

HUIT ÉTAPES POUR ÉTABLIR UNE RELATION DE CONFIANCE ET PRÉVENIR LA SURINVESTIGATION

John M. Wilkinson, MD; Denise M. Dupras, MD, PhD; John B. Bundrick, MD

Mayo Clinic, Rochester, Minnesota, USA

« Mettre fin à l'odyssée diagnostique...
...résister au *chant des sirènes des examens complémentaires* »



Les patients-es consultent souvent en urgence pour des exacerbations aiguës de douleurs chroniques (douleurs abdominales fonctionnelles, lombalgie, migraines, etc.) et sont fréquemment vus par des médecins qu'ils n'ont jamais rencontrés auparavant.

Souvent, les patients-es ont une compréhension limitée des aspects biopsychosociaux de ces conditions et peuvent demander ou s'attendre à des examens complémentaires.

Pour réussir ces consultations, nous avons constaté que ce cadre structuré, éclairé par la compréhension du concept de sensibilisation centrale, aide à établir une relation de confiance dès la première rencontre.

Chaque étape offre une occasion de réduire le recours excessif aux tests et, prises dans leur ensemble, elles maximisent les chances d'un partenariat favorable.

1

Réviser le dossier...
...avant d'aller dans la salle d'examen



Êtes-vous d'accord avec ces diagnostics antérieurs?

- La personne a-t-elle déjà eu...
- des symptômes similaires auparavant?
- des examens antérieurs?
- un diagnostic antérieur?

2

Anticiper les peurs et les croyances du patient; chercher à comprendre le point de vue de la personne; pratiquer l'écoute active

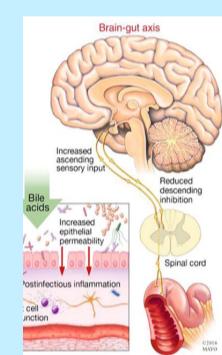
- « Qu'est-ce que les autres médecins vous ont dit? Qu'en avez-vous pensé? »
- « Selon vous, qu'est-ce qui se passe? »
- « Êtes-vous inquiet-e à propos de quelque chose en particulier? »
- « Un cancer? »

Valider les symptômes
Résumer et refléter

3

Les symptômes pourraient-ils être liés à la sensibilisation centrale? C'est un concept utile, mais il faut être prudent avant de sauter trop rapidement à une explication...

Modulation altérée du système nerveux central (SNC)



« Des choses qui ne faisaient pas mal auparavant font maintenant mal »

Augmentation des signaux douloureux ascendants (afférents), diminution des signaux descendants (modulateurs/inhibiteurs)

8

Traiter de façon conservatrice ; le temps est votre allié

Encourager l'autogestion

Être prudent lorsqu'on dit :

- « Vos examens sont normaux »
- « Il n'y a pas de problème »
- « Tout est correct »
- « Surveillez simplement la situation »

Favoriser la continuité des soins ; planifier une visite de suivi...
...plutôt que de prescrire encore un autre examen lors de la prochaine exacerbation



Ne pas répéter inutilement les examens (surtout s'ils n'étaient pas nécessaires au départ)

Tenir compte de la probabilité prétest avant de prescrire des examens

SURINVESTIGATION

Une empathie sincère et un jugement clinique assuré sont souvent plus rassurants que des examens

Un examen physique attentif permet souvent d'éviter des examens complémentaires

7

Expliquer avec soin, rassurer

Des conditions bien réelles :

- Physiopathologie :** connexion cerveau-intestin, motilité anormale, véritables changements au niveau du système nerveux central
- Diagnostic posé** à partir de « ce que nous savons en ce moment... il n'est pas surprenant que les examens aient été négatifs »
- Non causées par le stress ou l'anxiété**, mais il existe souvent un lien
- Les facteurs biopsychosociaux** sont souvent très pertinents

Être confiant-e
Nommer le diagnostic



6

Les examens pour apaiser l'anxiété ne fonctionnent pas mieux que les benzodiazépines pour traiter l'anxiété...



- Être explicite sur le concept de diagnostic clinique
- Utiliser son jugement clinique et son expérience (plutôt que des examens) pour rassurer, surtout lorsque la probabilité prétest est faible
- Réduire le risque de faux positifs et d'incidentaux en évitant les examens peu ou pas utiles

5

L'examen physique : un rituel important



Vérifier spécifiquement la présence de...

- Allodynie** : « des choses qui, normalement, ne font pas mal font maintenant mal », douleur au toucher léger
- Hyperalgesie** : « des choses qui faisaient mal font maintenant encore plus mal »
- Hyperréactivité et hypervigilance** : « prise de conscience accrue des sensations provenant de l'intérieur et de l'extérieur de votre corps »

Utiliser une mèche de coton, le chaud, le froid, une cartographie anatomique, cela démontre de l'empathie ; une évaluation approfondie valide les symptômes.

