



Assurance collective

Sujets en tête^{MC} – Comment parler à votre médecin de problèmes de santé mentale et de toxicomanie

Il n’y a aucune raison d’avoir honte de parler à votre médecin ou à un autre professionnel de la santé de vos problèmes de santé mentale ou de toxicomanie. Les médecins ont l’habitude de voir défiler dans leur cabinet des patients aux prises avec ces problèmes.

Confidentialité

Le cabinet du médecin devrait vous inspirer confiance. Tout entretien de nature médicale qui s’y tient est confidentiel et ne concerne que vous, votre médecin et les gens qui constituent votre cercle intime des personnes au courant des soins que vous recevez. Ce cercle intime peut comprendre des membres de votre famille autorisés, des professionnels de la santé, votre assureur, etc. Si le respect de votre vie privée vous préoccupe, parlez-en à votre médecin qui fait partie de ce cercle intime.

Préparation en vue de votre entretien avec votre médecin

- Si vous prenez un rendez-vous, demandez à pouvoir disposer de suffisamment de temps pour avoir un bon entretien avec votre médecin sans vous sentir pressé.
- Il est suggéré d’être accompagné d’une personne digne de confiance, comme un ami ou un membre de la famille. Celle-ci pourrait vous aider à expliquer votre situation et à vous rappeler plus tard certains des renseignements que vous aura donnés votre médecin pendant la consultation.
- Il pourrait être utile de prendre en note vos observations et vos questions avant d’aller à votre rendez vous.

Questions d’usage à poser à votre médecin ou à un autre professionnel de la santé

Comme pour tout problème de santé, il y a des questions que vous voudrez poser à votre médecin ou à un autre professionnel de la santé afin de vous assurer de bien comprendre votre problème de santé mentale ou de toxicomanie et les traitements qui s’offrent à vous. Voici une liste de questions fréquemment posées :

■ Dois-je subir des tests qui pourraient permettre d’apporter certaines réponses?

Il se pourrait que le médecin vous demande de vous soumettre à des tests de laboratoire ou d’aller consulter un autre professionnel de la santé.

■ Compte tenu de mes symptômes, à quoi dois-je m’attendre?

La plupart des personnes aux prises avec des problèmes de santé mentale ou de toxicomanie présentent des symptômes d’ordre émotif ou physique communs. Si vous fournissez une description détaillée de vos symptômes à votre médecin, il sera mieux à même de poser le bon diagnostic et de trouver le traitement qui vous convient. Il serait bon que vous teniez un journal de vos symptômes pour pouvoir en faire part à votre médecin.

■ **Quel est le traitement d'usage pour le problème dont je souffre?**

Il existe des traitements appropriés pour la plupart des problèmes de santé mentale et de toxicomanie. Votre médecin vous donnera toutes les précisions nécessaires.

■ **Dois-je prendre des médicaments ou suivre une thérapie?**

Selon votre problème et selon ce qui fonctionne le mieux en général, vous aurez besoin de médicaments ou d'une thérapie, ou d'une combinaison des deux.

■ **Combien de temps ce problème ou ces symptômes durent-ils habituellement? J'en ai encore pour combien de temps avant de me sentir mieux?**

Votre professionnel de la santé peut habituellement vous donner une estimation de la durée prévue de votre traitement.

■ **Dois-je consulter un spécialiste ou faire un séjour dans un centre de traitement ou un hôpital?**

Dans certains cas, votre médecin ou un autre professionnel de la santé vous suggérera de consulter un spécialiste ou de recevoir des traitements à l'hôpital.

■ **Dois-je m'absenter du travail? Pendant combien de temps? Quand pourrai-je retourner au travail et accomplir mes tâches habituelles ou des tâches modifiées?**

Comme pour la plupart des troubles de santé, les problèmes de santé mentale peuvent souvent être traités pendant que le patient continue de travailler, mais il arrive que ses tâches doivent être modifiées ou qu'il doive s'absenter.

Les problèmes de santé mentale ou de toxicomanie frappent sans distinction d'âge, de sexe, d'origine ethnique, de niveau de scolarité, etc. Ces problèmes ne sont pas un signe de faiblesse ou de manque d'intelligence, ni une punition. Ce sont des problèmes de santé qui peuvent toucher n'importe qui, y compris des employés, des employeurs, des cadres, des chefs de direction et même des médecins et autres professionnels de la santé.

Parlez de vos symptômes à votre médecin ou à un autre professionnel de la santé, ce qui vous permettra de vous renseigner sur votre propre santé et sur les options de traitement offertes.

Les opinions exprimées dans le présent document sont celles de D'Ungar et ne traduisent pas forcément le point de vue ou les opinions de la Financière Manuvie. Les renseignements contenus dans le présent document ne sont fournis qu'à titre indicatif et ne sauraient être considérés comme des conseils médicaux, un diagnostic ou un traitement, ni ne devraient s'y substituer. Veuillez consulter votre médecin dans les plus brefs délais si vous avez ou croyez avoir un problème de santé ou présentez des symptômes quelconques. Sujets en têteSM est offert par la Financière Manuvie. © La Compagnie d'Assurance-Vie Manufacturers, 2011. Tous droits réservés. Les noms Sujets en tête, Manuvie et Financière Manuvie, le logo qui les accompagne et le titre d'appel « Pour votre avenir » sont des marques de commerce de La Compagnie d'Assurance-Vie Manufacturers qu'elle et ses sociétés affiliées utilisent sous licence.

GC2526F 10/2011

POUR DE PLUS AMPLES RENSEIGNEMENTS, VEUILLEZ VISITER LE SITE WEB DES SOLUTIONS DE GESTION DES PROBLÈMES DE SANTÉ MENTALE AU TRAVAIL, À L'ADRESSE WWW.MANUVIE.CA/SANTEMENTALE.

 **Financière Manuvie**

solide fiable sûre avant-gardiste

Pour votre avenirSM