

LA PHRASE QUE LES PATIENTS DOIVENT DIRE AU MÉDECIN POUR ÊTRE ENTENDUS

<https://sante.journaldesfemmes.fr/quotidien/3227936-meilleure-phrase-medecin-pris-au-serieux/>

Les patients n'ont que 11 secondes pour expliquer la raison de leur consultation avant d'être interrompu par le médecin.

Quand on ne se sent pas écouté par un professionnel de santé, l'expérience peut devenir frustrante, voire décourageante. C'est ce qu'on appelle "le gaslighting médical", une forme de manipulation où un professionnel de santé minimise, invalide ou nie les symptômes d'un patient, le faisant douter de sa propre perception ou réalité.

C'est rarement intentionnel et cela reflète souvent un système de santé sous tension où les soignants sont pris entre rigueur médicale, contrainte de temps et surcharge émotionnelle. Une étude publiée dans le Journal de la Médecine interne et générale a montré que les patients n'ont que 11 secondes pour expliquer la raison de leur consultation avant d'être interrompu par le médecin.

Dans ce contexte, une simple phrase, bien choisie, peut faire toute la différence pour se faire entendre et améliorer le dialogue.

il vaut mieux axer son discours sur un symptôme détaillé et spécifique plutôt que de dresser une liste de symptômes vagues. Cela permet au médecin de cerner rapidement le motif de la visite, de mieux comprendre le patient et de prendre sa préoccupation plus au sérieux

Il cite une phrase précisément à dire à son médecin pour se faire rapidement comprendre : "Je suis ici parce que [le symptôme] m'inquiète depuis [la durée] et j'aimerais que ce soit examiné sérieusement".

Elle fonctionne bien car elle est respectueuse, précise et exprime clairement le motif de la consultation. Elle pousse à l'écoute active sans confrontation.