

Mes premières semaines avec un antidépresseur

Remplissez cette fiche sur papier et apportez-la à votre médecin. Gardez-la chez vous ; vous ne transmettez pas de données médicales en ligne. C'est un aide-mémoire, pas un test ni un schéma de dosage.

1. Mon point de départ et mes rendez-vous

Date de début et nom du médicament

Dose prescrite et heure de prise

Qu'aimerais-je surtout voir s'améliorer ?

Autres médicaments, produits sans ordonnance et compléments

Prochain rendez-vous : date, heure et avec qui

Médecin / cabinet : téléphone et contact en dehors des heures d'ouverture

Personne de confiance : nom et téléphone

Prévoyez le suivi dès le début. NICE conseille généralement un contrôle dans les deux semaines ; entre 18 et 25 ans ou en cas de risque suicidaire accru, après une semaine. Votre médecin l'adapte à votre situation. N'attendez pas le rendez-vous si votre état se dégrade.

Ne modifiez pas vous-même la dose et n'arrêtez pas brutalement. Parlez des troubles gênants au médecin ou au pharmacien. Demandez conseil avant d'ajouter un médicament ou un complément.

Idées suicidaires ou d'automutilation nouvelles ou plus fortes : contactez immédiatement votre médecin ou le médecin de garde. En cas de danger immédiat ou si vous ne pouvez pas assurer votre sécurité : appelez le 112 et demandez à quelqu'un de rester avec vous.

Besoin de parler ? 0800 32 123 (FR) ou 1813 (NL), gratuitement et anonymement, jour et nuit. Danger immédiat : 112.

2. Mes observations et mes questions

À quelques dates, notez brièvement ce qui vous marque : sommeil et repos, humeur ou tension, une activité réalisée et de nouveaux troubles. Notez aussi une prise oubliée. Ajoutez une feuille si vous avez besoin de place.

Date	Sommeil, humeur et vie quotidienne	Troubles / prise / autres produits

Mes questions pour le rendez-vous

- Qu'est-ce qui va mieux et qu'est-ce qui reste difficile ?
- Quels symptômes dois-je signaler plus tôt ?
- Quand réévaluerons-nous l'effet du traitement ?

Ma question principale et la prochaine étape convenue

Contactez un médecin le jour même en cas d'agitation forte ou croissante, ou de très peu de sommeil avec une énergie inhabituelle ou des comportements à risque. Aide médicale immédiate : fièvre avec confusion / forte agitation et tremblements / secousses musculaires. Appelez le 112 en cas de difficulté à respirer, de gonflement de la langue ou de la gorge, de convulsions ou de perte de connaissance.

Sources : CBIP, Antidépresseurs ; NICE NG222 (§1.4.11) ; NHS, Antidépresseurs et Fluoxétine ; NHS SPS ; 112 Belgique ; Zelfmoord1813 ; Centre de Prévention du Suicide. Explications et liens dans l'article ci-dessous.