

**Je prends des médicaments
en santé mentale.**

**Je développe ma
vision critique!**

Qu'est-ce qui m'arrive ?



Je ne vais pas bien, je ne comprends pas,
il m'arrive des choses inhabituelles,
je souffre dans mon corps,
dans ma vie, dans mon quotidien,
je veux que ça change!

Mon médecin ou mon psychiatre
m'a prescrit un
médicament psychotrope.
Mais qu'est-ce que c'est?

Je cherche la définition
de **PSYCHOTROPE** :

*Toute substance capable
de modifier l'humeur et les
fonctions psychiques du cerveau
(médicaments, cigarette, café, thé,
alcool, drogues illicites, etc.).*

Mais encore... Je veux en savoir plus.

TABLE DES MATIÈRES

Quand je prends un médicament psychotrope, qu'est-ce que ça fait dans mon cerveau ?	3
Comment un problème de santé mentale est-il diagnostiqué ?	4
Comment prendre mon autonomie face à ma médication ?	5
Je développe mes réflexes de consommateur lorsqu'on me prescrit un médicament psychotrope	6
L'expert, c'est moi !	7
Je connais mes droits liés à la médication.	8
Je fais comprendre mon point de vue et mes besoins	11
La médicalisation des problèmes sociaux, c'est quoi ?	13
Pour en savoir plus	15



MISE EN GARDE

Il est dangereux de commencer à prendre ou d'arrêter de prendre des médicaments psychotropes, ou d'en diminuer les doses, sans l'avis ou la supervision d'un professionnel de la santé qualifié et sans avoir pris toutes les précautions nécessaires.

Quand je prends un médicament psychotrope, qu'est-ce que ça fait dans mon cerveau ?

Le mécanisme d'action dépend du psychotrope prescrit et il reste parfois mal connu. Deux choses sont pourtant identiques pour tous les psychotropes :

- Ils agissent sur les neurones, les cellules nerveuses du cerveau et du corps (ex. : intestins).
- Ils agissent sur la transmission de l'information par les neurotransmetteurs.

Le psychotrope agit sur le fonctionnement du cerveau : soit il ralentira ou arrêtera l'information (inhiber), soit il l'accélérera (activer), soit il conservera l'information transmise par les neurotransmetteurs (recapter).

Les neurotransmetteurs sont les messagers de l'information. Ils la transmettent d'un neurone à l'autre. Par exemple :

- **LA SÉROTONINE** : elle joue un rôle dans l'hypertension et les manifestations allergiques. Elle module l'appétit, le sommeil et l'humeur.
- **LA DOPAMINE** : elle a un effet sur l'ensemble des muscles.
- **L'ADRÉNALINE** : elle accélère le rythme cardiaque, dilate les bronches et contracte les vaisseaux.
- **L'ENDORPHINE** : elle calme la douleur.

Comment un problème de santé mentale est-il diagnostiqué?

Les psychotropes sont prescrits sur la présomption que les problèmes de santé mentale sont d'ordre biochimique. «Présomption», car l'état actuel de la recherche ne permet pas de prouver qu'un problème de santé mentale proviendrait d'un déséquilibre chimique du cerveau ou encore qu'il serait d'origine génétique ou héréditaire. Il s'agit d'hypothèses.

Par contre, votre souffrance, votre détresse et les symptômes que vous vivez sont bien réels.

Pour déceler un problème de santé mentale, le médecin ou le psychiatre ne vous fera pas subir de prises de sang ou autres tests. Il vous écoutera et vous posera des questions, notamment sur vos symptômes. À la lumière de vos réponses et de vos attitudes, il établira un diagnostic et, souvent, vous prescrira un traitement. Ce diagnostic est basé sur le *Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux*, publié par l'American Psychiatric Association.

Comment prendre mon autonomie face à ma médication ?

En me posant cette question,
ma vision critique s'éveille.

Je prends conscience qu'il est possible
que j'aie un plus grand contrôle
sur ce qui est important pour moi.

Je prends conscience que :

Je peux « **AGIR** »
sur ma médication.

Je n'ai pas qu'à la « **SUBIR** ».

Pour cela, j'ai besoin d'informations.

C'est à ce moment-là
que ma démarche commence :
elle va me permettre de me forger un avis
sur les médicaments en santé mentale
en ne tenant rien pour acquis.
Je vais peser le pour et le contre,
me renseigner, garder l'esprit ouvert
et décider.



Je développe mes réflexes de consommateur lorsqu'on me prescrit un médicament psychotrope.

- Je me questionne, je ne me contente pas d'une seule source d'information (psychiatre, médecin, pharmacien, Internet).
- Si j'utilise Internet, je m'assure que les sources d'information sont fiables et indépendantes.
- Je connais mes droits liés à la médication.
- J'analyse les pour et les contre de chaque médicament que l'on me prescrit : bienfaits, effets indésirables et secondaires.
- Je n'hésite pas à remettre en question une solution qui a été valable pour moi durant un certain temps.
- Je garde à l'esprit que le médicament est un produit qui n'échappe pas aux effets de mode.



L'expert, c'est moi !

Avant d'accepter un traitement, je pose les questions suivantes :

- Pourquoi ?
- Quels sont ses effets bénéfiques ?
À quelles améliorations dois-je m'attendre et à quel moment ?
- Quels sont ses effets secondaires (fréquents, graves ou rares) ?
- Est-ce que ce médicament peut causer des problèmes irréversibles ?
- Existe-t-il des contre-indications qui m'empêchent de le prendre ?
- Est-ce que je peux le prendre avec mes autres médicaments, mes suppléments, vitamines, mon alimentation, la pilule contraceptive ou considérant mes problèmes de santé physique ?
- Quand dois-je le prendre ? À jeun, en mangeant ?
- Jusqu'à quand dois-je le prendre ? À quelle date allons-nous réexaminer la prescription ?
- Dois-je passer des examens médicaux (monitorage) lorsque je prends ce médicament ?
- Pourquoi ce médicament plutôt qu'un autre ?
- Existe-t-il des moyens alternatifs ou complémentaires à ce médicament ?
- Existe-t-il des problèmes pour l'arrêter ?

Je connais mes droits

liés à la médication.

J'ai le droit de **CONSENTIR** aux soins de manière libre et éclairée.

(Article 9 de la LSSSS et article 10 du Code civil du Québec)

- **LIBRE** : sans contrainte, ni menace et sur une base volontaire.
- **ÉCLAIRÉE** : le ou la professionnelle doit me donner toute l'information pertinente qui me permettra de prendre une décision.
- Je remplis les conditions pour être apte à consentir : j'ai 14 ans et plus, je comprends la nature de mon état de santé, les informations liées à la nature et au but du traitement proposé. Je suis capable d'évaluer les conséquences, de prendre et d'exprimer une décision. Ma capacité de comprendre n'est pas affectée.

J'ai le droit de **PARTICIPER** au traitement.

(Article 10 de la LSSSS)

- Participer à toutes décisions qui peuvent affecter mon état de santé et de bien-être.
- Donner mon avis, dire mes besoins et mes préférences.

J'ai le droit d'ÊTRE ACCOMPAGNÉ
chez mon ou ma
médecin/psychiatre.

(Article 11 de la LSSSS)

- Une personne de mon choix peut m'accompagner lors de mes rendez-vous médicaux.
- Si l'accompagnement est refusé, je demande pourquoi et quand cela sera possible. Je reste calme dans tous les cas.

J'ai le droit de RECEVOIR
toute l'information
concernant le traitement.

(Article 8 de la LSSSS)

- La raison pour laquelle ce médicament est proposé.
- Les effets bénéfiques et secondaires.
- Les contre-indications.
- Les interactions possibles.
- Quand et jusqu'à quand le prendre.
- Les alternatives.
- Les examens médicaux requis.

IL FAUT RETENIR QUE

- Même si j'ai signé un consentement général aux soins, on doit aussi me demander mon consentement pour chacun des traitements, examens ou interventions qui me sont proposés (ex. : médication) ;
- Je peux consentir à une partie du traitement et en refuser une autre sans être obligé de signer un refus général de traitement ;
- Même si j'ai donné mon consentement écrit, je peux, au dernier moment, changer d'avis et on doit respecter ce choix ;
- Mon consentement aux soins est requis même si je suis en garde en établissement ;
- Même si je suis considéré inapte et sous régime de protection (tutelle, curatelle), on doit aussi me demander mon consentement.



Je fais comprendre mon point de vue et mes besoins.

Il existe assez régulièrement un décalage entre ce que vous désirez concernant votre médication et ce que le psychiatre ou le médecin recommande. La discussion peut être difficile d'où l'importance de se préparer.

La préparation de l'entretien :

- ☐ Je prépare minutieusement mes arguments.
- ☐ Je prévois différents plans.
- ☐ Je cerne ce qui est prioritaire pour moi.
- ☐ Je suis clair et précis.
- ☐ J'anticipe ce qui pourrait être difficile.
- ☐ Je connais mes droits.

L'attitude : le calme et la confiance en soi sont deux alliés. Ils permettent d'établir un rapport de confiance et une base égalitaire de discussion.

- Je garde un ton calme.
- Je regarde la personne dans les yeux.
- Je me tiens droit.
- J'observe.
- Je reste ouvert.
- Je parle en premier de mes difficultés et de mes besoins.

L'écoute et le silence : parfois on est tellement pressé de dire notre état de situation qu'on oublie d'écouter. Or, afin que la discussion avance, il faut entendre ce que l'autre personne nous dit. Le silence a également sa place, car il amènera l'autre personne à poser d'autres questions.

- Je reformule si nécessaire.
- Je fais répéter si nécessaire.

La communication : l'échange permettra de faire avancer la décision.

- J'arrive à échanger en étant à la fois ferme et respectueux.
- Je garde toujours en tête l'objectif que je me suis fixé en lien avec la médication.
- J'évite l'agressivité, la confrontation.

La médicalisation

des problèmes sociaux,

c'est quoi?

Voici la définition
du dictionnaire Larousse :

*Faire relever
des phénomènes
naturels ou sociaux
du domaine médical.*

En d'autres termes, on appose un diagnostic – très souvent assorti d'un traitement pharmacologique – sur quelque chose qui n'est pas médical : la souffrance, les étapes normales de la vie (adolescence, deuil, peine d'amour, etc.), les émotions, des caractéristiques personnelles (la timidité), etc.

La responsabilité des difficultés vécues repose de plus en plus sur les épaules des individus, plutôt que sur ses conditions de vie : pauvreté, logement décent, accès à l'éducation, alimentation, etc.



QUE PEUT-ON FAIRE ?

Au plan individuel :

- Être conscient que certains moments de la vie sont plus difficiles que d'autres et que c'est normal. Faites ainsi valoir vos difficultés particulières auprès de votre médecin ou de votre psychiatre.

Au plan collectif :

- Demander un accès gratuit et universel à la psychothérapie et aux alternatives aux traitements médicamenteux, sans obligation de diagnostic.
- Exiger que les politiques de santé soient basées sur les déterminants sociaux de la santé afin de réduire les inégalités.

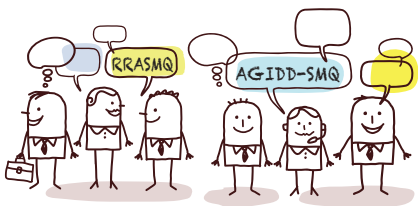
« Je suis
une personne,
pas une
maladie ! »

Pour en savoir plus...

Il y a des ressources alternatives en santé mentale, des groupes de promotion-vigilance et des groupes régionaux de promotion et de défense des droits en santé mentale dans tout le Québec.

Ces ressources abordent la situation de chaque personne de façon globale en tenant compte de son histoire et de son contexte de vie au-delà du diagnostic. Différentes approches non biomédicales sont déployées (par exemple, la Gestion Autonome de la Médication / GAM) afin de permettre à chacune et chacun de comprendre et de composer avec sa souffrance et ses difficultés.

Ces ressources informent et peuvent accompagner la personne dans l'exercice de ses droits.



Pour en savoir davantage sur la philosophie et les différents types de ressources alternatives pour la santé mentale :

Regroupement des ressources alternatives en santé mentale (RRASMQ)

www.rrasmq.com

rrasmq@rrasmq.com

514 523-7919 • 1 877 523-7919

Pour obtenir des informations sur les groupes de promotion-vigilance et les groupes régionaux de promotion et de défense des droits en santé mentale :

Association des groupes d'intervention en défense des droits en santé mentale

(AGIDD-SMQ)

www.agidd.org

info@agidd.org

514 523-3443 • 1 866 523-3443

Ce carnet est
une production de
L'AGIDD-SMQ.

2018