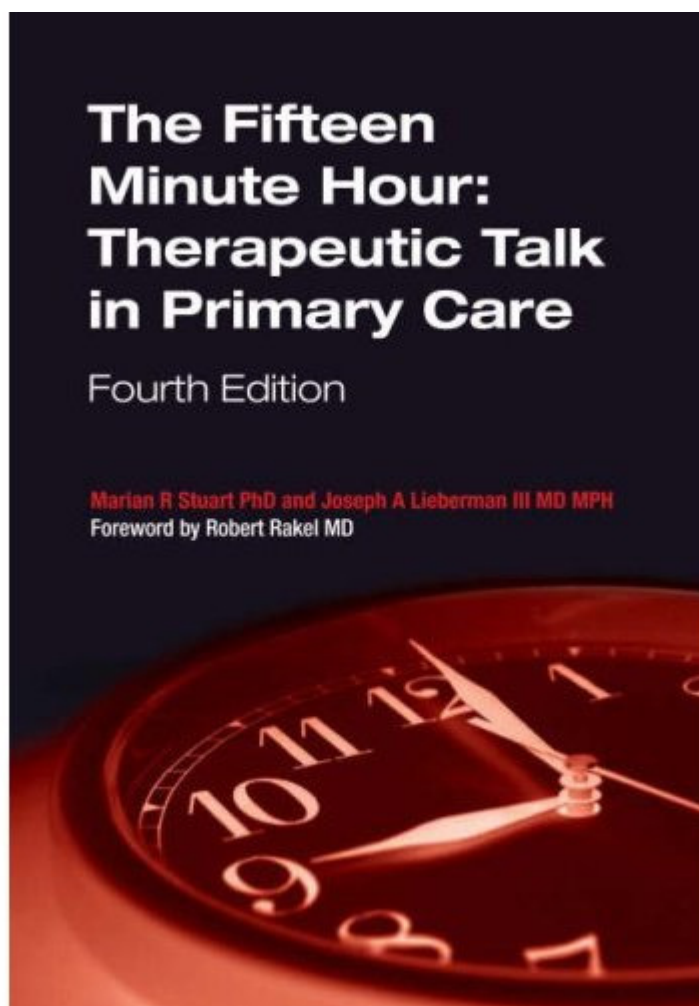


P.S. Plus d'AidE!

Bruno Fortin, psychologue

Le patient est sur le point de quitter. Vous avez complété votre évaluation médicale mais quelque chose vous fatigue. Qu'est-ce que ça peut bien être? Votre formation en médecin de famille et la fréquentation régulière de psychologues vous a contaminé! Vous ne pouvez pas vous contenter d'une cueillette de donnée axée sur les symptômes physiques, d'un diagnostic médical en conséquence et d'un plan de traitement axé sur la médication. Quelque chose en vous gigote et soupire et vous dit : Il doit bien avoir plus que cela! Mais vous n'avez pas le temps! Puis vous vous souvenez d'une lecture récente qui évoquait des techniques thérapeutiques à utiliser dans le cadre de rencontres de... 15 minutes!



Stuart, Marian R. et Lieberman, Joseph A. III (2008). *The Fifteen Minute Hour: Therapeutic Talk in Primary Care*. Radcliffe Publishing; 4th edition (November 2008), 196 pages.

Vous tentez de rejeter ce souvenir du revers de la main mais vous avez une bonne mémoire. Vous savez que ce livre s'appuie sur des recherches scientifiques sérieuses où des patients, réparties au hasard entre un groupe contrôle et un groupe utilisant ces stratégies, rapportaient un degré de satisfaction significativement plus élevé sous l'effet du traitement. Ce n'est pas pour rien que ce livre en est à sa quatrième édition. Publié en novembre 2008, on ne peut pas dire qu'il n'est plus de son temps.

Le cœur du traitement proposé peut se mémoriser en français/qubécois par la formule **P.S. Plus d'AidE**.

P : Qu'est-ce qui se **P**asse dans votre vie?

S Comment vous **S**entez-vous face à cela?

Plus d Qu'est-ce que vous trouvez le **plus** difficile dans tout cela?

Aid Qu'est-ce qui vous **aide** à vous débrouiller avec cela?

E **Empathie** : Cela a dû être difficile. Je comprends que vous vous sentiez de cette façon dans ce contexte. Je suis certain que vous avez fait de votre mieux avec l'énergie et les connaissances que vous aviez à ce moment-là.

Les auteurs suggèrent également de semer l'espoir et d'aider le patient à s'approprier son pouvoir en introduisant dans nos interventions les termes «jusqu'ici», «Pour l'instant» «jusqu'à maintenant».

«Jusqu'à maintenant, vous n'avez pas réussi à introduire des exercices physiques dans vos activités quotidiennes. Jusqu'ici vous ne réussissez pas à modifier votre alimentation. Vous êtes encore un fumeur pour l'instant. » Cela introduit l'idée que cela puisse être temporaire et qu'à l'avenir, les choses peuvent être différentes.

Ce livre souligne à gros traits l'importance du rôle du médecin de première ligne. Sa présence stable, régulière, souvent pour toute la vie du patient le met dans une situation privilégiée pour passer avec persistance des messages qui auront à la longue un impact significatif. En plus du soutien qu'il reçoit, le patient en viendra à nuancer ses pensées par l'invitation régulière à entrer en contact avec ses émotions et à en tenir compte dans sa compréhension de son état global.

Votre patient qui se plaignait de l'exacerbation de ses difficultés respiratoires depuis deux mois sera peut-être étonné que vous lui demandiez

- «Qu'est-ce qui se passe d'autre dans votre vie depuis deux mois?»
- Et vous serez peut-être étonné de l'entendre dire «J'ai changé d'emploi et mon nouveau patron me surveille de plus proche que je le souhaiterais.».
- «Et comment vous vous sentez avec cela?»

- «Je me sens nerveux, angoissé. Je ne m'attendais pas à ça. J'ai perdu mon sentiment de sécurité. Mon ancien job était ennuyant mais je m'y sentais en sécurité.»
- «Qu'est-ce que vous trouvez le plus difficile dans tout cela?»
- «Je m'en veux d'avoir pris ce risque et de n'avoir rien vu venir. Je sais bien que je peux faire l'affaire mais je n'étais pas préparé à ce genre d'examen.»
- «Qu'est-ce qui vous aide à faire face à tout cela?»
- «J'ai déjà commencé à me faire des alliés. J'ai un plan. Je vais réussir quelques petits projets qui leur permettront de constater mes habiletés. J'espère que par la suite, la pression diminuera.»
- «Cela doit être difficile de passer de la routine d'une emploi familier à un nouvel emploi où ce que vous faites est subitement scruté à la loupe. Vous avez déjà un plan et je suis certain que vous faites de votre mieux dans une situation difficile, mais jusqu'ici, vous n'avez pas encore retrouvé votre zone de confort.»

En plus de donner du soutien au patient en vous intéressant à ce qu'il vit et à ce qu'il ressent, vous l'aidez à faire un lien entre les événements stressants qu'il vit et ses réactions physiologiques. Cela ne sera pas difficile dans votre synthèse de souligner que face à ce type de stress, cela arrive que les gens vivent temporairement une exacerbation de leurs symptômes physiques et qu'à mesure qu'ils réussissent à se débrouiller plus efficacement avec la situation problématique, ils retrouvent leur équilibre physique et psychologique.

Bonne pratique!