



GAM et Entraide
L'alternative fois 2 !
par Céline Cyr

Grande Conférence de
l'Alternative
Prise II, RRASMQ & ÉRASME
Le 16 février 2022

Plan de la présentation *

(basé sur chapitre – récit de pratique)

- La GAM version top chrono
- Le Caracol GAM
- La pratique GAM dans un groupe de soutien et d'Information
 - les aspects symboliques
- - la synergie d'une communauté GAM
- - le pouvoir de la connaissance
- - la qualité de vie
- - L'échelle comment ça va
- Les droits
- GAM et entraide – l'Alternative fois 2 !
- Références

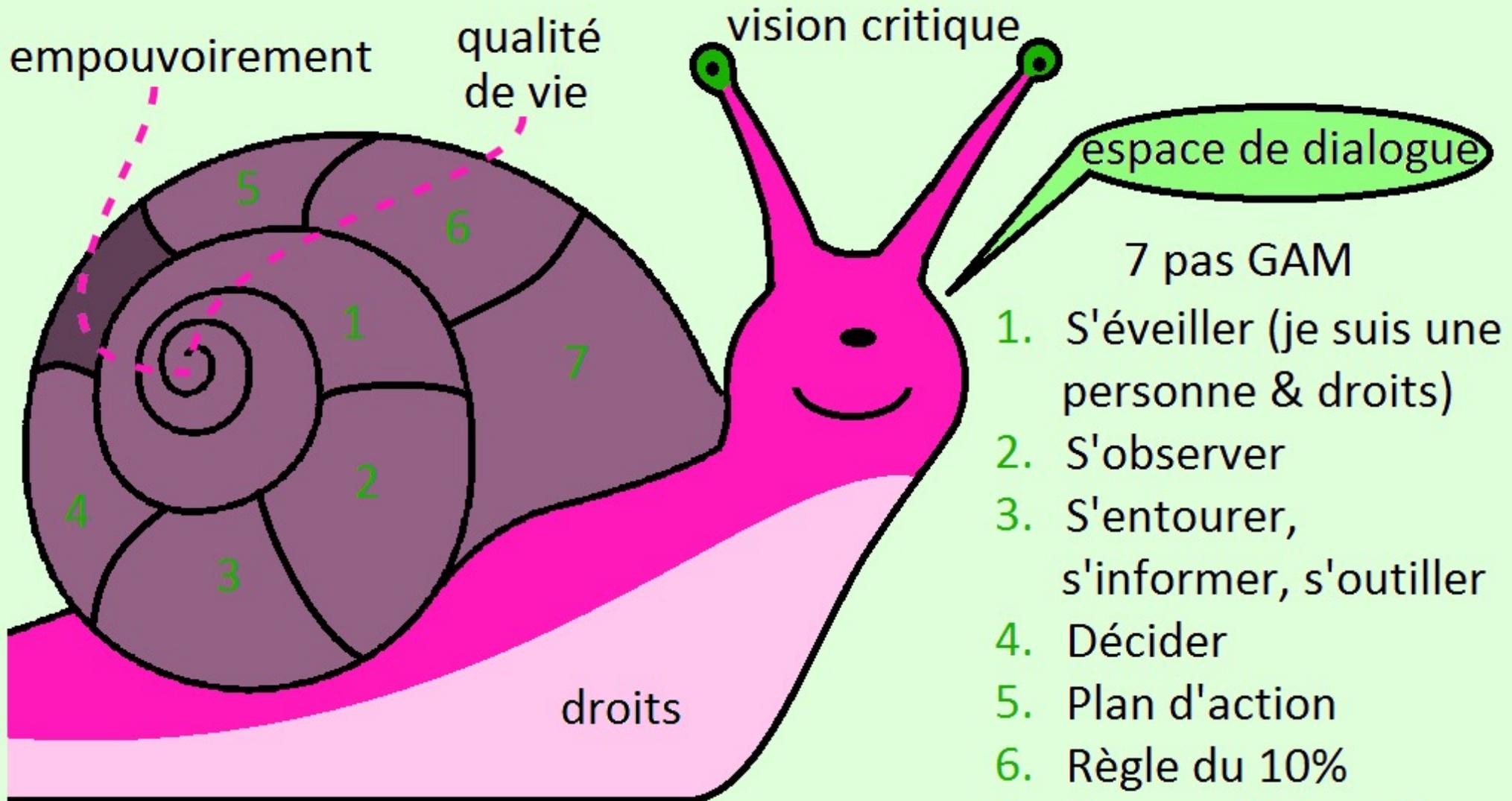
La GAM: Version top chrono

- Gestion autonome de la médication en santé mentale (GAM)
- C'est une démarche de réflexion et d'actions qu'une personne mène dans le but de se rapprocher d'une médication qui lui convient et qui s'intègre dans un processus plus large d'amélioration de sa qualité de vie.
- Ni pour, ni contre la médication
- RRASMQ, AGIDD-SMQ et ÉRASME
- Développée années 90 par premières personnes concernées et intervenants.
- Pratiques variées – ici et ailleurs

Les pratiques GAM* en co-construction: personnes en "sm",
intervenant.e.s et chercheures

Caracol GAM

"Je suis une personne, pas une maladie"



la médication a des limites

*GAM: gestion autonome des médicaments en "santé mentale"

Groupe de soutien et d'information GAM à Prise II

- Différentes pratiques, différents groupes GAM
- Prise 2
- Composition du groupe
- Les motivations
- Déroulement de l'atelier
- Sujets, enjeux abordés dans la partie info :
début : bases GAM, effets indésirables, alternatives, sommeil, droits, sevrage, rencontre avec médecin, déprescription, réduction des méfaits, récits des personnes, recherches, forums etc

Des effets insoupçonnés : les aspects symboliques

- Effets thérapeutiques, indésirables, mais il y a aussi les effets symboliques – Dre Cécile Rousseau
- Exercice classique GAM – les aspects symboliques. Pensez à 2 ou 3 mots qui vous viennent en tête
- Constat : positif & négatif, contradictoires, multiples, complexe, ambivalence
- Utilise pour eux-mêmes et leur réseau
- Met en mots beaucoup des non-dits autour de la médication
- Lourdeur et peurs – en lien avec son histoire, pans de souffrance

DEUXIÈME PAS

Voici un exemple typique d'exercice sur les aspects symboliques de la médication, utilisé dans les formations sur la GAM. Les associations évoquées par rapport au mot *médicament* sont les suivantes :

dépendance ▪ sevrage ▪ aide ▪ méfiance
 GAM ▪ tout ▪ soutien ▪ deuils ▪ recours collectif
 soins ▪ apprentissage ▪ effets secondaires
 docteur ▪ famille ▪ peur ▪ insécurité ▪ drogue
 prise de poids ▪ contrôle social ▪ essai et erreur
 accompagnement ▪ amis ▪ confident ▪ cobaye ▪ symptômes
 diminution de certaines capacités ▪ être à l'écoute de son corps
 pilule miracle ▪ médecines alternatives ▪ recherche
 rétablissement ▪ **médicament** ▪ perte de jouissance
 autonomie ▪ ordonnance de traitement ▪ patience
 souffrance ▪ confiance en soi ▪ compagnies pharmaceutiques
 la vérité ▪ interactions ▪ ignorance ▪ être discipliné
 drogues chimiques ▪ responsabilité psychiatre
 mal ▪ être fou ▪ suivre ▪ droits ▪ pauvreté
 choix éclairé ▪ \$\$\$ ▪ activités physiques ▪ expériences
 abus ▪ maladie ▪ surconsommation ▪ jugement
 incompréhension ▪ acceptation ▪ équilibre ▪ préjugés
 solution ▪ colère ▪ hospitalisation

Synergie d'une communauté GAM

- Groupe de soutien; suivi individuel; Prise 2
- Groupe d'appartenance
- Avoir accès à des alternatives; autres ressources alternatives
- Groupe de défense des droits
- Suivi médecin; pharmacien
- Exemple d'un parcours à Prise 2

Communauté GAM ici et ailleurs



Le pouvoir de la connaissance

(1.) la vision critique

1. Avoir accès à différentes sources d'information – savoirs: scientifiques, prof'l, d'exp et militants
2. Vision critique (antenne de l'escargot)
3. « Pour moi, l'esprit critique, c'est de réfléchir par soi-même et ne pas prendre ce que les autres veulent que je prenne. C'est le découvrir par moi-même et le maîtriser pour pouvoir aider les autres et le raconter dans mes propres mots. Je veux que ça vienne de moi. ». Membre de Prise II, *Revue l'Autre Espace* (2017), p.13
4. Partage d'info entre experts d'expérience
5. l'Autre côté de la pilule de l'AGIDD-SMQ

Le pouvoir de la connaissance

(2.) les outils

- « Synthèse d'information sur vos médicaments s» - Guide personnel GAM
- Bilan de sa qualité de vie
- Accès et connaissance des alternatives
- Échelle Comment ça va ?
- Garde-fou, garde-folle

Le pouvoir de la connaissance

(3.) Les droits

- Le consentement aux soins- libre et éclairé
 - Libre** : Donner un consentement sans contrainte ni menace et sur une base volontaire. Facultés ne sont pas altérées.
 - Eclairé** – Toute info pertinente pour prendre une décision: dx, nature et but du tx, risques, effets, avantages & désavantages, ainsi que les conséquences d'un refus.
- Autres droits – accompagné; dossier; participer
- Les autorisations judiciaires de soins (récit *L'Autre Espace* et rapport d'Action Autonomie
- Etre informé.e ; être accompagné.e

Ma qualité de vie

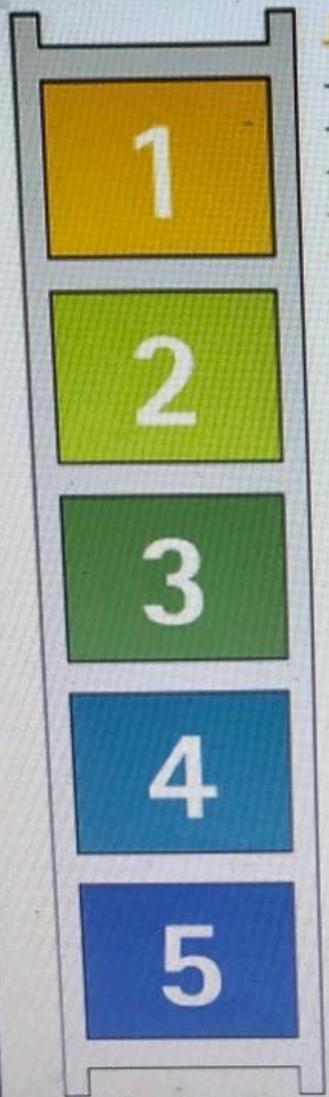
Outil individuel et collectif

- Mon quotidien :
 - habitudes sommeil, alimentaires; de quelle façon je prends soin de moi ? Act. préférées
- Mes conditions de vie :
 - lieu de vie; budget; implication sociale
- Mon entourage/mes relations:
 - personnes les plus proches, en qui j'ai confiance; vie intime et sexualité; aidants
- Ma santé :
 - Défis et forces : physique, mentale; façons pour aller mieux
- Mes besoins et mes désirs

Outil : Échelle comment ça va ?

- Beaucoup plus facile et riche quand on le fait en groupe ! « Running gag »
- Survol de l'outil
- Utilisations : pour tous et toutes en fait !
Élargir sa compréhension sur ses états d'âmes; repères durant sevrage

À chaque échelon, j'identifie les signes et les actions à poser.



Je vais bien.

Handwriting practice lines for notes corresponding to each rung of the ladder.

Je n'en peux plus !

Citation

"La GAM sur Zoom cette année: Un parcours riche que j'ai vécu en groupe où j'y ai trouvé écoute, réconfort et entraide. La richesse des expériences partagées et nos discussions sur les enjeux des médicaments prescrits en "santé mentale" et leurs impacts sur la qualité de vie et le pouvoir sont venus élargir ma vision. Avant, je prenais mes médicaments sans trop savoir et me poser de questions. Avec la découverte des alternatives, ça me donne maintenant espoir dans ma capacité à prendre soin de moi. Merci à Prise II pour le soutien indispensable" - membre de Prise II

GAM et entraide, l'alternative fois deux !

- Reconnaissance & valorisation du savoir d'expert d'expérience (construction; les effets indésirables, sevrage, alternatives)
- Entraide : infos uniques; pas seuls; soutien; modèles
- La reconnaissance de la complexité de l'expérience de prendre de la médication et des besoins qui évoluent

Pionniers de la GAM au Japon



Références

- Céline Cyr (2021). « Learning, Questioning Psychiatric Drugs and Withdrawal – by Way of GAM Peer Support” in *Withdrawal from Prescribed Psychotropic Drugs*. Eds. Peter Lehmann, Craig Newnes. Berlin, Lancaster: Peter Lehmann Publishing
- RRASMQ (2017). *La Revue L'Autre Espace – Pour aujourd'hui et pour demain...Vivre et transmettre l'alternative en santé mentale*.
- RRASMQ, AGIDD-SMQ et ÉRASME (2017). *Mon guide personnel Gestion autonome de la médication en santé mentale* (2017). Montréal.
<http://www.rrasmq.com/GAM/documents/GuideGAM-2017.pdf>



Merci ! Thank you !
Obrigada ! Gracias
! Arigato !

Merci à tous ceux et
celles qui font partie
de ce projet de co-
construction de la
GAM – ici et ailleurs !

*Merci à notre
auditoire
d'aujourd'hui !*