

CONSULTATION MÉDICALE - PRÉPARER L'ESSENTIEL

Préparer une consultation médicale

Une fiche pour arriver avec les informations importantes, faciliter l'échange et repartir avec des réponses plus claires.

LE POINT ESSENTIEL



Commencez par le motif principal et ce qui gêne le plus aujourd'hui.

La liste sert ensuite à ne pas oublier les autres informations utiles.

CE QUE JE PRÉPARE

☐ Symptômes

☐ Traitements

☐ Antécédents

☐ Sensorialité

☐ Communication

☐ Douleur

☐ Questions

☐ Documents

Mon rendez-vous

Date _____

Professionnel _____

Motif principal _____

À EMPORTER SI UTILE

- ☐ Ordonnances / liste des traitements
- ☐ Résultats ou comptes rendus récents
- ☐ Carnet ou notes de symptômes
- ☐ Coordonnées d'un proche si prévu

REPÈRE

Préparer les symptômes, les questions, les antécédents, les allergies et les traitements en cours aide le professionnel à disposer d'informations utiles pendant la consultation.



Cette fiche est un outil de préparation.
Elle ne remplace ni l'examen clinique ni les décisions prises avec un professionnel de santé.

CONSULTATION MÉDICALE - DÉCRIRE LES SYMPTÔMES

Ce qui m'amène aujourd'hui

Des faits concrets, une chronologie approximative et le retentissement dans la vie quotidienne sont souvent plus utiles qu'une longue explication préparée au dernier moment.

MES 3 SUJETS PRIORITAIRES

1

Sujet _____

Depuis quand _____

2

Sujet _____

Depuis quand _____

3

Sujet _____

Depuis quand _____

POUR CHAQUE SYMPTÔME, JE PEUX NOTER

Quand ça arrive

Ce qui aggrave

Ce qui soulage

RETENTISSEMENT

☐ Sommeil

☐ Travail / études

☐ Vie quotidienne

Phrase utile à compléter - « Quand cela arrive, je ne peux plus / j'ai du mal à _____, et cela dure environ _____.
»

CONSULTATION MÉDICALE - TRAITEMENTS ET ANTÉCÉDENTS

Traitements, santé et documents

Avoir une liste à jour évite de devoir reconstruire de mémoire les noms, les doses, les prises occasionnelles ou les changements récents.

MES TRAITEMENTS ACTUELS

1	Nom _____	Dose _____	Quand _____	Pourquoi / effet attendu _____
2	Nom _____	Dose _____	Quand _____	Pourquoi / effet attendu _____
3	Nom _____	Dose _____	Quand _____	Pourquoi / effet attendu _____
4	Nom _____	Dose _____	Quand _____	Pourquoi / effet attendu _____

AUTRES PRISES ET ÉLÉMENTS IMPORTANTS

☐ Médicaments sans ordonnance	☐ Compléments / plantes
☐ Allergies / intolérances connues	☐ Effets indésirables déjà observés

Changements récents

Traitement commencé / arrêté _____

Dose / horaire modifié _____

Documents utiles

☐ Ordonnance ☐ Compte rendu

☐ Résultat d'examen ☐ Autre

Ne modifiez pas un traitement sur la seule base de cette fiche. Notez plutôt ce que vous observez et discutez-en avec le prescripteur.

CONSULTATION MÉDICALE - FACILITER L'EXAMEN

Sensorialité, communication et douleur

Vous pouvez signaler ce qui rend l'échange ou l'examen plus difficile. Cela permet d'adapter le déroulement sans devoir tout expliquer au moment où la charge augmente.

PENDANT LA CONSULTATION, CE QUI PEUT M'AIDER

☐ Une question à la fois

☐ Quelques secondes pour répondre

☐ Des consignes écrites

☐ Expliquer avant de toucher

☐ Limiter lumière / bruit si possible

☐ Éviter les informations implicites

☐ Être accompagné·e

☐ Pouvoir prendre des notes

SI J'AI DU MAL À DÉCRIRE UNE DOULEUR OU UNE SENSATION

Où ? _____

Depuis quand ? _____

Ça ressemble plutôt à _____

☐ Brûlure

☐ Pression

☐ Pincement

☐ Élançement

☐ Diffus

☐ Difficile à localiser

Ce que cela m'empêche de faire _____

Intensité si une échelle m'aide

0 = aucune douleur 10 = maximale imaginable

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Si les chiffres ne m'aident pas

- ☐ Faible mais présente
- ☐ Gênante / difficile à ignorer
- ☐ Empêche certaines activités
- ☐ Très difficile à supporter

La douleur et les symptômes peuvent être difficiles à exprimer pour certaines personnes. Un support écrit, des mots concrets ou une échelle peuvent aider, sans remplacer l'évaluation médicale.

CONSULTATION MÉDICALE - SYNTHÈSE

Ma consultation en une page

Une page à relire juste avant d'entrer, puis à compléter avant de repartir si vous le souhaitez.

CE QUE JE VEUX ABSOLUMENT DIRE

MES QUESTIONS

1

2

3

Ce que le professionnel propose

Ce que je dois faire ensuite

AVANT DE PARTIR

- | | |
|---|---|
| ☐ J'ai compris la prochaine étape | ☐ Je sais quand / pourquoi reconsulter |
| ☐ J'ai noté les examens ou prescriptions | ☐ Je peux demander une reformulation si besoin |



PLUS LOIN
Santé et
accompagnement
audhd-info.fr

Repères officiels consultés - Assurance Maladie : préparer une consultation ; Ministère de la Santé : communication, douleur et accès aux soins somatiques.