



SECTION 6

AUTRES OUTILS DE RÉFÉRENCE

*« Il y a eu des moments dans ma vie où je me sentais dans la totale incapacité de faire face à une possible reconstruction ou à aller vers les autres. Et à ce moment-là, la médication prenait toute la place, puis même, je dirais qu'à ce moment-là, dans mes valeurs de l'époque, c'était la réponse à toute ma réalité. C'est par après que j'ai envisagé autre chose, quand j'ai vu qu'il y avait autre chose qui existait que cette réponse-là, qu'il y avait des alternatives et que je me sentais bien aussi dans ces alternatives-là, (. . .) le fait de pouvoir avoir quelqu'un comme ami, (. . .) de pouvoir se réaliser ou le fait de pouvoir se reconstruire ça aussi, c'était une réponse à la souffrance, et que la pilule ne pouvait pas répondre à ça. »**



CONTENU

- ***Repères pour une gestion autonome de la médication en santé mentale. Guide d'accompagnement (RRASMQ, ÉRASME), 2006***
Ce guide introduit et précise les principales bases sur lesquelles s'appuient l'approche et les pratiques de Gestion autonome de la médication.
- ***Quand la douleur est trop grande...les médicaments ? Documentaire et questions d'animation (RRASMQ, ÉRASME), 2006***
Ce documentaire aborde, au travers de différents témoignages, les diverses manières dont l'expérience d'une prise de médication peut être vécue et perçue. Il illustre également l'expérience d'appropriation du pouvoir des personnes à l'égard de leur médication et de leur qualité de vie. Des questions d'animation sont suggérées pour stimuler un échange suite au visionnement.
- ***Comment trouver toutes les informations concernant les médicaments ?***
Un outil pour apprendre à chercher de l'information sur la médication en santé mentale tout en exerçant une vision critique. En bref, quelles questions se poser pour s'assurer que l'information est fiable et de qualité? Cet outil suggérera aussi des sources crédibles pour trouver de l'information (sites, guides, livres, formation).
- ***Pour approfondir ses connaissances sur la Gestion autonome de la médication et sur les alternatives en santé mentale. Quelques pistes***
Cet outil offre une liste de références disponibles pour plusieurs d'entre elles à partir de l'Internet afin de développer ses connaissances. Il est à prendre comme un point de départ.
- ***Dépliant La Gestion autonome de la médication en santé mentale***
Ce dépliant permet de sensibiliser aux avantages de la GAM pour la qualité de vie des personnes et pour les pratiques d'intervention en santé mentale. Il peut être distribué par les personnes auprès des professionnels qu'ils rencontrent ou alors par la ressource lorsque celle-ci mène des actions de sensibilisation.