

Guide personnel d'aide à la décision (Ottawa)



1. Clarifiez la décision.

Date

Quelle décision devez-vous prendre?

Quand la décision doit-elle être prise?

Où en sont vos réflexions sur cette décision?

aucune réflexion
réflexion en cours

sur le point de choisir
le choix est fait

Favorisez-vous une option? Non

Oui, indiquer laquelle

2. Explorez la décision.

A. Énumérez les options ainsi que les bénéfices / risques pour chacune que vous connaissez déjà.

B. Soulignez, selon vous, les bénéfices / risques les plus susceptibles de survenir.

C. Identifiez par le nombre d'étoiles [★] (5 étoiles signifiant le maximum) l'importance pour vous des bénéfices / risques.



	Bénéfices (raisons pour choisir cette option) Importance (★)	Risques (raisons pour éviter cette option) Importance (★)
Option # 1		
Option # 2		
Option # 3		

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

Soutien

Nommez les personnes impliquées dans votre choix Identifiez l'option favorisée par ces personnes Exercent-elles une pression sur vous? Comment peuvent-elles vous soutenir dans la prise de cette décision						
	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non

Déterminez le rôle que vous préférez assumer dans la prise de cette décision :

Je préfère prendre ma décision avec confiance
Je préfère décider moi-même après consultation avec
Je préfère que quelqu'un d'autre décide pour moi. Qui?

3. Identifiez les besoins en vue de prendre une décision.



Connaissances

Est-ce que vous connaissez les bénéfices et risques de chacune des options?

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



Soutien

Avez-vous suffisamment de soutien afin de faire votre choix?

Oui Non



Certitude

Êtes-vous certain de ce qui constitue le meilleur choix pour vous?

Oui Non

The SURE Test © O'Connor and Légaré, 2008

4. Planifiez les prochaines étapes selon les besoins.

Connaissances (si croyez-vous que vous n'avez pas assez d'information) :

- Recherche de l'information la probabilité / la fréquence des bénéfices / risques.
- Écrire vos questions.
- Dresser la liste des lieux et / ou personnes pouvant vous aider à trouver des réponses (p. ex : bibliothèque, conseiller, professionnel de la santé).

Valeurs (si ce qui importe le plus pour vous n'est pas clair) :

- Revoir la section 'étoiles' du tableau précédent, afin de voir ce qui est plus important pour vous.
- Trouver des personnes qui ont des connaissances et expérience des avantages et des désavantages.
- Échanger avec des personnes qui ont eu à prendre la même décision.
- Lire des témoignages sur ce qui est le plus important pour d'autres.
- Discuter avec d'autres personnes de ce qui vous importe le plus.

Soutien

(si vous sentez que vous n'avez pas assez de soutien) :

- Discuter de vos options avec une personne en qui vous avez confiance (p. ex : professionnel de la santé, conseiller, famille, amis).
- S'informer du soutien disponible (p. ex : fonds alloués, service de garderie, transport).

(si pression des autres) :

- Porter plus d'attention aux opinions des personnes en qui vous avez confiance.
- Partager ce guide avec d'autres personnes.
- Demander à d'autres personnes de compléter ce guide. Trouvez les zones d'ententes. Lorsque vous ne vous entendez pas sur des faits, entendez-vous pour aller chercher d'autres renseignements. Lorsque vous avez un désaccord sur ce qui est plus important, respectez l'opinion des autres. Écoutez à tour de rôle, reformuler à l'autre ce qu'il vous a dit qui importe le plus.
- Identifier une personne qui vous semble avoir une position neutre et qui peut vous aider.

Autres plans

Décrire