



LA MÉDICATION  
ET VOUS :  
TIREZ LE  
MAXIMUM DE VOS  
RENDEZ-VOUS  
CHEZ LE  
PSYCHIATRE



Conception de la brochure :  
Carol Patterson  
V.4 07/11/27

Traduction : Ann Samson

*Pour une impression optimale, utilisez du  
papier de format légal.*



QUESTIONS  
À POSER  
CONCERNANT  
LA MÉDICATION



Qu'est-ce que j'espère améliorer présentement  
dans ma vie en prenant des médicaments?

Quel était le nom des médicaments que j'ai pris auparavant? Quelles étaient la dose et la  
durée de la prise de ces médicaments?

En quoi ces médicaments ont-ils été utiles, aidants,  
nuisibles ou tout simplement inutiles?

Qu'est-ce qui m'inquiète le plus du fait de prendre des médicaments?

Comment s'appellent les médicaments que je prends?

Quelle est la dose à prendre et à quel moment?

Quels sont les symptômes ou la maladie visés par les médicaments?

Dans combien de temps l'effet devrait-il commencer à se faire sentir?

Quels sont les effets indésirables ou secondaires de ces médicaments?

Si j'ai des effets indésirables, que dois-je faire?

Ces médicaments créent-ils une dépendance?

Est-ce que je devrai subir des examens de laboratoire  
avant et pendant la prise des médicaments?

Y a-t-il des aliments ou d'autres médicaments à éviter pendant  
que je prends ces médicaments?

Pendant combien de temps faudra-t-il que je prenne ces médicaments?

Y a-t-il d'autres médicaments possibles?

Y a-t-il des options non médicamenteuses qui pourraient  
remplacer ces médicaments?

# STRATÉGIES POUR REGAGNER VOTRE POUVOIR

## Stratégie n° 1

### Apprenez à vous voir d'un autre œil

Vous vous connaissez mieux que quiconque et vous êtes un expert en ce qui concerne vos problèmes de santé mentale. C'est à vous d'observer les effets de vos médicaments et d'en parler à votre psychiatre.

Soyez proactif et renseignez-vous sur vos problèmes de santé mentale et vos médicaments. Servez-vous de la liste de questions de la présente brochure pour bien faire comprendre ce dont vous avez besoin comme renseignements. Posez à votre psychiatre toute question que vous pouvez avoir concernant vos médicaments.

Les personnes utilisatrices de services de santé mentale ont le droit de déterminer elles-mêmes les risques qu'elles sont prêtes à courir et de s'interroger sur l'efficacité des médicaments à long terme.

Pour recouvrer sa santé mentale et la conserver, il faut plus que le bon médicament. Les médicaments peuvent cependant atténuer suffisamment vos symptômes pour vous permettre de pratiquer d'autres stratégies d'adaptation dans le cours de votre processus positif de rétablissement.



*Attribuez-vous le mérite  
des changements positifs  
que vous faites.*

## Stratégie no 2 –

### Apprenez à voir les médicaments d'un autre œil

Les médicaments sont un outil puissant pour traiter les symptômes de la maladie mentale, mais ce ne sont pas les seuls outils et ils ne guérissent pas. L'exercice, une bonne alimentation, la diminution et même l'absence de consommation d'alcool et de drogue, les amis, la spiritualité, les arts et la nature sont d'autres outils que les personnes utilisatrices de services de santé mentale trouvent utiles.



Prendre des médicaments est un choix personnel. Apprendre à utiliser diverses stratégies d'adaptation non médicamenteuses peut aider à diminuer les médicaments nécessaires et, chez certaines personnes, à en éliminer complètement la nécessité.

Connaître les médicaments que vous prenez peut vous aider à reprendre le pouvoir sur votre rétablissement. Les sources d'information sont nombreuses : votre psychiatre, les fiches de renseignements offertes en pharmacie, les notices de médicaments des sociétés pharmaceutiques, les ouvrages trouvés sur Internet ou à la bibliothèque, ainsi que le site Web du bureau du directeur médical du comté d'Alameda à l'adresse [http://www.acbhcs.org/meddir/MedDir\\_default.htm](http://www.acbhcs.org/meddir/MedDir_default.htm). [NDT : Vous trouverez également de l'information sur le site québécois [http://sante.canoe.com/drug\\_info.asp?relation\\_id=981](http://sante.canoe.com/drug_info.asp?relation_id=981).]

Fort de la connaissance de vos médicaments, vous serez plus sûr de vous quand viendra le temps d'avoir une discussion productive et sérieuse avec votre psychiatre.

## Stratégie no 3 –

### Apprenez à voir les psychiatres d'un autre œil

Vu l'accroissement des coûts des soins de santé, les psychiatres ont de moins en moins de temps pour étudier les dossiers et s'entretenir avec leurs clients. Les renseignements que vous pouvez leur fournir sur vos antécédents et vos médicaments peuvent être utiles.

Il est bon de tenir votre propre dossier sur les médicaments que vous avez essayés et d'y indiquer les symptômes visés, les doses et la période pendant laquelle vous les avez pris. Quand un nouveau médicament est envisagé, vous pouvez facilement vérifier si vous l'avez déjà pris et quels ont été les résultats.

Les médecins ne sont pas parfaits et peuvent parfois se tromper. Si vous avez des doutes à propos de vos traitements, parlez-en.



*Au besoin, demandez un  
deuxième avis.*

## Stratégie no 4 –

### Préparez votre entretien avec le psychiatre

Comme les rendez-vous avec le psychiatre durent très peu de temps, il peut être bon de noter d'avance les préoccupations ou les questions que vous aimeriez aborder. Plus vous êtes précis à propos de vos problèmes ou de vos symptômes, mieux c'est. Gardez une trace de l'expérience que vous avez vécue avec la prise de vos médicaments depuis votre dernier rendez-vous et faites-en le résumé avant le rendez-vous. Établissez un plan d'action pour la consultation.

## Stratégie no 5 –

### Prenez les commandes de l'entretien

Au début de l'entretien, exposez vos objectifs. Prenez des notes pendant l'entretien ou tout de suite après pour vous souvenir des renseignements que le médecin vous aura donnés. Si vous souhaitez enregistrer l'entretien, demandez la permission. Cette demande peut mettre certains psychiatres mal à l'aise, mais en expliquant respectueusement le pourquoi de cet enregistrement, vous réussirez peut-être à vaincre leur résistance. Autre possibilité : faites-vous accompagner d'un ami ou d'une personne de confiance, car quandw il s'agit de se rappeler quelque chose, « deux têtes valent mieux qu'une ».

