

Vous avez des questions?

Si vous avez des questions, un membre de notre équipe pourra y répondre.

Peu importe les résultats obtenus, nous vous encouragerons à continuer à travailler sur vos objectifs avec votre psychologue afin d'aller mieux.

Clinique de kétamine : 450 466-5020
Entre 8 h et 16 h, du lundi au vendredi

Prochains rendez-vous :

Date

Heure

Notes

Code d'impression : 5336

Centre intégré
de santé et de
services sociaux de
la Montérégie-Centre



La psychothérapie avec prise de kétamine



**Information
pour les usagers**

Image générée par l'intelligence artificielle

Québec

Qu'est-ce que la kétamine? Quels sont ses effets ?

La kétamine est un médicament qui cause l'anesthésie, c'est-à-dire la perte partielle ou totale de sensation ou de conscience. Des études effectuées dans les 20 dernières années ont démontré qu'elle peut aussi aider certaines personnes souffrant de dépression, surtout lorsque les autres traitements ne fonctionnent pas. Ces études montrent que lorsqu'une psychothérapie accompagne la prise de kétamine, les effets observés sont les suivants :

- un tiers des patients ressent un soulagement durable;
- un tiers constate une diminution de ses symptômes;
- et un tiers ne perçoit aucun effet.

La kétamine peut aider à diminuer les symptômes de la dépression et les pensées suicidaires. Elle stimule l'activité du cerveau. Elle peut aussi améliorer l'humeur. La kétamine peut aider à réparer certains effets négatifs causés par une longue période de stress.

Les antidépresseurs prennent souvent plusieurs semaines avant d'agir, tandis que la kétamine peut donner des effets positifs rapidement. Elle aide aussi à réfléchir et à être plus ouvert au changement.

Consignes à suivre après un traitement de kétamine

- Être accompagné pour le retour à la maison.
- Éviter de conduire, d'utiliser de la machinerie lourde ou de faire toute autre activité qui comporte des risques, dans les 24 heures suivant le traitement.
- Être particulièrement vigilant lors d'activités qui exigent que vous soyez prudent (ex. utilisation d'outils ou d'objets coupants).
- Éviter toute consommation d'alcool, d'opiacés, de benzodiazépines ou toutes autres substances pendant la durée du traitement.
- Utiliser une contraception efficace tout au long du traitement, ainsi que 2 semaines après l'arrêt des traitements.
- Si des symptômes inquiétants apparaissent dans les 24 heures suivant le traitement, vous devez contacter l'équipe de soins de la clinique de kétamine, entre 8 h et 16 h, du lundi au vendredi, au **450 466-5020**.

Plus de 24 heures après le traitement ou quand la clinique de kétamine est fermée,appelez le 911 ou rendez-vous à l'urgence la plus proche.

Quels sont les effets secondaires possibles pendant le traitement?

- Changements de la vision (floue ou double, mouvements des yeux)
- Nausées et vomissements
- Maux de tête
- Hypersalivation ou bouche sèche
- Manque de concentration
- Manque de coordination, étourdissements
- Agitation
- Excitation
- Mouvements musculaires involontaires ou spasmes
- Sentiment d'être dans un rêve
- Sentiment de dissociation
- Hallucinations
- Somnolence
- Changements dans la fréquence cardiaque (augmentée ou diminuée)
- Pression artérielle élevée
- Inconfort respiratoire

Les avantages de la psychothérapie avec kétamine

La kétamine, utilisée avec une psychothérapie, peut renforcer ses effets positifs et aider le développement personnel.

Utilisée dans un but thérapeutique, elle peut faire vivre des expériences qui aident à mieux comprendre ses pensées et ses émotions. La psychothérapie permet de se préparer à ces expériences, de les comprendre et de les intégrer.

Une démarche sécuritaire en quatre étapes

- 1) Évaluation médicale
- 2) Évaluation psychologique
- 3) Deux séances de préparation avec psychologue.
- 4) Quatre traitements pendant lesquels une infirmière effectue des évaluations et une surveillance clinique. La prise de kétamine s'accompagne d'une séance de psychothérapie.

Comment bien vous préparer à ce traitement?

Dès le début, vous devrez vous fixer des objectifs précis. Voici quelques exemples : avoir de bonnes habitudes de vie, participer à des activités qui ont du sens pour vous ou apprendre à mieux gérer la tristesse ou une situation de deuil. Les séances de psychothérapie prévues avant le début du traitement vous aideront à clarifier vos objectifs.

Comment se déroule une séance de psychothérapie avec prise de kétamine?

L'infirmière injectera la kétamine dans vos veines (perfusion intraveineuse). Elle restera avec vous pendant le traitement. Elle surveillera aussi vos signes vitaux.

Chaque séance dure environ 2 h 30 et comprend :

- un retour sur vos objectifs
- un exercice de respiration ou de pleine conscience
- la prise de kétamine

Pendant le traitement, vous porterez un bandeau sur les yeux et aurez la possibilité de choisir une musique à écouter.

Consignes à suivre avant la prise de kétamine

- Vous pourrez boire des liquides clairs deux heures avant la première injection de kétamine. Si ce traitement se passe bien, vous pourrez déjeuner avant les autres traitements.
- Ne prenez pas d'alcool, de benzodiazépines, d'opiacés ou d'autres substances, pour une période de 12 heures avant le traitement.

Les effets de la kétamine commencent rapidement et durent environ 40 minutes. Pendant cette période, vous pourriez ressentir des sensations inhabituelles, comme un état de rêve ou l'impression d'être en dehors de votre corps. Ces expériences sont normales et peuvent être une occasion d'explorer vos pensées et émotions avec curiosité.

Pendant la prise de kétamine, il est possible que vous ressentiez des émotions intenses ou que vous viviez des expériences surprenantes. Elles peuvent être une chance d'explorer vos émotions, de mieux comprendre vos peurs et d'apprendre à tolérer l'inconfort. Chaque moment vécu durant le traitement peut être une occasion de croissance.