

# LES MÉDICAMENTS CONTRE L'ANXIÉTÉ : UN BAUME SUR LA PLAIE?

Au Québec, une déclaration commune soulevant des inquiétudes face à la médicalisation de l'anxiété circule depuis 2016. Au début de l'année 2019, 312 organisations et plus de 1700 personnes avaient signé ce manifeste, hautement médiatisé, pour réclamer un débat public sur la « médicalisation à outrance » des problèmes sociaux vécus par les jeunes. Pourquoi la médication pour traiter l'anxiété soulève-t-elle tant d'inquiétudes? Quelles sont les problématiques qui y sont liées? Plusieurs acteurs du milieu de la santé s'expriment sur ces questions.

Le Mouvement jeunes et santé mentale (MJSM) a mené, en 2016, une large consultation auprès des jeunes Québécois. Il en est ressorti que les diagnostics de problèmes d'anxiété sont effectués trop rapidement et que la médication est souvent proposée comme seule solution. Ainsi, lorsqu'ils

consultent un médecin pour des troubles anxieux, les patients se voient prescrire des médicaments sans toutefois être orientés vers des services d'accompagnement psychologique.

Selon Annie Pavois, responsable du développement des pratiques au MJSM et ancienne infirmière en psychiatrie, on donne souvent des médicaments contre l'anxiété, alors que les réelles sources des problèmes ne sont pas traitées. À son avis, pour augmenter le bien-être de la population de manière durable, il faudrait agir plus largement sur des déterminants sociaux, comme la pauvreté, le manque d'accès à un logement sécuritaire et abordable ainsi que le décrochage scolaire.

Le MJSM milite pour que tous les jeunes aient accès gratuitement à des services d'aide psychologique même si aucun diagnostic n'est posé, explique Mme Pavois. « Dans le système actuel, il n'y a pas de suivi qui est fait nécessairement au niveau psychologique. Un jeune ne peut pas avoir de soutien psy-

chologique s'il n'a pas été diagnostiqué. Pour soutenir un jeune en difficulté, il faudrait agir en amont en lui offrant du soutien avant qu'il soit à l'étape d'être médicalement. Il faut essayer d'identifier les problèmes dans notre société faisant en sorte qu'il y a beaucoup de personnes anxieuses. Puis, le

médicament peut venir en soutien au besoin. »

Selon les données de l'Institut canadien d'information en santé

(ICIS), la prévalence des troubles mentaux n'augmente pas, mais les individus consultent de plus en plus. Entre 2007 et 2017, les services ou visites d'urgence ont augmenté de 66 % alors que les hospitalisations ont augmenté de 55 %. Les études réalisées par l'ICIS démontrent qu'aujourd'hui, un jeune sur douze s'est vu prescrire un antipsychotique ou un médicament pour un trouble anxieux ou de l'humeur.

Le MJSM n'est pas contre la médication, mais se questionne sur la rapidité d'obtention des prescriptions et sur leur durée. Annie Pavois rapporte que les médicaments pour le traitement de l'anxiété sont souvent prescrits pour plusieurs années. Les benzodiazépines, comme le Xanax ou l'Ativan, sont des psychotropes qui provoquent une dépendance importante.

*« Il faut essayer d'identifier les problèmes dans notre société faisant en sorte qu'il y a beaucoup de personnes anxieuses. »*

~ Annie Pavois du Mouvement jeunes et santé mentale



© Camille Tremblay-Antoine

**SUIVI PSYCHOLOGIQUE ET TRAITEMENTS ALTERNATIFS**

Bien qu'un suivi en psychologie puisse être prescrit, l'attente pour l'obtention d'un rendez-vous s'étire souvent sur plusieurs mois. L'organisme Revivre vient en aide aux personnes vivant avec un trouble anxieux, dépressif ou bipolaire. Il offre des services d'intervention de groupe, de soutien et de suivi, souvent dans l'optique d'accompagner une médication.

« On donne souvent des médicaments contre l'anxiété, alors que les réelles sources des problèmes ne sont pas traitées. »

~ Annie Pavois du Mouvement jeunes et santé mentale

Bruno Collard, directeur clinique de Revivre, explique que l'objectif est de fournir des outils et des ressources aux individus pour qu'ils puissent retrouver une bonne qualité de vie. Selon lui, l'organisme ne s'oppose pas à la médication, mais vise à agir de manière complémentaire. Les patients sont dirigés vers des médecins traitants s'ils ont besoin de médicaments. Pour sa part, la responsable du MJSM ajoute que d'autres so-

lutions sont également envisageables. Notamment, il peut être recommandé de faire de la méditation d'adopter des techniques de respiration ou de contrôle de soi, et de participer à des groupes de discussion. Mme Pavois soutient également que les applications de méditation accompagnée sur les cellulaires sont de plus en plus utilisées et très bien faites.

**CAMILLE TREMBLAY-ANTOINE**

**L'anxiété et le cannabis**

Bien que certaines variétés comme l'*Indica* aient parfois des effets apaisants temporaires, l'Association des médecins psychiatres du Québec rappelle que la consommation de cannabis nuit généralement au traitement de l'anxiété et peut même engendrer de nouveaux troubles mentaux.

Que change la récente légalisation de cette substance? La chercheuse Carrie Cuttler observe, dans une étude sur la légalisation au Canada, que les consommateurs peuvent se procurer des produits présentant une teneur très précise en tétrahydrocannabinol et en cannabidiol, les deux principaux ingrédients actifs cannabis utilisés en médecine. L'étude indique cependant que la consommation de cannabis peut réduire à court terme les symptômes de dépression, d'anxiété et de stress, mais aussi contribuer à aggraver les effets dépressifs au fil du temps.



*La Quête* a rencontré un étudiant ayant un diagnostic de troubles anxieux. Pour ce jeune, la légalisation permet de savoir exactement quelle sorte de cannabis il consomme. « Avant, je pouvais tomber sur un produit ultra-anxiogène. Maintenant, je peux sélectionner l'*Indica*, qui enlève mon sentiment de stress constant », affirme-t-il.

Il précise cependant qu'il ne s'est pas mis pour autant à consommer du cannabis régulièrement pour contrôler son anxiété, craignant de développer une dépendance.

**Camille Tremblay-Antoine**