

# PETIT GUIDE DES MÉDICAMENTS PSYCHIATRIQUES



[DÉMARRER](#)

# BIENVENUE !

## INTRODUCTION

Ce guide est la troisième publication de notre série de guides courts. Le « Petit guide des médicaments psychiatriques » fait suite au « [Guide du rétablissement personnel en santé mentale](#) » et au « [Petit guide du diagnostic psychiatrique](#) ». Ce dernier « Petit Guide des médicaments psychiatriques » a été créé pour les personnes qui prennent des traitements médicamenteux. Il vise à aider les usagers des services de santé mentale et leurs proches à comprendre et à devenir plus actifs dans la gestion de leur traitement.

La plupart des personnes qui souffrent de troubles psychiques consultent un médecin ou un thérapeute. Les informations ci-dessous partent du principe que la consultation doit être un dialogue dans lequel la personne et le médecin explorent ensemble les moyens de soulager la détresse et examinent les succès et les échecs du plan à intervalles réguliers.

Ce guide présente les médicaments couramment prescrits par les psychiatres et autres professionnels de la santé. Il aborde les différents types de médicaments psychiatriques, leurs effets et ce qu'il faut garder à l'esprit lorsque vous commencez ou arrêtez de les prendre.

**Ce guide ne fournit pas de conseils médicaux. Il est destiné uniquement à des fins d'information.**



# 1. QU'EST-CE QUE LES « MÉDICAMENTS PSYCHIATRIQUES » (LES PSYCHOTROPES) ?

Les médicaments psychiatriques sont des substances capables d'affecter la psyché, les émotions et le comportement. Ils peuvent modifier la façon dont nous pensons, ressentons et voyons le monde. Certains de leurs effets sont ressentis comme bénéfiques, produisant un sentiment temporaire de calme ou de bien-être qui peut être préférable à l'état de détresse ou d'agitation antérieur.

D'autre part, comme pour tous les médicaments qui agissent sur la chimie du cerveau, il peut y avoir d'autres effets moins désirables, qui sont désagréables, altèrent le fonctionnement et peuvent mettre en danger l'état de santé général.

En outre, les adaptations effectuées par l'organisme pour faire face aux changements produits par le médicament peuvent entraîner des effets désagréables à l'arrêt du traitement qui durent longtemps, parfois pour toujours. La meilleure façon de comprendre les médicaments psychiatriques est de les considérer comme des outils qui peuvent, ou non, être utiles aux personnes à des moments particuliers de leur vie.

COMMENCER UN TRAITEMENT PSYCHIATRIQUE N'EST DONC PAS UNE DÉCISION À PRENDRE À LA LÉGÈRE, ET LE MÉDECIN ET LE PATIENT DOIVENT EN ÊTRE PLEINEMENT INFORMÉS.



# 2. QUELS SONT LES DIFFÉRENTS TYPES DE MÉDICAMENTS PSYCHIATRIQUES ?

Les informations ci-dessous sont extraites du chapitre 4 des lignes directrices du *Council for Evidence-based Psychiatry* au Royaume-Uni à destination des psychothérapeutes pour les aider à communiquer avec leurs patients prenant ou souhaitant arrêter de prendre des médicaments psychiatriques prescrits ([Guidance for Psychological Therapists: Enabling conversations with clients taking or withdrawing from prescribed psychiatric drugs](#)).

L'intégralité de ce chapitre (en anglais) peut intéresser les personnes souhaitant savoir plus sur les effets de certaines classes de médicaments.

LORSQU'ON VOUS PRESCRIT UN MÉDICAMENT PARTICULIER, IL EST IMPORTANT DE VOUS RENSEIGNER AUTANT QUE POSSIBLE SUR CE TRAITEMENT AUPRÈS DE VOTRE MÉDECIN ET D'AUTRES SOURCES FIABLES.

## ANTIDÉPRESSEURS

Ce sont les médicaments psychiatriques les plus couramment prescrits, et leur utilisation ne cesse d'augmenter et leurs indications à se diversifier.

## LES BENZODIAZÉPINES ET LES MÉDICAMENTS APPARENTÉS

Les benzodiazépines sont une classe de médicaments découverts dans les années 1960, connus sous le nom d'anxiolytiques ou « calmants ». Elles sont couramment prescrites pour traiter l'anxiété ou l'insomnie. À partir de la fin des années 1980, les « hypnotiques Z » désignant leur nom générique (zopiclone, zolpidem ou zaleplon) ont été mis sur le marché. Ils sont chimiquement différents des benzodiazépines mais ont des effets similaires et sont maintenant largement prescrits pour l'insomnie.

### ANTIPSYCHOTIQUES

Les types de médicaments que l'on appelle aujourd'hui communément « antipsychotiques » étaient auparavant appelés « neuroleptiques » ou « tranquillisants majeurs ».

Les médicaments antipsychotiques sont un pilier du traitement des personnes diagnostiquées psychotiques ou schizophrènes. Ils sont utilisés pour traiter les épisodes aigus de troubles psychotiques ; ils sont également utilisés dans de nombreuses autres situations, notamment pour calmer et maîtriser les personnes agitées ou agressives.

### LE LITHIUM ET D'AUTRES MÉDICAMENTS APPELÉS « RÉGULATEURS DE L'HUMEUR »

Les médicaments qualifiés de « thymorégulateurs » ou « régulateurs de l'humeur » sont des médicaments qui sont indiqués ou qui sont couramment utilisés pour le traitement des personnes diagnostiquées comme ayant des troubles bipolaires (anciennement appelés « troubles maniaco-dépressifs »).

Bien que l'idée d'un « régulateur de l'humeur » implique des effets spécifiques sur une éventuelle cause biologique de la variabilité de l'humeur, cela n'a pas encore été démontré scientifiquement.

### STIMULANTS

Les stimulants sont une classe de médicaments qui sont toujours désignés par le type d'effet qu'ils induisent, plutôt que par l'affection pour laquelle ils sont prescrits. Ce sont des substances qui nécessitent une ordonnance, mais certains, comme les amphétamines et la cocaïne, sont couramment utilisées à des fins récréatives.

Aujourd'hui, les stimulants sont principalement prescrits pour ce que l'on appelle le « trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité » (ou TDAH), c'est-à-dire un ensemble de problèmes de comportement qui se manifestent chez les enfants et de plus en plus chez les adultes.

## 3. QUELS EFFETS ONT LES MÉDICAMENTS PSYCHIATRIQUES ?

Au fil des années d'utilisation des médicaments psychiatriques, l'idée s'est développée (et a été promue) que la détresse psychique est causée par des défauts ou des déséquilibres dans le cerveau et que les médicaments corrigent ou rectifient ce déséquilibre. Cette approche s'inscrit dans un modèle biomédical ou de « maladie » qui traite la détresse mentale de la même manière qu'une maladie physique.

Malgré des années et des années de recherche sur les causes biologiques des troubles psychiques, personne n'a encore trouvé d'anomalies ou de marqueurs systématiques permettant de prédire ou d'identifier de manière fiable des problèmes de santé mentale. Cela remet en question l'idée même que les troubles psychiques sont le résultat d'un dysfonctionnement biologique.

EN L'ABSENCE DE TOUTE ANOMALIE BIOLOGIQUE, IL EST INEXACT ET PEUT S'AVÉRER TROMPEUR DE DIRE QUE LES MÉDICAMENTS CORRIGENT OU RÉTABLISSENT LES ÉQUILIBRES CHIMIQUES DE L'ORGANISME.

Cela ne signifie pas que les effets des médicaments psychiatriques ne peuvent pas être vécus comme bénéfiques ou comme un soulagement d'émotions douloureuses ou de troubles de la pensée. Cela souligne toutefois la nécessité de peser très sérieusement les bénéfices et les risques de leurs effets et, en particulier, les implications à long terme de leur utilisation de façon continue.



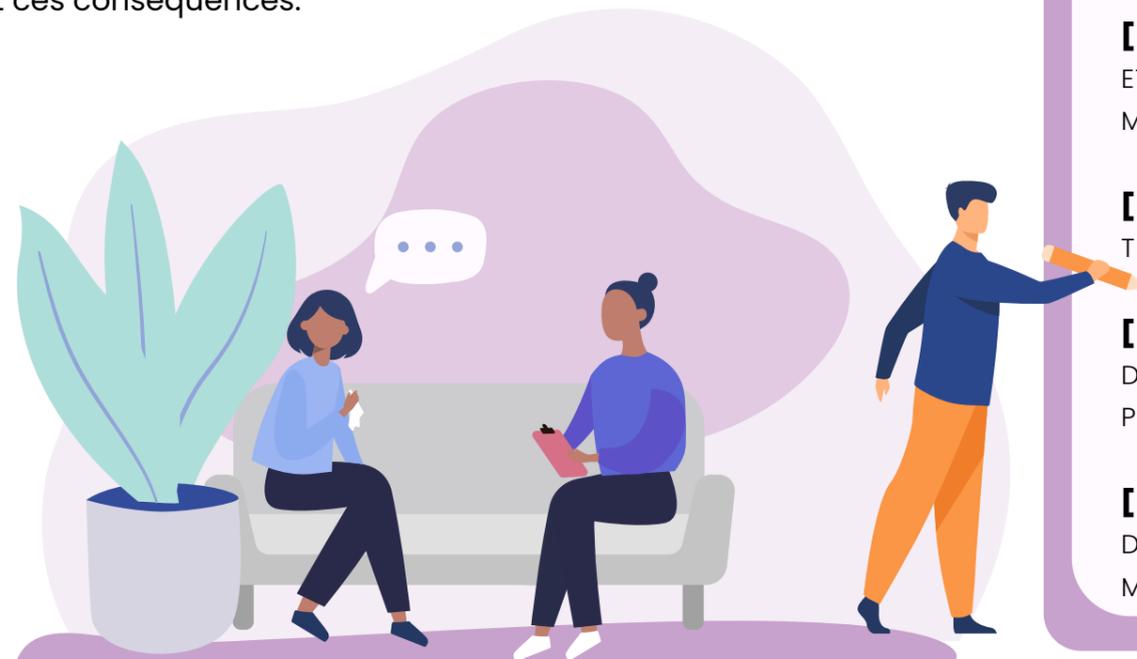
## 4. QUE FAIRE QUAND ON VOUS PRESCRIT DES MÉDICAMENTS PSYCHIATRIQUES POUR LA PREMIÈRE FOIS ?

SE LANÇER DANS UN TRAITEMENT MÉDICAMENTEUX SUSCEPTIBLE D'AVOIR DES EFFETS DURABLES SUR LE CERVEAU EST UNE DÉCISION IMPORTANTE, ET TRÈS SOUVENT, LES GENS NE SONT PAS EN ÉTAT D'ABORDER CETTE DÉCISION AVEC LA VIGILANCE ET LES PRÉCAUTIONS NÉCESSAIRES.

Si c'est le cas, trouvez une personne de confiance – un ami ou un parent – qui vous aidera à poser les bonnes questions et à faire les recherches nécessaires.

Ce n'est pas forcément évident, car les gens se fient le plus souvent aux conseils des médecins, et si vous êtes dans un état de détresse, vos amis et vos proches seront peut-être tout simplement soulagés que vous ayez trouvé de l'aide.

Cependant, les conséquences de ce qui se passe lors de cette première prise de médicaments psychiatriques peuvent durer toute la vie, et il est donc crucial à ce stade d'aider les personnes à découvrir quelles sont ces conséquences.



Voici des exemples de questions qu'il pourrait être utile de se poser :

- QUELS SONT LES EFFETS QUE JE DEVRAIS RESSENTIR AVEC CE MÉDICAMENT ?
- QUELS DEVRAIENT ÊTRE LES EFFETS POSITIFS ?
- QUELS POURRAIENT ÊTRE LES EFFETS NÉGATIFS OU DÉSAGRÉABLES ?
- QUELS SONT LES RISQUES CONNUS POUR LA SANTÉ ET LES CAPACITÉS FONCTIONNELLES ASSOCIÉS À CE MÉDICAMENT ?
- COMBIEN DE TEMPS DEVRAIS-JE PRENDRE CE TRAITEMENT ?
- QUE FAIRE SI JE TROUVE QUE LES EFFETS NE SONT D'AUCUNE AIDE OU QU'ILS SONT PIRES QUE MON ÉTAT PSYCHIQUE ANGOISSANT INITIAL ?
- SI, POUR UNE RAISON OU UNE AUTRE, JE DÉCIDE DE METTRE FIN À CE TRAITEMENT, EST-CE QUE MON MÉDECIN VA M'AIDER À LE FAIRE EN TOUTE SÉCURITÉ ?

Bien sûr, les réponses à certaines de ces questions peuvent être trouvées sur internet, mais il est important de vérifier que vos sources sont fiables car il y a là aussi beaucoup d'informations erronées.

Vous trouverez des liens vers des publications et des sites web fiables à la fin de ce guide. Cependant, aucune de ces recherches ne peut se substituer à un entretien avec votre médecin prescripteur, qui est responsable de vos soins de santé.

SI VOUS N'ÊTES PAS EN MESURE DE PARLER OUVERTEMENT AVEC VOTRE MÉDECIN ET QUE VOUS AVEZ L'IMPRESSION DE NE PAS POUVOIR FAIRE CONFIANCE À CE QU'IL VOUS DIT, IL EST TEMPS DE COMMENCER À CHERCHER UN MÉDECIN EN QUI VOUS POUVEZ AVOIR CONFIANCE.



## 5. ET SI CA FAIT LONGTEMPS QUE JE PRENDS DES MÉDICAMENTS PSYCHIATRIQUES ?

Nombreuses sont les personnes qui se voient prescrire des médicaments psychiatriques pendant de nombreuses années, voire pour le reste de leur vie. Lorsqu'une raison est donnée pour cela, il s'agit généralement d'une dose dite « d'entretien » destinée à prévenir les rechutes.

Si vous ne ressentez que des effets bénéfiques et qu'il n'y a pas d'effets indésirables sur votre vie quotidienne ou votre santé générale, alors ce raisonnement ne pose pas de problème, et vous devez seulement être attentif à certains des problèmes bien connus et à long terme associés à ce médicament.

Cependant, alors qu'il y a des études sur l'effet immédiat des médicaments, il y en a très peu qui portent sur l'utilisation à long terme. Cela s'explique en partie par le fait que les laboratoires pharmaceutiques ont

tendance à ne pas financer de telles recherches longitudinales et que, dans le cas des médicaments les plus récents, il n'y a pas assez de recul car ils n'existent pas depuis suffisamment longtemps pour que les conséquences négatives apparaissent.



### Voici quelques-uns des signes à surveiller :

- ✓ Le corps s'habitue au médicament et celui-ci perd son efficacité ;
- ✓ Le fait de ressentir un état mental qui rend la vie quotidienne normale difficile, comme se sentir émotionnellement émoussé ou absent, être incapable de se concentrer ou d'effectuer des tâches mentales simples aussi bien qu'avant, ou se sentir agité et incapable de se fixer à une tâche ;
- ✓ Constatation de changements physiques dans le corps qui altèrent les fonctions, comme des mouvements involontaires (tremblements), une prise de poids, des douleurs musculaires, une perte d'énergie, des nausées ou des troubles sexuels.

Si l'un ou plusieurs de ces effets vous préoccupent, il faudrait en parler à votre médecin pour revoir le traitement et discuter ensemble de l'équilibre entre les inconvénients et les avantages du médicament.

**Toutefois, si vous envisagez d'interrompre un traitement psychiatrique, il est essentiel que vous sachiez certaines choses et que vous en discutiez avec votre médecin :**

La plupart des médicaments prescrits pour soulager la détresse psychique créent une dépendance chimique - ils modifient le fonctionnement du cerveau et de l'organisme d'une manière qui prend du temps à se réadapter si le médicament est arrêté. La plupart des adultes sont conscients de ce type d'effets produits par exemple, avec l'alcool, la nicotine ou d'autres substances comme les opiacés ou la cocaïne, mais c'est exactement la même chose avec les médicaments

prescrits. Chaque médicament agit différemment à cet égard et il faut plus ou moins de temps pour que le médicament soit éliminé du système et que le corps et le cerveau se réadaptent.

Il faut aussi savoir que pour de nombreux médicaments, l'une des conséquences bien connues de l'arrêt de la prise est le « rebond » des mêmes symptômes pénibles pour lesquels ils ont été prescrits, mais sous une forme accentuée. Ce phénomène peut être diagnostiqué à tort comme une rechute ou une récurrence de l'épisode initial.

IL EST DONC IMPORTANT QUE LE SEVRAGE DES MÉDICAMENTS PSYCHIATRIQUES SOIT ENTREPRIS PROGRESSIVEMENT ET QU'IL SOIT SURVEILLÉ ET SOUTENU PAR UNE PERSONNE QUI COMPREND LES EFFETS ET LES CONSÉQUENCES DU MÉDICAMENT EN QUESTION.

## 6. TROUVER UN SOUTIEN POUR RÉDUIRE OU ARRÊTER DE PRENDRE DES MÉDICAMENTS PSYCHIATRIQUES

La décision de cesser de prendre des médicaments psychiatriques doit être prise par la personne à qui ils sont prescrits – comme pour toute autre forme d'intervention médicale.

Si, après avoir pesé le pour et le contre, vous avez décidé de réduire ou d'arrêter votre traitement, il est important de reconnaître que cela peut être difficile et que cela ne peut se faire sans le soutien de quelqu'un qui sait tout ce que cela implique.

Si votre relation avec le médecin qui vous les a prescrits est bonne, vous pouvez alors aborder et rechercher la réduction et le sevrage des médicaments ensemble.

Il peut également être nécessaire de rassurer les amis et la famille sur le fait que votre décision est prise en pleine connaissance des effets et des conséquences. L'arrêt d'un traitement médical que d'autres pensent pourraient être essentiel à votre bien-être psychique peut leur sembler pervers et dangereux.

IL EST DIFFICILE DE DONNER DES CONSEILS DANS CE DOMAINE QUI CONVIENDRONT À TOUT LE MONDE, CAR LES CIRCONSTANCES ET LES RAISONS DE PRENDRE DES MÉDICAMENTS PSYCHIATRIQUES POUR CHACUN SONT TOUJOURS TRÈS DIFFÉRENTES.

### 6. TROUVER UN SOUTIEN POUR RÉDUIRE OU ARRÊTER DE PRENDRE DES MÉDICAMENTS PSYCHIATRIQUES

Notre santé physique et notre réponse biologique individuelle aux médicaments peuvent varier énormément d'une personne à l'autre, et les personnes suivent des traitements avec des combinaisons toujours légèrement différentes de médicaments, à des doses différentes, pendant une durée différente.

DONC IL EST IMPORTANT D'EN PARLER À VOTRE MÉDECIN (DE PRÉFÉRENCE LE MÉDECIN QUI VOUS A PRESCRIT LES MÉDICAMENTS) POUR PLANIFIER UNE FAÇON SÛRE DE LES RÉDUIRE ET/OU LES ARRÊTER.

De l'avis général, il est bien de procéder lentement à la réduction de médicaments psychiatriques. Des changements rapides dans la prise de médicaments puissants qui affectent la chimie du cerveau peuvent être très désagréables, voire risqués. Alors, allez-y doucement et suivez les conseils.

Même avec un soutien pharmacologique spécialisé, il existe d'autres types d'expertise qui peuvent être très utiles – notamment tout ce qu'on peut apprendre grâce aux expériences d'autres personnes qui ont fait ce même chemin. Vous trouverez ci-dessous quelques ressources qui pourraient vous être utiles.



# RÉFÉRENCES ET RESSOURCES

## LIVRES

**Le Manuel de Sevrage des Psychotropes, Comment se sevrer des benzodiazépines, des antidépresseurs et des neuroleptiques**, Psychotropes. Info & SoutienBenzo, Lausanne, 2018, disponible en téléchargement gratuit ici: <http://psychotropes.info/wordpress/sevrage-psychotropes/> Fruit d'une collaboration de plusieurs personnes ayant une expérience vécue du sevrage et animateurs de forums en ligne, ce manuel très complet ne peut cependant se substituer à l'avis d'un médecin selon ses auteurs, mais offre des pistes de réflexion concernant l'utilisation, la consommation et l'arrêt des médicaments psychiatriques.

**Psychotropes, Réussir son Sevrage – Se sevrer avec succès des neuroleptiques, antidépresseurs, thymorégulateurs, psychostimulants et tranquillisants**, Peter Lehmann (Ed): <http://www.peter-lehmann-publishing.com/withdraw-ebook.htm> Avec des contributions sur les résultats de la recherche et les témoignages de personnes ayant une expérience vécue de la prise et du sevrage de

différents médicaments psychiatriques. Un article en anglais avec l'introduction de ce livre est disponible ici : [http://www.peter-lehmann-publishing.com/articles/lehmann/pdf/coming-off\\_3-37.pdf](http://www.peter-lehmann-publishing.com/articles/lehmann/pdf/coming-off_3-37.pdf)

Moncrieff, J., & Stockmann, T. (2019). **What psychiatric drugs do by class**, in A. Guy, J. Davies, R. Rizq (Ed), *Guidance for Psychological Therapists: Enabling conversations with clients taking or withdrawing from prescribed psychiatric drugs*, Londres : APPG for Prescribed Drug Dependence. Disponible sur : <https://prescribeddrug.info/guidance-for-psychological-therapists/>



## BROCHURES

**Brochure du Psycom : Les médicaments psychotropes**, disponible à l'adresse : <https://www.psycom.org/wp-content/uploads/2020/11/Medicaments-psy-chotropes-2021.pdf>

## FILM

**Coming Off Psych Drugs : A Meeting of the Minds** (sur le sevrage des médicaments psychiatriques) par Daniel Mackler <https://www.youtube.com/watch?v=Q5EpnVdLvkU>

75 mins. Des témoignages de première main sur l'expérience de l'arrêt des médicaments psychiatriques. Un groupe d'usagers, ex-usagers et de survivants de la psychiatrie se réunit pendant 3 jours de formation pour discuter de ce problème et partager leurs histoires. Réalisé aux États-Unis et disponible sur YouTube avec des sous-titres en 9 langues.

## WEBINAIRES

**Risques et alternatives des médicaments psychiatriques 4** – Robert Whitaker – 15 octobre 2016. Disponible à l'adresse suivante : <https://www.youtube.com/watch?v=3-nWj23SKC8>. Un aperçu scientifique des raisons pour lesquelles nous de-

vons cesser de prescrire des médicaments psychiatriques et aider les gens à s'en sevrer par un journaliste lauréat du prix Pulitzer qui fait des recherches sur cette question depuis 20 ans.

**Risques et alternatives des drogues psychiatriques 5** – Will Hall – « Réduction des risques » – 5 octobre 2016. Disponible à l'adresse : <https://www.youtube.com/watch?v=0JmvGuGc17>. Will Hall est thérapeute, formateur et survivant d'un diagnostic de schizophrénie qui est pionnier de l'approche de la « réduction des risques » en matière de déprescription et sevrage de médicaments psychiatriques.

**Forum d'entraide pour arrêter la médication psychotrope** : <https://www.youtube.com/playlist?list=PLDE5747DB605131B6> et <https://benzo.forumactif.org/> Dans cette série de 10 vidéos, Carole partage son vécu et ses connaissances, mais n'offre aucun conseil médical. Son intention se résume à vous offrir une information de nature générale pour vous aider dans votre quête de bien-être.



**Nous espérons que ce  
petit guide vous fournira  
des informations pour  
mieux comprendre et  
devenir plus actif dans  
la gestion de votre  
traitement.**



À PROPOS DE SANTE MENTALE EUROPE – MENTAL HEALTH EUROPE (SME-MHE)

Avec plus de 70 associations membres dans plus de 30 pays, MHE-SME est le plus grand réseau indépendant œuvrant à la promotion de la santé mentale et le bien-être positifs, ainsi que la défense des droits des personnes vivant avec un trouble ou un problème de santé mentale. Nous défendons depuis toujours l'inclusion sociale, la désinstitutionnalisation et le respect des droits humains des personnes en situation de handicap psychosocial. Nous sensibilisons l'opinion publique pour mettre fin à la stigmatisation des problèmes de santé mentale dans toute l'Europe.

Pour plus d'informations, voir :



L'action de Santé Mentale Europe est soutenue par la Commission européenne par le biais du Programme Droits, Égalité et Citoyenneté. Les informations contenues dans ce document ne reflètent pas nécessairement la position ou l'avis de la Commission européenne.

L'action de Santé Mentale Europe est soutenue en partie par une subvention des Open Society Foundations Institute avec le concours du programme de santé publique de l'Open Society Foundations.