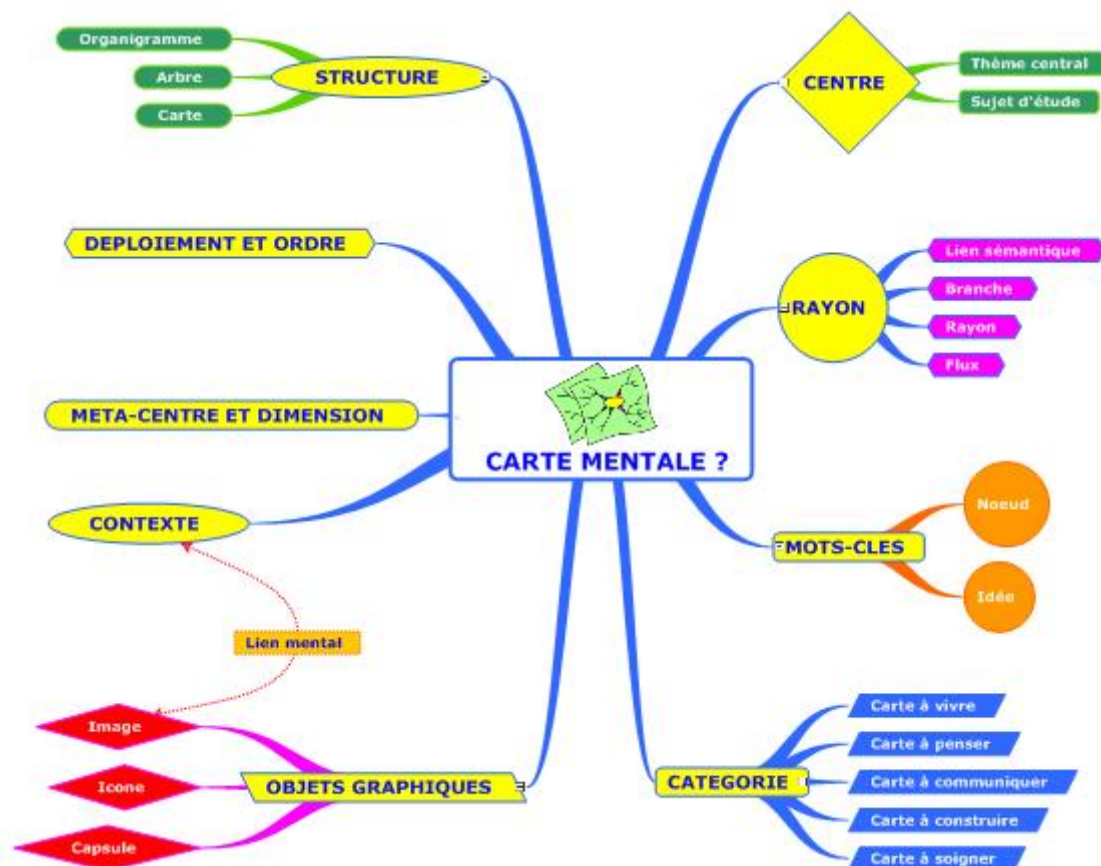


# CARTOGRAPHIE MENTALE



## Le dossier médical

**Résumé** : Force est de reconnaître que nous n'utilisons pas au mieux nos données médicales. D'abord parce qu'elles sont éparpillées à travers différents documents soumis à des contraintes et des risques. Ensuite par leurs manques d'exploitation, car il est bien rare que ces données alimentent un retour d'expérience, source de compréhension de notre parcours de santé. Dans ce sens nous proposons un cadre propice à une meilleure maîtrise de nos données et de leurs interprétations.

**Auteur : Jean-Pascal Côte**

<http://www.emapsfree.fr>

Le 24 mars 2008

Version 1.8

## INTRODUCTION

Les informations médicales nous concernant sont en général éparpillées et peu exploitées.

D'abord par le nombre de documents qui occupent notre quotidien, car ce n'est pas sans contraintes que l'on soit obligé de porter en permanence :

- Une carte vitale,
- Une attestation de la SS,
- Une carte de tiers payant (la mutuelle).
- Une carte de groupe sanguin et de facteur rhésus.

Le problème de tous ces papiers réside dans leurs pertes, leurs vols ou encore leurs dégradations. Car en plus de les remplacer s'ajoute la perte des informations contenues. La carte vitale n'est pas mieux lotie dans les mêmes circonstances, auxquelles s'ajoute une possible démagnétisation de la puce ou de son incapacité à la lire pour moult raisons. Par ailleurs la carte vitale nécessite un appareil pour lire les données ce qui n'est pas toujours pratique.

Ensuite le contexte médical occidental <sup>(1)</sup> est toujours vu comme une contrainte (démarches, appels, demandes, etc.), comme synonymes de douleur et de dépendance <sup>(2)</sup>, mais jamais dans le sens d'une meilleure compréhension de soi-même à travers un retour d'expérience de notre parcours de santé. Mais est-ce bien son rôle ? Le contexte médical occidental est là pour nous apporter les soins nécessaires face aux aléas de l'existence, et il le fait de mieux en mieux, mais rarement pour expliquer les causes. L'adage qui prévaut dans le domaine est « le médecin soigne mais seul le malade guérit ».

Cependant on constate depuis quelques décades à un intérêt croissant pour le bien-être corporel. La vulgarisation des informations médicales (internet, revues, livres, etc.), le rapprochement entre les cultures occidentales et orientales à travers les thérapies mais aussi le yoga, amènent tout un chacun à une autre prise de conscience des besoins du corps et de son langage. En apparence seulement car il est encore et toujours question de tourner son regard vers l'extérieur (les nouveautés) mais jamais en nous-mêmes. Finalement la même question revient sans cesse : « Que comprenons-nous du langage de notre corps ? »

C'est pour répondre à l'ensemble de cette problématique, mais aussi pour toujours rester maître de nos données, que nous proposons de créer un cadre de référence, abusivement appelé « dossier médical », qui sera composé de 3 cartes mentales :

- la carte administrative
- la carte du carnet de santé
- la carte de vie

---

<sup>1</sup> Corps médical, administrations, mutuelles, système d'organisation des soins, etc. Le mot « occidental » vient souligner la différence d'approche avec les orientaux qui sont dans le prédictif avant le curatif.

<sup>2</sup> En général le corps médical sait ce que nous avons, pas nous.

## LES BENEFICES ATTENDUS

Les gains escomptés se traduiront par :

- **Une meilleure maîtrise des données** : nos données administratives et médicales sont visibles et accessibles à tout moment, à la différence de la carte vitale. En cas de perte ou de vol de nos documents, nos données sont sauvegardées et disponibles.
- **Une prise de conscience pour un mieux être** : à travers un retour d'expérience de notre parcours de santé, une compréhension des causes de nos différents accidents de la vie (maladies, opérations, soins, etc.) peut être envisagée. Cette reconnexion se traduira par un meilleur équilibre holistique <sup>(3)</sup>.

## REMERCIEMENTS

Nous souhaiterions remercier André MINYEMECK et Adèle CÔTE pour leurs conseils dont ils nous ont fait profiter lors de la relecture de cet article.



---

<sup>3</sup> Holistique : du grec holos « entier »

## LA CARTE ADMINISTRATIVE

La carte administrative contient toutes les informations personnelles sur notre environnement médical. C'est une carte à vivre (mémo) <sup>(4)</sup> qui permet d'avoir sur une seule feuille les informations suivantes :

- **le centre de sécurité sociale** : les coordonnées du centre ainsi que quelques informations techniques, qui dans la vie de tous les jours vous semblent sans importance mais qui le deviennent quand le dialogue s'instaure avec d'autres types d'administrations (hôpitaux, assurances, etc.). Le numéro de SS, type de carte vitale, etc.,
- **l'organisme de complémentaire santé (la mutuelle)** : les coordonnées, les informations inhérentes au contrat choisi, le coût mensuel, le nom éventuel d'un contact, le site Web,
- **le médecin traitant** : les coordonnées, mais surtout les heures de consultations (cabinet et rendez-vous),
- **les autres professionnels de la santé (spécialiste, dentiste, ostéopathe, psychiatre, kiné, etc.)** : comme précédemment,
- **l'établissement de santé** : les principaux types sont : l'hôpital, la structure médico-sociale, l'EHPAD (Etablissement d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes) et la psychiatrie. En fonction de la situation on pourra indiquer : l'adresse de l'établissement et son téléphone, le nom du responsable de l'établissement, les coordonnées d'un contact, etc.

Cette carte n'est qu'un canevas complètement adaptable en fonction de la situation et de la typologie des personnes (enfant, ado, adulte, senior, etc.). On pourrait, par exemple, ajouter les coordonnées de la pharmacie du quartier ou, pour les enfants, les coordonnées du pédiatre et le nom d'une personne à contacter en cas d'urgence (Parents, amis, voisins, etc.). Par ailleurs rien n'empêche d'associer des documents aux différents items (plan du quartier, photocopies des originaux au format PDF, etc.). L'objectif des cartes à vivre est, rappelons le, de ne pas rechercher sans cesse les mêmes informations. La règle en la matière est d'en mettre trop plutôt que pas assez.

Exemple de carte administrative :

---

<sup>4</sup> Elle devient une carte à communiquer si elle est faite par une autre personne. Par exemple les parents pour leurs enfants et les enfants pour leurs parents (les seniors).

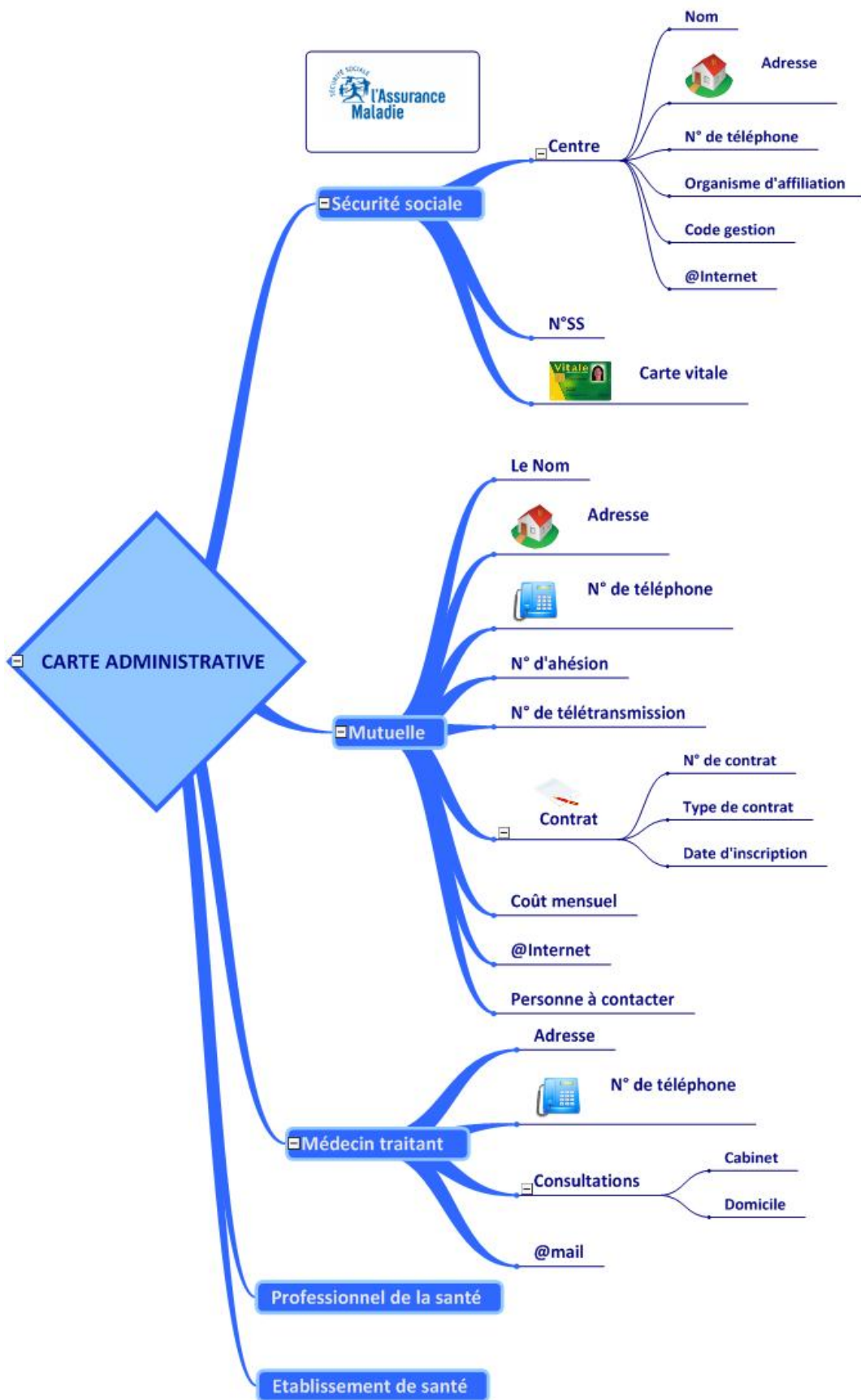


Figure 1

## LA CARTE DU CARNET DE SANTE

La carte du carnet de santé contient nos données physiques ainsi que toutes les informations relatives à notre santé.

Cette carte, à destination des professionnels de la santé, est une carte à communiquer. Elle est constituée des items suivants :

- **les données physiques** : poids, taille <sup>(5)</sup>, couleur des yeux, etc.,
- **les examens** : notre propos n'est pas de tous les lister mais de retenir les principaux que nous rencontrons régulièrement (les visites médicales d'entreprise et autre, les prises de sang, les radiographies, les bilans de santé <sup>(6)</sup>),
- **le groupe sanguin** : le type de groupe, les coordonnées du centre et la date,
- **les vaccinations** : elles sont de trois types : obligatoires (*hépatite B, la diphtérie, le tétanos, la poliomyélite, la fièvre typhoïde, le BCG*) <sup>(7)</sup>, recommandées (*Brucellose, leptospirose, rage, rubéole, hépatite A*) et complémentaires notamment dans le cas de voyages à l'étranger <sup>(8)</sup>.
- **les recommandations** : on indiquera ici les types d'allergies ainsi que tous les traitements spécifiques en cours : types, médicaments, etc.

Nous attirons l'attention, qu'en dehors des simples informations contenues dans cette carte, les différents organismes de santé (Mutuelle et CPAM) mais aussi les assurances, sont amenés à réclamer des pièces justificatives. A dessein de gagner du temps, nous suggérons donc d'indiquer, pour chaque examen qui le nécessite, l'endroit où sont rangés les documents associés (armoire, étagère, classeur, etc.).

Exemple de carnet de santé sous forme de carte mentale :

---

<sup>5</sup> Le rapport (Poids/Taille<sup>2</sup>) est utilisé pour évaluer la surcharge pondérale. S'il est supérieur à 25 nous sommes en surcharge.

<sup>6</sup> Les 12 examens clés du bilan de santé (Cf. « <http://www.notretemps.com/article/index.jsp?docId=2283179> ») :

- la mammographie
- Frottis cervico-vaginal
- Dosage du taux de PSA
- Contrôle bucco-dentaire
- Contrôle de l'audition
- Contrôle de la vue
- Test de mémoire
- Prise de la tension artérielle
- Bilan sanguin
- Electrocardiogramme
- Radio des poumons
- Hémocult

<sup>7</sup> Cf. le site « [http://www.sdv.fr/aimt67/dossier/point\\_vaccins.htm](http://www.sdv.fr/aimt67/dossier/point_vaccins.htm) »

<sup>8</sup> Cf. le site de l'institut Pasteur : « <http://cmip.pasteur.fr/cmed/voy/frame-listpays.html> »

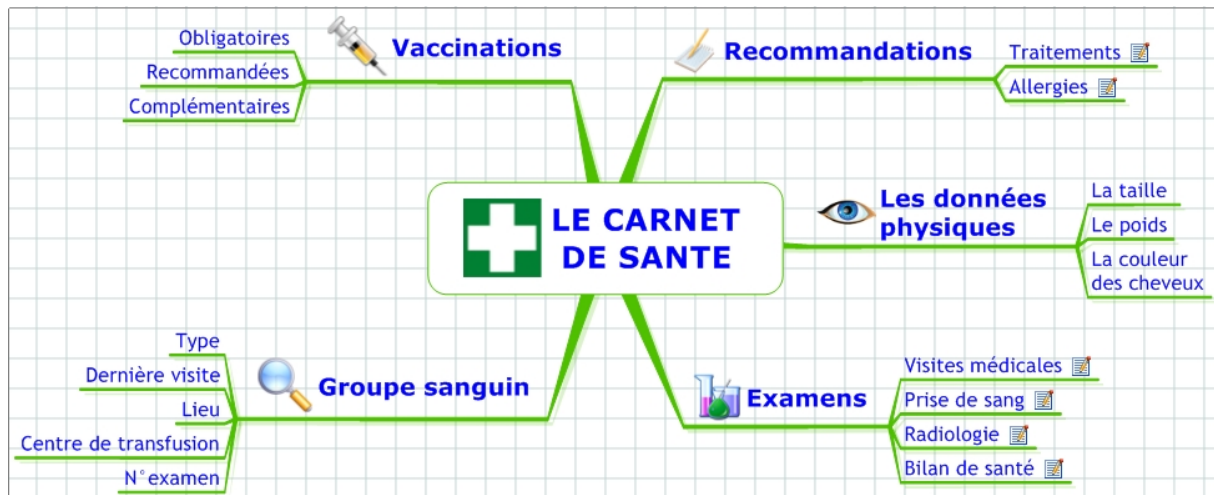


Figure 2

## LA CARTE DE VIE

La carte de vie que nous proposons ci-dessous représente ce que nous appelons une carte à soigner (<sup>9</sup>). Elle a comme vocation essentielle d'amener d'abord à une réflexion puis à une prise de conscience sur les problèmes de santé qui ont jalonné notre existence. A travers un retour d'expériences, elle va agir comme un miroir reflétant ce que nous portons, et ipso facto nous aider à mieux comprendre ce que nous sommes à travers le langage du corps.

Sans être exhaustif, et pour des raisons pratiques, nous avons limité la carte de vie aux 3 items suivants :

- **les soins médicaux,**
- **les maladies,**
- **les opérations.**

La démarche va être un peu différente de la description des cartes précédentes ou chaque item était explicité. Ce qui est important ici c'est l'esprit des cartes de vie qui nous rappelle que « tout est symbole ». Au travers d'un questionnement, et pour chaque item, des liens et des archétypes vont être établis avec notre environnement (familial, professionnel, médical, etc.) pour nous aider à comprendre le message inconscient que nous portons.

Prenons l'exemple de la maladie (ou « le mal a dit ») :

- quand a-t-elle eu lieu ? (Date, heure, etc.)
- dans quelles circonstances ?,
- pendant combien de temps ?,
- quel a été le traitement ?,
- qui l'a prescrit ? (Nom, adresse, N° de téléphone),
- quel âge avais-je à l'époque ?,

<sup>9</sup> Cf. "<http://emapsfree.fr/2008/01/15/les-categories-22/>"

- un membre de la famille a-t-il eu la même maladie ? (Quand ? comment ?),
- quelles sont les conséquences de ma maladie sur mon activité professionnelle ?,
- etc.

La liste proposée n'est qu'un début et l'on comprendra bien notre cheminement qui vise à travers un ensemble de questions à repérer :

- les répétitions généalogiques <sup>(10)</sup>,
- les identifications,
- les réminiscences,
- les secrets de famille,
- les non-dits,
- etc.

La carte peut être un excellent support de réflexion et de méditation. Cependant il convient d'être prudent car nous ne sommes pas égaux devant la prise de conscience. Le résultat escompté qui vise un bien être durable n'est pas délicat en soi mais plutôt le temps de traversé de l'épreuve qui est très variable d'une personne à l'autre. Dans ce sens une attention particulière sera donc portée aux personnes sensibles et aux enfants. Bien que la démarche puisse être individuelle et sans danger, nous pensons préférable de consulter un professionnel de la santé (Psycho généalogiste, thérapeute, etc.) qui sera à même de fournir le cadre nécessaire à travers un questionnement adapté.

Exemple de carte de vie :

---

<sup>10</sup> « Nous sommes moins libres que nous le croyons. Sans le savoir, nous continuons la chaîne des générations et payons les dettes du passé de nos aïeux par une sorte de "loyauté invisible". »  
 Anne ANCELIN SCHÜTZENBERGER : « Aïe, mes aïeux ! » » Edition Desclée de Brouwer - 1997

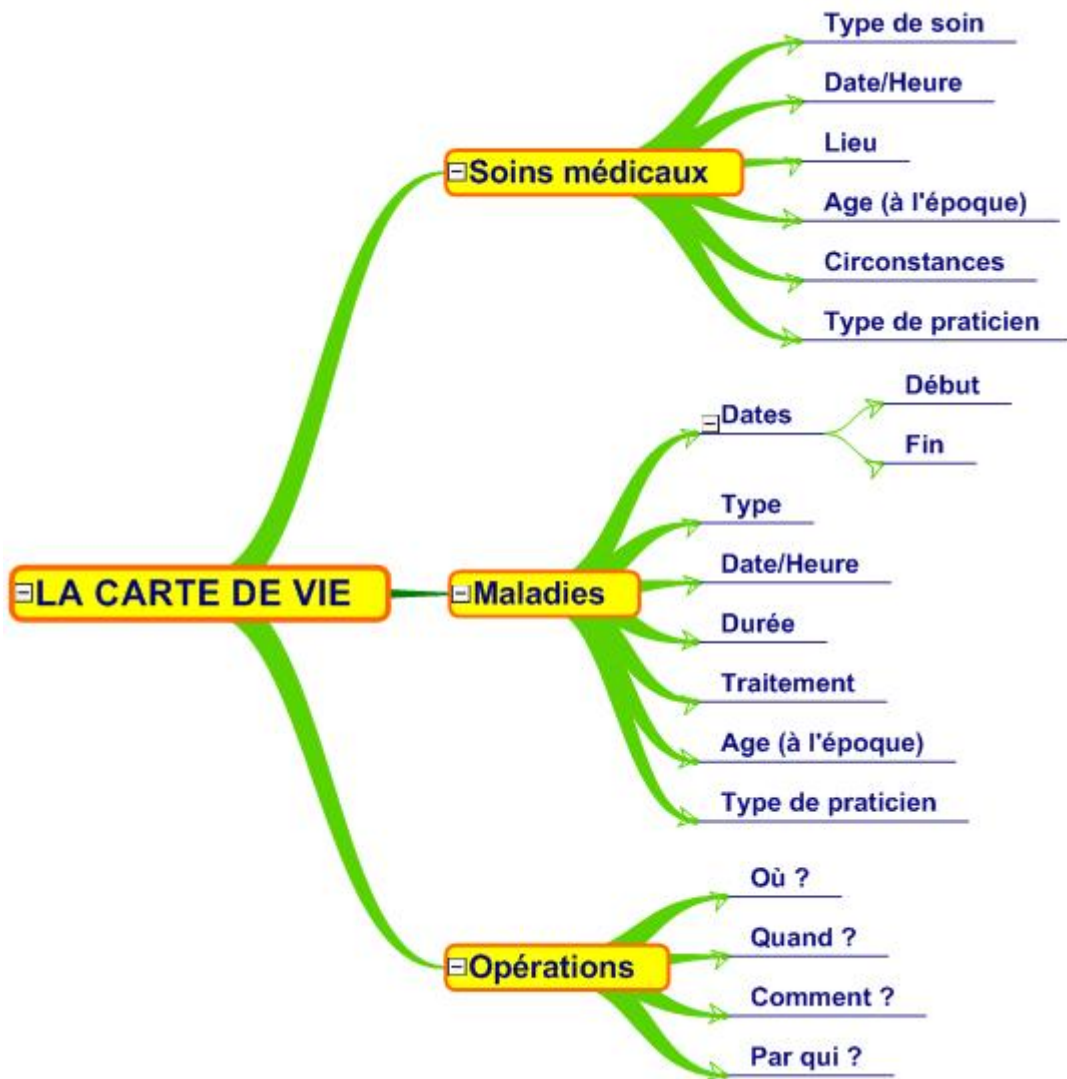


Figure 3

## CONCLUSION

Mais qu'à t- on réellement gagné ?

En fait pas grand-chose au regard du nombre de documents. Beaucoup si l'on considère la maîtrise des données médicales et leurs utilisations dirigées vers un mieux être. Cependant il faut avouer que la mise à jour des cartes demande de la rigueur et de la continuité. C'est finalement le prix à payer pour notre « liberté ».

