

Comment choisir un professionnel de la santé: Un guide pour lesbiennes sur comment choisir un médecin de famille ou un thérapeute

(par Donna Huen et Jeremy Buchner, adapté pour le Québec et pour l'AML par Mona Greenbaum).

Certaines personnes choisissent un médecin de famille alors que d'autres préfèrent consulter un généraliste à un clinique médicale sans rendez-vous. D'autres voient différents thérapeutes selon leur besoin du moment. Il peut être intéressant pour nos enfants et nous parents de développer une relation avec un médecin de famille qui connaît notre histoire familiale et médicale. Les informations qui suivent furent obtenues d'un document intéressant qui s'intitule "How to Choose a Care Provider" (Document en Anglais). Ce document peut être obtenu en téléphonant au Centre de Ressources Gai et Lesbien de Winnipeg 1-204-474-0212.

Si vous cherchez un médecin de famille vous avez le droit de poser des questions à cette personne afin de savoir si elle vous convient. Si vous êtes à l'aise avec la divulgation de votre orientation sexuelle vous pouvez dire à votre médecin: Je suis une lesbienne. Si cela est un problème pour vous j'aimerais le savoir tout de suite pour ne pas vous faire perdre du temps et ne pas perdre le mien. Il est important d'être ouverte avec votre médecin sur votre orientation sexuelle afin de recevoir les meilleurs soins médicaux possibles.

D'abord, faites vous une liste de médecins de famille potentiels, puis téléphoner et vérifier s'ils prennent des nouveaux patients. Quand vous prenez le rendez-vous, mentionnez qu'il s'agit d'un rendez-vous pour voir si ce médecin vous convient comme médecin de famille. Voici une liste des items à considérer quand vous magasiner pour un médecin de famille:

- * Tentez d'obtenir des recommandations de gens que vous connaissez qui ont un bon médecin de famille.
- * Cherchez un médecin qui a une bonne réputation dans la communauté gai et lesbienne et dont le questionnaire lors de votre première entrevue n'assume pas l'hétérosexualité et est sensible à la diversité sexuelle, ethnique, ainsi qu'aux familles alternatives.
- * Êtes vous confortable avec ce médecin? Est-il amical? Vous traite-t-il comme son égale? Est-ce que l'examen était respectueux? Avez-vous le sentiment d'être au bon endroit? Y-a-t-il dans le bureau des affiches ou d'autres signes qui montrent un intérêt et une acceptation pour la diversité? Est-ce que le médecin dans son questionnaire a adressé des questions qui concernait les problèmes de santé lié à l'homosexualité, à la bisexualité ou à la transexualité? Vous semble-t-il que le médecin comprend la différence? Est-ce que ce médecin a de l'expérience et une connaissance des problèmes d'estime de soi, de comportements à risque, de violence faite aux lesbiennes, d'homophobie, d'abus sexuel, d'addictions et de MTS?

Cherchez un médecin qui:

- * pratique dans votre quartier si possible.
- * est en règle avec son association professionnelle (vérifiez au collège des médecins du Québec 514-933-4441).
- * a un horaire qui vous convient.
- * est prudent en regard de la confidentialité de votre dossier, si vous avez des doutes demandez lui comment les sujets plus délicats seront notés au dossier et qui a accès à votre dossier médical.
- * prend le temps de vous écouter et répond à vos questions et fera les recherches nécessaires s'il ne connaît pas la réponse à une question.
- * encourage et supporte votre participation dans votre propre santé, c'est-à-dire qu'il ne devrait pas être ennuyé par vos questions.
- * n'utilise pas de termes inappropriés quand il vous questionne sur votre histoire sexuelle et n'assume pas que vous êtes hétérosexuelle.
- * vous offre différentes possibilités de traitement, est ouvert à d'autres formes de traitement et reconnaît votre droit d'utiliser des médecines alternatives.
- * est compétent mais n'hésite pas à vous référer à d'autres professionnels de la santé.
- * encourage une sexualité saine.
- * assume une continuité de soins
- * permet à votre partenaire ou ami(e) de vous accompagner à vos rendez-vous.
- * reconnaît la mère non-biologique comme la mère biologique.
- * a des privilèges d'hospitalisation

Les valeurs et la philosophie de pratique de votre médecin peut être importante pour vous. Par exemple, vous pouvez préférer un médecin qui privilégie la santé et son maintien en favorisant une médecine préventive, des habitudes de vie saine et une prise en charge par le patient de sa santé plutôt qu'un médecin qui favorise la médecine curative. Vous pouvez aussi privilégier un type de pratique multidisciplinaire, c'est-à-dire un médecin qui pratique dans un environnement où les besoins émotionnels et psychologiques aussi bien que les besoins physiques sont considérés. Vous pouvez préférer un médecin à salaire (ex.: CLSC) plutôt qu'un médecin payé à l'acte (ex.: clinique privé). Si ces points sont importants pour vous, il faut en discuter lors de la première visite.

Évaluation du rendez-vous médical:

Vous avez le droit d'évaluer votre rendez-vous en vous posant ces questions:

- * Avez-vous l'impression qu'on vous a accordé le temps nécessaire? Une visite médicale moyenne est de 15 minutes et de 30 minutes pour un examen médical complet.
- * Avez-vous été vue à l'heure de votre rendez-vous?
- * Avez-vous pu poser les questions que vous vouliez?
- * Est-ce que le médecin a répondu à vos questions de façon claire et compréhensible?
- * Avez-vous l'impression que le médecin concevait son travail comme un travail d'équipe avec vous pour maintenir votre santé?

- * Avez-vous parlé d'expériences ou de circonstances de votre vie qui peuvent être liées à vos symptômes? Avez-vous mentionné comment votre condition actuelle affecte votre vie ou votre travail? Vous a-t-on encouragée à le faire?
- * Est-ce que le médecin vous a donné un choix de traitements?
- * Est-ce que l'examen physique était respectueux?
- * Vous sentez-vous à l'aise avec ce médecin? Pensez-vous pouvoir établir une bonne relation avec ce médecin?

Si vous avez répondu non à plusieurs de ces questions, le médecin ne répond pas à vos besoins.

Consentement aux soins:

Si vous êtes dans une relation avec une personne de même sexe vous ne pouvez pas vous marier, et votre conjointe n'est pas reconnue apte à prendre des décisions médicales pour vous si vous n'êtes pas apte à le faire (maladie, accident, etc.). Malgré le loi 32 qui donne aux conjoints de même sexe le statut de conjoints de fait, votre conjointe ne pourra pas prendre de décisions médicales vous concernant. Ce pouvoir revient à votre famille (parents, fratrie) ce qui n'est pas nécessairement votre choix.

Un mandat d'inaptitude vous permet de prendre des décisions importantes à l'avance, ou de déléguer la prise de ces décisions à votre partenaire (ou quelqu'un d'autre) quand vous ne pouvez le faire. Un mandat peut aussi inclure un testament, un ligne de conduite pour les traitements, etc. et peut être fait alors avec l'aide d'un notaire (Chambre des notaires: 514-879-1793). Il existe un document tout prêt que vous pouvez remplir sans l'aide d'un notaire qui s'appel mandat d'inaptitude et qui est disponible à Publications Québec: 514-873-6101.

Un notaire peut aussi préparer un document qui permet à un adulte, autre que le parent biologique, de prendre des décisions médicales pour un enfant en l'absence du parent biologique.

Pour porter plainte:

La plupart des plaintes sont le résultat d'une mauvaise communication ou parce que le médecin et le patient n'avaient pas discuter complètement d'un problème. Si vous avez un problème avec votre médecin, d'abord prenez un rendez-vous pour en parler avec elle ou lui. Si vous n'êtes pas satisfaite après cette rencontre vous pouvez porter plainte au collègue des médecins. Il peut arriver que vous ne vouliez pas parler au médecin avant de porter plainte, par exemple si son comportement était inapproprié ou s'il s'agit d'homophobie.

Pour porter plainte il faut écrire une lettre au collègue des médecins qui comprend:

votre nom

votre adresse

votre numéro de téléphone

la date du ou des rendez-vous
l'objet de la plainte
le nom du médecin
l'adresse de médecin
le(s) nom(s) d'autre(s) médecin(s) impliqués ou que vous avez vu pour la même problème.

Si vous voulez discuter de votre plainte avant de l'écrire ou si vous avez besoin d'aide pour la rédaction vous pouvez contacter le collègue des médecins au 514-933-4441. Toute l'information sera tenu strictement confidentiel.

Pour choisir un thérapeute ou un conseiller:

Qui consulte un thérapeute

Il y a de nombreuses raisons pour rechercher l'aide d'un thérapeute. Votre blonde vous a laissé, vous avez perdu votre travail, vous vous sentez isolée ou déprimée, vous tentez de résoudre un problème d'alcool, de drogues ou de comportements compulsifs? Nous vivons dans une société généralement homophobe et ceci cause un stress accru sur notre santé mentale et peut rendre plus précaire notre capacité à négocier les pertes et événements difficiles dans nos vies.

Il est important que notre thérapeute ou conseiller n'ajoute pas à notre stress. Pour être pleinement utile un thérapeute doit supporter qui nous sommes. Le thérapeute doit comprendre que l'homophobie diminue l'estime de soi et cela devrait se refléter dans son approche.

Quand vous cherchez un thérapeute ou un conseiller demandez vous ce qui est important pour vous: même sexe? même orientation sexuelle? même race, même culture? même ethnité? féministe ou non? un parent?

Il peut être important de vérifier la formation, l'expérience, le passé professionnel. Est-ce que cette personne a une formation particulière en regard de la communauté gai-lesbienne-bisexuelle? Est-ce que ce thérapeute est membre d'un ordre professionnel? Assurez-vous que les réponses à vos questions soient satisfaisantes. Rappelez-vous que n'importe qui peut se déclarer conseiller ou thérapeute. Méfiez-vous de tout conseiller qui dit posséder la seule et unique bonne méthode.

Demandez à des amis des références de bons thérapeutes. Demandez-leur ce qu'ils ont aimé de ce thérapeute et ce qu'ils ont trouvé utile. Recherchez des références d'organisations qui desservent la communauté gai, lesbienne et bisexuelle.

Si vous êtes confortable pour divulguer votre orientation sexuelle, vous pouvez en débutant demander au thérapeute: Je suis lesbienne. Est-ce un problème pour vous, j'aimerais le préciser tout de suite pour ne pas vous faire perdre du temps et ne pas en perdre moi non plus.

Demandez au thérapeute de vous expliquer le type de thérapie qu'il pratique. Il existe plusieurs approches et techniques différentes. Chacune fonctionne pour certains, mais une approche peut mieux fonctionner avec vous.

Demandez des informations sur leur croyances et politiques. Quel est leur position sur le racisme, le sexisme, l'orientation sexuelle et sur les familles alternatives et homoparentales? Un thérapeute qui vous respecte, vous écoute et favorise votre droit à l'auto-détermination est probablement un bon choix, mais vous devez rechercher ces qualités avant de vous engager plus avant.

Demandez au thérapeute combien de sessions durera la thérapie. Demandez au thérapeute si il est possible pour vous de donner du feedback sur ce que vous pensez de la thérapie en court.

Comment obtenir ce que vous voulez:

Vous avez le droit de poser des questions à votre thérapeute. Vous avez le droit de poser des questions personnelles à votre thérapeute, toutefois il a le droit de refuser de répondre.

Dites à votre thérapeute clairement quels sont vos buts et quels sont les points que vous voulez explorer. Le plus vos besoins seront clairs et le plus vos besoins coïncideront avec le thérapeute, le mieux sera votre thérapie.

Le thérapeute devrait aussi vous parler de ces attentes. Expliquer buts et attentes de part et d'autre (client-thérapeute) permettra de prévoir ce que la thérapie devrait accomplir. Il s'agit d'une attente entre le thérapeute et son client c'est une forme de contrat qui permet une meilleure compréhension des possibilités de la démarche qui sera entreprise.

Comme client il faut se souvenir que tout processus de changement est long et requiert du temps, parfois on peut avoir l'impression qu'il n'y a pas de progrès. Il est important que vous puissiez en discuter avec votre thérapeute.

Discutez et entendez vous dès la première visite au sujet des frais et des modalités de paiement.

Si vous observez vos progrès vous devriez noter que vous comprenez vos émotions plus facilement et vous développez de meilleures méthodes pour les amadouer (cope). Vous devriez avoir un sentiment de changement et degré de satisfaction plus grand dans votre vie.

Demandez à votre thérapeute comment il assure la confidentialité des dossiers. Plusieurs thérapeutes sont assujettis à une code d'éthique stricte qui assure votre protection, mais certains n'ont pas ce code.

Le thérapeute pourrait devoir témoigner en cour s'il reçoit un subpoena et il doit déclarer des faits qui mettent en danger la sécurité d'un individu. Autrement, l'information doit être confidentiel bien qu'il pourrait la partager avec un superviseur ou un autre travailleur dans une équipe de soin.

Numéros importants (Montréal):

Médecins: Collège des médecins: 933-4441

Psychologues: L'Ordre des psychologues: 738-1881

Alliance des psychothérapeutes gais, lesbiennes et bisexuelles: 990-7525

Travailleurs sociaux: Ordre professionnel des travailleurs sociaux du Québec: 731-3925

Notaires: Chambre des notaires: 879-1793

Mandats: Publications Québec: 873-6101

Questions Général: Santé Québec: 873-4749

Ministère de la santé (Ottawa) 1-800-707-3380