

# **Éléments BITTERLY-COULON**

## **Table des matières :**

À PROPOS DE CE LIVRE

À PROPOS DE L'AUTEURE

INTRODUCTION

De l'épreuve à la compréhension : quand un témoignage devient une enquête puis une réflexion

PROLOGUE

Avant... Après

PREMIER MOUVEMENT — TÉMOIGNAGE

Quand le silence éloigne du soin

PARTIE I — CHRONIQUE D'UNE HOSPITALISATION

Système et sens du soin en perdition

Le jour où tout a basculé : la chute

Je croyais que le pire était derrière moi

La douleur que personne n'entendait ; l'autre réveil

Devenir une patiente difficile

Ceux qui rendaient l'hôpital plus humain

Je n'étais pas seule

À ma place... elle serait peut-être morte

Les survivants du soin

DEUXIÈME MOUVEMENT — L'ENQUÊTE

Quand un témoignage devient une enquête au cœur du vivant... et qu'une hospitalisation devient une leçon de physiologie.

PARTIE II — DU TÉMOIGNAGE À LA COMPRÉHENSION

Comprendre n'efface pas la souffrance. Mais comprendre lui donne un sens.

Pourquoi je ne pouvais pas m'arrêter à mon histoire ; les confidences

Une médecine extraordinaire... mais devenue incomplète

Pourquoi la médecine regarde souvent la maladie... avant le malade

La iatrogénie : quand le traitement devient une partie du problème

Ce plateau repas qui m'a fait réfléchir ; nourrir le vivant au moment où il tente de se reconstruire

Le terrain

Le vivant n'est pas une machine

Le milieu intérieur ; les bâtisseurs de la pensée médicale

L'homéostasie : la grande conversation intérieure

Stress : quand le corps protège avant de souffrir

Nous ne sommes jamais seuls dans notre corps ; le microbiote

Les mitochondries : les ouvrières silencieuses du vivant

La médecine des liens : vers une médecine intégrative du vivant

L'intelligence silencieuse du vivant : le sens de mon voyage en salle de réveil

Quand l'enquête change de nature : de l'hôpital au vivant

TROISIÈME MOUVEMENT — L'ESPOIR

L'hôpital de demain existe déjà

PARTIE III — RÉCONCILIER LA MÉDECINE... ET LE VIVANT

Quand le dialogue redevient un soin

Arrêter d'opposer ce qui ne s'oppose pas

Ce que les patients peuvent apprendre aux soignants

Ce que les soignants m'ont appris de la médecine

L'hôpital n'est pas en panne, il est sous tension permanente

Soutenir le vivant

La médecine des liens ; l'hôpital de demain existe déjà

Au-delà des blessures ; l'autre reconstruction : transformer l'épreuve en connaissance

ÉPILOGUE

Le silence n'est pas une fatalité

LES FICHES PRATIQUES — (Petit Manuel) de survie en milieu hospitalier

Des outils pour pouvoir agir. Tout ce que j'aurais aimé savoir avant d'être hospitalisée

Pour les patients et leurs proches

## **SE PRÉPARER**

FICHE — MON SAC DE SURVIE HOSPITALIÈRE

Tout ce qu'il est utile de préparer et de garder toujours prêt

FICHE — MA FICHE D'IDENTITÉ MÉDICALE

Allergies, antécédents, traitements, médecin traitant, personne de confiance...

FICHE — LA CHARTE DE LA PERSONNE HOSPITALISÉE

Connaître ses droits essentiels à l'hôpital

## FICHE — ASSOCIATIONS DE DÉFENSE DES DROITS DES PATIENTS

Où trouver de l'aide, de l'écoute et des informations

### **GARDER LE FIL**

#### FICHE — MON JOURNAL DE BORD

Noter les soins, les informations, les ressentis et les événements importants

#### FICHE — MON TABLEAU DE SUIVI DES SOINS ET DES MÉDICAMENTS

Garder une trace de ce qui m'est donné et de ce qui m'arrive

#### FICHE — MA LISTE DE QUESTIONS À POSER AU MÉDECIN

Préparer mes questions avant la visite et ne rien oublier

#### FICHE — MES LISTES RÉCAPITULATIVES À GARDER À VUE

Les petits repères du quotidien pour ne pas avoir à tout demander

### **DIALOGUER AVEC L'ÉQUIPE MÉDICALE**

#### FICHE — ÉCHANGES ÉQUILIBRÉS AVEC L'ÉQUIPE MÉDICALE

Oser poser ses questions, exprimer ses besoins et trouver sa juste place ; ainsi instaurer un dialogue avec l'équipe médicale via l'écoute, l'explication, la reformulation ; pour éviter un rapport de confrontation

#### FICHE — COMPRENDRE ET QUESTIONNER UNE PROPOSITION DE SOIN

Diagnostic, examens, traitements, bénéfices, risques, alternatives...

#### FICHE — EN CAS D'INCOMPRÉHENSION OU DE DÉSACCORD

Demander des explications, exprimer son point de vue et formaliser un refus ou un désaccord

### **PRENDRE SOIN DE SOI PENDANT L'HOSPITALISATION**

FICHES — SOUTIENS DIÉTÉTIQUES : CORPS & MENTAL avec quatre sous-fiches :

#### 1. LA BASE & LES APPLICATIONS MOBILES

Des repères simples pour mieux suivre son alimentation et son bien-être

#### 2. MIEUX MANGER À L'HÔPITAL

Faire les bons choix malgré les contraintes

#### 3. PRÉPARER LES ENCAS DE SON SAC DE SURVIE HOSPITALIÈRE

Anticiper pour ne pas subir l'alimentation hospitalière

#### 4. TROUSSE DE MICRONUTRITION D'URGENCE

Complémentation naturelle et récupération

### **PRÉSERVER SON ÉQUILIBRE INTÉRIEUR**

FICHES — DÉFENSE PSYCHIQUE & ÉNERGÉTIQUE

Exercices de respiration, visualisation, recentrage, affirmations et mantras

## **S'INFORMER SANS SE PERDRE**

FICHE — SITES D'INFORMATIONS MÉDICALES NEUTRES & SOURCÉS

Pour approfondir, vérifier une information et préparer ses échanges

## **POUR LES PROCHES**

FICHE — LISTE RÉCAPITULATIVE POUR UN PROCHE HOSPITALISÉ

Comment aider, observer, transmettre et soutenir sans prendre la place du patient

## **DES MOTS POUR ACCOMPAGNER**

FICHES — CARTES & MESSAGES

Des mots à offrir, écrire ou simplement transmettre

## **ANNEXES**

Petit lexique du vivant

Les auteurs et penseurs ayant nourri la réflexion tout au long d'OMERTA

Bibliographie générale par grands thèmes