

Préparer ma consultation

Avant le rendez-vous : ce que je veux partager

Pour les adultes. Remplis ce qui te sert et apporte cette fiche au rendez-vous.
Garde tes notes privées. Ce support de discussion n'est pas un test de symptômes.

1. Ma priorité et ce que j'aimerais changer

Une chose que j'aimerais pouvoir faire plus facilement au quotidien :

2. Ce qui a changé et ce qui reste difficile

Humeur, sommeil, énergie, concentration, quotidien, améliorations ou nouvelles difficultés :

3. Les soins que j'ai essayés

Médicaments ou thérapie, dates, bénéfices, effets indésirables, prises ou séances manquées.
Apporte la liste de tes médicaments avec les doses prescrites et des autres produits pris.

4. Ce qui complique mon accès aux soins

Par exemple : coût, trajet, délais, effets indésirables ou difficulté à venir aux rendez-vous.

5. Ce que je voudrais aussi aborder

Changements de santé ou de situation, histoire de mon humeur, questions difficiles à poser :

Si tu vis avec une bipolarité, parles-en au professionnel qui te suit. Ne change pas et n'arrête pas un traitement prescrit de ta propre initiative. Si tu ne peux plus rester en sécurité ou qu'il y a un danger immédiat, contacte les urgences locales.

Préparer ma consultation

Pendant le rendez-vous : mes questions et la suite

Pour les adultes. Remplis ce qui te sert et apporte cette fiche au rendez-vous.
Garde tes notes privées. Ce support de discussion n'est pas un test de symptômes.

Des questions à choisir selon mes besoins

- ☐ Quelle amélioration attend-on et comment va-t-on la repérer ?
- ☐ Que faudrait-il réexaminer dans mes soins ou ma santé ?
- ☐ Quelles possibilités discuter, avec quels bénéfices et risques ?
- ☐ Quels seraient les coûts, les rendez-vous et les contraintes ?
- ☐ Un avis spécialisé ou un autre avis serait-il utile ?
- ☐ Si une étude m'intéresse, que changerait-elle à mes soins habituels ?

La prochaine étape décidée ensemble

Le plan, qui fait quoi et ce que je voudrais clarifier :

Quand et comment refaire le point

Date ou délai, organisation du rendez-vous et coordonnées :

Qui contacter si j'ai besoin d'aide avant

Quand demander un avis plus tôt et que faire en dehors des horaires d'ouverture :

Fiche créée par HopeStage pour préparer une conversation, sans recommandation de traitement ni relecture clinique individuelle. Elle ne doit pas être envoyée à HopeStage. Les sources sont accessibles dans le guide. Participer à la recherche reste facultatif et ne garantit ni traitement ni bénéfice.