

Guide familial d'aide à la décision (Ottawa)

Pour les familles faisant face à une prise de décision en matière de santé ou des aspects sociaux



1 Clarifiez la décision.

Quelle décision devez-vous prendre?

Quelle est la raison pour laquelle vous devez prendre cette décision?

Quand devez-vous faire ce choix?

Où en êtes-vous avec vos réflexions sur ce choix?

Pas encore réfléchi aux options
Réflexion en cours

Sur le point de choisir
Le choix est déjà fait

2 Explorez la décision.



Connaissances

Indiquez les options et les bénéfices et risques que vous connaissez déjà.



Valeurs

Utilisez des étoiles (★) pour indiquer l'importance que vous accordez à chaque bénéfice et risque. 5 étoiles signifient que ceci est « très important ». Aucune étoile signifie « pas du tout important ».



Certitude

Considérez l'option correspondant aux bénéfices qui sont les plus importants pour vous et qui seront les plus susceptibles de se présenter. Évitez les options correspondant aux risques les plus importants pour vous.

	Raisons de choisir cette option (Bénéfices / Avantages)		Importance Utilisez 0 à 5 ★s		Raisons d'éviter cette option (Risques / Désavantages)		Importance Utilisez 0 à 5 ★s	
Option #1								
Option #2								
Option #3								

	#1	#2	#3	Incertain (e)	#1	#2	#3	Incertain (e)
Quelle option préférez-vous?								



Soutien

Qui sont les autres personnes impliquées dans votre choix?

Option que vous croyez que cette personne préfère?
#1 #2 #3 Incertain (e)

Option que vous croyez que cette personne préfère?
#1 #2 #3 Incertain (e)





Quel rôle préférez-vous assumer dans la prise de cette décision?

Partager cette décision avec...
Prendre cette décision moi-même après avoir entendu les opinions de...
Laisser quelqu'un d'autre prendre la décision...

Partager cette décision avec...
Prendre cette décision moi-même après avoir entendu les opinions de...
Laisser quelqu'un d'autre prendre la décision...

Qui?

3 Identifiez les besoins en vue de prendre une décision.

	Connaissances	Est-ce que vous connaissez les bénéfices et risques de chaque option?	Oui	Non	Oui	Non
	Valeurs	Avez-vous le sentiment de savoir ce qui est le plus important pour vous à l'égard des bénéfices et risques?	Oui	Non	Oui	Non
	Soutien	Avez-vous suffisamment de soutien afin de faire votre choix? Choisissez-vous sans ressentir une pression de la part des autres?	Oui	Non	Oui	Non
	Certitude	Êtes-vous certain de ce qui constitue le meilleur choix pour vous?	Oui	Non	Oui	Non

Adapté du SURE Test © 2008 O'Connor & Légaré.

Les personnes qui répondent « Non » à une ou plusieurs questions auront plus tendance à reporter à plus tard leur décision, à changer d'avis, à éprouver du regret au sujet de leur choix ou à blâmer d'autres personnes si le résultat est mauvais. Donc il est important pour ces personnes de compléter les étapes deux 2 et quatre 4 qui se concentrent sur leurs besoins.

4 Planifiez les prochaines étapes selon les besoins.

Besoins en matière de prise de décision

✓ Ce que vous êtes prêt à essayer



Connaissances

Si vous pensez que vous n'avez PAS assez de données

Renseignez-vous sur les options et la probabilité des bénéfices et des risques.

Dressez la liste de vos questions.

Notez où vous pourrez trouver des réponses (p.ex. bibliothèque, professionnels de la santé, conseillers):



Valeurs

Si vous n'êtes PAS certain(e) des bénéfices et risques qui sont les plus importants pour vous

Passez en revue les étoiles dans le bilan pour voir ce qui est le plus important pour vous.

Trouvez des personnes qui ont fait l'expérience des bénéfices et des risques.

Parlez à d'autres personnes qui ont pris la décision.

Renseignez-vous sur ce qui a été le plus important pour d'autres personnes.

Discutez avec d'autres personnes de ce qui est le plus important pour vous.



Soutien

Si vous pensez ne PAS avoir assez de soutien

Discutez de vos options avec une personne en qui vous avez confiance (p.ex. un professionnel de la santé, un conseiller, un membre de votre famille, des amis).

Trouvez de l'aide pour vous soutenir dans votre choix (p.ex. financement, transport, garde d'enfant).

Si vous ressentez une **PRESSION** de la part des autres en vue d'un choix spécifique

Accordez de l'importance surtout aux opinions des personnes en qui vous avez le plus confiance.

Partagez votre guide avec d'autres.

Demandez à une autre personne concernée par la décision de remplir ce guide. Trouvez des terrains d'entente. Si vous n'êtes pas d'accord sur les données, mettez-vous d'accord pour obtenir de plus amples informations. Quand vous n'êtes pas d'accord sur ce qui est le plus important, respectez l'opinion de l'autre personne. Prenez le temps d'écouter quand l'autre personne vous dit ce qui est le plus important pour elle.

Trouvez une personne neutre qui vous aidera, vous et les autres personnes, à résoudre les points de mésentente dans la prise de décisions.

Autres facteurs rendant la décision **DIFFICILE**

Dressez la liste de tout ce dont vous aurez besoin: