

NOUS & LA MÉDICATION

Témoignages et outils de sevrage en **santé mentale**

**COMMUNIQUÉ DE PRESSE-
Pour publication immédiate**

**Diminution, arrêt ou sevrage de médication psychotrope :
une initiative citoyenne pour mieux outiller et ouvrir le dialogue**

Montréal, le 17 mai 2022 - Des citoyen.ne.s, soutenus par le Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec (RRASMQ), ont dévoilé aujourd'hui la plateforme virtuelle www.nous-medication.com, une plateforme par et pour les personnes expérimentant une diminution ou un sevrage de la médication psychotrope. Alors que nous assistons, depuis la pandémie, à une hausse marquée de la prescription d'anxiolytiques et d'antidépresseurs, le comité *Nous et la médication* interpelle du même coup la société québécoise afin que des balises plus claires entourent l'accompagnement des personnes prenant des psychotropes, de manière à assurer le respect de leur consentement libre et éclairé et diminuer les risques pour leur santé.

Un constat préoccupant

L'augmentation de la détresse, depuis la pandémie, a donné lieu à une hausse de prescriptions d'antidépresseurs deux fois plus rapide en 2020 que pendant les 15 dernières années, selon des chiffres de la RAMQ. Or, la prescription de psychotropes n'est pas banale: elle a des impacts positifs et négatifs sur la qualité de vie des personnes. « Il est primordial que l'information soit complète, mais également que les personnes puissent ouvrir la discussion, avec le professionnel de la santé, autour des effets de la médication sur la qualité de vie. Après tout, la personne est la première experte de ce que fait la médication dans son propre corps. » remarque Linda Little, membre du comité.

Une démarche citoyenne essentielle

Le site web lancé aujourd'hui présente des témoignages vidéos et des informations visant à pallier aux lacunes observées. «Ce genre de site existe très peu en français et l'expérience des personnes premières concernées est peu souvent entendue, d'où l'importance de souligner son arrivée!» d'affirmer Mathilde Lauzier, co-coordonnatrice du RRASMQ. Les citoyen.ne.s pourront y trouver notamment des informations sur la médication, ainsi que sur le processus et les effets de sevrage. «Il est préoccupant de constater que ces informations ne sont pas automatiquement communiquées aux personnes, lorsque vient le temps d'exercer un consentement libre et éclairé. Pourtant, les personnes ont besoin de ces informations pour faire un choix éclairé quant au traitement qu'elles souhaitent entamer!» dénonce Doris Provencher, directrice de l'Association des groupes d'intervention en défense des droits en santé mentale du Québec (AGIDD-SMQ), présente à la conférence de presse.

Élargir la discussion autour des psychotropes

Cela est d'autant plus vrai lorsque vient le temps de faire une diminution ou un arrêt de médication. Ces informations manquantes, conjuguées à divers préjugés, empêchent à ces citoyen.ne.s de pouvoir bénéficier d'accompagnements professionnels qui répondent à leurs besoins. Le comité, fort d'une large consultation auprès de divers professionnel.e.s de la

NOUS & LA MÉDICATION

Témoignages et outils de sevrage en **santé mentale**

santé, incluant des représentant.e.s du Collège des médecins, espère que ce site permettra de nourrir la discussion et la réflexion à propos des pratiques d'accompagnement entourant la médication, dont les méthodes de diminution ou de sevrage.

« Nous avons mis en ligne ce site pour que les choses changent, parce qu'il est malheureux que certains professionnel.le.s de la santé n'aient pas recours à cette expertise essentielle que nous avons. Et c'est toujours nous qui en payons le prix, le prix fort de notre santé et de notre bien-être ainsi que les conséquences de l'apparition de dépendances physiologiques à ces substances.» de conclure Marie, membre du comité *Nous et la médication*.

– 30 –

Contact média:

Jérémie Lamarche ou Anne-Marie Boucher, équipe du RRASMQ

Cellulaire : (514) 984-2349

Courriel : anne-marie@rrasmq.com