

# Guide personnel d'aide à la décision (Ottawa)

Pour les personnes faisant face à une décision à prendre en matière de santé ou d'ordre social



## 1 Clarifiez la décision à prendre.

Quelle décision devez-vous prendre?

Pour quelles raisons devez-vous 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 vos options.



### Connaissances

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



### Valeurs

Utilisez des étoiles (★) pour indiquer l'importance que vous accordez à chaque bénéfice et risque.



### Certitude

Sélectionnez l'option qui correspond aux bénéfices qui sont les plus importants pour vous. Évitez les options qui correspondent aux risques les plus importants pour vous.

	Raisons de choisir cette option Bénéfices / Avantages / Pour	Importance 0★ Pas du tout 5★ Énormément	Raisons d'éviter cette option Risques / Désavantages / Contre	Importance 0★ Pas du tout 5★ Énormément
Option #1				
Option #2				
Option #3				

Quelle option préférez-vous?

Option #1

Option #2

Option #3

Incertain(e)



### Soutien

Quelle autres(s) personne(s) est(sont) impliquée(s)?

Quelle option préfère-t-il(s)/elle(s)?

Ressentez-vous une pression de leur part?

Oui

Non

Oui

Non

Oui

Non

Comment peuvent-il(s)/elle(s) vous soutenir pour prendre cette décision?

Quel rôle préférez-vous assumer pour prendre cette décision?

Partager cette décision avec...

Prendre cette décision moi-même après avoir considéré les opinions de...

Laisser quelqu'un d'autre prendre la décision...

### 3 Identifiez vos besoins concernant la décision à prendre.

Adapté de The SURE Test © 2008 O'Connor & Légaré.



#### Connaissances

Est-ce que vous connaissez les bénéfices et risques de chaque option?

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

Si vous répondez « Non » à une question, vous pouvez revoir les étapes deux 2 et quatre 4, en réfléchissant à nouveau à vos besoins. Les personnes qui répondent « Non » à une ou plusieurs questions ont tendance à reporter leur décision à plus tard, à changer d'avis, à éprouver du regret vis-à-vis de leur choix ou à blâmer les autres si le résultat qui découle de l'option choisie est mauvais.

### 4 Planifiez les prochaines étapes selon vos besoins.

#### Besoins en matière de prise de décision

#### ✓ Approches suggérées



#### Connaissances

Si vous pensez ne PAS avoir assez d'information

Renseignez-vous sur les options et les probabilités des bénéfices et des risques.

Dressez une liste de vos questions.

Notez où vous pouvez trouver les réponses à vos questions (p.ex. bibliothèque, professionnels de la santé, conseillers).



#### Valeurs

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

Réviser les étoiles à l'étape deux 2 pour voir ce qui est le plus important pour vous.

Trouvez des personnes qui ont de l'expérience avec les bénéfices et les risques.

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

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

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



#### Soutien

Si vous sentez 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, un ami).

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

Si vous ressentez une **PRESSION** de la part des autres concernant un choix spécifique

Concentrez-vous sur les opinions des personnes les plus importantes pour vous.

Partagez ce guide avec d'autres personnes.

Demandez à une autre personne impliquée dans cette décision de remplir ce guide. (Voyez où vous êtes en accord. Si vous n'êtes pas d'accord sur certaines données, obtenez plus d'informations. Si vous n'êtes pas d'accord sur ce qui est le plus important pour vous, considérez l'opinion de l'autre personne. Chacun à votre tour, identifiez ce qui est de plus important pour l'autre.)

Trouvez une autre personne pour aider tous ceux et celles impliqués dans cette décision.



#### Certitude

Si vous êtes incertain(s) du meilleur choix pour vous

Réviser les étapes deux 2 et quatre 4, en réfléchissant à nouveau à vos besoins.

Autres facteurs rendant la décision **DIFFICILE**

Énumérez d'autres approches pour faciliter la prise de décision :