

LES PRÉOCCUPATIONS COMMUNES PAR RAPPORT AUX MÉDICAMENTS

De nombreuses personnes ont des préoccupations par rapport aux médicaments, tout particulièrement lorsqu'il est question de médicaments pour les troubles de santé mentale.

« Les médicaments me changeront. »

Lorsque les médicaments fonctionnent comme ils le devraient, ils vous aident à vous sentir de nouveau vous-même, c'est-à-dire de la manière dont vous êtes lorsque vous vous sentez bien.

Les médicaments les plus courants, comme les antidépresseurs et les antipsychotiques, sont connus pour leur effet sur les messagers chimiques du cerveau (et du système nerveux), qui sont appelés neurotransmetteurs. Ces médicaments contribuent à augmenter le nombre de neurotransmetteurs dans votre corps ou à rendre plus efficaces ceux qui y sont déjà présents.

« J'ai essayé un médicament auparavant, et il n'a pas fonctionné. »

Il existe de nombreux types de médicaments et chacun d'eux fonctionne de façon plus ou moins distincte. Un grand nombre de personnes qui choisissent de prendre un médicament constatent qu'elles doivent essayer différentes options pour trouver celle qui fonctionne le mieux pour elles. Cela peut être frustrant, particulièrement lorsque vous voulez tout simplement vous sentir mieux. Mais il est difficile pour les médecins de prédire quel effet peut avoir un certain médicament sur vous sans l'essayer.

« Je devrais être capable de gérer cela moi-même. »

Lorsqu'une personne a un problème de santé

physique, elle demande habituellement l'aide d'un médecin ou d'un autre professionnel de la santé. Il en va de même pour les maladies mentales. Les médicaments ne sont qu'un outil parmi d'autres que vous pouvez utiliser pour prendre soin de votre santé.

« Je devrai prendre des médicaments pour le reste de ma vie. »

Dans certains cas et avec l'aide de votre médecin traitant, vous pouvez être en mesure d'arrêter de prendre un médicament lorsque vous allez bien durant une certaine période. Dans d'autres cas, vous devez continuer à prendre des médicaments même lorsque vous vous sentez bien afin de prévenir la réapparition des symptômes. Peu importe la situation, il est important de parler à votre médecin pour bien comprendre ce à quoi vous pouvez vous attendre par rapport au traitement proposé et au rétablissement possible.

« Les médicaments peuvent causer une dépendance. »

La plupart des médicaments pour les troubles de santé mentale ne créent ni dépendance ni accoutumance, y compris les antidépresseurs, les antipsychotiques, les régulateurs de l'humeur, les anticonvulsivants et les stimulants. Malgré cela, vous ne devriez jamais arrêter soudainement de prendre un tel médicament sans en parler à votre médecin traitant.

Toutefois, certains anxiolytiques, soit les benzodiazépines, peuvent engendrer une dépendance s'ils ne sont pas utilisés de manière appropriée. Même si ces médicaments comportent certains risques, ils peuvent être utiles. Si vous envisagez de prendre des benzodiazépines, informez-vous auprès de votre médecin afin de savoir comment en tirer le meilleur parti tout en réduisant certains des risques.

BESOIN D'AIDE SUPPLÉMENTAIRE?

Pour en savoir plus sur les services d'aide et les ressources disponibles dans votre région, communiquez avec un organisme communautaire comme l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM).

Fondée en 1918, l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) est l'organisme communautaire du secteur de la santé mentale le plus vaste et le mieux établi au Canada. Présente dans plus d'une centaine de régions réparties dans toutes les provinces, l'ACSM œuvre en défense des droits et offre des ressources qui contribuent à prévenir les problèmes et les troubles de santé mentale, à soutenir le rétablissement et la résilience, et ce, afin de permettre à tous les Canadiens et Canadiennes de s'épanouir pleinement.

Visitez le site Web de l'ACSM à www.acsm.ca.



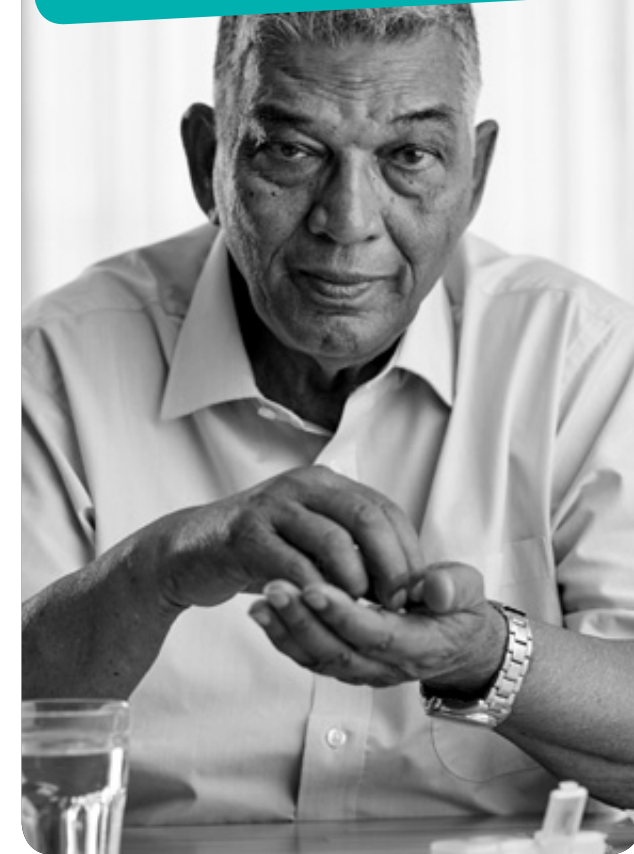
Association canadienne
pour la santé mentale
La santé mentale pour tous

Ce dépliant a été réalisé grâce au généreux soutien de :



© 2017 56356-05/17

LES MÉDICAMENTS POUR LES TROUBLES DE SANTÉ MENTALE



Association canadienne
pour la santé mentale
La santé mentale pour tous

www.acsm.ca

La décision d'utiliser la médication ou de suivre tout autre traitement se prend dans le cadre d'un dialogue soutenu entre vous et votre médecin traitant. Comme c'est vous qui êtes au centre de votre plan de traitement, vos choix et vos questions sont des éléments cruciaux de ce dialogue. C'est en étant bien informé au sujet de la médication proposée et en connaissant les raisons pour lesquelles elle correspond à votre situation que vous pouvez prendre une décision éclairée, qui vous donnera une meilleure chance de vous sentir mieux.

Pour certaines personnes, la médication est une partie importante de leur plan de traitement à long terme. Pour d'autres, les médicaments aident à ce qu'elles se sentent suffisamment bien pour ensuite pouvoir commencer à utiliser d'autres outils.

LES MÉDICAMENTS SONT UN OUTIL

La plupart des gens en voie de rétablissement d'une maladie mentale utilisent plus d'un outil durant leur cheminement. Les études démontrent que les médicaments pour les maladies mentales contribuent, dans bien des cas, à aider les personnes à se sentir mieux. Toutefois, cela

ne signifie pas que tous les médicaments sont efficaces ou encore qu'ils agissent de la même façon pour tout le monde. Vous pouvez recourir à d'autres outils tels que les thérapies verbales (la psychothérapie ou le counseling, par exemple), le soutien professionnel à l'école ou au travail, les traitements à l'hôpital ainsi que les groupes de soutien. Il existe également d'autres méthodes que vous pouvez pratiquer par vous-même. Les outils qui vous seront offerts dépendront de votre diagnostic, de votre situation, des ressources disponibles dans votre région et de vos valeurs.

Pour certaines personnes, la médication est une partie importante de leur plan de traitement à long terme. Pour d'autres, les médicaments aident à ce qu'elles se sentent suffisamment bien pour ensuite pouvoir commencer à utiliser d'autres outils. D'autres personnes peuvent par contre essayer diverses approches avant d'envisager de prendre des médicaments.

La médication peut aider à gérer plusieurs symptômes, mais elle ne peut pas résoudre tous les problèmes. Par exemple, elle ne pourra pas éliminer une source externe de stress qui contribuerait à amplifier vos problèmes. Des médicaments peuvent vous aider à gérer des symptômes affectant l'humeur, les pensées, l'émotivité et les manifestations physiques, vous permettant ainsi de profiter davantage d'autres types d'aide.

PRENEZ PART À VOTRE PLAN DE TRAITEMENT

Lorsque vous recevez un traitement pour un problème de santé quelconque, vous devez faire des choix qui conviennent à vos besoins et à vos valeurs. Votre médecin, votre pharmacien et les autres professionnels de la santé peuvent

vous guider par rapport aux différentes options qui s'offrent à vous et vous aider à comprendre les risques et les avantages qu'elles comportent. Toutefois, dans la plupart des cas, la décision finale vous revient.

Vous êtes également la personne qui mettra en action votre plan de traitement. Ce que votre médecin vous prescrit doit donc être une chose avec laquelle vous êtes en accord. Certaines personnes sont plus réticentes à respecter des traitements pharmaceutiques à cause de leurs préoccupations quant aux coûts qui en découlent, à de possibles effets secondaires, à la réaction de leurs proches face à ce type de traitement ou à d'autres obstacles qui rendent difficile la prise de médicaments tels que prescrits. Il est également ardu de suivre un plan de traitement s'il ne correspond pas à vos objectifs. Dans ces situations, certaines personnes peuvent décider que le traitement n'est pas pour elles et donc le cesser sans chercher une option de rechange, ce qui signifie qu'elles n'obtiennent pas l'aide dont elles ont besoin. Il vaut mieux être franc par rapport aux difficultés rencontrées pour vous permettre, à vous et à votre médecin traitant, de trouver la meilleure solution.

Pour que votre plan de traitement soit le plus efficace possible, vous devez donc prendre part aux décisions qui s'y rattachent. Une bonne communication est essentielle afin que vous soyez un partenaire actif dans votre plan de traitement. Vous êtes invité à communiquer vos besoins et vos préoccupations à votre médecin traitant et à utiliser ses connaissances et ses conseils pour vous aider à prendre des décisions éclairées. Si vous n'avez pas une bonne relation avec votre médecin traitant, il peut être difficile d'obtenir l'aide dont vous avez besoin pour bien suivre votre plan de traitement. Si c'est le cas, c'est dans votre droit de chercher un nouveau médecin ou d'obtenir un deuxième avis.

LE DÉBUT DE LA PRISE DE MÉDICATION

Si vous avez décidé d'essayer la médication, il est important de la prendre correctement. Si vous commencez un nouveau médicament, le pharmacien vous donnera de l'information à lire. Celle-ci n'est pas toujours facile à comprendre; assurez-vous donc de poser des questions si quelque chose n'est pas clair.

Lorsque vous commencez à prendre un médicament, il est utile de surveiller vos progrès et de documenter tout effet secondaire afin de savoir s'il donne les résultats attendus sur vous. Vous pouvez tenir un journal ou essayer une application mobile pour vous aider à effectuer ce suivi. Transmettez régulièrement vos observations à votre médecin traitant.

