

Le consentement dans les soins

Une initiative de Go To Gyneco! x Intime Idée
Dans le cadre du L-Festival



intime
idée



La consultation gynécologique est intime, c'est un moment que l'on peut appréhender, puisqu'il implique de se mettre "à nu-e" dans tous les sens du terme : parler de sa sexualité et de ses pratiques, se dévêtir, être ausculté-e (poitrine et organes génitaux internes/externes),...

C'est aussi un moment d'échange, entre patient-e et médecin, qui doit permettre un suivi adéquat, respectueux et bienveillant.

Comment se préparer à une consultation gynécologie? A quoi s'attendre? Comment et où trouver un-e gynéco safe? Quels sont mes droits en tant que patient-e?

Ce document a pour objectif de répondre à ces questions et d'apporter des informations utiles sur la consultation et le suivi gynécologique. Finalement, la connaissance de ces informations permet l'autonomisation (ou l'empowerment) des patient-es.



**intime
idée**

La consultation gynécologique : Comment s'y préparer?

En amont, tu peux...

... **choisir ton.ta soignant.e** (bouche-à-oreille, associations, avis Google, liste Go To Gyneco!,...)

... **expliquer ta demande** lors de la prise de RDV pour évaluer l'accueil qui t'est accordé et avoir une idée de la prise en charge qui te sera proposée (douce ou plutôt directe)

... réfléchir à tes **besoins** et à tes **limites** pour te préparer mentalement

... préparer une **liste de questions** à poser, lister tes éventuels symptômes, pour ne rien oublier le jour-J

... t'informer sur le **déroulement d'une consultation**, les examens qui peuvent t'être proposés. Même si cela peut changer d'un.e soignant.e à l'autre, en avoir une idée générale permet de s'y préparer

... **venir accompagné.e** si tu le souhaites

... parler de tes inquiétudes ou **poser des questions à des ami.es**

... **aménager ta journée** (alléger ton travail, prévoir un temps de repos après la consultation,...)



intime
idée

... venir comme tu es ! Ne change rien à tes **habitudes** (épilation, hygiène intime, sous-vêtements confo',...). Tu peux aussi te faire ausculter en étant menstrué-e (à l'exception du frottis du col de l'utérus)

... te rassurer sur le fait que tu n'as aucune obligation d'évoquer ta sexualité. Toutefois, **évoquer tes pratiques** sexuelles permettra à ton·ta médecin de mieux te renseigner, te conseiller et de poser un éventuel diagnostic

... **connaître tes droits** en tant que patient·e, ils sont là pour te protéger.

... **te faire confiance** ! Tu détiens un savoir extraordinaire sur ton corps, puisque c'est le tien. Tu as donc le droit de questionner les avis, informations et recommandations reçues par ton·ta soignant·e.

Tu peux également réfléchir à la relation patient·e/soignant·e et à ce qu'elle implique (autorité et pouvoir, égalité et partenariat).



**intime
idée**

Pendant la consultation....

Une consultation débute par un moment de discussion mais ne doit pas nécessairement se conclure par un examen gynécologique. Si l'examen est jugé nécessaire, tu peux décider de le prévoir pour un autre rendez-vous. De manière générale, tu as le droit de refuser tout examen ou tout acte, sans avoir à te justifier.

Si tu es stressé·e, gêné·e, si tu as peur d'avoir mal ou que tu as d'autres appréhensions, n'hésite pas à en faire part à ton ou ta soignant·e : iel doit pouvoir recevoir ton ressenti et le prendre en considération dans sa prise en charge.

Pour l'examen gynécologique, tu n'as pas besoin de te déshabiller entièrement (enlever le bas suffit). Tu peux aussi mettre une jupe pour te sentir plus à l'aise, ou en fabriquer une avec le papier craft utilisé par les médecins. S'il y a lieu d'examiner les seins, on te demandera d'enlever ton haut, mais il n'est pas nécessaire d'enlever les deux en même temps.

Tu peux demander à ton ou ta soignant·e de t'expliquer chaque geste qu'iel va poser et de te montrer les instruments utilisés. Tu peux aussi lui rappeler de ne pas oublier de te demander si tu es prête·e et si tu es d'accord, c'est-à-dire de te demander ton consentement. Si tu ne veux rien savoir de ce que le ou la soignant·e fait, tu peux également le spécifier.

Tu peux réaliser le frottis de dépistage des IST par toi-même (auto-frottis) si tu le souhaites, ton·ta soignant·e t'indiquera comment faire.



intime
idée

Tu peux demander à aménager le cadre pour te sentir plus à l'aise (musique, lumière tamisée,...)

Si tu ressens une sensation de gêne, d'inconfort ou de douleur pendant l'examen gynéco, fais-en part à ton ou ta professionnel.le de santé. L'examen gynéco n'est pas censé faire mal.

N'hésite pas à demander toutes les informations dont tu as besoin et à poser des questions quand ce n'est pas clair. Le ou la soignant.e a le devoir de t'informer (et tu as le droit de remettre en question son savoir). Cela te permettra notamment de connaître toutes les options qui s'offrent à toi et de poser des choix libres et éclairés pour ta santé sexuelle.

Pense à faire attention aux 'red flags' (remarque sexiste, geste déplacé, non prise en compte de la douleur,...). Tu es en droit de partir (sans payer) si le/la médecin ne te respecte pas dans sa prise en charge.

Si tu as peur d'oublier un éventuel diagnostic, un suivi et/ou des conseils que de ton/ta soignant.e te communique à la fin de la consultation, tu peux lui demander de te les écrire, ou d'enregistrer sa voix lorsqu'il parle.



intime
idée

Après la consultation...

- ... tu peux débriefer et t'accorder un **moment de réflexion**
- ... tu peux demander un **second avis** à un·e autre soignant·e
- ... sens-toi libre de **changer de soignant·e** si celui/celle-ci ne t'a pas convenu·e
- ... tu peux demander ton **dossier médical**
- ... n'hésite pas à **laisser un avis** sur Google (positif ou négatif) ainsi qu'à Go To Gyneco!
- ... prends soin de toi !

Si la consultation ne s'est pas déroulée selon tes attentes...

- ... tu n'as aucune obligation de retourner consulter chez cette personne
- ... tu peux en informer ton ou ta soignant·e et voir si le dialogue est possible
- ... tu peux contacter l'**ASBL Premisse** pour en discuter, être accompagné·e et soutenu·e dans des démarches (médiation, service psychosocial et service juridique)
- ... tu peux en informer l'institution (hôpital, maison médicale, planning familial)
- ... tu as la possibilité de porter plainte



intime
idée

Mes droits en tant que patient·e

“Loi du 22 aout 2002 relative aux droits du patient”

Depuis 2002, la Belgique dispose d'une loi qui définit tes droits en tant que patient·e. Cet outil juridique te protège. Le fait de savoir à quoi tu peux t'attendre, ce que tu es en droit d'exiger, ce que tu as le droit de refuser, peut te rassurer avant un examen.

- 1) Tu as le droit de **savoir**
- 2) Tu as le droit au **consentement libre et éclairé**
- 3) Ta **douleur** doit être prise en compte
- 4) Tu as le droit de **choisir ton ou ta soignant·e**
- 5) Tu as le droit d'**exprimer ta gêne**
- 6) Tu as le droit à une **prestation de qualité**
- 7) Tu as le droit de consulter ton **dossier médical**
- 8) Tu as le droit au respect de ta **vie privée** et de ton **intimité**



intime
idée

Focus sur le consentement libre et éclairé

La loi stipule que “le patient a le droit de consentir librement à toute intervention du praticien professionnel moyennant information préalable”

Dans les faits, qu'est-ce que cela implique?

Le consentement libre et éclairé peut être accordé et retiré à tout moment, et il implique que

- 1) tu as reçu toutes les informations nécessaires à la prise de choix,
- 2) tu exprimes (de manière orale, écrite ou gestuelle) ton accord ou ton désaccord à propos d'un acte ou d'une intervention.

La décision finale doit toujours te revenir, ta santé intime n'appartient qu'à toi. Dès lors, tu peux refuser tout type d'intervention si tu n'en as pas envie, si tu n'en juges pas l'utilité, ou s'il n'est tout simplement pas justifié. Tu as le droit de dire non, sans avoir à te justifier, et tu peux changer d'avis et retirer ton consentement à tout moment, et le ou la praticien·ne se doit de respecter ce choix, sans y apporter de jugement.



intime
idée

Good to know...

Le spéculum

Il en existe de différentes tailles, en plastique ou en métal. S'il est en métal, il peut être réchauffé (en étant maintenu un certain temps dans la main gantée du ou de la soignant·e) et enduit de lubrifiant. Tu peux demander à insérer le spéculum toi-même.

Jambes écartées?

Tu peux demander à être ausculté·e en position couchée sur le côté (examen en décubitus latéral, ou dit "à l'anglaise"). La pose d'un DIU dans cette position est également possible.

Le miroir

Tu peux demander à ton ou ta soignant·e d'utiliser un miroir afin de te permettre d'observer l'intérieur de ton vagin et de suivre de plus près le déroulement de l'examen.

La culotte gynécologique

Il existe une culotte avec une fente à l'entrejambe. Avec celle-ci, plus besoin d'enlever sa culotte pour l'examen.



intime
idée

Le Self-help : Do it yourself !

Si tu es à l'aise avec ton corps, tu peux tenter l'**auto-examen**. Tu peux observer ton **anatomie** à l'aide d'un miroir. Si tu souhaites aller plus loin, tu peux utiliser un spéculum (tu peux facilement en trouver des bons marchés en plastique en ligne et en pharmacie, et une lampe de poche pour voir l'intérieur de ton vagin et ton col de l'utérus). Cela peut être complété par l'observation de tes **sécrétions vaginales** ou encore l'**autopalpation** des seins.

Le but est de **mieux connaître ton corps** et de pouvoir en parler plus précisément lors des consultations gynécos.

Tu peux **demandeur à ton ou ta soignant-e de t'apprendre** à t'examiner toi-même et à interpréter tes observations. Les sages-femmes sont en général plus enclin-es à le faire que les gynécologues.

Les examens que tu peux réaliser toi-même, si tu le souhaites :

- Pose du spéculum
- Frottis vaginal
- Frottis du col de l'utérus (avec guidance de ton ou ta soignant-e)
- Pose d'un DIU (avec guidance)
- Retrait d'un DIU
- Palpation des seins (+ attention portée aux écoulements et/ou rougeurs)



intime
idée

Ressources utiles

- **Trouver un·e gynéco safe :**

www.gotogyneco.be

- **Article pour te renseigner sur le déroulement de l'examen gynécologique :**

<https://www.pourunemeuf.org/2018/12/22/deroulement-de-lexamen-gynecologique/>

- **Groupe de conseils et échanges sur Facebook :**

DIY GYNECO&CO

- **Culotte gynécologique :**

gynove.com

- **Guide de l'auto-observation :**

Brochure "Coucou. Miniguide d'auto-examen"

- **Groupe Facebook d'organisation d'ateliers Self-help :**

"Auto-santé. Self-help : Rencontrons nous !"

- **Manuel d'autodéfense en contexte gynécologique :**

Zones à défendre : <http://www.garance.be/spip.php?article1321>

- **Femmes et Santé :** ressources théoriques et réseau d'initiatives d'auto-santé

- **Pour se renseigner sur des sujets spécifiques :**

- depistage.be

- mescontraceptifs.be



intime
idée

Sources d'aide à la rédaction

- **Intime idée**

<https://intime-idee.be/>

- **Brochure « La première consultation gynécologique » par l'association SPARADRAP**

https://www.sparadrap.org/sites/default/files/pdf_feuilletable/L11/index.html#p=1

- **Jeu « Lez Game, le jeu saphique hétéroCLIT » par les Klamydia's**

https://ac773e1c-4524-438e-87f7-68add9aae78f.filesusr.com/ugd/75991f_213aa96d0fbc450496d3b11f7ff49f25.pdf

- **Guide « Mémo à l'attention des gynécologues sur la santé sexuelle des femmes qui aiment les femmes » par les Klamydia's**

https://ac773e1c-4524-438e-87f7-68add9aae78f.filesusr.com/ugd/75991f_b73263cb4670480c82229d6e52a745c8.pdf

- **Article « Est-ce que les examens gynécologiques sont forcément douloureux » par le médecin Martin Winckler sur le blog « L'école des soignant·e·s »**

<https://ecoledessoignants.blogspot.com/2018/07/est-ce-que-le-s-examens-gynecologiques.html>

- **Examen à l'anglaise par le Dr. Borée**

http://boree.eu/a_langlaise_bis.pdf



intime
idée



intime
idée

