



Socrate-  
Réhabilitation



# Programme Gestion de la Maladie et Rétablissement

## Notes de cours

Version du 2 mars 2012

### *Sujet 5 : Utiliser la médication efficacement*

Ces notes de cours appartiennent à :

---



**EVIDENCE-BASED PRACTICES**  
*Shaping Mental Health Services Toward Recovery*

	Gestion de la Maladie et Rétablissement (GMR) <b>Notes de cours</b>
Sujet 5 : Utiliser la médication efficacement	

*« Puisque chacun est différent, trouver la bonne médication est un problème personnel. A présent que j'ai trouvé la bonne combinaison pour moi-même, ma vie s'est améliorée terriblement. Faites en sorte que votre médecin essaie quelque chose d'autre si vos symptômes sont toujours tellement graves qu'ils affectent votre vie. »*

David Kime, artiste, écrivain, designer floral, en rétablissement pour trouble bipolaire.

## Introduction

Ces notes de cours discutent des médicaments pour les troubles psychiatriques. Elles vous donnent de l'information au sujet des effets des médicaments, comprenant les avantages et les inconvénients, ainsi que les stratégies pour obtenir le maximum d'une médication.

Nous vous encourageons à faire vos propres choix au sujet de la prise des médicaments.

## Pourquoi la médication est-elle recommandée comme partie du traitement des maladies mentales ?

Les médicaments constituent certains des outils les plus puissants dont nous disposons pour limiter les symptômes et diminuer le risque de rechutes. Lorsque les personnes prennent des médicaments régulièrement comme partie de leur traitement, elles sont moins affectées par les symptômes et moins sujettes aux rechutes.

Dans les Notes de cours GMR du Sujet 3 *Le modèle de Vulnérabilité-Stress et les stratégies de traitement*, vous découvrirez ce qu'est le modèle Vulnérabilité-Stress.

Ce modèle est fondé sur le fait établi qu'à la fois une vulnérabilité biologique et le stress contribuent aux symptômes des maladies mentales. Les médicaments réduisent la vulnérabilité biologique en aidant à corriger le déséquilibre chimique dans le cerveau, lequel est à l'origine des symptômes.

Lorsque les personnes prennent des médicaments comme partie de leur traitement, elles obtiennent les résultats suivants :

- Elles expérimentent des symptômes moins fréquemment ou moins intensivement ;
- Elles ont une meilleure concentration et une pensée plus claire ;
- Leur sommeil est plus aisé et plus reposant ;
- Elles accomplissent plus de leurs objectifs.

**Les médicaments sont certains des outils les plus puissants disponibles pour la réduction des symptômes et la prévention des rechutes.**

## Quelles sont vos croyances personnelles à propos des médicaments ?

Les personnes ont des croyances différentes à propos des médicaments, sur la base de leur culture, de leurs acquis familiaux et de leur expérience individuelle. Lesquelles de ces citations représentent vos croyances ?

- « Mon oncle est diabétique et prend de l'insuline. Il mène une vie normale. Je souffre d'une maladie mentale et je prends une médication pour ça. C'est la même chose pour moi. »
- « Mes médicaments m'aident à me débarrasser des symptômes que j'avais. Ça a fait un monde de différence par rapport à ma tranquillité d'esprit. »
- « J'ai essayé tout ce que j'ai pu par moi-même – exercices, techniques de relaxation, aide psychosociale. Je suis resté malheureux et déprimé jusqu'à ce que j'essaie des médicaments. »
- « Dans ma culture, nous ne croyons pas dans l'efficacité des médicaments occidentaux. Je veux seulement utiliser des plantes médicinales. »
- « J'ai peur des effets à long terme sur mon corps de l'utilisation de médicaments. »
- « C'est une question de volonté. Je ne devrais pas avoir besoin d'une drogue pour me sentir mieux. »

### Les personnes peuvent avoir de fortes croyances sur les médicaments qui peuvent interférer avec leur capacité à prendre une décision informée.

Il est utile d'être conscient(e) de vos propres croyances au sujet des médicaments parce qu'elles peuvent interférer avec votre objectivité. Par exemple, si vous avez de fortes croyances positives à propos des médicaments, vous pourriez ne pas poser assez de questions à propos des effets secondaires. Si vous avez de fortes croyances négatives, vous pouvez ne pas vous rendre compte de la manière dont les médicaments pourraient vous aider.

### **Q : Que pensez-vous des médicaments ?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Quels sont les avantages de la prise d'une médication ?

On a prouvé que les médications étaient utiles et importantes de différentes manières :

- en réduisant les symptômes durant et après un épisode aigu de la maladie ;
- en réduisant les risques de connaître des épisodes à l'avenir.

Lorsque les symptômes de maladies mentales sont plus graves et pénibles, l'état est décrit habituellement comme une rechute ou un épisode aigu. L'expérience des rechutes varie largement d'une personne à une autre. Certaines personnes connaissent seulement un ou peu d'épisodes aigus, tandis que d'autres en ont plus.

Les médications peuvent aider à diminuer la gravité des symptômes pendant et après un épisode critique. Parfois, les médications aident les personnes assez rapidement, et elles sont capables de se relaxer, pensent plus clairement et se sentent moins déprimées en peu de jours. D'autres fois, cela peut prendre plusieurs semaines avant que les symptômes ne diminuent de façon significative.

### *Réduire la probabilité de rechute*

Prendre une médication régulièrement aide à prévenir les rechutes de symptômes graves. Quelqu'un a décrit sa médication comme « une couche protectrice entre elle et les symptômes. » Une autre personne a dit que la médication était « son assurance pour rester bien. »

Prendre des médications ne guérit pas les maladies mentales et ne garantit pas que vous ne connaîtrez plus jamais d'épisode aigu. Cependant, pour la plupart des personnes, prendre une médication régulièrement diminue significativement leur risque de rechutes et d'hospitalisations.

**Prendre une médication peut aider à réduire les symptômes au cours d'un épisode aigu.**  
**Prise régulièrement, une médication peut diminuer les risques de rechute.**

**Q : Avez-vous connu un arrêt de médication qui a aggravé vos symptômes ou vous a causé une rechute ?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Quels sont les effets secondaires des médicaments ?

Tout comme les drogues utilisées pour traiter d'autres maladies, les médicaments pour les maladies mentales peuvent causer des effets secondaires indésirables. Il est important que vous soyez informé à la fois sur les bénéfices et sur les effets secondaires des médicaments spécifiques qui ont été prescrits pour vous.

Les médicaments affectent aussi les personnes de différentes manières. Certaines personnes peuvent présenter peu d'effets secondaires ou ne pas en présenter du tout. D'autres qui prennent la même médication peuvent présenter des effets secondaires significatifs. Votre réaction à une médication dépend de nombreux facteurs, parmi lesquels votre âge, votre poids, votre sexe, votre métabolisme et d'autres médicaments que vous pourriez prendre.

Dans la plupart des cas, les effets secondaires sont temporaires et s'améliorent avec le temps au fur et à mesure que votre corps s'adapte à la médication. Certains types d'effets secondaires, qui sont beaucoup moins courants, peuvent perdurer longtemps et même devenir permanents. Des médicaments plus récents tendent à provoquer moins et de moins graves effets secondaires que les plus anciennes.

Des effets secondaires plus sérieux sont associés avec les médicaments antipsychotiques anciennes telles que l'haldol, la stélazine et la thorazine.

Si vous reconnaissez que vous expérimentez des effets secondaires, contactez votre médecin le plus rapidement possible. Votre médecin doit vous aider à évaluer la gravité des effets secondaires et ce qui peut être fait par rapport à eux.

C'est à vous de décider quels effets secondaires vous pouvez supporter et quels risques potentiels pour votre santé vous êtes prêt à accepter. Lorsque vous présentez des effets secondaires, votre médecin peut vous conseiller de pratiquer comme suit :

- réduire la dose de la médication ;
- ajouter une autre médication pour les effets secondaires ;
- passer à une autre médication.

Des stratégies de gestion des effets secondaires peuvent aider à diminuer l'inconfort ou contrecarrer les effets secondaires. Pour plus d'informations au sujet des effets secondaires et des stratégies pour les gérer, demandez à votre praticien *GMR les notes de cours 5e : Gérer les effets secondaires*.

**Q : Quels effets secondaires dus aux médicaments avez-vous expérimentés ?** Utilisez l'exercice suivant pour enregistrer vos réponses.

<b>Exercice : Effets secondaires dus aux médicaments que j'ai prises</b>		
<b>Catégorie de médication</b>	<b>Médication que j'ai prise dans cette catégorie</b>	<b>Effets secondaires que j'ai connus en prenant cette médication</b>
Antidépresseurs		
Stabilisateurs de l'humeur		
Antipsychotiques		
Anxiolytiques et sédatifs		
Autre catégorie : _____ _____		

**Q : Qu'avez-vous fait lorsque vous avez présenté les effets secondaires ?**

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

## Pourquoi la médication est-elle si compliquée ?

Les personnes répondent aux médications de manière différente. Cela peut prendre du temps pour vous et votre médecin de trouver la médication qui vous aide le plus et provoque le moins d'effets secondaires.

Les médications pour les maladies mentales prennent habituellement du temps à fonctionner. Ce n'est pas comme les antidouleurs, par exemple, qui font de l'effet en quelques heures. Cela peut prendre plusieurs semaines avant que vous ne notiez une différence dans votre humeur.

Parlez à votre médecin régulièrement de comment vous vous sentez de sorte que vous puissiez travailler ensemble à trouver la meilleure médication pour vous. Dans le même temps, continuez à utiliser les stratégies de rétablissement que vous avez apprises telles qu'aller à des programmes d'entraide mutuelle (*self-help*), pratiquer de l'exercice, suivre un régime alimentaire et éviter les environnements stressants.

### Cela peut prendre du temps pour vous et votre médecin de trouver la médication la plus efficace pour vous.

Pour prendre une décision informée à propos des médications, mesurez les bénéfices potentiels et les inconvénients potentiels de les prendre. Utilisez l'exercice suivant pour résumer l'information.

<b>Exercice : Avantages et inconvénients de la prise d'une médication</b>	
<b>Avantages</b>	<b>Inconvénients</b>

## Quelles médications sont utilisées pour améliorer les symptômes psychiatriques ?

Différents types de médications améliorent différents types de symptômes psychiatriques. Plus d'une médication peut être requise pour traiter ces symptômes.

Quatre catégories majeures de médications sont couramment utilisées pour traiter les maladies mentales. Les médications et leurs bénéfices sont résumés dans le tableau suivant.

<b>Exercice : Les médications et leurs bénéfices</b>	
<b>Catégorie de médication</b>	<b>Bénéfices possibles</b>
Antidépresseurs	Peuvent réduire les symptômes de dépression, parmi lesquels : <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ une humeur basse</li> <li>▪ un appétit faible</li> <li>▪ des problèmes de sommeil</li> <li>▪ une énergie faible</li> <li>▪ des difficultés de concentration</li> </ul>
Stabilisateurs de l'humeur	Peuvent aider à réduire les grandes variations d'humeur, parmi lesquelles : <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ la manie</li> <li>▪ la dépression</li> </ul>
Médications antipsychotiques	Peuvent réduire les symptômes de psychose, parmi lesquels : <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ les hallucinations</li> <li>▪ les délires</li> <li>▪ les désorganisations du discours et des comportements</li> </ul>
Médications anxiolytiques et sédatives	Peuvent diminuer : <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ l'anxiété</li> <li>▪ la tension et la nervosité</li> <li>▪ les difficultés de sommeil</li> </ul>

### Quatre catégories majeures de médications aident à améliorer différents types de symptômes psychiatriques.

Pour plus d'informations au sujet des types de médications disponibles, demandez à votre praticien GMR n'importe laquelle des notes de cours additionnelles suivantes :

- sujet 5a : Médications antipsychotiques
- sujet 5b : Médications stabilisatrices d'humeur
- sujet 5c : Médications antidépresseives
- sujet 5d : Médications anxiolytiques et sédatives



Gardez à l'esprit que de nouvelles médications sont développées tout le temps. En conséquence, parlez à votre médecin des médications qui peuvent être devenues disponibles depuis que ce matériel a été écrit.

**Q : Quelles médications avez-vous prises ? Par rapport à quels symptômes les médications vous ont-elles aidé ?**

Utilisez l'exercice suivant pour enregistrer vos réponses.

<b>Exercice : Bénéfices des médications que j'ai utilisées</b>		
<b>Catégorie de médication</b>	<b>Médication que j'ai utilisée dans cette catégorie</b>	<b>Effets secondaires que j'ai eus en prenant cette médication</b>
Antidépresseurs		
Stabilisateurs d'humeur		
Antipsychotiques		
Anxiolytiques et sédatifs		
Autre catégorie :		

## Comment prendre des décisions informées à propos d'une médication ?

Vous avez besoin de prendre des décisions informées à propos de toutes les options de traitement, parmi lesquelles la médication. Pour prendre une décision à propos d'une médication, informez-vous autant que vous pouvez et mesurez les bénéfices et les inconvénients de la prise d'une médication.

L'avis de votre médecin est essentiel dans votre processus de décision parce qu'il/elle est un(e) expert(e) et a aidé d'autres personnes à trouver des médicaments efficaces. Cependant, il est également important pour vous d'être très actif dans la prise de décision à propos de votre médication. Après tout, vous êtes l'expert(e) au sujet de votre propre expérience avec les maladies mentales et de ce qui vous fait sentir mieux ou plus mal.

En conséquence, la meilleure méthode pour prendre une décision implique un partenariat actif entre vous et votre médecin, en utilisant votre expertise à tous les deux. Il est utile d'avoir quelques questions en tête lorsque vous décidez de prendre une médication ou d'en changer.

**Le meilleur moyen de prendre une décision au sujet d'une médication est de travailler en partenariat actif avec votre médecin.**

### Questions à poser à votre médecin au sujet d'une médication

- Comment cette médication va-t-elle m'aider ? En quoi va-t-elle m'aider ?
- Combien de temps cela prendra-t-il à la médication pour fonctionner ? Combien de temps faudra-t-il avant que j'en ressente les bénéfices ?
- Quels effets secondaires pourraient survenir de la médication ? Y a-t-il des effets secondaires de son usage à long terme ?
- Que peut-on faire si je présente des effets secondaires ?
- Aurai-je besoin de tests sanguins pour m'assurer que j'ai le bon niveau de médication dans mon sang ?
- Qu'en est-il si la médication ne fonctionne pas pour moi ?
- Autre : .....

**Q : Quelles questions voudriez-vous poser à votre médecin à propos des médicaments ?**

---



---



---



---



---

## Si vous décidez de prendre une médication, comment pouvez-vous obtenir les meilleurs résultats ?

De nombreuses personnes trouvent difficile de se souvenir de prendre les médicaments régulièrement. L'adaptation comportementale consiste en les stratégies suivantes, qui sont conçues pour vous aider à prendre des médicaments dans votre routine quotidienne. Parce que chacun a une routine différente, il s'agit d'adapter ces stratégies pour rencontrer vos propres besoins.

### **Simplifiez votre horaire de médication le plus possible**

Lorsque vous prenez plusieurs médicaments plusieurs fois par jour, il devient difficile de garder un suivi de toutes les doses. Parlez à votre médecin de simplifier votre horaire de médication au possible sans perdre aucun bénéfice.

Moins vous avez de médicaments à prendre et moins de fois vous avez à les prendre chaque jour, au plus il est aisé de suivre ce traitement médicamenteux. Par exemple, certaines médicaments sont disponibles sous forme d'injections agissant sur le long terme qui peuvent être administrées toutes les deux semaines.

#### **Exemple**

« J'avais un horaire de médication très compliqué. Quatre pilules différentes, parfois deux fois par jour, parfois trois fois par jour. C'était très difficile de le suivre. J'ai travaillé avec mon médecin pour obtenir un horaire de médication qui était plus facile à gérer.

Progressivement, j'en suis arrivé à prendre deux pilules différentes, une fois par jour. Je rate rarement une dose à présent. »

### **Prenez vos médicaments au même moment chaque jour**

Prendre la médication au même moment chaque jour rend plus facile de se remémorer de les prendre. Cela permet aussi de garder constant le niveau de médication dans votre sang, ce qui vous en fait profiter au maximum tout au long de la journée.

#### **Exemple**

« Je prends mes pilules tous les soirs avant d'aller me coucher. Cela m'aide à dormir mieux et à me sentir mieux le jour suivant. Si je saute une dose ou si je la prends le matin suivant, je ne me sens pas aussi bien. »

### **Planifiez la prise de vos médicaments dans une routine quotidienne**

Il est souvent plus facile de se rappeler de prendre des médicaments si vous le faites en même temps qu'une activité quotidienne telle que :

- vous brosser les dents ;
- prendre une douche ;
- prendre le petit-déjeuner ;
- se préparer à aller travailler.

#### **Exemple**

« Avant que je ne me lance dans une routine, j'oubliais de prendre mes médicaments. A présent, je l'ai associé à mon petit-déjeuner avant d'aller travailler. Je prends une tasse de

café, un bol de céréales, des vitamines et ma médication. C'est une habitude qui fonctionne pour moi. Je n'ai pas à y penser. »

**□ Utilisez des signaux pour vous aider à vous rappeler**

De nombreuses personnes développent leurs propres signaux pour les aider à se rappeler de prendre leurs médicaments régulièrement. Voici quelques exemples de signaux que vous pourriez utiliser :

- utiliser un pilulier organisé en doses quotidiennes ;
- utiliser un calendrier ;
- prendre des notes pour vous-même ;
- garder la boîte de pilules tout près d'un objet que vous utilisez quotidiennement ;
- demander à un membre de la famille ou à une autre personne de soutien de vous aider à vous rappeler.

**Exemple**

« Je me suis donné un signal pour me rappeler de prendre ma médication en plaçant la boîte de médicaments près de ma brosse à dents. Chaque soir, lorsque je prends ma brosse à dents, je me rappelle de prendre mes pilules. »

« J'ai écrit une note à côté de mon pot à café puisque je prends ma médication au petit-déjeuner. »

« Mon calendrier est très important pour moi. J'y regarde souvent pour vérifier mon horaire de la journée. J'imprime une marque sur la date juste après avoir pris ma médication. »

**□ Gardez les bénéfices en tête**

Parfois, il est utile de vous rappeler pourquoi vous avez décidé de prendre des médicaments. Servez-vous de l'exercice *Bénéfices des médicaments* que je prends pour vous aider à le garder à l'esprit.

**Exemple**

« Quand je me mets à penser que c'est casse-pieds de continuer à prendre mes médicaments, je me remémore pourquoi j'ai décidé de les prendre la première fois. Je ne veux pas être déprimé de nouveau et la médication m'aide à l'éviter. »

**Si vous décidez de prendre des médicaments, développez des stratégies pour les adapter à votre routine quotidienne.**

**Q : Si vous prenez une médication, qu'avez-vous trouvé qui vous aide à obtenir les meilleurs résultats ? Est-ce que cela serait utile d'essayer certaines des stratégies discutées ?** Utilisez l'exercice suivant pour enregistrer vos réponses.

<b>Exercice : Stratégies pour obtenir les meilleurs résultats d'une médication</b>		
<b>Stratégie</b>	<b>J'utilise cette stratégie</b>	<b>Je voudrais essayer cette stratégie</b>
Simplifier l'horaire de médication	Oui/non	Oui/non
Prendre les médicaments au même moment chaque jour	Oui/non	Oui/non
Etablir la prise de médication dans une routine quotidienne	Oui/non	Oui/non
Utiliser des signaux et des rappels (calendrier, notes, piluliers)	Oui/non	Oui/non
Me rappeler des avantages de la prise d'une médication	Oui/non	Oui/non
Autre : _____ _____	Oui/non	Oui/non

## Exemples d'expériences individuelles avec les médicaments

### Exemple 1

« J'avais l'habitude de prendre et puis d'interrompre mes médicaments parce que je ne pensais pas que j'en avais besoin. Je pensais : pourquoi devrais-je prendre des médicaments quand je me sens bien ? Mais alors, j'ai dû retourner à l'hôpital pour des rechutes deux fois en un an. J'avais horreur de cela. Depuis que je prends mes médicaments régulièrement, c'est-à-dire depuis deux ans, je n'ai pas eu de rechute majeure et j'ai été capable de rester hors de l'hôpital. J'ai même commencé à parler à mon médecin de réduire ma dose. »

### Exemple 2

« Je ne suis toujours pas convaincu de l'utilité d'une médication. Je n'ai eu seulement qu'une rechute et je me sens bien depuis. Je vois mon médecin une fois par semaine, cependant, et nous restons vigilants. »

### Exemple 3

« Mes médicaments m'aident à garder une humeur stable. Je n'aime pas les effets secondaires, mais le médecin et moi travaillons là-dessus. C'est seulement tellement mieux pour moi de ne pas avoir ces brusques changements d'humeur. A présent, je peux avoir une meilleure relation avec mon épouse et garder mon emploi. Le compromis vaut la peine, selon moi.

**Q : Quelle est votre expérience avec les médicaments ?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Résumé des points principaux au sujet de l'usage efficace des médicaments

- Les médicaments sont l'un des outils les plus puissants dont nous disposons pour diminuer les symptômes et prévenir les rechutes.
- Prendre des médicaments psychiatriques peut aider à diminuer les symptômes pendant et après un épisode critique. Lorsqu'elles sont prises régulièrement, elles peuvent diminuer les risques de rechutes.
- Quatre catégories principales de médicaments aident à améliorer différents types de symptômes psychiatriques.
- Les médicaments psychiatriques peuvent causer des effets secondaires.
- Si vous décidez de prendre des médicaments, il est utile de développer des stratégies pour adapter vos médicaments à votre routine quotidienne.
- La meilleure manière de prendre une décision au sujet des médicaments est de travailler en partenariat actif avec votre médecin.
- Cela peut prendre du temps à vous et à votre médecin de trouver la médication qui est la plus efficace pour vous.

	<b>Gestion de la Maladie et Rétablissement (GMR)</b> <b>Notes de cours</b>
<b>Sujet 5a : Médications antipsychotiques</b>	

Les médicaments antipsychotiques (parfois appelées tranquillisants majeurs ou neuroleptiques) sont conçues pour diminuer les symptômes de psychose, parmi lesquels :

- les fausses perceptions (les hallucinations) ;
- les fausses croyances (les délires) ;
- les pensées confuses (les troubles de la pensée).

Certaines des médicaments les plus récentes aident aussi à diminuer les symptômes négatifs, parmi lesquels les manques d'énergie, de motivation, de plaisir et d'expressivité émotionnelle.

Les médicaments antipsychotiques n'aident pas seulement à diminuer les symptômes psychotiques pendant et après des épisodes critiques, mais ils aident aussi à prévenir les rechutes et les ré-hospitalisations. Elles ne sont pas addictives.

Deux types de médicaments antipsychotiques sont disponibles. Les plus anciennes générations d'antipsychotiques comprennent l'Haldol, le Moban, le Mellaril, le Navane, le Prolixin, le Serentil, la Stelazine, la Thorazine et le Trilafon. Les générations les plus récentes d'antipsychotiques comprennent le Clozaril, le Geodon, le Risperdal, le Seroquel, le Zeldox, et le Zyprexa. D'autres médicaments sont développées tout le temps, aussi restez au courant, avec votre médecin, des médicaments qui sont disponibles.

Le tableau suivant montre les noms des marques et les noms chimiques des médicaments antipsychotiques actuellement disponibles. Utilisez les espaces blancs pour compléter les noms des nouvelles médicaments dès qu'elles deviennent disponibles.

<b>Médications antipsychotiques</b>	
<b>Nom de la marque</b>	<b>Nom chimique</b>
Clorazil*	Clozapine
Haldol	Haloperidol
Loxitane	Loxapine
Mellaril	Thioridazine
Moban	Molindone
Navane	Thiothixene
Prolixin	Fluphenazine
Risperdal*	Risperidone
Serentil	Mesoridazine
Seroquel*	Quetiapine
Stelazine	Trifluoperazine
Thorazine	Chlorpromazine
Trilafon	Perphenazine
Geodon*	Ziprasidone
Zyprexa*	Olanzapine
.....	.....
.....	.....
.....	.....

## Effets secondaires des médicaments antipsychotiques

Les personnes présentent des réactions très différentes aux médicaments. Certaines personnes qui prennent des médicaments antipsychotiques expérimentent peu d'effets secondaires ou pas du tout, tandis que d'autres en présentent plusieurs. Il est aussi important de garder à l'esprit que chaque médicament a ses propres effets secondaires, et donc il vous faut parler à votre médecin des effets secondaires spécifiques associés à la médication qui vous a été prescrite.

L'avantage principal de la génération plus récente de médicaments est qu'elles causent très peu d'effets secondaires de mouvements des muscles (syndrome extrapyramidal) tels que les raideurs musculaires, les tremblements légers, l'agitation, et les spasmes musculaires par rapport aux générations plus anciennes de médicaments. Elles causent aussi significativement moins de problèmes liés aux difficultés sexuelles et aux règles irrégulières. Cependant, aussi bien les plus anciennes que les plus récentes médicaments antipsychotiques peuvent provoquer une prise de poids et certaines des plus récentes le font particulièrement fort.

La dyskinésie tardive, associée à un usage à long terme des médicaments antipsychotiques les plus anciennes, est un effet secondaire neurologique indésirable. Elle provoque des mouvements de muscles anormaux, initialement sur le visage, la bouche, la langue et les mains. La gravité va de la plus faible à la plus importante. Signalez à votre médecin si vous remarquez tout mouvement musculaire anormal de manière à ce qu'il/elle puisse diagnostiquer une dyskinésie tardive.

Certains effets secondaires des médicaments antipsychotiques sont rares, mais peuvent être très sérieux s'ils surviennent. L'agranulocytose apparaît lorsque les personnes arrêtent de produire les globules blancs nécessaires pour combattre les infections. C'est un effet secondaire potentiellement dangereux du Clorazil. Cependant, si les tests sanguins sont réalisés régulièrement pour contrôler le niveau de globules blancs, le Clorazil peut être une médication très sûre.

### *Traiter les effets secondaires*

Lorsque vous avez des effets secondaires, contactez votre médecin immédiatement. Après avoir discuté des effets secondaires et de leur gravité, votre médecin peut vous recommander :

- de réduire la dose de médication ;
- d'ajouter une médication pour contrer les effets secondaires ;
- de passer à une autre médication.

Votre médecin peut aussi suggérer certaines choses que vous pouvez accomplir pour diminuer l'inconfort ou contrer les effets secondaires. Voyez les *Notes de cours 5e Faire face aux effets secondaires* pour une liste de certaines des stratégies de gestion.

Pour plus d'informations au sujet des médicaments, consultez ces sites web :

- <http://www.mentalhealth.com>
- <http://mentalhealth.about.com>



	<b>Gestion de la Maladie et Rétablissement (GMR)</b> <b>Notes de cours</b>
Sujet 5b : Les médicaments stabilisatrices d'humeur	

*« J'en suis venu à détester le côté maniaque de ma maladie autant que la dépression, parce que la fuite constante des pensées était assez incontrôlable et ennuyante. Mon traitement actuel m'aide à garder la situation sous un meilleur contrôle. »*

David Kime, artiste, écrivain, designer floral, en rétablissement pour trouble bipolaire.

## Introduction

Les médicaments stabilisatrices d'humeur aident à traiter les problèmes de variations extrêmes de l'humeur parmi lesquelles la manie et la dépression. Elles aident aussi à diminuer les symptômes critiques et à prévenir les rechutes et les ré-hospitalisations. Elles ne sont pas addictives/elles ne créent pas de dépendance.

Le tableau suivant présente les stabilisateurs d'humeur les plus courants. Utilisez les espaces blancs pour compléter les noms de tous les nouveaux médicaments qui deviennent disponibles.

Médicaments stabilisatrices d'humeur	
Nom de la marque	Nom chimique
Eskalith, Eskalith control release	Carbonate de lithium
Tegretol	Carbamazepine
Depakote, Depakene	Acide valproïque
.....	.....
.....	.....
.....	.....

## Effets secondaires des stabilisateurs d'humeur

Toutes les personnes qui prennent des stabilisateurs d'humeur n'expérimentent pas d'effets secondaires. Cependant, soyez conscient(e) des possibles effets secondaires et contactez votre médecin dès que vous les remarquez.

### Lithium

Bien que le lithium soit un élément chimique naturel comme l'oxygène ou le fer, il peut être nocif s'il est pris en dose trop forte. Pour éviter cela, votre médecin doit contrôler la quantité de lithium dans votre corps en faisant des tests sanguins réguliers.

Il est également important d'avoir assez de sel dans votre régime lorsque vous prenez du lithium parce que le sodium dans le sel aide à excréter le lithium. Cela signifie que vous devriez éviter les régimes sans sel et les prescriptions et les médicaments diurétiques vendues sans ordonnance telles que :

- le Fluidex avec le Pramabrom ;
- l'Aqua-Ban ;
- le Tri-Aqua ;
- l'Aqua-rid.

Les effets secondaires possibles du lithium comprennent :

- les nausées ;
- les crampes d'estomac ;
- la soif ;
- la fatigue ;
- les maux de tête ;
- les tremblements légers.

Des effets secondaires plus sérieux comprennent :

- les vomissements ;
- les diarrhées ;
- les soifs extrêmes ;
- les tics des muscles ;
- les conversations inarticulées ;
- les confusions ;
- les vertiges ;
- l'hébétéude.

### **Le Tegretol et le Depakote**

Faites des tests sanguins réguliers pour contrôler le niveau de Tegretol et de Depakote et pour vérifier tout changement dans les globules et le fonctionnement du foie. Parce que ces médicaments peuvent causer de la sédation, vous devez rester prudent lorsque vous conduisez ou que vous travaillez avec des machines lourdes. Il est recommandé de limiter la boisson à une boisson alcoolisée par semaine.

Les effets possibles du Tegretol et du Depakote comprennent :

- la fatigue ;
- les douleurs ou les faiblesses musculaires ;
- une bouche sèche ;
- la constipation ou la diarrhée ;
- la perte d'appétit ;
- la nausée ;
- les inflammations de la peau (*skin rash*) ;
- les migraines ;
- les vertiges ;
- les pertes d'appétit sexuel (*decreased sexual interest*) ;
- les chutes de cheveux temporaires.

Certains effets secondaires plus sérieux comprennent :

- la confusion ;
- la fièvre ;
- la jaunisse ;
- les contusions et les saignements anormaux ;
- les gonflements des glandes lymphatiques ;

- les vomissements ;
- les problèmes de vision (tels que loucher (double vision))

## Traiter les effets secondaires

Lorsque vous présentez des effets secondaires, contactez votre médecin immédiatement. Après avoir discuté des effets secondaires et de leur gravité, votre médecin peut vous recommander :

- de réduire la dose de médication ;
- d'ajouter une médication d'effets secondaires ;
- de passer à une autre médication.

Votre médecin peut aussi suggérer certaines choses que vous pouvez faire pour aider à diminuer l'inconfort ou de contrer les effets secondaires. Voyez le *Sujet 5e Faire face aux effets secondaires* pour une liste de certaines de ces stratégies de gestion.

Pour plus d'informations au sujet des médicaments, consultez ces sites web :

- <http://www.mentalhealth.com>
- <http://mentalhealth.about.com>

	<b>Gestion de la Maladie et Rétablissement (GMR)</b> <b>Notes de cours</b>
<b>Sujet 5c : Les médicaments antidépresseurs</b>	

## Introduction

Les médicaments antidépresseurs, ou antidépresseurs, traitent les symptômes de dépression, parmi lesquelles :

- les humeurs basses ;
- le manque d'énergie ;
- les problèmes d'appétit ;
- les problèmes de sommeil ;
- une faible concentration.

Elles aident à diminuer les symptômes critiques et à prévenir les rechutes et les hospitalisations. Les antidépresseurs peuvent aussi être efficaces pour traiter les déséquilibres d'anxiété, tels que la panique, les troubles obsessionnels-compulsifs, et les phobies. Ils ne sont pas addictifs/ils ne créent pas de dépendance.

Les générations les plus récentes de médicaments antidépresseurs telles que la famille des drogues appelée inhibiteurs de la recapture sélective de sérotonine (SSRI) tendent à causer moins d'effets secondaires. Les SSRI comprennent le Prozac, le Paxil, le Zoloft, le Serzone et le Luvox. De nouvelles médicaments continuent à être développées. Le tableau suivant reprend les antidépresseurs les plus courants. Utilisez les espaces blancs pour compléter les noms de tous les nouveaux antidépresseurs qui deviennent disponibles.

<b>Médicaments antidépresseurs</b>	
Nom de la marque	Nom chimique
Anafranil	Clomipramine
Deysrel	Trazodone
Effexor	Venlafaxine
Elavil	Amitriptyline
Ludiomil	Maprotiline
Luvox*	Fluvoxamine
Marplan	Isocarboxazid
Nardil	Phenelzine
Norpramin	Desipramine
Pamelor, Aventyl	Nortriptyline
Paxil*	Paroxitine
Prozac*	Fluoxétine
Serzone*	Nefazadone
Sinequan, Adapin	Doxépin
Tofranil	Imipramine
Vivactil	Protriptyline
Wellbutrin	Bupropion
Zoloft*	Sertraline
.....	.....

\* génération la plus récente de médicaments

## Effets secondaires des antidépresseurs

Toutes les personnes ne présentent pas des effets secondaires lorsqu'elles prennent des antidépresseurs, mais informez-vous à leur sujet si vous en avez. Faites part à votre médecin si vous expérimentez n'importe lequel des effets suivants :

- nausée ;
- vomissement ;
- excitation ;
- agitation ;
- migraine ;
- problèmes sexuels ;
- bouche sèche ;
- vertiges ;
- sédation ;
- prise de poids ;
- constipation ;
- palpitations cardiaques ;
- anomalies cardiaques ;
- insomnie ;
- problèmes de mémoire ;
- sur-stimulation ;
- crises d'hypertension.

### **Hypomanie, manie et antidépresseurs**

Parfois, un petit pourcentage de personnes qui prennent des antidépresseurs développe des symptômes d'hypomanie ou de manie au bout de quelques semaines.

Les symptômes d'hypomanie comprennent :

- l'irritabilité ;
- la tendance à discuter sur tout ;
- l'agitation ;
- la diminution des besoins de sommeil ;
- une conversation excessive.

Les symptômes de manie comprennent :

- la folie des grandeurs (grandiosity) ;
- l'euphorie ;
- l'hostilité ;
- un comportement extrêmement orienté vers les objectifs ;
- l'engagement dans des activités potentiellement dommageables.

Si vous expérimentez ces symptômes, parlez-en à votre médecin immédiatement. Votre médecin peut diminuer la dose de votre médication ou l'arrêter complètement.

### **Précautions lorsqu'on prend du Marplan ou du Nardil (IMAO)**

Si vous prenez du Marplan ou du Nardil, vous devriez éviter de nombreux aliments et drogues, parmi lesquels les aliments qui contiennent beaucoup de tyramine, tels que les fromages bien faits, les charcuteries (comme le salami et le pepperoni) et les extraits de levure (sauf quand ils sont cuits dans des pains).

Vous devriez aussi éviter de boire de la bière, du Chianti, du sherry et du vermouth. Évitez de prendre certaines médications telles que le Tegretol, le Dopar, le Sinemet, le Demerol, l'Aldomet, le Ritalin, les décongestionnants et les stimulants. Demandez à votre médecin une liste complète des alimentations et des drogues à éviter.

Bien que ce soit inhabituel, les personnes développent occasionnellement le syndrome du canal carpien (carpal tunnel) lorsqu'ils prennent du Marplan ou du Nardil. Ceci peut être corrigé en prenant des suppléments vitaminés appropriés.

### **Traiter les effets secondaires**

Lorsque vous avez des effets secondaires, contactez votre médecin immédiatement. Après avoir discuté des effets secondaires et évalué leur gravité, votre médecin peut vous recommander :

- de réduire la dose de médication ;
- d'ajouter une médication d'effets secondaires ;
- de passer à une autre médication.

Votre médecin peut aussi vous suggérer certaines choses à faire pour diminuer l'inconfort ou contrer les effets secondaires. Voyez le sujet 5e *Faire face aux effets secondaires* pour une liste de certaines de ces stratégies de gestion.

Pour plus d'informations au sujet des médications, consultez ces sites web :

- <http://www.mentalhealth.com>
- <http://mentalhealth.about.com>

	<b>Gestion de la Maladie et Rétablissement (GMR)</b> <b>Notes de cours</b>
<b>Sujet 5d : Les médicaments anxiolytiques et sédatifs</b>	

## Introduction

Les médicaments anxiolytiques et sédatifs aident à diminuer l’anxiété et la sensation d’être excessivement stimulé(e). Certaines de ces médicaments aident aussi à dormir. Contrairement à d’autres médicaments pour les maladies mentales, ces médicaments demandent seulement 1 à 2 heures pour prendre effet. Également contrairement aux autres médicaments pour les maladies mentales, certaines médicaments anxiolytiques et sédatifs peuvent être addictives. L’usage à long terme devrait généralement être évité. Si vous prenez ces médicaments, elles devraient être prudemment contrôlées.

Le tableau suivant liste les médicaments les plus courantes utilisées pour l’anxiété et la sédation. Utilisez les espaces blancs pour compléter les noms de toutes les nouvelles médicaments qui deviennent disponibles.

Notez que certaines médicaments peuvent être utilisées pour lutter à la fois contre les problèmes d’anxiété et de sommeil, tandis que d’autres sont utilisées uniquement pour l’un de ces problèmes. D’autre part, certaines de ces médicaments sont addictives, tandis que d’autres ne le sont pas. Parlez à votre médecin des bénéfices spécifiques et des effets secondaires de la médication que vous prenez.

<b>Médicaments anxiolytiques et sédatifs</b>	
<b>Nom de la marque</b>	<b>Nom chimique</b>
Ativan	Lorazepam
Benadryl	Diphenhydramine
Buspar	Buspirone
Centrax	Prazepam
Dalmane	Flurazepam
Halcion	Triazolam
Klonopin	Clonazepam
Librium	Chlordiazepoxyde
Noctec	Hydrate chloral
Restoril	Temazepam
Serax	Oxazepam
Valium	Diazepam
Xanax	Alprazolam
.....	.....
.....	.....
.....	.....

## Effets secondaires des médicaments anxiolytiques et sédatifs

Toutes les personnes ne présentent pas des effets secondaires lorsqu'elles prennent des médicaments anxiolytiques ou sédatifs. Cependant, informez-vous au sujet des effets secondaires au cas où vous en auriez. Parlez à votre médecin tout de suite dès que vous en expérimentez.

Les effets secondaires les plus courants sont :

- la sur-sédation ;
- la fatigue ;
- les problèmes de mémoires ou des autres facultés cognitives.

A cause de l'effet sédatif, vous devriez limiter la boisson à pas plus d'une boisson alcoolisée par semaine. Vous devriez aussi être prudent lorsque vous conduisez.

Comme mentionné plus haut, l'usage à long terme de certaines de ces médicaments peut mener à la dépendance.

## Traiter les effets secondaires

Lorsque vous avez des effets secondaires, contactez votre médecin immédiatement. Après avoir discuté des effets secondaires et évalué leur gravité, votre médecin peut vous recommander :

- de réduire la dose de médication ;
- d'ajouter une médication d'effet secondaire ;
- de passer à une autre médication.

Votre médecin peut aussi vous suggérer certaines choses que vous pouvez faire pour diminuer l'inconfort ou contrer les effets secondaires. Voyez le matériel 5e *Faire face aux effets secondaires* pour une liste de certaines de ces stratégies de gestion.

Pour plus d'informations au sujet des médicaments, consultez ces sites web :

- <http://www.mentalhealth.com>
- <http://mentalhealth.about.com>



	<b>Gestion de la Maladie et Rétablissement (GMR)</b> <b>Notes de cours</b>
<b>Sujet 5e : Faire face aux effets secondaires</b>	

Le tableau suivant liste certains des effets secondaires de différentes catégories de médications et certaines suggestions pour les gérer ou les contrer. Ce sont seulement quelques exemples. Utilisez les espaces blancs pour ajouter des stratégies supplémentaires que vous jugez utiles.

Certains effets secondaires sont plus graves que d'autres. Parlez à votre médecin et à d'autres personnes de votre réseau de soutien si vous expérimentez des effets secondaires d'une médication.

<b>Faire face aux effets secondaires des médications psychiatriques</b>					
<b>Effet secondaire</b>	<b>Vision brouillée</b>	<b>Constipation</b>	<b>Vertiges</b>	<b>Somnolence</b>	<b>Bouche sèche</b>
Stratégie	Pour des visions légèrement brouillées, parlez à votre médecin de l'acquisition de lunettes de lecture. De nombreuses personnes en achètent des bons marchés sans prescription à un drugstore local	Buvez 6 à 8 verres d'eau par jour. Mangez des aliments riches en fibres tels que des céréales, des pains complets, des fruits et des légumes. Faites un peu d'exercice chaque jour.	Évitez de vous relever rapidement d'une position assise ou couchée.	Planifiez un brève sieste pendant la journée. Faites un peu d'exercice doux et à l'extérieur, comme de la marche. Demandez à votre médecin de prendre des médications au cours de la soirée.	Mâchez du chewing gum sans sucre, sucez des bonbons sans sucre ou prenez de fréquents verres d'eau.

<b>Faire face aux effets secondaires des médicaments psychiatriques</b>					
<b>Effet secondaire</b>	<b>Nervosité extrême</b>	<b>Augmentation d'appétit et de poids</b>	<b>Raideur des muscles</b>	<b>Sensibilité au soleil</b>	<b>Tremblements</b>
Stratégie	Trouvez une activité énergique qui vous plaît telle que le jardinage, le jogging, le patin à roulettes, l'aérobic, le sport, la natation ou le vélo.	Mettez l'accent sur les nourritures diététiques dans votre régime, telles que les fruits, les légumes et les céréales. Limitez les sodas, les desserts et les fast foods. Poursuivez un régime avec un ami ou rejoignez un programme de réduction de poids.	Essayez de faire des exercices réguliers d'étirement des muscles, du yoga ou des exercices isométriques (isometric)	Restez dans l'ombre, utilisez des crèmes solaires et portez des vêtements protecteurs. Evitez de sortir au moment le plus ensoleillé de la journée.	Evitez de remplir les tasses et les verres jusqu'à ras-bord.