



Journées annuelles de santé mentale 2016  
Atelier D2

# La Gestion autonome de la médication (GAM): *S'informer pour faire autrement*



Regroupement  
des ressources alternatives  
en santé mentale  
du Québec



AGIDD-SMQ

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

GAM

Gestion autonome  
de la médication

# La Gestion autonome de la médication

Une approche initiée par les personnes, qui trouve ses fondements dans leurs demandes et se présente comme une réponse à celles-ci.

Le développement de la GAM est le fruit d'une démarche collective entre:

- L'Association des groupes d'intervention en défense des droits en santé mentale du Québec (AGIDD-SMQ)
- Le Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec (RRASMQ)
- L'Équipe de recherche et d'action en santé mentale et culture (ÉRASME)

avec au cœur, des personnes directement concernées par la médication.

# Pourquoi la GAM?

## Les personnes contestent différentes pratiques associées à la médication\*

Lorsque la médication...

- Est présentée comme la seule réponse à la souffrance;
- A des effets secondaires pénibles;
- Fait obstacle au travail sur soi;
- Est donnée sans information;
- Est donnée sans suivi;

\*Rodriguez, L. et Poirel, M.L. (2001). *La Gestion autonome de la médication : Pour une contribution au renouvellement des pratiques en santé mentale*. ÉRASME et RRASMQ, 111 p.

# Pourquoi la GAM?

## Les personnes contestent différentes pratiques associées à la médication

- Peu de place pour des démarches thérapeutiques alternatives à la médication;
- Peu de place au dialogue avec le médecin sur la médication : c'est difficile de questionner la médication car c'est souvent compris comme un refus du traitement.
- Les interventions sont axées sur le contrôle de la médication et souvent infantilisantes.

## **Une définition de la GAM**

**La Gestion autonome de la médication est une démarche de réflexion et d'actions sur sa qualité de vie et la place occupée par la médication dans le but de cheminer vers un mieux-être.**

## **Dans cette démarche...**

**La personne peut impliquer  
différents acteurs  
(proches, pairs, intervenants,  
professionnels de la santé,  
organismes communautaires)  
pour l'accompagner et la soutenir  
dans sa recherche d'informations et  
d'alternatives, de même que dans  
ses prises de décision.**

**La GAM est en soi une  
démarche  
pour s'appropriier  
du pouvoir sur sa vie.**

**GAM**

## **La GAM c'est... Développer sa vision critique**

**Ce n'est pas être pour ou contre un concept, c'est une démarche qui permet de se forger un avis une idée sur une chose en tenant rien pour acquis.**



## **La GAM c'est...**

### **Connaitre et exercer ses droits**

- 1. Le droit à l'information**
- 2. Le droit au consentement aux soins**
- 3. Le droit à la participation**
- 4. Le droit à l'accompagnement**

## **La GAM c'est... Connaitre sa médication**

- **Familles de médicament**
- **Effets thérapeutiques**
- **Effets secondaires**
- **Interactions**
- **Contre-indications**
- **Suivi médical nécessaire**

**La GAM c'est...**  
**Comprendre comment agit la médication**

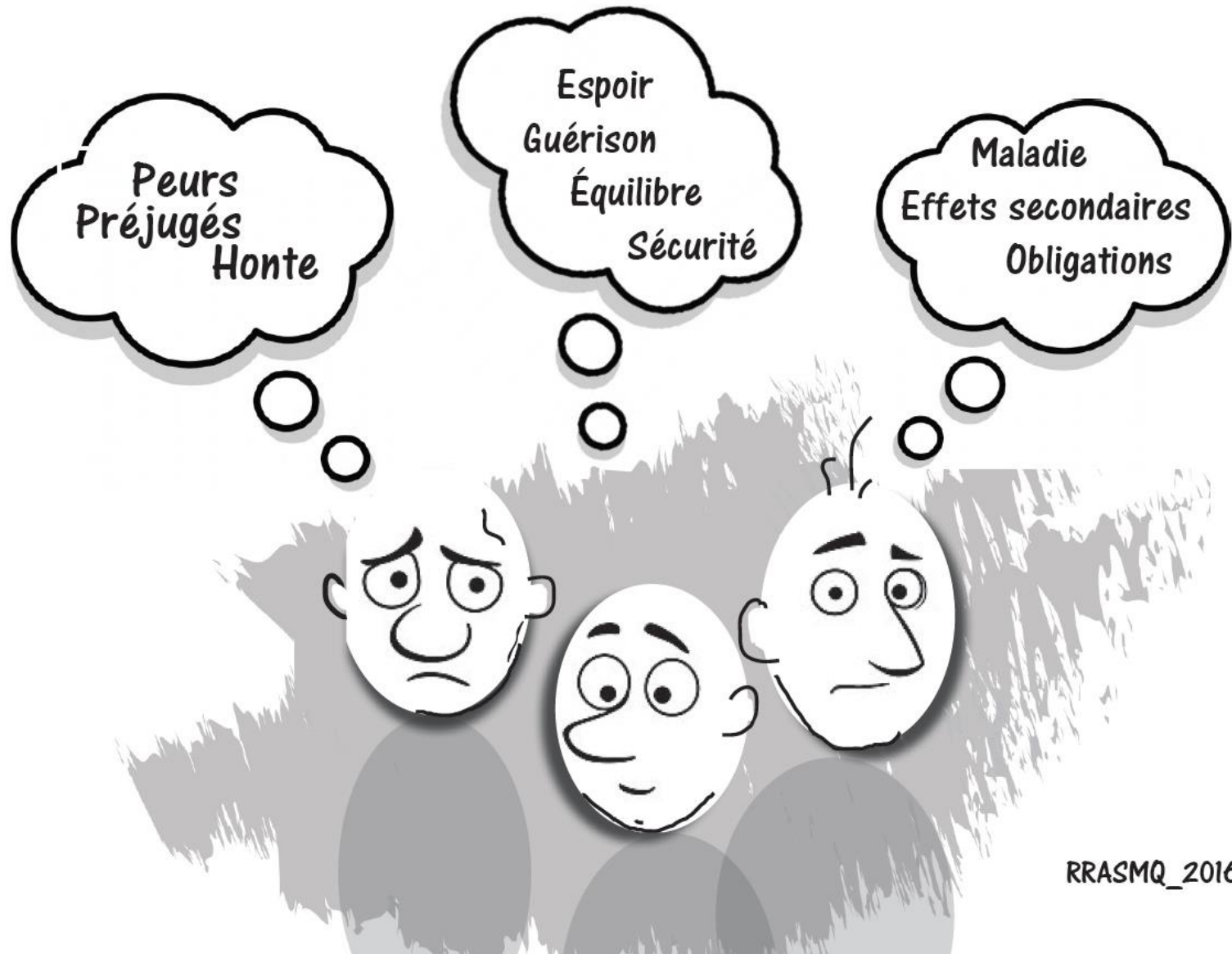
Les mécanisme d'action des médicaments psychotropes sur les neurotransmetteurs:

1. L'action sur la **transmission** de l'information
2. L'action sur la **vitesse** de la transmission

## La GAM repose sur les principes suivants:

- 1.** La définition d'une qualité de vie satisfaisante est personnelle et différente pour chacun.
- 2.** La personne possède une expertise à l'égard de son vécu et de sa médication.

**3. La médication en santé mentale n'est pas neutre; elle représente, pour chaque personne, quelque chose de différent qui mérite d'être pris en compte.**



- 4. La personne a des droits qu'elle peut exercer et qui doivent être respectés.**
- 5. Les expériences de souffrances sont complexes, elles appellent à une compréhension large et à des réponses plurielles.**

# *La GAM : une démarche d'appropriation du pouvoir*

**Se questionner...comprendre... décider... planifier... agir...**

- Information sur ma médication et mes droits;
- Effets de ma médication;
- Signification de ma médication pour moi et les autres;
- Ma qualité de vie et mes besoins

Mes options en fonction de la qualité de vie que je veux:

- Changer?
- Ajuster?
- Diminuer?
- Sevrer?
- Explorer des alternatives?

Accès à une méthode pour diminuer ou arrêter les médicaments et réduire les effets de sevrage



## Trois effets principaux:

- 1.** Une compréhension approfondie de l'expérience, des droits et du traitement pharmacologique;
- 2.** Une amélioration du rapport avec les professionnels et une ouverture de l'espace de négociation avec le médecin;
- 3.** Un mieux-être et une appropriation du pouvoir sur leur vie.

Rodriguez et al. 2011, « La Gestion autonome de la médication: une pratique au service du mieux-être », Le partenaire, vol 19, no. 4

# Les pratiques GAM

La GAM est une **démarche personnelle** qui peut être soutenue par:

- l'utilisation personnelle de différents outils
- Des pratiques d'accompagnement individuel ou de groupe
- L'entraide, le soutien du réseau de la personne
- Ateliers éducatifs et de l'information (droits, médication, qualité de vie, alternatives)



- Textes d'information
- Témoignages
- *Mon Guide personnel GAM*
- Guide pour préparer ses rendez-vous avec son médecin
- Documentaire-vidéo
- Guides d'animation d'ateliers
- Guide de l'accompagnatrice et de l'accompagnateur
- Références

**La Boîte à outils**

**[www.rrasmq.com/gam](http://www.rrasmq.com/gam)**

**GAM**

# Formations

## La Formation *L'autre côté de la pilule* (AGIDD-SMQ)

- Pour acquérir des connaissances sur la médication en santé mentale et ses effets de même que sur les droits et recours.



## La formation sensibilisation

## *Gestion autonome de la médication*

(RRASMQ)

- Pour comprendre ce qu'est la GAM, et découvrir différentes pratiques et outils pour soutenir la démarche GAM des personnes.

**GAM**



# Témoignage de Linda Little