



Témoignages et outils de sevrage en **santé mentale**

Colloque de lancement

[INSCRIPTION OBLIGATOIRE](#)

17 mai 2022, de 9h à 16h

Centre Saint-Pierre, à Montréal et en virtuel sur zoom

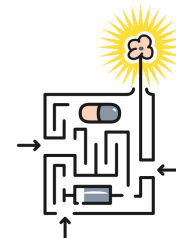
Le Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec (RRASMQ), en collaboration avec le comité Vécu GAM, est fier de vous inviter à l'événement de lancement du site internet www.nous-medication.com, une plateforme par et pour les personnes qui prennent de la médication en santé mentale.

Nous et la médication : outils et histoires de sevrage en santé mentale

Alors que la pandémie a donné lieu à une hausse de la prescription de psychotropes, dont les anxiolytiques et les antidépresseurs, y compris chez les enfants et les jeunes, on peut se demander quel soutien recevront les personnes lorsqu'elles souhaiteront diminuer ou arrêter leur médication. C'est pourquoi un comité de personnes premières concernées, ayant expérimenté un cheminement de sevrage d'une médication psychotrope (incluant les antipsychotiques et les stabilisateurs de l'humeur), ont élaboré une plateforme web venant informer et outiller autour de cette situation, contribuant à combler les lacunes actuelles en matière d'accès à l'information.

Afin de découvrir cette plateforme et de participer à la discussion autour de la place de la médication et l'accompagnement qui l'entoure, vous êtes cordialement invité.e.s à vous joindre à l'événement *Nous et la médication: témoignages et outils de sevrage en santé mentale*.

En présentiel et sur zoom, vous pourrez :

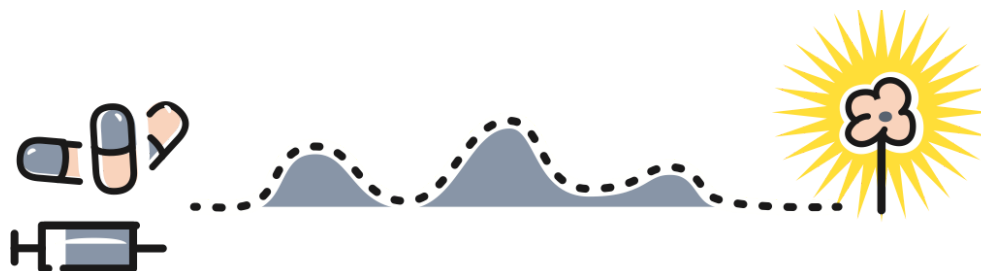


- Assister à un **panel** le matin sur les enjeux du sevrage, les pistes pour améliorer les pratiques et favoriser le respect des droits avec
 - Nicolas Aubé Lanctôt, expert d'expérience
 - Daniel B. Guimaraes, psychiatre et chercheur clinicien à l'Université de Sherbrooke
 - Dr. André Luyet, DG - Collège des médecins du Québec
 - Doris Provencher- Directrice de l'Association des groupes d'intervention en défense des droits en santé mentale du Québec, AGIDD-SMQ
 - Pierre-Luc St-Hilaire, travailleur social et intervenant à Prise 2
 - Pierre Parizeau-Legault, infirmier et professeur en Sciences infirmière à l'Université du Québec en Outaouais
 - autres noms à confirmer;
- Découvrir en grande primeur la **plateforme web** www.nous-medication.com ainsi qu'un **court métrage** réalisé par notre comité;
- **Échanger** avec les instigateurs et instigatrices de ce projet innovant;
- Participer à des **ateliers interactifs** l'après-midi permettant d'aborder l'enjeu de façon concrète;
 - La diminution de médication en santé mentale: réduire les risques et augmenter la qualité de vie
 - Soutenir son corps avec bienveillance; préparer son sevrage avec le mouvement et l'alimentation
 - L'art pour s'accompagner
 - Le Protocole NADA en acupuncture pour soutenir la santé mentale et le processus de détoxification
 - Espace de parole autour de la médication- atelier virtuel pour premières personnes concernés
- **Participer au débat** concernant les changements politiques et de pratiques nécessaires afin de mieux accompagner les personnes qui prennent une médication psychotrope.

Entrée gratuite pour les personnes premières concernées ou en situation de pauvreté.

Contribution solidaire de 50\$ et plus suggérée pour les professionnel.le.s du réseau ou du milieu communautaire. [Faites un don](#)

[INSCRIPTION OBLIGATOIRE](#) en suivant ce lien!



[Facebook](#) | [Instagram](#)