

A photograph of a pharmacy interior. A pharmacist in a white lab coat is standing behind a counter, smiling at a customer. The customer is a woman with blonde hair in a ponytail, wearing a grey sweater and dark pants, with a yellow bag slung over her shoulder. The background is filled with shelves of various medications and products. The lighting is bright and clean.

**Instaurer une alliance de confiance
avec un patient affecté par des
troubles de santé mentale.**

Marie-Ève Côté & Luc Vigneault
Pair aidant & Patient partenaire



ASSOCIATION PROFESSIONNELLE
DES PHARMACIENS SALARIÉS DU
QUÉBEC

Conflit d'intérêt

Marie-Eve Côté : aucun

Luc Vigneault : aucun



Note biographique



Marie Ève Côté

- Enseignante au préscolaire et au primaire
- Patiente-partenaire Université Laval
- Formatrice à l'AQRP et membre du GPS-SM (groupe provincial de lutte à la stigmatisation santé mentale)
- Membre du Centre de recherche en santé durable VITAM, Équipe Cap sur le rétablissement
- Collaboratrice livre de Tania Lecomte et de Luc Vigneault « Préjugés, discrimination et exclusion en santé mentale »

Luc Vigneault

- Doctorat honoris causa en pharmacie de l'Université Laval
- Patient-partenaire de recherche aux Universités de Laval, Montréal, Bordeaux, au GHU Paris
- Membre du Centre de recherche en santé durable VITAM, Équipe Cap sur le rétablissement
- Coauteur des livres « Je suis une personne, pas une maladie », « Cap sur le rétablissement » et « Préjugés, discrimination et exclusion en santé mentale » chez Performance édition

« L'expérience sans théorie est aveugle, mais la théorie sans expérience n'est qu'un jeu intellectuel. »

Plan de la formation

- Règles de fonctionnement de l'atelier
- Perception de la maladie mentale
- Notre cheminement en lien avec la santé mentale
- Boucle de l'empathie
- Boucle de la stigmatisation
- L'autostigmatisation et l'impuissance apprise
- L'effet de la stigmatisation
- Le processus du rétablissement
- L'Alliance thérapeutique
- Le projet de vie
- La gestion de la médication
- Les troubles cognitifs
- La décision partagée
- Outils d'aide à la décision partagée
- La famille et la confidentialité
- Mettre en pratique l'approche rétablissement

Règles de fonctionnement de l'atelier

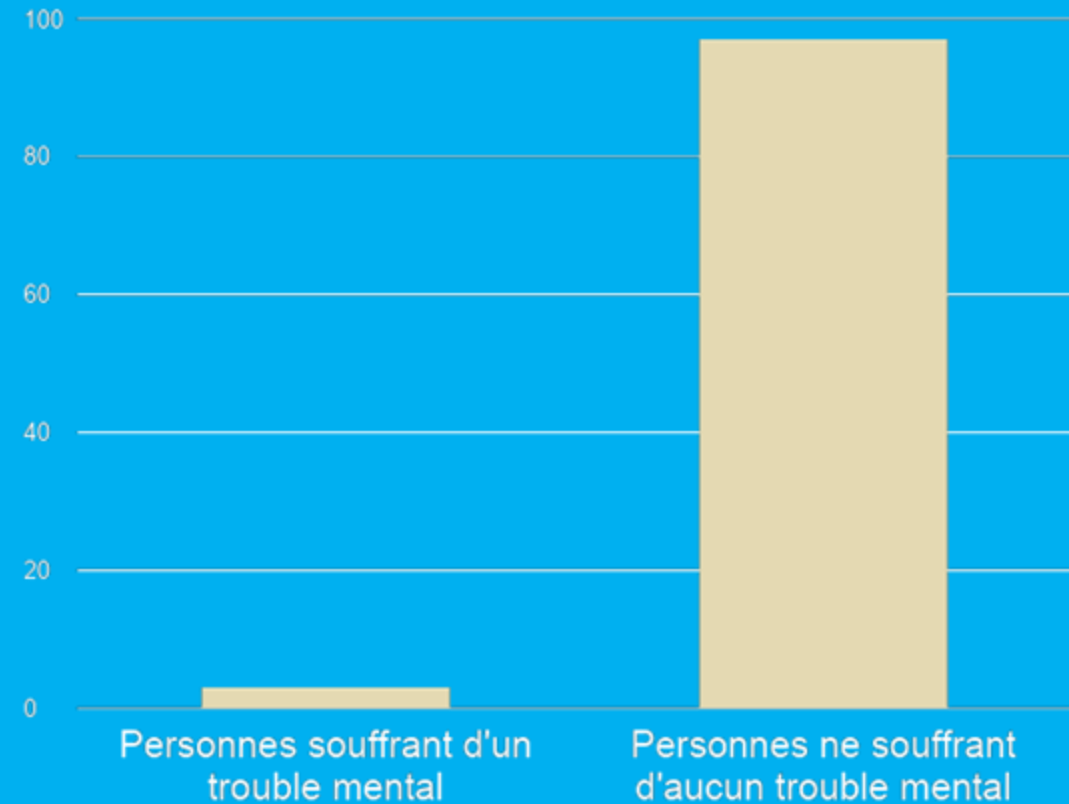
- Le sujet du jour est tabou et gênant, mais mérite réflexion et introspection.
- Nous vous dévoilerons des informations intimes.
- Vous serez invités à réfléchir sur vos propres préjugés sur des catégories de patients.
- En cognant sur la table : qui est d'accord pour que « ce qui se dit ici, reste ici? »
- Marie-Ève et moi savons reconnaître la puissance et l'intention des mots choisis.
- Selon le contexte, il est approprié ou requis de dire *fous, malades mentaux, ou personnes vivant avec un trouble de santé mentale.*
- C'est correct de faire des gaffes verbales en formation!

Est-ce que vous l'engagez ou continuez ?

1. Vous êtes un chef d'entreprise et un candidat avec plein de potentiel vous dit qu'il a un trouble de dépression majeur et qu'il a fait quelques épisodes de dépression majeure dans sa vie.
2. Vous rencontrez une personne sur un site de rencontre. Ça va bien et un moment donné, elle vous dit qu'elle a un trouble bipolaire.
3. Vous passez en entrevue une personne afin de vous trouver une gardienne pour vos enfants. Cette personne possède son certificat de Gardiens avertis et un autre certificat de Prêts à rester seuls de la Croix-Rouge canadienne. Finalement, la personne choisie vous dit, je veux être honnête avec vous, j'ai un diagnostic de schizophrénie et j'ai fait quelques psychoses dans ma vie.

Il ne faut pas confondre dangerosité et « dérangérisité »

Selon la chercheuse Anne Crocker Ph. D. Directrice scientifique du Centre de recherche de l'Institut national de psychiatrie légale Philippe-Pinel et professeure du département de psychiatrie de l'Université Montréal, à **peine 3 % des actes de violence** commis dans la société le sont par des personnes souffrant de troubles mentaux



Les effets Pygmalion et Golem sont des types de prophétie autoréalisatrice

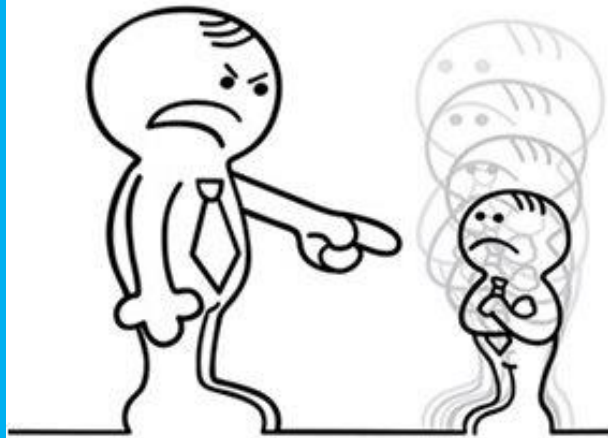
Effet Golem

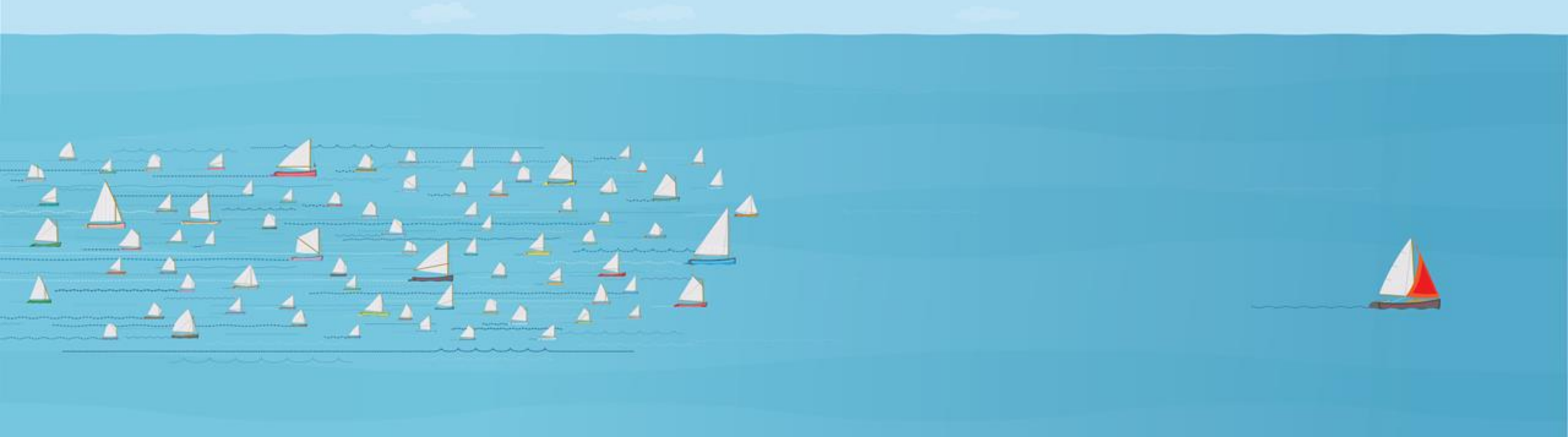
Performance moindre d'un sujet sous l'effet d'un potentiel jugé limité par une autorité (parent, professeur...) ou d'un environnement



Effet Pygmalion

Amélioration des performances d'un sujet, en fonction du degré de croyance en sa réussite venant d'une autorité ou de son environnement





Notre cheminement en lien la santé mentale

Marie-Éve et Luc

La même souffrance

La même descente en enfer

Les mêmes obstacles rencontrés

Les mêmes leviers vers le rétablissement

Sans notre famille, nos amis-es et intervenants-es, nous
ne serions pas devant vous aujourd'hui.

Notre parcours en lien avec la stigmatisation en santé mentale



- Des jugements faux à mon sujet
- Impact dans ma vie sentimentale
- Impact sur ma vie professionnelle
- Impact dans les soins reçus
- Des gens s'éloignent de vous sans même vous connaître

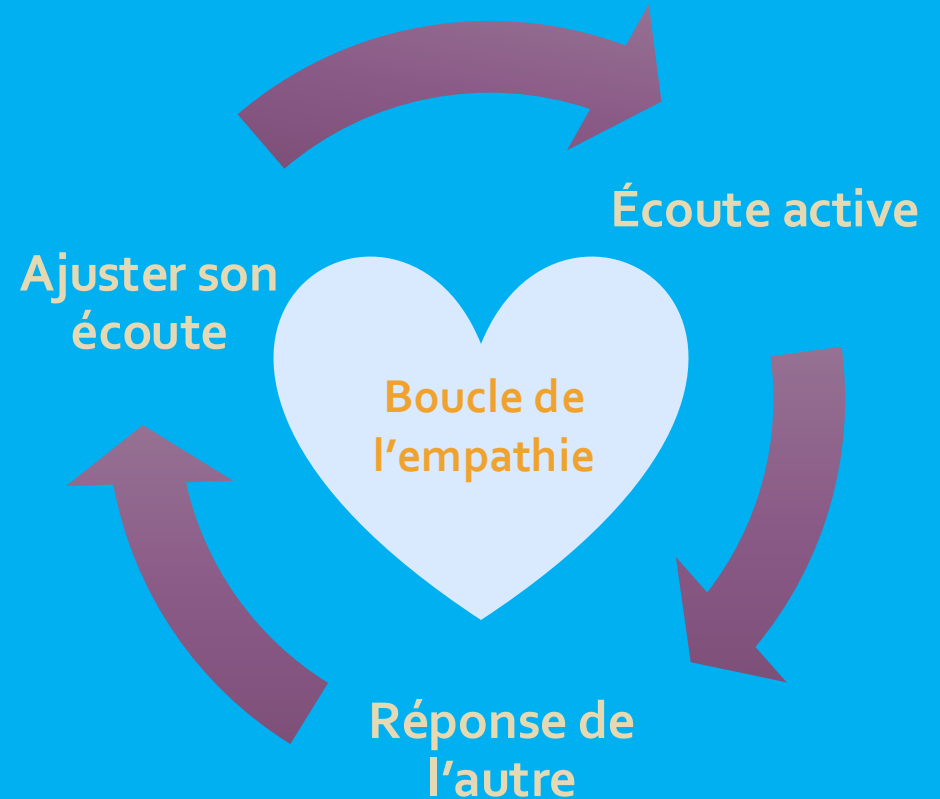


- Ombrage diagnostique, On ne nous croit pas
- Aide médicale à mourir
- Emploi Québec, malade un jour, malade toujours
- Trouble cognitif : J'ai longtemps pensé que j'étais pas intelligent

Boucle de l'empathie

- Je remarque un affect associé à une histoire, un comportement ou une situation chez quelqu'un.
- J'indique à la personne que j'ai remarqué cet affect.
- Elle réagit à mon empathie.
- J'ajuste mon attitude selon sa RÉCEPTION de mon empathie.

**Somme des émotions exprimées et du non-verbal*



Vidéo avec la boucle de l'empathie

Nous remercions

La faculté de pharmacie de l'université Laval

Équipe Cap rétablissement

Direction - Marie-France Demers, pharmacienne

Caméra et montage : Anne-Marie Essiambre, neuropsychologue

Mise en scène : Catherine Lehoux, neuropsychologue

Acteurs

Le patient - Luc Vigneault

Le pharmacien - Laurent Béchard, pharmacien

Nous tenons à vous informer que cette vidéo est destinée à un public averti et qu'aucun médicament n'a été maltraité lors de son tournage.

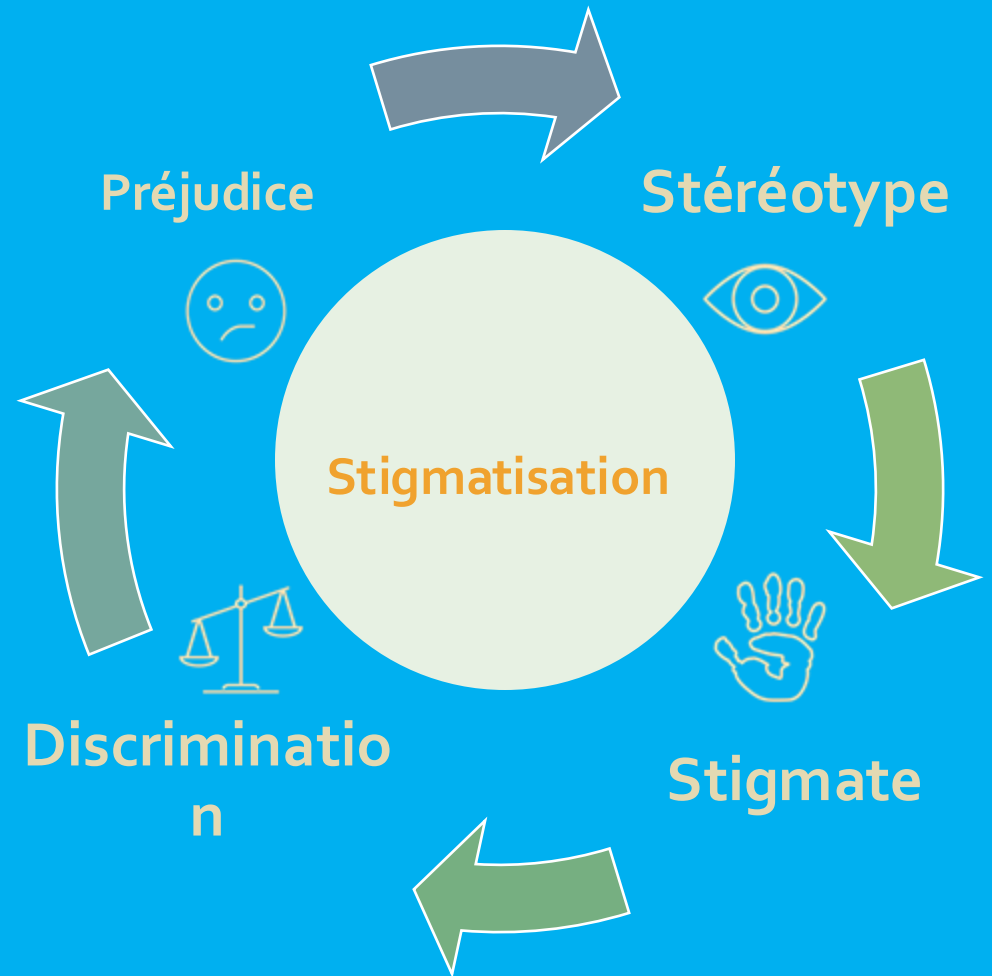
Lien vidéo : Question d'engagement 1.55 minutes :

<https://drive.google.com/file/d/1aRvI-e8IkT3J4W55σniDσ-FLmdRX2Uj/view?usp=sharing>

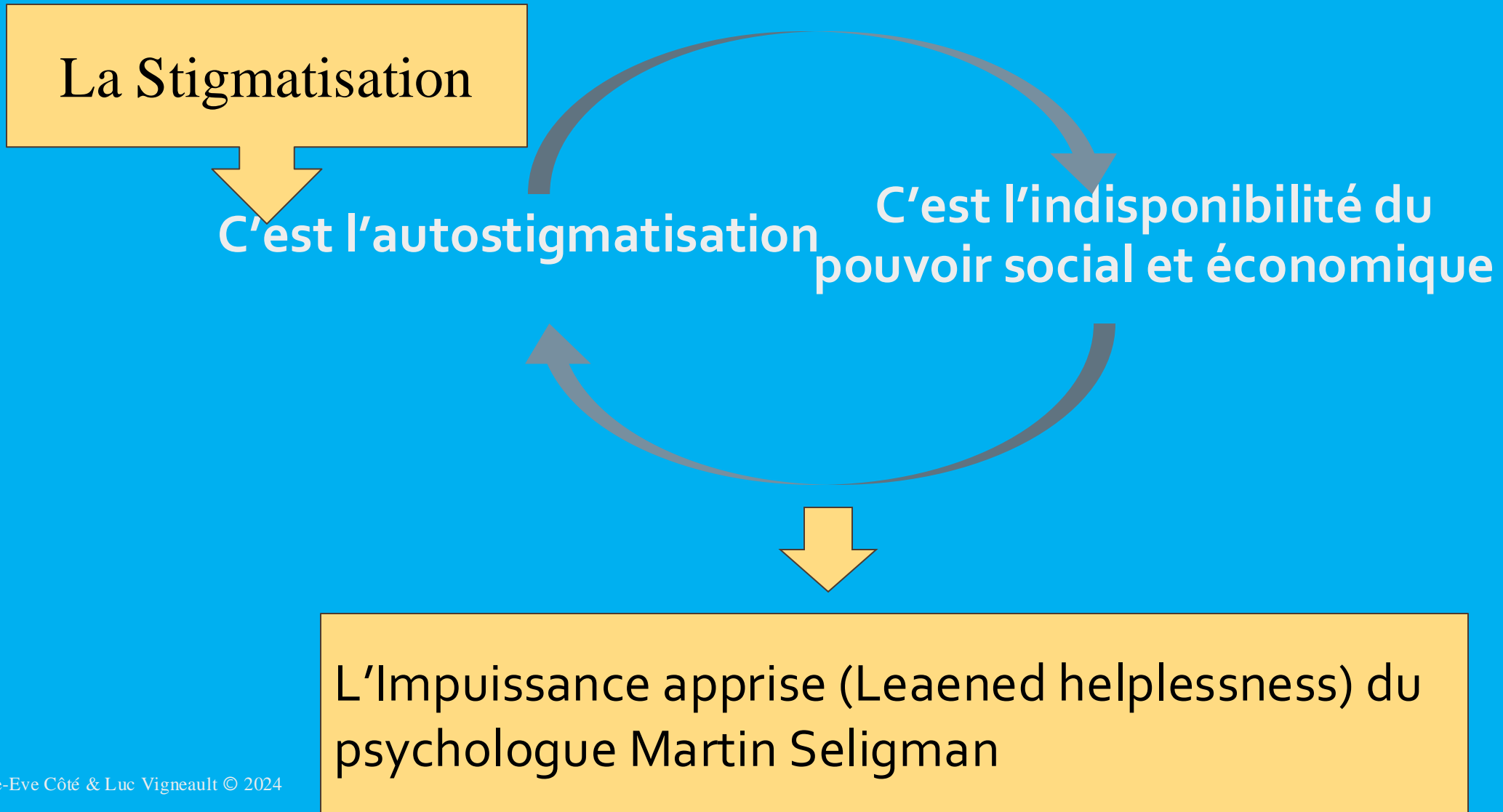


Boucle de la stigmatisation

- **Stéréotype**
 - Notre image mentale préconçue d'une personne qui a certains attributs reconnaissables ou descriptibles : ses comportements, ses responsabilités, sa vision du monde, sa personnalité, ses capacités mentales.
- **Stigmate**
 - L'attribut visible ou descriptible d'une personne, qui cloue la personne à son destin. C'est son #!
- **Discrimination**
 - Interagir de manière différente avec un groupe de personnes ayant un ou des #stigmates
- **Préjudice**
 - Le dommage causé d'une manière volontaire ou involontaire par la discrimination.



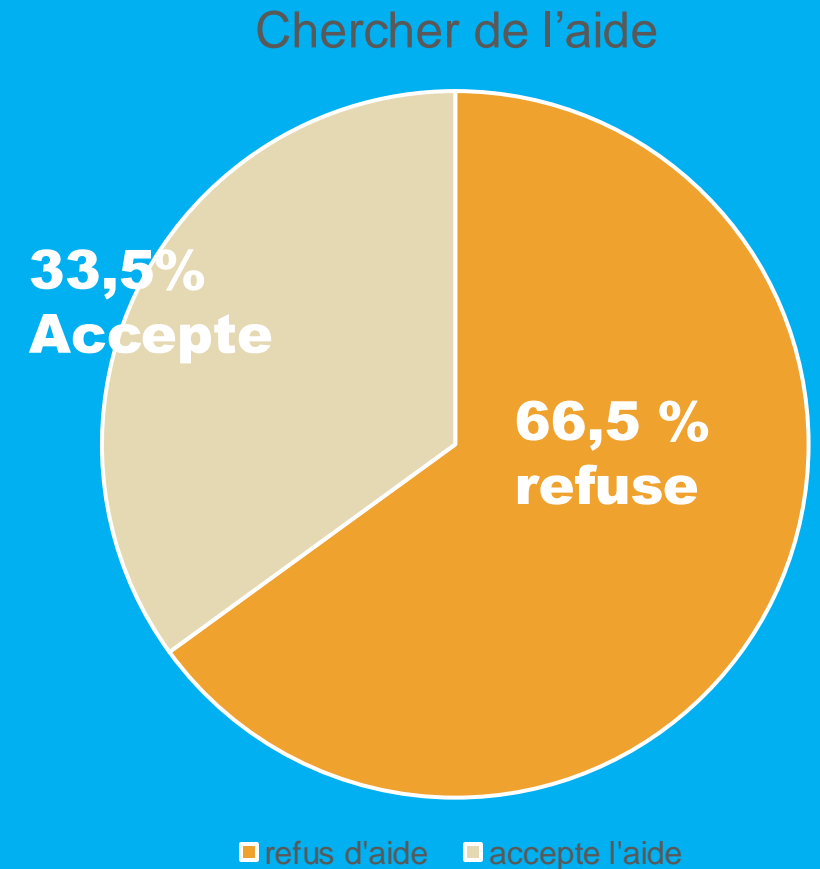
Les derniers maillons font tourner la roue



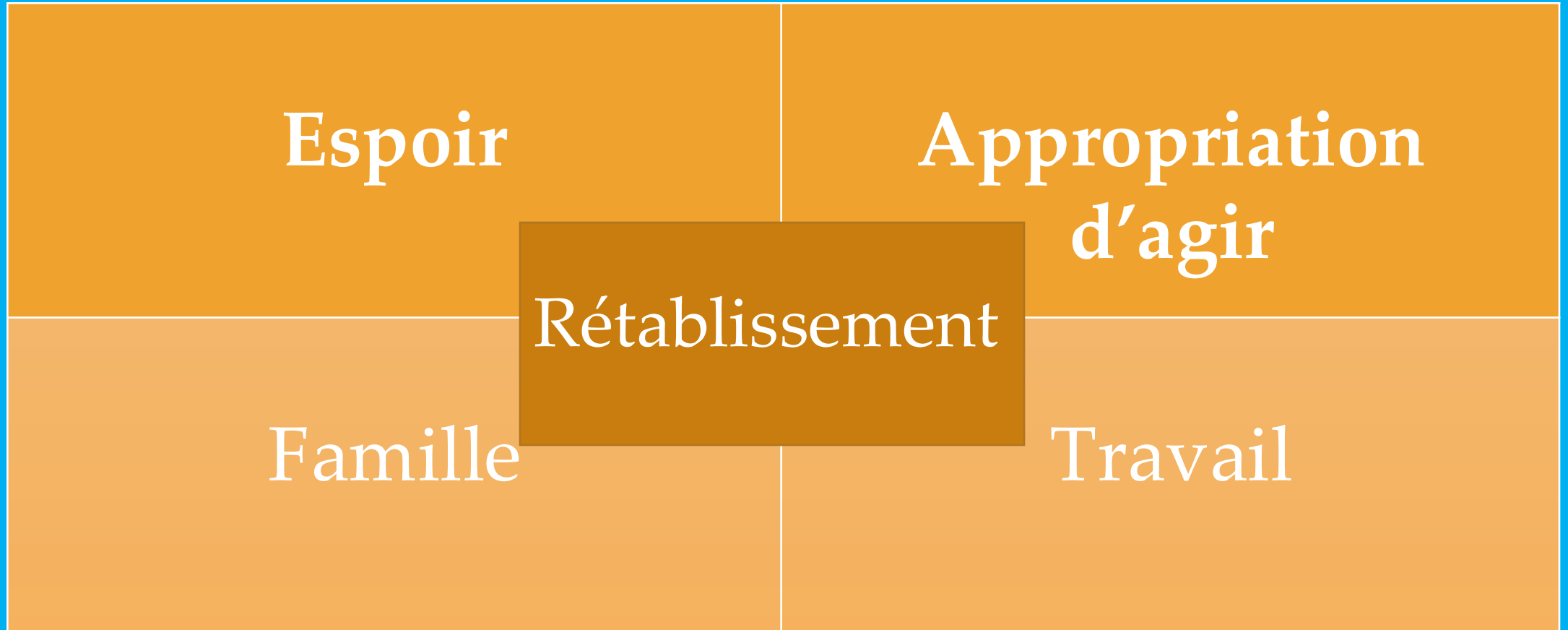
L'effet de la stigmatisation

- C'est dans ta tête. (**Ombfrage diagnostique**) on ne nous croit pas; Phénomène par lequel des symptômes physiques sont attribués à tort à la maladie mentale d'un patient.
- Ce qui retarde : Le diagnostic et les options de traitement
- L'espérance de vie des personnes avec une maladie mentale est de 20 à 25 ans de moins au Canada.
- Se rendre à l'hôpital psychiatrique : La marche de la honte
- Un dossier en psychiatrie, une condamnation à vie ?

- Deux tiers des personnes vivant avec un trouble de santé mentale n'osent pas aller chercher de l'aide, de peur d'être victime de stigmatisation.

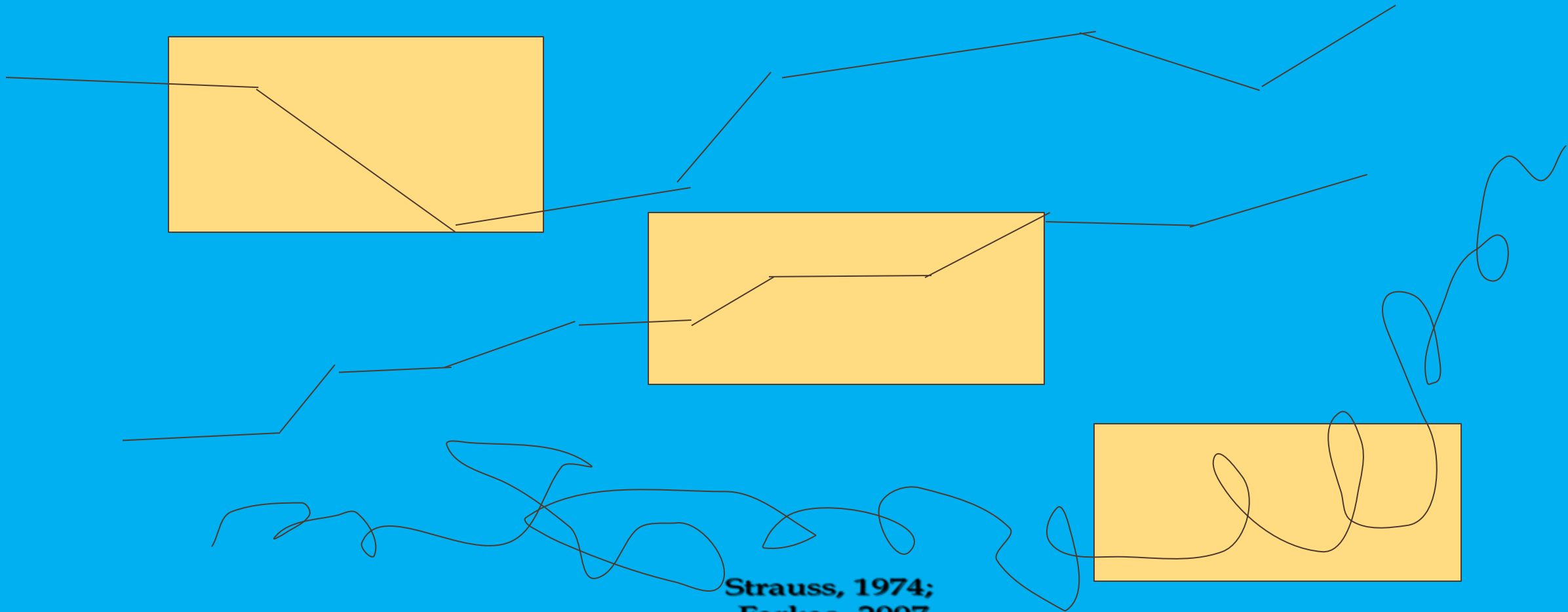


Les 4 piliers du rétablissement



3 exemples de profils de rétablissement

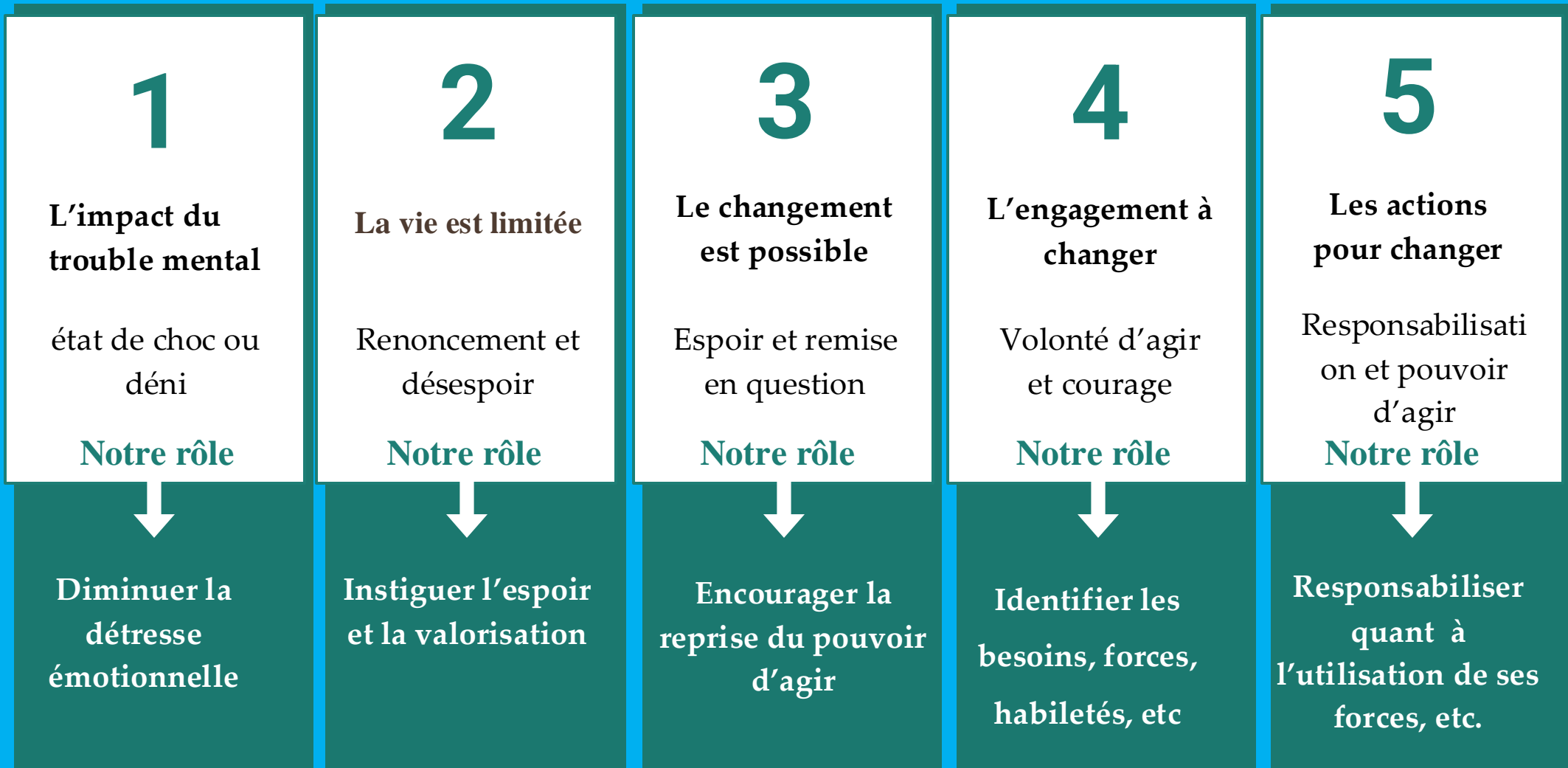
Le retour aux services hospitaliers ne sont pas une rechute, mais de la formation continu pour un bilan, réajustement et continuer notre route.



**Strauss, 1974;
Farkas, 2007**

Le processus de rétablissement

Les cinq étapes dans le processus de rétablissement



Pour créer l'alliance

Croire
en la personne

Faire avec la
personne

Viser
ensemble

Vers des buts communs

Tous les aidants vers la même destination selon les valeurs de la personne et sans réserve !



Projet de vie avec :



Vidéo Marie-Ève Projet de vie - enfant

Nous remercions

La faculté de pharmacie de l'université Laval

Équipe Cap rétablissement

Direction - Marie-France Demers, pharmacienne

Caméra et montage : Anne-Marie Essiambre,
neuropsychologue

Mise en scène : Catherine Lehoux, neuropsychologue

Acteurs

Le patient - Marie-Ève Côté

Le pharmacien - Laurent Béchard, pharmacien

Nous tenons à vous informer que cette vidéo est destinée à un public averti et qu'aucun médicament n'a été maltraité lors de son tournage.

Lien vidéo : Projet de vie - enfant 1.22 minutes

<https://drive.google.com/file/d/1wx7WWLbrKfpMCSNIYSY1cEdiip7Kq-X9/view?usp=sharing>



Gestion de la médication et des symptômes



- Médication : but ou moyen?
- La médication au service du projet de vie
- Sortir de la tyrannie à la fidélisation au traitement
- La décision partagée
- Signes avant-coureurs
- Enseigner si oublié

Pourquoi les gens veulent arrêter leur pilule ?

Les principales plaintes de Marie-Ève et Luc :

- Sentiment d'identité
- Perte de créativité
- Augmente les heures de sommeil
- Cerveau voilé
- Trouble de libido
- Sensation d'avoir des oeilères
- Effet nocebo

<https://www.afis.org/L-effet-placebo-et-ses-paradoxes>





L'impact des effets secondaires sur la qualité de vie



- un assoupissement;
- une augmentation de l'appétit;
- une éruption cutanée;
- des étourdissements;
- de la faiblesse;
- de la fatigue;
- une rétention d'eau;
- une sécheresse de la bouche ou des yeux;
- une prise de poids;
- une augmentation de la constipation;
- des battements cardiaques lents, irréguliers ou rapides;
- des changements dans les menstruations (pour les femmes);
- de l'agressivité;
- l'anxiété;
- un bourdonnement ou un tintement d'oreilles;
- la confusion; (prise de décisions difficiles)
- une incapacité à uriner;
- des crises convulsives;
- des signes d'un désordre de la coagulation
- des signes de pancréatite
- les symptômes d'une infection
- des symptômes d'un taux de sucre sanguin élevé
- boutons et de la rougeur sur la peau;
- nausées et des vomissements;
- somnolence
- contractions musculaires involontaires et des tremblements (dyskinésie tardive)
- une sensation de ballonnement;
- des maux de tête;
- de la nausée;
- des vomissements.
- des convictions fausses;
- des hallucinations;
- de l'hostilité;
- des pensées relatives à l'automutilation ou au suicide;
- des signes attribuables à des lésions musculaires des signes d'atteinte hépatique;
- des signes d'un caillot sanguin dans le bras ou la jambe;

Vidéo Marie-Eve

effets secondaires des médicaments

Nous remercions

La faculté de pharmacie de l'université Laval

Équipe Cap rétablissement

Direction - Marie-France Demers, pharmacienne

Caméra et montage : Anne-Marie Essiambre,
neuropsychologue

Mise en scène : Catherine Lehoux, neuropsychologue

Acteurs

Le patient - Marie-Ève Côté

Le pharmacien - Laurent Béchar, pharmacien

Nous tenons à vous informer que cette vidéo est destinée à un public averti et qu'aucun médicament n'a été maltraité lors de son tournage.

Lien vidéo : Effets secondaires des médicaments 2.48 minutes

https://drive.google.com/file/d/1KiM4mHs6GfNQmHHUB6uUbZ_Rcdg8rwQd/view?usp=sharing



La place de l'activité physique dans la démarche de rétablissement

- Environ 50% des personnes atteintes de schizophrénie souffrent d'obésité
- 55% à 75% des personnes ayant un trouble mental sévère ne sont pas suffisamment actives. Elles passeraient 81% de leur temps d'éveil dans des activités sédentaires.
 - hypertension artérielle (39%),
 - HDL cholestérol bas (39%),
 - triglycérides élevés (36%) et hyperglycémie (soit un taux de sucre élevé dans le sang) (19%).

80% des personnes qui font une psychose, restent avec des troubles cognitifs

Les troubles cognitifs. Problème de mémoire appelé :

La mémoire de travail

Votre outil par excellence : l'étiquette
sur le pot du médicament

https://youtu.be/e8q_ybKYPBM

Compréhension et prévention des atteintes
neuropsychologiques

Laboratoire de neuropsychopathologie cognitive :
Évaluation et traitement (NCET)

**Cerveau**

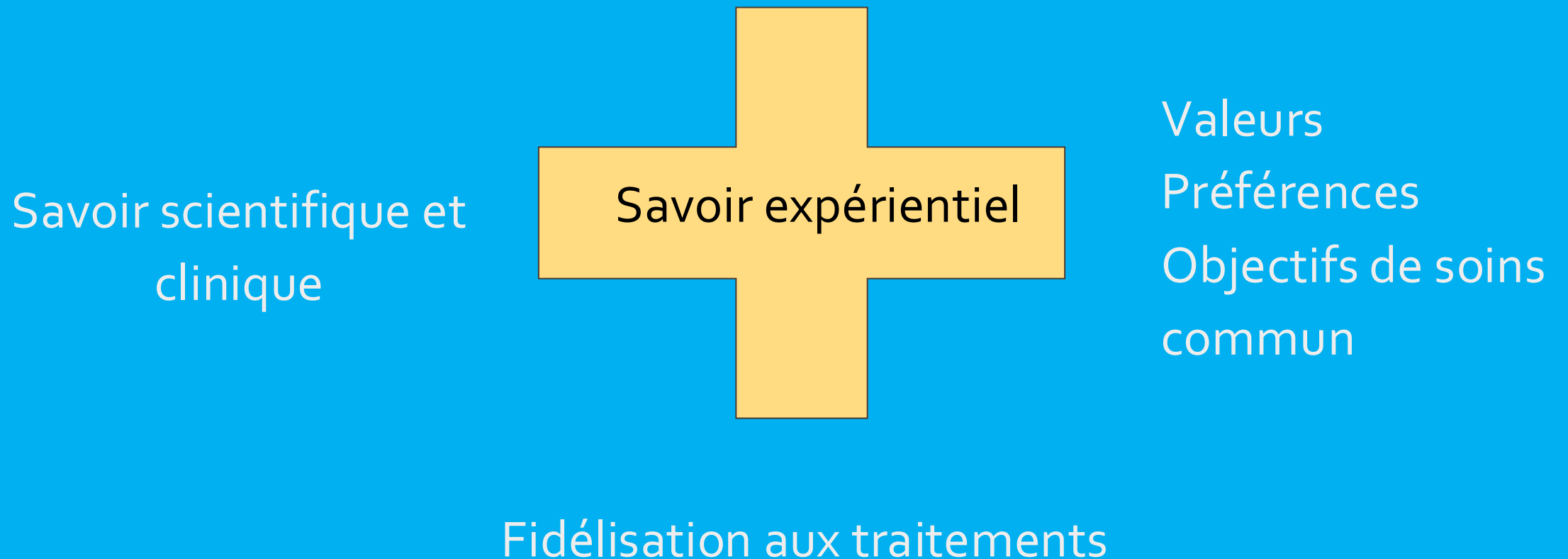
la plateforme Cerveau interactif 

Pour le site complet:

<https://www.cerveau.psy.ulaval.ca/>



**Prise de décision partagée :
La personne est la seul experte des conséquences de son
trouble de santé mentale sur sa vie.**



Ce qu'il faut savoir

Ce médicament fonctionnera-t-il pour moi?

- Tous les antidépresseurs qui figurent dans cet outil améliorent les symptômes de la dépression.
- La plupart des personnes atteintes de dépression peuvent trouver un antidépresseur qui les aidera.
- 6 personnes sur 10 se sentiront mieux avec le premier antidépresseur choisi. Les autres devront essayer d'autres antidépresseurs avant de mettre la main sur celui qui leur conviendra.

Combien de temps avant que j'aille mieux?

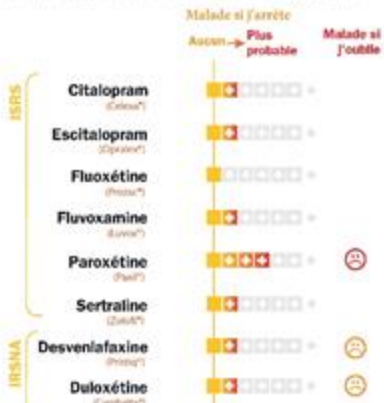
- La plupart des personnes doivent prendre un antidépresseur tous les jours pendant au moins 6 semaines avant d'en ressentir les pleins effets.

Qu'en est-il des effets secondaires?

- La plupart des personnes qui prennent des antidépresseurs ressentent au moins un effet secondaire (p. ex. diarrhée, nausée ou constipation).
- De nombreux effets secondaires disparaissent après quelques semaines, mais peuvent durer jusqu'à l'arrêt du médicament.

Arrêt ou oubli

Quelques personnes peuvent se sentir malades (p. ex. maux de tête, étourdissements, nausées ou anxiété) si elles arrêtent soudainement ou oublient leur antidépresseur.



Coûts

La plupart des antidépresseurs sont remboursés en totalité ou en partie par les assurances du régime public (RAMQ) ou les régimes privés. Les frais remboursables réels varient par pharmacie, régime d'assurance, préparation et dosage du médicament.



Sommeil

Quelques personnes peuvent observer de l'insomnie ou de la somnolence en raison de leur antidépresseur.



Gardez en tête

Les médicaments qui traitent la dépression peuvent causer :

- de la constipation, de la diarrhée et des nausées
- un risque plus élevé d'idées ou comportements suicidaires (chez les 18 à 24 ans)
- des effets nocifs sur un enfant à naître
- un risque de développer un syndrome sérotoninergique (potentiellement mortel)
- de possibles interactions avec vos autres médicaments

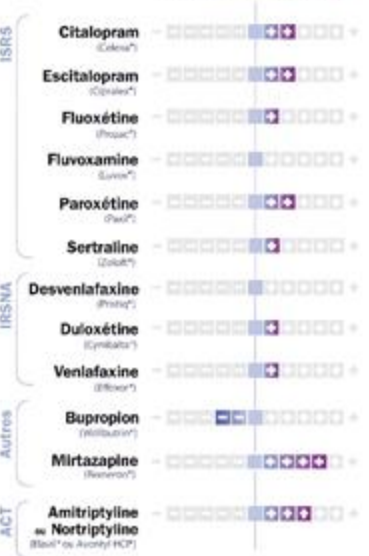
Autres considérations

Classe	Médicament	Autres considérations
ISRS	Citalopram (Celexa®)	Peut entraîner des complications cardiaques
	Escitalopram (Lexapro®)	Avertis pour le moment
	Fluoxétine (Prozac®)	Interactions possibles avec d'autres médicaments
	Fluvoxamine (Luvox®)	Risque plus élevé d'avoir de la constipation, de la diarrhée ou des nausées
	Paroxétine (Paxil®)	Risque plus élevé d'avoir des complications pour votre enfant à naître si vous êtes enceinte
IRSNA	Sertraline (Zoloft®)	Risque plus élevé d'avoir de la diarrhée
	Desvenlafaxine (Pravoxin®)	Informez votre médecin si vous souffrez d'hypertension
	Duloxétine (Cymbalta®)	Peut entraîner le surdosage de la douleur Informez votre médecin si vous souffrez d'hypertension
Autres	Venlafaxine (Effexor®)	Risque plus élevé d'avoir des nausées et des vomissements Peut entraîner des complications cardiaques (informez votre médecin si vous souffrez d'hypertension)
	Bupropion (Wellbutrin®)	Risque plus élevé de développer des crises d'épilepsie
ACT	Mirtazapine (Remeron®)	Commence à agir plus rapidement
	Amitriptyline ou Nortriptyline (Elavil® ou Avoneyl HCl®)	Risque plus élevé d'avoir de la constipation, de la diarrhée ou des nausées Peut aider à soulager la douleur Ne s'agit pas de la meilleure option pour une personne âgée

Changement de poids

Quelques personnes peuvent observer un changement de poids lors des 6 à 12 premiers mois, selon leur poids actuel. Les informations ci-dessous sont établies pour une personne de 150 lb.

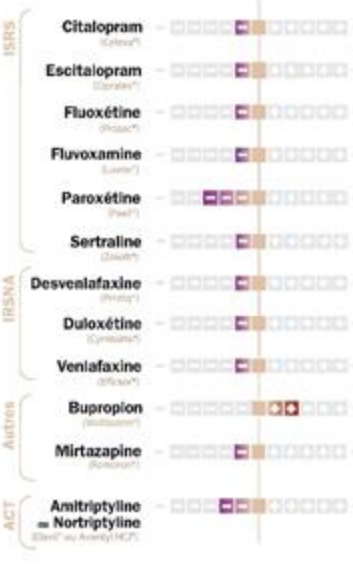
Perte de poids (1 à 5 lb) ← Aucun (1 à 5 lb) → Gain de poids (1 à 5 lb)



Difficultés sexuelles

Quelques personnes peuvent observer une baisse du désir sexuel (libido) ou de leur capacité à atteindre l'orgasme en raison de leur antidépresseur.

Moins de libido ← Normal → Plus de libido



Prise de décision partagée

outils d'aide à la décision partagée

Comportements suscitant l'espoir pour le patient

- Considérer la personne comme un patient-partenaire
- Reconnaissance du savoir expérientiel du patient
- Approche du rétablissement mise de l'avant
- Informer le patient. Le savoir c'est le pouvoir!
- Éduquer en prévention des problèmes de santé
- Laisser la dignité du risque au patient
- Viser la dose qualité de vie !



La famille restera toujours le tout premier lieu de soutien informel



(Tahon, 1995, Bawin-Legros, 1996, Valois, 1993)

Vigneault, L. et Morin, M.-H. (2021)

Vidéo avec la famille et les proches: La confidentialité en pharmacie

Nous remercions

La faculté de pharmacie de l'université Laval

Équipe Cap rétablissement

Direction - Marie-France Demers, pharmacienne

Caméra et montage : Anne-Marie Essiambre,
neuropsychologue

Mise en scène : Catherine Lehoux, neuropsychologue

Acteurs

Le mère - Suzanne Peloquin

Le pharmacien - Laurent Béchard, pharmacien

Nous tenons à vous informer que cette vidéo est destinée à un public averti et qu'aucun médicament n'a été maltraité lors de son tournage.

Lien vidéo : Question de confidentialité 2.13 minutes

https://drive.google.com/file/d/1LqJ0qTxmTB8hgZL5cAeNW-7u_DCyLosk/view?usp=sharing



Pour mettre en pratique l'approche rétablissement dans notre quotidien

Arrêter de faire une chose nuisible



Commencer à faire une chose facilitante



Pour ne pas conclure !

« Quand vous vous apprêtez à partir en expédition, ne consultez pas une personne qui n'a jamais quitté sa maison ». (Rumi)



“On ne voit bien qu’avec le coeur. L’essentiel est invisible pour les yeux.”

Antoine de Saint-Exupéry

L'iceberg des discriminations

Santé mentale et discriminations

Les discriminations ont un impact sur la santé mentale des personnes qu'elles touchent. Les personnes concernées par des troubles psychiques peuvent ressentir des discriminations.

The diagram shows an iceberg with a submarine at the bottom. The visible part above water is divided into three levels: RELATIONS, INSTITUTIONS, and CULTURE. The invisible part below water is labeled 'INVISIBLE'.

RELATIONS
Ces discriminations se manifestent dans les relations entre les personnes et ont des conséquences visibles.
Exemple : Des agressions racistes ou sexistes.

INSTITUTIONS
Les institutions (école, hôpital, etc.) fonctionnent parfois avec des règles ou des pratiques discriminatoires. Elles entraînent des problèmes dans la vie quotidienne des personnes.
Exemple : Refuser un prêt bancaire à une personne diagnostiquée bipolaire.

CULTURE
C'est le socle de base des discriminations. Souvent inconscient, il entraîne les discriminations institutionnelles et banalise les violences interpersonnelles. Il existe un cercle vicieux entre ces 3 niveaux.
Exemple : Le préjugé « Les personnes déprimées sont dangereuses ».

LA DISCRIMINATION, QU'EST-CE QUE C'EST ?
Une discrimination est l'action de traiter de manière défavorable une personne, en fonction d'un critère (sexisme, âge, handicap, origine, etc.) et dans une situation précise (accès à un emploi, un service, un logement, etc.) *

* En France, la loi reconnaît plus de 25 critères de discrimination. Défendre une personne en raison de son origine, son sexe, son âge, son handicap, ses opinions, est interdit par la loi et les discriminations institutionnelles auxquelles adhère la France. www.defenseur-militaire.fr

psycom

Derrière le comptoir

Nos actions invisibles pour votre santé

The diagram shows an iceberg with a pharmacist on top. The visible part above water is labeled 'Ce que vous voyez'. The invisible part below water is labeled 'Ce que vous ne voyez pas' and contains several green plus signs.

Vous voyez
Votre pharmacien et son équipe

Ce que vous voyez

- Conseils santé
- Délivrance de médicaments
- Conseils d'utilisation
- Réponses à vos questions

Ce que vous ne voyez pas

- Évaluation des ordonnances
- Analyse des interactions
- Contacts avec les prescripteurs
- Collaboration avec les confrères
- Communication avec les assureurs
- Préparations non-commerciales
- Gestion des stocks/ ruptures
- Formation continue
- Montage/vérification des piluliers
- Maintien des Normes de l'Ordre
- Suivi, ajustement de la thérapie
- Gestion des ressources humaines
- Etc.

APPSQ

Inspiré d'une initiative des pharmaciens indépendants Green Circle de Belgique

-ligne 811

-211

-SOS-Suicide

-bottin de votre quartier

-Ligne écoute

-Ligne de crise

Période de Questions !

Courriel : luc@lucvigneault.com

marievecote82@hotmail.com

Site Internet : lucvigneault.com



Merci !



Courriel : luc@lucvigneault.com

marievecote82@hotmail.com

