

L'AUTRE côté

de la pilule

Droits
Information
Consentement
Vision critique
Neuroleptiques
Antidépresseurs
*Régulateurs
de l'humeur*
Tranquillisants
Psychotropes
Santé mentale
**Appropriation
du pouvoir**
Respect
Gestion autonome
Alternatives

UNE FORMATION

guidée par le respect
des droits



AGIDD-SMO

ASSOCIATION DES GROUPES D'INTERVENTION
EN DÉFENSE DES DROITS EN SANTÉ MENTALE
DU QUÉBEC



L'AUTRE **côté**
de la pilule

Programme de formation de l'Association des groupes d'intervention
en défense des droits en santé mentale du Québec

La présentation de la formation

Une formation guidée par le respect des droits des personnes

La médication est un outil privilégié de la psychiatrie moderne. *L'Autre côté de la pilule* favorise l'appropriation du pouvoir des adultes vivant ou ayant vécu un problème de santé mentale à l'égard de leur médication et de leurs droits. Elle se veut également une démarche visant l'acquisition de connaissances sur les médicaments psychotropes et la compréhension de leurs effets. Connaître, comprendre et contrôler sa médication sont des étapes importantes de la prise de pouvoir sur sa vie.

Guidé par le principe du préjugé favorable, l'AGIDD-SMQ considère que la personne vivant ou ayant vécu un problème de santé mentale est capable de déterminer par et pour elle-même ce qui lui convient dans la mesure où elle est informée objectivement. Il appartient à la personne d'entreprendre des démarches, à la lumière des connaissances acquises, afin d'opter pour une solution qui sera la sienne.

De plus, cette formation permet aux proches, aux intervenants et aux intervenantes de développer des connaissances et des habiletés en vue de soutenir la démarche d'appropriation du pouvoir des personnes qui consomment des psychotropes.

Les informations contenues dans *L'Autre côté de la pilule* sont abordées avec une vision critique, à la lumière des recherches menées par des spécialistes reconnus et ayant étudié les effets des substances médicamenteuses en question.

L'Autre côté de la pilule est une formation novatrice parce qu'elle porte un regard critique sur les psychotropes et est destinée principalement aux personnes qui en consomment.

Objectifs spécifiques

La formation *L'Autre côté de la pilule* permet de :

- Connaître les noms et la classification des médicaments.
- Connaître les aspects tant thérapeutiques qu'iatrogéniques¹ liés à la consommation de ces produits pharmaceutiques.
- Distinguer les problèmes de santé mentale de ceux reliés aux effets secondaires des médicaments psychotropes.
- Permettre aux personnes utilisatrices d'exercer leur droit au consentement aux soins et de participer activement à leur traitement.
- Favoriser une prise en charge des personnes par elles-mêmes et développer une sensibilisation face à la médication psychiatrique et en connaître les alternatives.

1. Effet iatrogénique : qualifie les effets indésirables provoqués par toute action ou traitement ayant un but originalement thérapeutique. Les effets iatrogènes sont, par exemple, les effets secondaires indésirables d'un traitement médicamenteux, la baisse de qualité de vie suite à une hospitalisation, ou la contraction d'une maladie nosocomiale.

Sources

La première mouture de cette formation a été initiée en 2000 à la demande de personnes vivant ou ayant vécu un problème de santé mentale. Elle s'inspirait du *Guide critique des médicaments de l'âme*², publié en 1995 et rédigé par monsieur David Cohen, madame Suzanne Cailloux-Cohen et l'AGIDD-SMQ.

À ce jour, cette formation a été offerte à plus d'un millier de personnes, dont la grande majorité vit un problème de santé mentale.

La présente révision fait suite aux demandes des personnes vivant ou ayant vécu un problème de santé mentale, de leurs proches, des intervenants et intervenantes qui œuvrent dans le domaine de la santé et des services sociaux.

Ce programme de formation, d'une durée de treize heures, s'inspire de plusieurs ouvrages, de forums, d'articles de journaux, de statistiques, de revues, notamment :

- Le *Guide critique des médicaments de l'âme*, coécrit par monsieur David Cohen, madame Suzanne Cailloux-Cohen et l'AGIDD-SMQ, qui a été publié aux Éditions de L'Homme en 1995.
- *Les médicaments psychiatriques démythifiés*, par David Healy, psychiatre (traduction par Monique Débauche), publié par Elsevier, en octobre 2009.
- Le *Forum international communautaire, scientifique et clinique sur les pratiques de gestion autonome des médicaments de l'âme. Les psychotropes, une réponse à la souffrance ? Limites et enjeux pour le renouvellement des pratiques en santé mentale*, organisé en avril 2007 par le Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec (RRASMQ), l'Équipe de recherche et d'action en santé mentale et culture (ERASME) et l'Association des groupes d'intervention en défense des droits en santé mentale du Québec (AGIDD-SMQ).
- La revue *La Recherche*, hors série, *Les molécules du bonheur*, publiée août 2004.
- La revue *L'Autre Espace* du Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec (RRASMQ), publiée en décembre 2010 : *La place de la médication*.
- *Gestion autonome de la médication de l'âme : Mon guide personnel* (AGIDD-SMQ et RRASMQ en collaboration avec ERASME), produit en 2003.

Ce programme a été élaboré conformément aux informations médicales qui sont publiées soit à l'intention des médecins et des psychiatres, soit à l'intention du grand public.

Toutes les synthèses sur les différents psychotropes ont été actualisées par monsieur Philippe Vincent, pharmacien, M. Sc., Hôpital Louis-H. Lafontaine, professeur adjoint de clinique, Faculté de pharmacie, Université de Montréal.

Le plan de formation, la recherche et la rédaction des contenus ont été réalisés par madame Chloé Serradori, consultante et militante pour les droits humains.

2. Précision concernant l'appellation *médicaments de l'âme*. En effet, les auteurs se sont inspirés de la racine grecque du terme *psychiatre* : *psych(o)* qui veut dire *âme* et *iatr* qui veut dire *médecin*. Donc, étant donné qu'un psychiatre est un médecin de l'âme, ils en sont venus à la conclusion qu'il prescrivait des *médicaments de l'âme*.

L'éthique des formateurs, des formatrices

Ce programme de formation est diffusé par deux personnes formatrices dûment accréditées par l'AGIDD-SMQ, dont une vivant ou ayant vécu un problème de santé mentale. Ces personnes se conforment à la philosophie de l'éducation populaire et elles ne cherchent pas à se substituer à la responsabilité de « l'expert » pharmacologique ou médical pour transmettre les informations aux participants et participantes.

Les règles de la formation

Nous vous rappelons que toute information personnelle entendue par les participants, participantes, formateurs et formatrices doit être gardée confidentielle, à moins que la personne concernée n'en autorise la divulgation.

De plus, tout renseignement qui se rapporte à une personne et dont la divulgation permettrait de l'identifier est visé par cette règle.

Dans le groupe, tous les participantes et participants sont égaux.

La participation de chacune et chacun est souhaitée, mais reste libre en tout temps.

La mise en garde

La formation **L'Autre côté de la pilule** :



a pour but de fournir des informations détaillées sur les substances médicamenteuses couramment utilisées en psychiatrie et en médecine pour traiter les problèmes de santé mentale et les problèmes existentiels.

Ces informations ne doivent nullement être considérées comme une incitation à commencer ou à cesser un traitement médicamenteux prescrit par un médecin. Il est en effet dangereux de commencer à prendre ou de cesser de prendre des médicaments psychotropes, c'est-à-dire des médicaments qui modifient l'humeur ou la conscience, sans l'avis ou la supervision d'un professionnel de la santé qualifié.

Nous suggérons plutôt aux personnes vivant ou ayant vécu avec un problème de santé mentale et à leurs proches d'utiliser les informations (...) pour lancer un dialogue avec le médecin sur les avantages et les inconvénients de ces substances médicamenteuses.

Si le médecin consulté refuse de se prêter à ces échanges légitimes, peut-être la personne pourra-t-elle songer à s'adresser à un médecin qui lui accorde plus d'importance.³



3. David COHEN, Suzanne CAILLOUX-COHEN et AGIDD-SMQ, *Guide critique des médicaments de l'âme*, Québec, Les Éditions de l'Homme, 1995, p. 8.

La présentation de l'AGIDD-SMQ

L'AGIDD-SMQ : une expertise unique

Fondée en 1990, l'Association des groupes d'intervention en défense des droits en santé mentale du Québec (AGIDD-SMQ) lutte en faveur du respect de tous les droits humains et de leur exercice pour les personnes vivant ou ayant vécu un problème de santé mentale.

Elle regroupe, à titre de membres actifs, des groupes régionaux de promotion et de défense des droits en santé mentale et des groupes d'entraide ayant un mandat de promotion-vigilance.

Elle rejoint également, à titre de membre sympathisant, tout organisme, regroupement ou comité d'usagers qui adhèrent à sa mission.

L'AGIDD-SMQ porte un regard critique sur le système psychiatrique et ses pratiques. Elle favorise, par son implication, à la fois la mise en œuvre de pratiques alternatives et novatrices et le respect de l'exercice des droits.

Son action prend diverses formes : information et formations, mobilisation, prises de position publiques et politiques, organisation de colloques et diffusion de publications sur le respect des droits en santé mentale.

Depuis sa fondation, l'AGIDD-SMQ contribue à ce que les personnes utilisatrices de services en santé mentale reprennent du pouvoir sur leur propre vie en rendant accessible toute l'information sur leurs droits et sur la médication en santé mentale.

ASSOCIATION DES GROUPES D'INTERVENTION
EN DÉFENSE DES DROITS EN SANTÉ MENTALE
DU QUÉBEC

FORUM INTERNATIONAL

2007

Les psychotropes, une réponse à la souffrance ? Limites et enjeux pour le renouvellement des pratiques en santé mentale (AGIDD-SMQ, ÉRASME, RRASMQ)

PUBLICATIONS

2004

Contention chimique : Quand s'arrête le contrôle et où commence le traitement ? (AGIDD-SMQ)

2003

Gestion autonome de la médication de l'âme : Mon guide personnel (AGIDD-SMQ et RRASMQ en collaboration avec ERASME)

1995

Guide critique des médicaments de l'âme (David Cohen, Suzanne Cailloux-Cohen et AGIDD-SMQ)

FORMATION

2011

L'Autre côté de la pilule, 2^e édition (AGIDD-SMQ)

2000

L'Autre côté de la pilule, 1^{re} édition (AGIDD-SMQ)

JOUR 1

BLOC

1

- Introduction
- Considérations globales

BLOC

2

- Antidépresseurs
- Neuroleptiques
- Antiparkinsoniens
- Tour de table
- Évaluation de la journée

JOUR 2

BLOC

3

- Tranquillisants et somnifères
- Régulateurs de l'humeur
- Alternatives et thérapies

BLOC

4

- Gestion autonome de la médication
- Appropriation du pouvoir
- Évaluation de la formation
- Pour ne pas conclure

Le déroulement de la formation

JOUR 1

BLOC 1 : de 9 h 00 à 12 h 00

9 h 00	1.	Présentation des formateurs, formatrices et de l'AGIDD-SMQ.
9 h 10	2.	Tour de table : présentation des participants, participantes, de leurs intérêts et attentes.
9 h 20	3.	Présentation de la formation, des Règles de la formation et de la Mise en garde.
9 h 30	4.	Présentation du déroulement de la formation.
9 h 35	5.	Que veut dire avoir une vision critique ?
9 h 45	6.	Les droits et la médication.
10 h 00	7.	La santé mentale.
10 h 15	8.	Qui prescrit quoi ?
Pause de 10 h 30 à 10 h 45		
10 h 45	9.	Les médicaments psychotropes.
11 h 00	10.	Le mécanisme d'action des médicaments.
11 h 30	11.	Les définitions.
11 h 50	12.	L'industrie pharmaceutique.
Pause repas de 12 h 00 à 13 h 00		

BLOC 2 : de 13 h 00 à 16 h 30

13 h 00	1.	Les antidépresseurs.
Pause de 14 h 00 à 14 h 15		
14 h 15	2.	Les neuroleptiques.
15 h 30	3.	Les antiparkinsoniens.
16 h 00	4.	Tour de table et commentaires sur la première journée.
16 h 15	5.	Évaluation de la journée.

JOUR 2

BLOC 3 : de 9 h 00 à 12 h 00

9 h 00	1.	Les tranquillisants et les somnifères.
Pause de 10 h à 10 h 15		
10 h 15	2.	Les régulateurs de l'humeur.
11 h 15	3.	Les alternatives et les thérapies.
Pause repas de 12 h 00 à 13 h 00		

BLOC 4 : de 13 h 00 à 16 h 30

13 h 00	1.	La gestion autonome des médicaments.
Pause de 14 h 15 à 14 h 30		
14 h 30	1.	La gestion autonome des médicaments (suite)
15 h 15	2.	L'appropriation du pouvoir.
16 h 15	3.	Évaluation de la formation.
16 h 25	4.	Pour ne pas conclure.

Droits
Information
Consentement
Vision critique
Neuroleptiques
Antidépresseurs
Régulateurs de l'humeur
Tranquillisants
Psychotropes
Santé mentale
Appropriation du pouvoir
Respect
Gestion autonome
Alternatives
Droits
Information
Consentement
Vision critique
Neuroleptiques
Antidépresseurs
Régulateurs de l'humeur
Tranquillisants
Psychotropes
Santé mentale
Appropriation du pouvoir
Respect
Gestion autonome
Alternatives

Pour ne pas conclure

Il doit ressortir que, compte tenu de la somme d'informations et des différentes sources auxquelles les citoyens, citoyennes ont accès, il est impératif que les personnes vivant ou ayant vécu un problème de santé mentale et les personnes qui gravitent autour d'elles connaissent autre chose que la couleur et la forme de la pilule.

Étant donné les multiples témoignages des personnes vivant ou ayant vécu un problème de santé mentale, il est donc pressant de tenir compte des malaises, insatisfactions et difficultés maintes fois émis à l'égard du système psychiatrique.

La lutte contre les préjugés, contre le discours scientifique non basé sur des études probantes, contre le rapport de contrôle lié au système biomédical et enfin, la vision critique d'une industrie pharmaceutique en plein essor, s'inscrivent dans la volonté et la démarche de cette formation.

Les problèmes suscités par la médication et les pratiques de prescription sont l'objet d'une préoccupation primordiale pour beaucoup de personnes vivant ou ayant vécu un problème de santé mentale.

Les droits à l'information et au consentement aux soins sont trop souvent bafoués.

Cette formation souhaite outiller efficacement les principales personnes concernées (ceux et celles qui prennent des médicaments psychotropes) ainsi que ceux et celles qui les côtoient, vers l'appropriation du pouvoir.

Si cette discipline médicale est appelée à se muer en autre chose que ce qu'elle est actuellement, souhaitons que cette transformation soit initiée par le choix et l'action concertés de ceux et celles qu'elle doit servir.



Droits
Information
Consentement
Vision critique
Neuroleptiques
Antidépresseurs
*Régulateurs
de l'humeur*
Tranquillisants
Psychotropes
Santé mentale
*Appropriation
du pouvoir*
Respect
Gestion autonome
Alternatives
Droits
Information
Consentement
Vision critique
Neuroleptiques

Comment
recevoir la
formation ?

Vous pouvez obtenir tous les renseignements concernant les démarches à réaliser ainsi que les coûts de la formation en rejoignant l'AGIDD-SMQ.

AGIDD-SMQ

4837, rue Boyer
Bureau 210
Montréal (Québec)
H2J 3E6

Téléphone : 514 523-3443 • 1 866 523-3443

Télécopieur : 514 523-0797

Courriel : info@agidd.org

Site web : www.agidd.org

Forum : www.agidd-smq.forumactif.com