DES OUTILS POUR L'AUTONOMIE

SANTÉ MENTALE ET MÉDICATION

« CE N'EST PAS UN SIGNE DE BONNE SANTÉ MENTALE QUE D'ÊTRE ADAPTÉ À UNE SOCIÉTÉ MALADE. »

- J. Krishnamurti

Le Regroupement
des Auberges du coeur du Québec

EN PARTENARIAT AVEC

Secrétariat
à la jeunesse
Québec

Santé mentale et médication : quels sont mes droits ?

Objectifs

- S'approprier le guide « Obtenir mieux d'une consultation avec des pros de la santé » afin de mieux connaître ses droits en matière de soin de santé.
- Amener une réflexion sur la préparation aux rencontres médicales.

Temps	**1 heure 30 minutes**
Activité brise-glace	20 minutes
Activité 2	45 minutes
Activité 3	15 minutes
Conclusion et évaluation	10 minutes

Astuces pour l'animation

- Favoriser la coanimation ou la présence de deux intervenant.e.s;
- Faciliter le plus possible la participation tous en respectant le rythme de chacun;
- Gérer les tours de parole tout en favorisant l'expression des différents points de vue;
- Tenter de mettre à profit le plus possible les connaissances des personnes participantes;
- Reformuler les idées et s'assurer que ces idées ont été bien comprises par tout le monde;
- Présenter du contenu et les informations des compléments d'activités;
- Bonifier et expliquer en utilisant les exemples des compléments d'activités.

Avant l'atelier

- Bien planifier et organiser la rencontre, ce qui demande, entre autres :
    - Déterminer la date, l'heure et le lieu de l'activité, ainsi que sa durée;
    - Transmettre ces informations aux participant.e.s;
    - Mobiliser et inviter les gens à participer;
    - Préparez et testez le matériel dont vous aurez besoin ainsi que les lieux en fonction du nombre de personnes participantes;
- Se familiariser avec l'ensemble du contenu de l'atelier (Guide, scénario, matériel visuel, etc.);
- S'assurer de bien comprendre le déroulement des activités.

Matériel requis

- Tableau et feutres;
- Photos des personnages connus imprimées recto verso avec les symptômes au verso (annexe);
- Papier avec les diagnostics (annexe);
- Boîte ou bol;
- Gommette;
- Ciseaux,
- Tableau et feutres,
- Sarrau (optionnel),
- Papier et crayons pour prise de notes des participant.e.s,
- Scénarios (deux copies + la copie de l'animateur-trice),
- Guide « *Obtenir mieux d'une consultation avec des pros de la santé* » (annexe).

Déroulement

Activité brise-glace (20 minutes)

Objectif :

- Instaurer un climat accueillant, respectueux et propice aux échanges;
- Illustrer la rapidité et le peu d'informations sur lequel se base un diagnostic;
- Il ne s'agit pas d'associer nécessairement les bons diagnostics aux bons symptômes.

Déroulement :

Introduction :

- Se présenter et expliquer le rôle d'animation, s'assurer que chaque personne participante se présente, les informer du déroulement et des objectifs de l'atelier, etc.;
- Expliquer le déroulement global de l'activité brise-glace ainsi que l'idée de base, soit de jouer au médecin et d'apposer un diagnostic selon certaines informations;
- Veiller à instaurer un climat accueillant, respectueux et propice aux échanges.

Jeu :

- Coller sur un tableau les photos des personnalités de façon à ne pas voir les visages, mais les symptômes au verso;
- Faire piger les participant.e.s dans le bol un diagnostic pour qu'il ou elle puisse l'associer à une des listes de symptômes. Si le groupe est trop grand, mettre les participant.e.s en équipe pour qu'ils et elles aient tou.te.s en main un diagnostic;
- Inviter les participant.e.s à placer, selon eux-elles, le diagnostic qui correspond aux symptômes;
- Dévoiler les personnages.

Astuce

Le but n'est pas de débattre sur les diagnostics, mais de voir la rapidité et le peu d'informations requis pour les attribuer, de là l'importance d'être bien préparé.e en vue d'une rencontre médicale.

Conclusion :

- Mettre en lumière que les diagnostics ont été donnés en peu de temps et selon quelques informations à peine.

Activité Mise en scène d'une consultation avec un.e médecin (45 minutes)

Objectif :

- Identifier les problèmes durant une consultation avec un.e médecin à l'aide d'une mise en situation.

Déroulement :

Introduction :

- Expliquer l'activité;
- Inviter des volontaires à jouer une mise en scène (ou prendre les co-animateurs.trices s'il n'y a pas de volontaires);
- Inviter les participant.e.s à prendre en note et/ou retenir ce qui cloche dans la consultation.

Théâtre :

- Lire la mise en contexte et jouer la scène

Échange :

- Questionner les participant.e.s sur ce qu'ils ou elles ont trouvé de problématique;
  - Est-ce que cette mise en scène vous paraît réaliste? Qu'est-ce qui ne va pas selon vous? Est-ce qu'il y a quelque chose qui pourrait être fait autrement?
- Notez leurs observations sur le tableau;
- Vérifier avec la liste des principaux problèmes et faire ressortir ceux manquants. (à l'aide de la copie du scénario pour l'animateur.trice)

Théâtre prise 2 :

- Rejouer la scène en invitant les participant.e.s à venir remplacer les acteurs.trices (médecin et/ou patient) lorsqu'ils ou elles croient que l'action devrait se dérouler autrement;
- Pour venir remplacer un.e acteur.trice, simplement aller derrière lui ou elle et lui taper sur l'épaule. La scène s'arrête et reprend avec la nouvelle personne qui joue.

Conclusion :

- Questionner sur laquelle des deux mises en scène est préférable selon eux et elles. Pourquoi?
- Susciter le partage de vécu à l'aide de questions ouvertes :
  - Est-ce que vous avez déjà vécu une situation problématique en rencontrant un.e professionnel.le. de la santé?

    - Est-ce que ça aurait pu se passer différemment?
- Présenter le guide « *Obtenir mieux d'une consultation avec des pros de la santé* » (**lien vers l'activité 3**)

<u>Activité Connaissance de l'outil</u> (15 minutes)

Objectif :

- Permettre aux participant.e.s de se familiariser avec le contenu du guide et ses sections.

Déroulement :

Expliquer en quoi consiste le guide et pourquoi il a été créé;

Afin de répondre aux observations que les intervenant.e.s ont faites par rapport aux problèmes rencontrés par les jeunes qui consultent un.e médecin ou un.e psychiatre :

- Préparation à une consultation;
- Question à poser pendant la consultation;
- S'assurer un suivi;
- Connaître ses droits et les faire respecter.

Présenter le guide et ses sections

- Avant la rencontre médicale (la préparation);
- Pendant la rencontre médicale (attitude et questions à poser);
- Après la rencontre (suivi);
- Vous avez des droits (recevoir de l'information, consentir au traitement et y participer, être accompagné.e);
- Que faire si l'on se sent victime de pratiques médicales problématiques.

Présenter brièvement les sections du guide, mais concentrer l'attention sur la partie des droits. Il est important de dire que les jeunes ont des droits, mais qu'ils et elles ont aussi des responsabilités. Exemple : si un.e médecin ne fournit pas suffisamment d'information sur un diagnostic ou un traitement, il est de la responsabilité du-de la patient.e de poser des questions et faire respecter ses droits.

Évaluation (10 minutes)

Prévoir un moment pour faire un petit retour sur l'activité et les apprentissages que l'on peut retenir. Faire l'évaluation de l'activité.

Annexe

Diagnostics (découpez et placez dans un bol pour faire piger les participant.e.s)

TROUBLE D'ANXIÉTÉ GÉNÉRALISÉE	TROUBLE DU SPECTRE DE L'AUTISME (AUTISME)
TDA/H	SCHIZOPHRÉNIE
TROUBLE OBSESSIF COMPULSIF	TROUBLE DE LA PERSONNALITÉ LIMITE
TROUBLE BIPOLAIRE	TROUBLE DE L'OPPOSITION
ANOREXIE	DÉPRESSION MAJEURE

- Trouble du sommeil (hypersomnie) ;

- Trouble de l’appétit ;

- Perte d’énergie et fatigue ;

- Perte d’intérêt et du plaisir ;

- Baisse de concentration ;

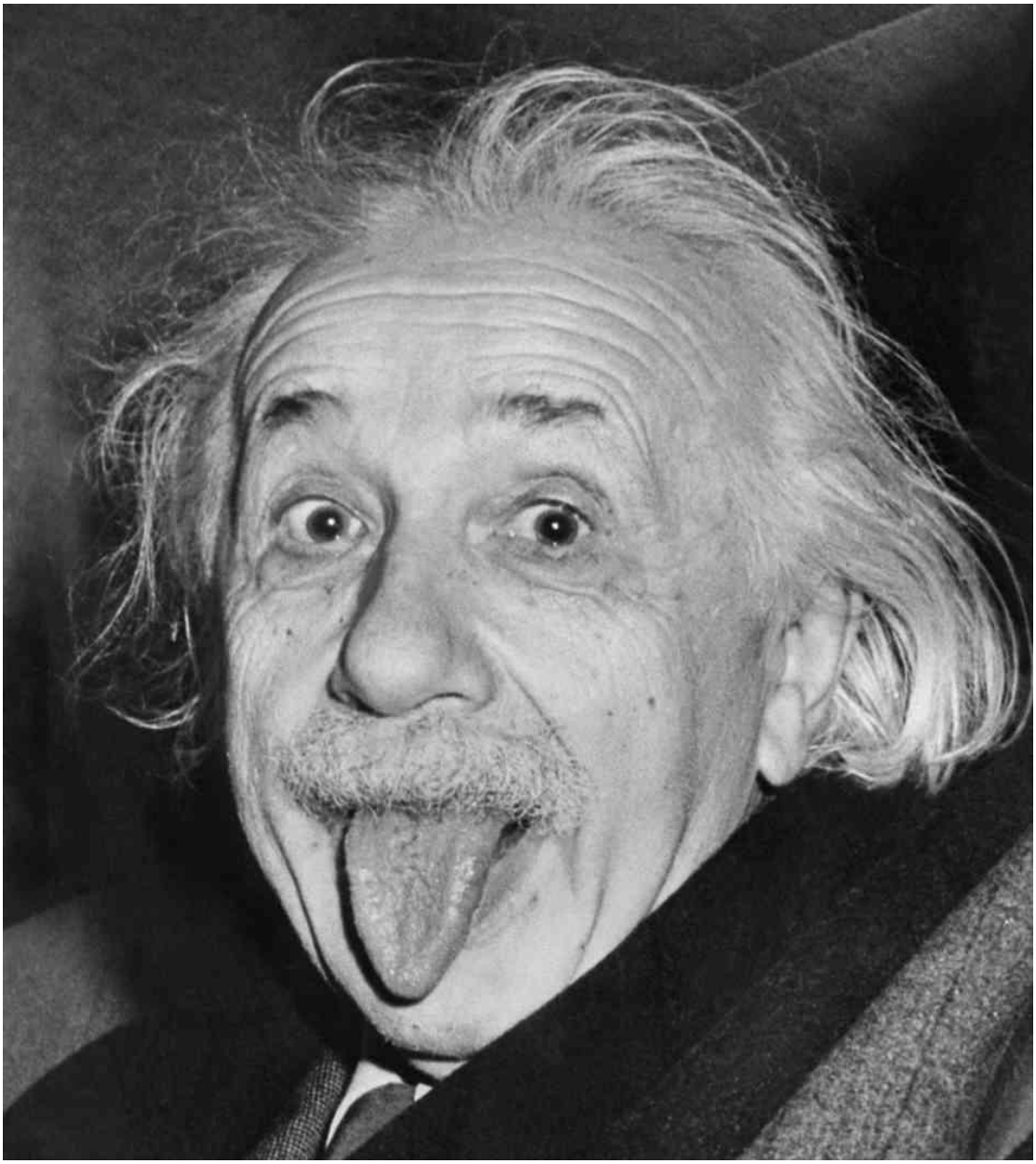
- Sentiment de culpabilité.

Dépression majeure

- Difficultés à s'exprimer jusque tard dans son enfance;

- Incapable de suivre les cours et de travailler de façon scolaire;

- Activité et impulsivité excessives.



(TDA/H)

- Hallucinations (entendre une voix);

- Convaincue de pouvoir influencer les événements dans le monde;

- Fait des gestes étranges auxquels elle donne une signification symbolique;

- Dit des phrases sans suite ou incompréhensibles et invente des mots.

Schizophrénie

- Parfois très enjouée, d’autre fois très triste dans peu de temps;
- Sentiment de culpabilité ou estime de soi augmentée;
- Plaisirs augmentés de façon excessive et à haut risque de conséquences négatives.

Trouble bipolaire

- Vocabulaire très riche, mais présentant des difficultés de conversation;

- Comportements répétitifs comme des mouvements, des routines, des recherches sensorielles;

- Difficulté marquée dans les relations sociales.

(Autisme)

Trouble du spectre de l’autisme

Mise en scène

Mise en contexte :

Sasha éprouve beaucoup de difficultés à l'école depuis plusieurs mois. Il faut dire que la dernière année fut remplie d'événements importants dans sa vie. Ses parents se sont séparés et le divorce a créé beaucoup de chicanes dans sa famille. Sasha est souvent pris à choisir entre un de ses parents, ce qu'il déteste faire.

Son meilleur ami est déménagé dans une ville très éloignée et il-elle ne peut plus le rejoindre au parc pour aller parler avec lui, comme ils en avaient l'habitude. Malgré qu'ils se parlent par *Skype*, ils n'ont pas la même relation à distance et c'est plus difficile de se confier ou de simplement se changer les idées.

Aussi, son-sa copin.e l'a laissé au début de l'année scolaire et il-elle n'en a d'ailleurs pas beaucoup parlé avec ses proches. Il-elle ne lui a pas vraiment fourni d'explication lors de leur séparation, mis à part qu'il-elle n'était plus heureux.se. Sasha se pose beaucoup de questions sur ce qui n'a pas fonctionné et ce qu'il-elle aurait pu changer pour qu'il-elle reste ensemble. Il-elle se sent toujours amoureux.se de lui-elle malgré la colère de s'être fait laisser.

Sasha a souvent eu tendance à vivre de la déprime. Quand il-elle se sent triste, il-elle consomme de la *mari* (pot). Dernièrement, il-elle fume tous les jours pour ne pas « péter de coche ». C'est une amie avec qui il-elle consomme qui lui a suggéré d'aller voir un médecin puisqu'il-elle ne semble pas se sortir de cette « mauvaise passe ».

Scénario : *Au bureau du médecin*

Docteur Coutu : (*Absorbé-e dans ses dossiers*)

- Qu'est-ce que je peux faire pour toi?

Sasha : (*mal à l'aise*)

- Je viens vous voir parce que ça feel pas vraiment depuis un bout… pis je sais plus quoi faire. C'est une amie qui m'a dit que je devrais aller consulter. Faque je viens vous voir.

Docteur Coutu : (*toujours un peu distrait-e*)

- D'accord. Dites-moi ce qui ne va pas.

Sasha :

- J'sais pas trop. Je me sens down tout le temps. J'ai juste envie de dormir tout le temps. Je ferais juste ça. J'ai même pu faim.
- J'arrive pu à suivre dans mes cours à l'école parce que c'est trop « *tuff* » de rester concentré-e.
- On dirait qu'il n'y a plus rien qui m'amuse. Y'a rien que me tente.

Docteur Coutu : (*intrigué-e*)

- Est-ce que ça fait longtemps que ça dure?

Sasha : (*découragé.e*)

- Ouais, depuis des mois. J'suis vraiment écoeuré-e

Docteur Coutu : (*pause d'une quinzaine de secondes, dans ses pensées*)

- D'accord. Ça m'a tout l'air d'une dépression. Ce n'est pas bien grave.

  (*Écrit une prescription*)

- Tenez, je vous prescris du Effexor… ça va vous remettre sur pieds. Vous devez le prendre avant de vous coucher.

Sasha : (*surpris-e*)

- C'est tout?

Docteur Coutu :

- Oui, s'il y a quelque chose, vous reviendrez me voir.

Sasha : (*embarrassé-e*)

- Bon, ok. Merci.

Mise en scène (pour l'animateur-trice)

Les notes en *rouge* servent à l'animation de la période d'échange afin de faire ressortir des éléments importants qui sont absents de la mise en scène.

Éléments à surveiller dans le scénario

Avant la rencontre :

- Connaître son histoire médicale
- Avoir les symptômes et signes qui nous ont menés à consulter
- Connaître les médicaments qui nous ont déjà été prescrits

Pendant la rencontre :

- Quel est le diagnostic? (Explication sur la maladie)
- Quel est le programme de traitement? (Autre professionnel d'impliqué, durée, effets souhaités et indésirables, etc.)
- Y'a-t-il d'autres traitements?
- Suivi à prévoir

Après la rencontre :

- Obtenir des renseignements sur le diagnostic
- Consulter un pharmacien
- Noter régulièrement les effets des médicaments (positifs et négatifs)

Mise en contexte :

Sasha éprouve beaucoup de difficultés à l'école depuis plusieurs mois. Il faut dire que la dernière année fut remplie d'événements importants dans sa vie. Ses parents se sont séparés et le divorce a créé beaucoup de chicanes dans sa famille. Sasha est souvent pris à choisir entre un de ses parents, ce qu'il déteste faire.

Son meilleur ami est déménagé dans une ville très éloignée et il-elle ne peut plus le rejoindre au parc pour aller parler avec lui, comme ils en avaient l'habitude. Malgré qu'ils se parlent par *Skype*, ils n'ont pas la même relation à distance et c'est plus difficile de se confier ou de simplement se changer les idées.

Aussi, son-sa copin-e l'a laissé au début de l'année scolaire et il-elle n'en a d'ailleurs pas beaucoup parlé avec ses proches. Il-elle ne lui a pas vraiment fourni d'explication lors de leur séparation, mis à part qu'il-elle n'était plus heureux-se. Sasha se pose beaucoup de questions sur ce qui n'a pas fonctionné et ce qu'il-elle aurait pu changer pour qu'il-elle reste ensemble. Il-elle se sent toujours amoureux-se de lui-elle malgré la colère de s'être fait laisser.

Sasha a souvent eu tendance à vivre de la déprime. Quand il-elle se sent triste, il-elle consomme de la *mari* (pot). Dernièrement, il-elle fume tous les jours pour ne pas « péter de coche ». C'est une amie avec qui il-elle consomme qui lui a suggéré d'aller voir un médecin puisqu'il-elle ne semble pas se sortir de cette « mauvaise passe ».

Scénario : *Au bureau du médecin*

Docteur Coutu : (*absorbé-e dans ses dossiers*)

- Qu'est-ce que je peux faire pour toi?

Sasha : (*mal à l'aise*)

- Je viens vous voir parce que ça *feel* pas vraiment depuis un bout… pis je sais plus quoi faire. C'est un ami qui m'a dit que je devrais aller consulter. Faque je viens vous voir.

  (Demander de l'accompagnement si il-elle n'est pas à l'aise.)

Docteur Coutu : (*toujours un peu distrait-e*)

- D'accord. Dites-moi ce qui ne va pas.

(Offrir un accueil et une écoute autant que possible.)

Sasha :

- J'sais pas trop. Je me sens « down » tout le temps. J'ai juste envie de dormir tout le temps. Je ferais juste ça. J'ai même pu faim.
- J'arrive pu à suivre dans mes cours à l'école parce que c'est trop « *tuff* » de rester concentré-e.
- On dirait qu'il n'y a plus rien qui m'amuse. Y'a rien que me tente.

(Préparation avant la rencontre : avoir une liste écrite des symptômes, des questions à poser, des préoccupations, des épisodes antérieurs de ce problème.)

Docteur Coutu : (*intrigué-e*)

- Est-ce que ça fait longtemps que ça dure?

(Explorer davantage la situation décrite par Sasha. Approfondir les aspects mentionnés.)

Sasha : (*découragé-e*)

- Ouais, depuis des mois. J'suis vraiment écoeuré-e.

Docteur Coutu : (*Pause d'une quinzaine de secondes, dans ses pensées*)

- D'accord. Ça m'a tout l'air d'une dépression. Ce n'est pas bien grave.

(Qu'est-ce qui mène au diagnostic? Explications sur la maladie, ses origines, ses effets, etc)

(*Écrit une prescription*)

- Tenez, je vous prescris du Effexor… ça va vous remettre sur pieds. Vous devez le prendre avant de vous coucher.

(Expliquer le programme de traitement, ce qu'il implique-t-il [autres professionne-le-s?]. La durée du traitement et les effets bénéfiques connus. Quels sont les effets secondaires à prévoir. Expliquer les contre-indications. Dire s'il existe des traitements alternatifs.)

Sasha : (*surpris-e*)

- C'est tout?

(Le droit de recevoir toute l'information concernant le traitement. Le droit de consentir de manière libre et éclairée au traitement. Le droit de participer au traitement.)

Docteur Coutu :

- Oui, s'il y a quelque chose, vous reviendrez me voir.

(Offrir un suivi. Orienter vers des groupes de soutien et d'entraide.)

Sasha : (*Embarrassé-e*)

- Bon, ok. Merci.

(Demander un suivi. Obtenir de l'information sur le diagnostic et la vérifier avec un.e pharmacien.ne. Chercher du soutien auprès des proches et/ou d'un groupe d'entraide. Prendre des notes régulières sur son état suivant la prise de médicament.)

Les jeunes qui y entrent s'en sortent!

4246, rue Jean-Talon Est
Tour Sud, bureau 16
Montréal (Québec) H1S 1J8

Téléphone : 514 523-8559
info@aubergesducoeur.org
aubergesducoeur.org