

A watercolor illustration in shades of orange and yellow. It depicts two stylized, muscular human figures from the back, holding hands. The figures are rendered with soft, blended colors, giving them a sense of movement and connection. The background is a light, warm tone, and the overall style is artistic and evocative.

SECTION 3

LES OUTILS POUR LA PERSONNE

*« Ensemble, nous avons parcouru le guide personnel. À l'aide de questions, nous avons d'abord revu les différents aspects de notre qualité de vie (logement, besoins essentiels, alimentation, entourage, etc.) et bien sûr, la place qu'y occupe la médication (son rôle, ses implications, ses effets, etc.). Toutes ces informations nous ont aidées à décider, chacun pour soi, des démarches que nous souhaitions entreprendre en rapport avec la médication (la conserver telle quelle, la diminuer, la modifier, en connaître davantage les effets, se renseigner sur les alternatives, la cesser, etc.). Dans un deuxième temps, il s'agissait de se familiariser avec la méthode et les outils proposés pour réaliser les changements souhaités dans les meilleures conditions possibles. »**

* Linda Little, membre de Prise II, « Mon expérience de la gestion autonome de la médication de l'âme (GAM) », *L'autre Espace, la revue du RRASMQ*, volume 2 – no 2, décembre 2010.

Objectifs

Outiller la personne, via la ressource alternative ou d'autres milieux de pratique, afin de :

- Soutenir sa réflexion personnelle à l'égard de sa qualité de vie et de sa médication ;
 - Connaitre et exercer ses droits en lien avec sa médication ;
 - Préparer ses entretiens avec les professionnels de la santé.
-



PRÉSENTATION

Cette section s'adresse plus particulièrement aux personnes qui consomment ou qui pourraient consommer une médication psychotrope. Elle offre des outils concrets afin de soutenir une réflexion sur leur qualité de vie et la place de la médication. Elle outille les personnes au niveau de leurs droits et de leurs relations avec les professionnels de la santé.

CONTENU

- **Gestion autonome de la médication de l'âme. Mon guide personnel**
(AGIDD-SMQ, RRASMQ, 2002)
Cet outil offre aux personnes qui consomment une médication psychotrope des points de repère dans la démarche GAM. À la fois informatif, ce guide est aussi un journal de bord qui propose à la personne des exercices l'aidant à cheminer dans sa réflexion et dans ses choix. *Mon guide personnel* GAM peut être commandé auprès du RRASMQ.
- **Discuter avec mon ou ma médecin/psychiatre : développer des stratégies pour regagner du pouvoir**
Ce petit guide vise à outiller les personnes pour qu'elles soient progressivement en mesure de développer davantage de marge de manœuvre et de pouvoir dans le rapport au psychiatre/médecin. Il propose des repères afin de préparer les rendez-vous médicaux (attitudes, connaissances, etc.) et suggère des questions pertinentes à adresser concernant les problèmes de santé mentale et la médication.
- **La pharmacienne et le pharmacien : une source d'information importante sur les médicaments qui me sont prescrits**
Cet outil propose une liste de questions à adresser au spécialiste des médicaments afin de compléter les renseignements donnés par le médecin/psychiatre.
- **Mes droits et recours concernant ma médication**
Cet outil offre de l'information de manière concise sur les droits et recours liés à la médication en santé mentale.

- **Carte portefeuille *Concernant ma médication, j'ai le droit...***
Simple et passe-partout, cette carte rappelle et explique les 4 droits fondamentaux en lien avec la médication : le droit à l'information, le droit au consentement libre et éclairé, le droit de participer à toute décision affectant son état de santé ou de bien-être et le droit d'être accompagné lors des consultations. Pour obtenir plus de cartes portefeuille, commander auprès du RRASMQ ou de l'AGIDD-SMQ.
- ***Quelques parcours de gestion autonome de la médication. Recueil de témoignages***
Ce recueil présente les témoignages de quatre personnes ayant vécu une démarche de gestion autonome de la médication ainsi que ceux d'une intervenante et d'un médecin ayant accompagné l'une d'entre elles.

LIENS VERS D'AUTRES OUTILS

- Dépliant *La Gestion autonome de la médication en santé mentale* (section 6)
- *Comment trouver toutes les informations concernant la médication en santé mentale* (section 6)

