

Fiche d'animation – court métrage Avec notre expertise

Ce documentaire est un outil d'éducation et de réflexion s'adressant tant aux personnes qui consomment une médication psychotrope que les intervenant.es en santé mentale, les professionnel.les de la santé, les proches et le public soucieux de la qualité de vie et l'élargissement du pouvoir d'être et d'agir des personnes.

Vous y découvrirez des témoignages à propos d'expériences de sevrage ou de diminution de médicaments prescrits en santé mentale. Vous y verrez aussi pourquoi le savoir des personnes premières concernées sur les médicaments est une véritable expertise et qu'il doit être écouté. Nous vous invitons à le visionner en groupe et à échanger vos impressions par la suite. Il s'agit d'un appel à ouvrir un espace de parole et de dialogue autour de la médication en santé mentale et du savoir expérientiel.

Partage d'un accord de bienveillance pour la période d'échange

Pour assurer un échange satisfaisant et agréable pour tous, nous suggérons à l'animateur.trice de proposer ces quelques principes avant d'entamer les discussions :

- L'importance du respect, du non-jugement et de l'écoute de chacun
- Le rappel que chaque personne est unique et a droit de choisir librement de prendre, continuer de prendre, diminuer ou se sevrer de la médication. Ainsi chacun peut parler pour soi de son expérience sans juger ou tenter de convaincre.
- La notion de confidentialité : ce qui est dit dans l'espace d'échange reste dans cet espace.

Pour compléter nous vous invitons à vous appuyer sur les principes de la démarche du projet Nous et la médication.

Quelques questions pour lancer la discussion

Qu'est-ce qui m'a touché dans cette vidéo?
Qu'est-ce qui m'a surpris?
Qu'est-ce que je retiens?

Autres suggestions de questions :

Le site Nous et la médication représente un excellent complément à cette animation et à la discussion. N'hésitez pas à faire une visite de site avec les participant.es!
www.nous-medication.com



- Est-ce que les témoignages me font penser à ma propre expérience?

- La vidéo s'intitule « Avec notre expertise ». Pourquoi suis-je moi-même un « expert » de mon vécu et de ma qualité de vie?

- Pour quelles raisons une personne pourrait vouloir diminuer ou arrêter sa médication? Pour quelles raisons une personne pourrait vouloir prendre ou continuer de prendre sa médication ou certains médicaments ?

- Quelles pourraient être les ressources pour m'aider à réfléchir à ma médication? La vidéo en présente quelques-unes : la Gestion Autonome de la Médication (la GAM), la Formation l'Autre côté de la pilule, le site web Nous et la médication, les ressources alternatives en santé mentale. Quelle(s) autre(s) source(s) d'informations pourraient m'aider?

- Dans la vidéo, quelques personnes présentent des stratégies alternatives ou complémentaires à la médication qui les ont aidées : l'alimentation, la méditation, la nature, l'art, etc… Et moi, quelles pourraient être mes alternatives?

- Qu'est-ce qui m'apparait important de retenir pour diminuer les risques et bien se préparer à une expérience de diminution ou de sevrage?

- Comment les professsionnel.les de la santé et les intervenant.es sociaux peuvent être aidant.es dans une démarche de réflexion sur la médication?

Le site Nous et la médication représente un excellent complément à cette animation et à la discussion. N'hésitez pas à faire une visite de site avec les participant.es!
www.nous-medication.com



11 considérations pour diminuer sa médication en réduisant les risques

Vas-y doucement!

Il n'est jamais conseillé d'arrêter brusquement la médication parce que ça peut provoquer des graves répercussions sur la santé physique et psychologique (effets de sevrage) pouvant même mener à une hospitalisation, voire même des conséquences plus graves.

Préparation, préparation, préparation

Le sevrage est un processus très délicat et exigeant qui demande une très bonne préparation physique, mentale et sociale. La majorité des personnes ayant réussi une diminution ou un sevrage de psychotropes insistent sur le fait que s'informer et bien se préparer au préalable s'avèrent déterminants. Voir la rubrique *S'observer et se connaître* du guide GAM (p. 41) et la rubrique Les Alternatives du site *Nous et la médication* pour en savoir davantage sur les stratégies de mieux-être et les bonifier, avant d'entreprendre toute modification à la médication.

S'informer

Il est indispensable de bien s'informer pour pouvoir prendre une décision libre et éclairée sur les médicaments psychotropes, y compris sur leur diminution ou leur sevrage. De plus, une meilleure connaissance du langage associé à la médication te permettra de discuter d'égal à égal avec les professionnels de la santé et de sensibiliser ton entourage à tes besoins.

Choisir le bon moment

Le stress a un impact direct sur les effets de sevrage qui peuvent être houleux, déstabilisants et intenses. Il est donc crucial de choisir une période de sa vie relativement stable et sans grand remous pour entreprendre une diminution de la médication.

Accompagnement

Il vaut toujours mieux entreprendre une démarche de sevrage avec l'accompagnement de son médecin. La participation à un groupe d'entraide et un soutien psychosocial sont aussi des atouts très précieux. Voir la section Bien s'entourer du site *Nous et la médication.*

Le site Nous et la médication représente un excellent complément à cette animation et à la discussion. N'hésitez pas à faire une visite de site avec les participant.es!
www.nous-medication.com



Graduellement, pour respecter le rythme de son corps

Tous les psychotropes créent une dépendance. C'est donc important de diminuer graduellement les doses pour atténuer les effets de sevrage. Voir la page suivante, Approches de diminution du site *Nous et la médication.*

Un médicament à la fois

Si l'on prend plusieurs psychotropes, il est judicieux de diminuer un médicament à la fois et de vérifier auprès du médecin et du pharmacien par lequel commencer. Il est important de noter que si vous consommez des drogues ou de l'alcool, cela peut aussi affecter votre sevrage de médicaments psychotropes.

Période d'adaptation à chaque étape

C'est important de prendre le temps de s'adapter à chaque nouvelle dose et de prendre le pouls de la situation avant de procéder à un autre changement s'il y a lieu.

S'écouter, s'écouter, s'écouter

Être à l'écoute de soi et attentif à son corps revêt la plus grande importance en temps de sevrage. C'est ce qui te permet de distinguer les effets ressentis et de décider du rythme subséquent de la diminution de la médication. Le journal de sevrage est un outil qui pourra t'aider à cet égard.

Unique comme toi

Chaque processus de réduction de médication est unique. Il peut dépendre de nombreux facteurs tels que: ta situation de vie, le nombre de médicaments que tu prends, depuis combien de temps tu les prends, la dose des médicaments, ton métabolisme, ton âge, ton sexe, tes problèmes de santé, etc.

Sois bienveillant avec toi

Il est important d'être bienveillant avec toi-même tout au long du processus de diminution ou de sevrage. Cela implique entre autres de reconnaître les efforts que tu fais et d'accepter que le sevrage pourrait ne pas se passer comme tu l'aurais cru ou prévu. Retourner à une dose antérieure n'est surtout pas un échec! Garde à l'esprit que chaque étape de diminution est un apprentissage pour mieux comprendre et soutenir les étapes subséquentes de ton sevrage.