

The background of the page is a solid orange color. In the center, there is a faint, stylized illustration of two dogs standing on their hind legs and shaking hands. The dogs are rendered in a light, textured orange color that blends with the background. The overall aesthetic is clean and modern.

## SECTION 1

# QU'EST-CE QUE LA GAM ?

*« Qu'est-ce que la Gestion autonome de la médication ? C'est d'abord et avant tout un processus d'apprentissage et de compréhension de ta médication et de ses effets dans toutes les dimensions de ta vie. C'est une démarche de questionnement sur tes besoins et tes désirs face à ta médication. En ce sens, la Gestion autonome de la médication n'est pas une fin en soi. Elle s'intègre à ton cheminement vers un mieux-être si tu le désires. »\**





---

## PRÉSENTATION

---

Cette première section de la Boîte à outils permet de se sensibiliser de manière succincte à ce qu'est la GAM. De plus, les outils présentés sont précieux pour les personnes qui seront appelées à présenter la GAM auprès d'autres acteurs.

---

## CONTENU

---

- ***Pour améliorer la qualité de vie et soutenir l'appropriation du pouvoir : la Gestion autonome de la médication en santé mentale. Une introduction***  
Ce document s'inspire du guide *Repères pour une gestion autonome de la médication en santé mentale* (ÉRASME, RRASMQ, 2006). Il permet d'expliquer de manière plus synthétique, l'importance de se préoccuper de la médication en santé mentale et de la qualité de vie en lien avec celle-ci. Il définit les buts de la Gestion autonome de la médication, il énumère des pratiques qui soutiennent cette démarche et finalement, il expose les principaux apports de la GAM. Bref, c'est un outil passe-partout pour aider à présenter la GAM.
- ***La Gestion autonome de la médication en santé mentale. Une définition***  
Bien qu'il existe plusieurs formulations et façons de définir la GAM, cette définition est celle qu'a adopté le Groupe provincial de travail et de soutien à l'implantation et la consolidation de la Gestion autonome de la médication dans les ressources alternatives en santé mentale du RRASMQ.
- ***Un survol historique de la GAM***  
Ce document présente un survol historique du développement de la GAM qui aidera à mieux comprendre son sens et sa contribution de même qu'à saisir les enjeux discutés autour de la GAM durant son développement.

---

## QUELQUES SUGGESTIONS POUR APPROFONDIR SES CONNAISSANCES ET SA COMPRÉHENSION DE LA GAM :

---

- Suivre la formation-sensibilisation sur la GAM offerte par le RRASMQ;
- Lire *Repères pour une gestion autonome de la médication en santé mentale. Guide d'accompagnement*, (RRASMQ, ÉRASME, 2006) (section 6);
- Visionner le documentaire *Quand la douleur est trop grande... les médicaments?* (section 6);
- Lire des textes suggérés dans le document *Pour approfondir ses connaissances sur la Gestion autonome de la médication, la santé mentale et les alternatives. Quelques pistes* (section 6);
- Suivre la formation *L'Autre côté de la pilule* (voir le dépliant disponible dans la Boîte à outils).

