

« S'outiller »

Fiche 2/2

Durée : 1h30

Matériel nécessaire :

- Un tableau blanc, un feutre
- Des feuilles de brouillon
- Feutres noirs fins ou stylos
- Des fiches « Préparer mes rdv »

Objectif :

Voici une fiche qui propose de noter toutes les informations importantes pour préparer un rendez-vous médical ou autre. Date, heure, professionnel, adresse, les observations, les questions à poser, mon ressenti suite au rendez-vous.

Il permet aux participant.e.s de comprendre la démarche de préparation des rendez-vous, d'avoir un modèle de base à s'approprier, à garder, à modifier.

PRÉPARER MES RENDEZ-VOUS



Étapes :

- Inviter tout d'abord les participant.e.s à prendre place autour de la table et écrire au tableau « Préparer mes rendez-vous ».
- Demander à chaque personne de réfléchir au prochain rendez-vous qu'ils aimeraient préparer et les aider si besoin.
- Faire une introduction en expliquant au groupe que tous les rendez-vous (médicaux ou autre) méritent, d'être préparés :
 - pour ne rien oublier
 - pour leur profiter un maximum
 - pour ne pas être intimité-e par le corps médical ou professionnel, etc.
- Laisser du temps à chaque personne pour remplir leur feuille et passer les voir.
- Expliquer que cette fiche peut être photocopiée pour préparer de futurs rendez-vous, ou être modifiée selon leurs besoins.
- Il est possible de demander au groupe de partager des retours d'expérience de rendez-vous ratés durant lesquels ils ne se sont pas fait entendre, ils ont oublié les questions à poser, ils ont manqué d'arguments, etc.
- 15 min avant la fin, prendre un temps pour échanger ensemble. Comment ont-ils vécu l'atelier ? Qu'en ont-ils retenu ?
- Expliquer que le but de cet atelier va être de leur présenter un outil pour éviter tous les problèmes liés aux rendez-vous (oublis, censure, etc.)
- Noter éventuellement les éléments à aborder en rendez-vous.
- Distribuer à chaque participant.e un visuel de «Préparer mes rendez-vous» et le lire avec eux.

Bénéfices :

- Inciter chaque personne à préparer ses rendez-vous à l'écrit, avec ou sans aidant.e.s
- Outiller la personne avec un outil personnel pour mieux profiter des rendez-vous médicaux ou autre et avoir des appuis plus forts
- Aborder la notion de partenariat dans l'accompagnement, rappeler que personne ne sait mieux que soi-même comment on se sent et



« S'outiller »

PRÉPARER MES RENDEZ-VOUS

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Nom du·de la professionnel·le :

Moyen de transport / horaires / itinéraire :

Date et heure :

Adresse :

Les choses à apporter :

AVANT LE RDV

Ce que je souhaite lui dire :

Les choses que je veux qu'il·elle entende :

Les questions à lui poser :

APRÈS LE RDV

Mes remarques :

Mes questions pour la prochaine fois :