

 **À glisser dans mon sac**

- Carte Vitale & pièce d'identité
  - Liste à jour de mes médicaments et allergies
  - Photos récentes des lésions (datées si possible)
  - Comptes rendus d'examens récents/ordonnances
  - Ma petite liste de questions/priorités
- 

 **Depuis la dernière visite**

- Combien de poussées ? sur quelles zones ?
  - Intensité moyenne de la douleur (0–10)
  - Ce qui déclenche/apaise (stress, cycle, chaleur, soins...)
  - Effets indésirables éventuels des traitements
  - Impact sur ma vie pro/sociale/sommeil/sexualité
- 

 **Pendant la consultation**

- Exprimer mes objectifs (douleur, qualité de vie, poussées)
  - Demander les différentes options (médicales, gestes, accompagnements)
  - Demander des ressources fiables (brochures, sites internet, applis, associations)
- 

 **Après la consultation**

- Bien comprendre quoi faire en cas de poussée
- Programmer le prochain rendez-vous
- Savoir qui contacter en cas d'urgence/doute

