

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

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

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

Facebook : facebook.com/agidd.smq

Twitter : [@agiddsmq](https://twitter.com/agiddsmq)

REMERCIEMENTS

L'AGIDD-SMQ tient à remercier les participants et participantes de toutes les formations précédentes qui consomment des médicaments psychotropes et qui ont eu la générosité et le courage de partager leur expérience.

Les personnes formatrices :

Nancy Melanson

Claude Moreau

Andrée Morneau

Julie Rivard

François Winter

Les personnes et organisations qui ont rendu possible la réalisation de cette formation.

Ainsi que :

Doris Provencher, directrice générale AGIDD-SMQ

Gorette Linhares, agente de communication AGIDD-SMQ

Julie Corcoran, Corcoran design

Conception et rédaction de la formation :

Chloé Serradori, agente d'analyse

et de liaison AGIDD-SMQ

La mise à jour des informations sur les médicaments a été réalisée dans le cadre de la publication de *Mon guide personnel: Gestion autonome de la médication en santé mentale* (2017) par :

Philippe Vincent, pharmacien, M. Sc.,

Hôpital Louis-H. Lafontaine,

professeur agrégé de clinique,

Faculté de pharmacie,

Université de Montréal

Table des matières

BLOC

1

La présentation de l'AGIDD-SMQ	6
La présentation de la formation	7
Les règles de la formation	9
La mise en garde	10
Le déroulement de la formation	12
Que veut dire avoir une vision critique ?	
Les droits et la médication	16
La santé mentale, les thérapies et les alternatives	23
Les thérapies et les alternatives	29
Médicament d'origine et médicament générique	32
Un mot sur l'industrie pharmaceutique	34
Les médicaments psychotropes	35
Liste des médicaments psychotropes	37
Le mécanisme d'action des médicaments	51
Mes notes personnelles	54

BLOC

2

Les définitions	57
Les antidépresseurs	60
La théorie du déséquilibre chimique du cerveau	61
Leur mécanisme d'action	62
Leur efficacité	63
La santé mentale	64
Les antidépresseurs : synthèse	65
Mes notes personnelles	85
Les antipsychotiques (ou neuroleptiques)	86
L'explication de leur action et de leur taux d'efficacité	87
Un petit rappel	87
Leur mécanisme d'action	89
Leur efficacité	90
La santé mentale	92
Les antipsychotiques (ou neuroleptiques) : synthèse	95
Les antiparkinsoniens	115
L'explication de leur action et de leur taux d'efficacité	115
Un petit rappel	115
Leur action	115
Leur efficacité	115
Les antiparkinsoniens : synthèse	116
Mes notes personnelles	120

BLOC

3

Les anxiolytiques (ou tranquillisants) et les hypnotiques (ou somnifères)	123
Dans quelle catégorie ils se situent	123
L'explication de leur action et de leur taux d'efficacité	124
Un petit rappel	124
Leur mécanisme d'action	125
Leur efficacité	126
Les troubles anxieux	127
L'insomnie	129
Les anxiolytiques et les hypnotiques : synthèse	131

Les régulateurs de l'humeur	141
Dans quelle catégorie ils se situent	141
L'explication de leur action et de leur taux d'efficacité	142
Un petit rappel	142
Leur mécanisme d'action	142
Leur efficacité	143
La santé mentale	144
Les régulateurs de l'humeur : synthèse	145
Les stimulants du système nerveux central ou psychostimulants	164
L'explication de leur action et de leur taux d'efficacité	164
Petit rappel historique	164
Leur mécanisme d'action	167
Leur efficacité	168
La santé mentale	168
Les alternatives au traitement	170
Les psychostimulants : synthèse	171
Mes notes personnelles	187
BLOC	
4 La Gestion autonome de la médication	190
La mise en garde	190
Définition de la Gestion autonome de la médication	191
Les outils à mettre en place	193
Mes notes personnelles	196
Une méthode de sevrage progressif	197
Les obstacles à surmonter	197
La méthode du 10 %	198
Exemple d'une diminution avec la méthode du 10 %	200
Mes notes personnelles	202
Les symptômes liés au sevrage	203
La diminution ou l'arrêt de médicaments psychotropes peut éventuellement provoquer des symptômes de différentes sortes	203
Un petit rappel	204
La représentation sociale, culturelle et symbolique du médicament	204
La période de reconstruction physique et mentale	205
Mes notes personnelles	207
L'appropriation du pouvoir	208
Mes notes personnelles	214
Pour ne pas conclure	215

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**

ÉVÈNEMENTS

2019 : Conférence de l'AGIDD-SMQ. *Traitement des personnes vivant un problème de santé mentale : Normes internationales en évolution* par Juan Méndez.

2016 : *Forum Jeunes et santé mentale : Pour un regard différent* (RACQ, RRASMQ, AGIDD-SMQ).

2013 : Colloque annuel de l'AGIDD-SMQ. *La vision critique en santé mentale : Réalités et espoirs.*

2007 : *Les psychotropes, une réponse à la souffrance? Limites et enjeux pour le renouvellement des pratiques en santé mentale* (AGIDD-SMQ, ÉRASME, RRASMQ).

PUBLICATIONS

2018 : *Psychiatrie : Un profond changement de modèle s'impose.*

2018 : *Je prends des médicaments en santé mentale. Je développe ma vision critique !*

2017 : *Mon guide personnel : Gestion autonome de la médication en santé mentale* (RRASMQ, AGIDD-SMQ, ÉRASME).

2015 : *Pour une pratique en santé mentale basée sur l'exercice des droits et l'appropriation du pouvoir : De l'advocacy au rétablissement, la dérive des mots.*

2014 : *Les autorisations judiciaires de soins : le trou noir de la psychiatrie.*

2014 : *L'ABC de l'autorisation judiciaire de soins : Je me renseigne, je me prépare.*

2014 : *La vision critique en santé mentale : réalités et espoirs.* Actes vidéo et écrit du colloque.

2009 : *La garde en établissement : une loi de protection... une pratique d'oppression.*

2007 : *Guide de survie : La garde en établissement (Survival Guide : Confinement in an Institution)*

FORMATIONS

2019 : L'Autre côté de la pilule, 3^e édition (AGIDD-SMQ)

2011 : L'Autre côté de la pilule, 2^e édition (AGIDD-SMQ)

2000 : L'Autre côté de la pilule, 1^{re} édition (AGIDD-SMQ)

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;
- Habilitier les personnes vivant ou ayant vécu un problème de santé mentale à exercer leur droit au consentement aux soins et ainsi pouvoir participer activement à leur traitement;
- Favoriser une prise en charge des personnes par elles-mêmes, 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

Cette 3^e édition est une actualisation de la formation de 2011. Cette dernière avait été précédée en 2000 de la première mouture qui avait été réalisée 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*, publié en 1995 et rédigé par David Cohen, Suzanne Cailloux-Cohen et l'AGIDD-SMQ.

À ce jour, cette formation a été offerte à plus de deux mille personnes, dont la majorité vit un problème de santé mentale.

Ce programme de formation, d'une durée de treize heures, s'inspire de plusieurs ouvrages, de sites Internet, d'articles de journaux, de statistiques, de monographies de produits², de recherches, notamment :

- *Je prends des médicaments en santé mentale. Je développe ma vision critique*, AGIDD-SMQ, 2018.
- *Mon guide personnel : Gestion autonome de la médication en santé mentale*, RRASMQ, AGIDD-SMQ, ÉRASME, 2017.
- *Prescrire, Pour mieux soigner, des médicaments à écarter, bilan*, 2019.
- Gouvernement du Québec, MSSS, *Statistiques de santé selon le sexe – Tout le Québec*, 2018
- Peter C. Gøtzsche, M.D., *Psychiatrie mortelle et déni organisé*, 2017.
- Peter Lehmann, *Psychotropes, Réussir son sevrage – Se sevrer avec succès des neuroleptiques, antidépresseurs, thymorégulateurs, psychostimulants et tranquillisants*, 2018.
- Jean-Claude St-Onge, *TDAAH, pour en finir avec le dopage des enfants*, 2015.
- Jean-Claude St-Onge, *Tous fous ? L'influence de l'industrie pharmaceutique sur la psychiatrie*, 2013.
- Institut de la statistique du Québec, *Portrait statistique de la santé mentale des Québécois. Résultats de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes. Santé mentale 2012*, 2015.
- David Healy, *Les médicaments psychiatriques démythifiés*, 2010.
- Prescrire.org.
- Santé Canada.
- Mad In America.
- Zinzin Zine, boîte à outils pour les luttes des personnes psychiatisées.
- Psycom.org.
- *Santé mentale.fr, le mensuel des équipes soignantes en psychiatrie*.
- Dr. Jeffrey Rubin, *Alternatives to Psychiatric Diagnoses, An Update On The Most Recent Published Discussions*, 2019.

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

La mise à jour des informations sur les médicaments a été réalisée dans le cadre de la publication de *Mon guide personnel: Gestion autonome de la médication en santé mentale* (2017) par Philippe Vincent, pharmacien, M. Sc., Hôpital Louis-H. Lafontaine, professeur agrégé de clinique, Faculté de pharmacie, Université de Montréal.

Le plan de formation, la recherche et la rédaction des contenus ont été réalisés par Chloé Serradori, agente d'analyse et de liaison de l'AGIDD-SMQ.

2. MONOGRAPHIE DE PRODUIT : désigne un document qui décrit un médicament et ne comporte pas d'informations à caractère publicitaire.

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 participants et participantes sont égaux.

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

La mise en garde



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.

Toujours indiquer au prescripteur les autres médicaments, prescrits ou sans ordonnance, et tous les autres produits (naturels, vitamines, suppléments alimentaires, etc.) que je prends.

Quand je consomme des psychotropes, toujours m'informer auprès du pharmacien si les produits en vente libre que je veux me procurer sont compatibles avec ma médication.