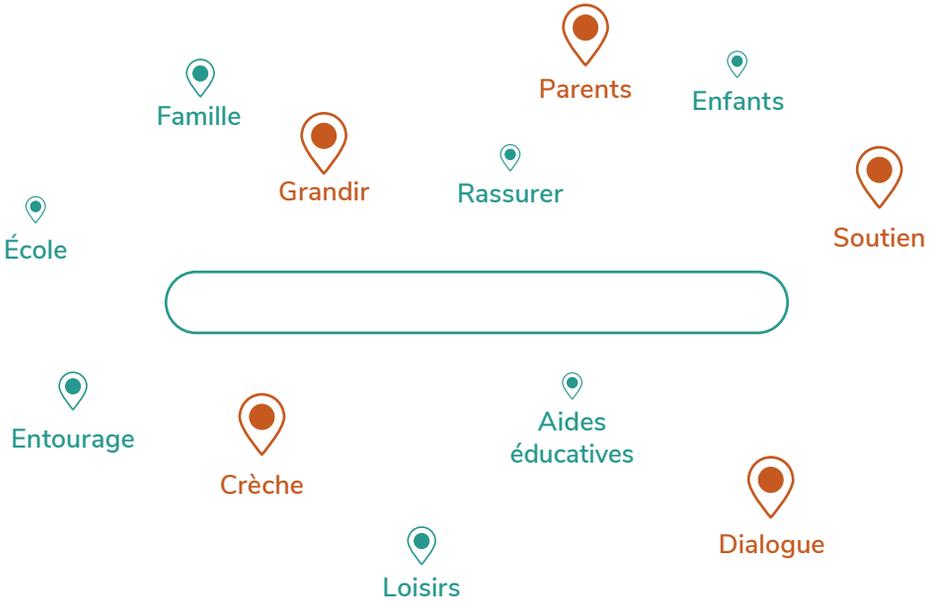


mon

GPS *Parents*

Guide Prévention et Soins
en santé mentale



● Me connaître

Ce que je voudrais dire de moi¹

Ce que je voudrais dire de ma situation familiale²

Je suis parent de

Son prénom et nom	Sa date de naissance	Son autre parent	Son lieu de vie

Les personnes avec qui j'habite

Si mes enfants³ ne vivent pas tout le temps avec moi, comment la garde est-elle organisée ?

¹ « mon GPS Parents » s'adresse aux parents concernés par une difficulté psychique qui souhaitent partager leur souhait quant à l'aide apportée à leur(s) enfant(s) si l'un des parents devait être hospitalisé. N'hésitez pas à vous reporter aux notices d'utilisation.

² Pour remplir ce document, il est conseillé d'associer la (ou les) personne(s) qui partage(nt) l'autorité parentale avec vous.

³ Pour faciliter la lecture, nous avons choisi de mentionner « les enfants » au pluriel, mais ceci inclut bien sûr l'enfant unique si telle est votre situation.

Une mesure éducative est-elle en cours ? Si oui, comment s'organise-t-elle ?

L'environnement dans lequel j'élève mes enfants

Je situe sur ce schéma, dans chacun des espaces, les personnes, organismes ou associations sur qui je peux compter en tant que parent.

Entourage proche

(conjoint·e, famille, ami·e·s...)



Professionnel·le·s

(soins, médico-social...)



Communauté

(sport, loisirs, vie sociale)



Ce qui concerne mes enfants

(école, modes d'accueil, loisirs...)

Mieux connaître mes enfants

Ce qui leur plaît

Ce qui les rassure

Les signes qui me font penser que mes enfants ne vont pas bien (silence, agitation, certains comportements ou questionnements...)

● J'aide mes enfants à comprendre mes difficultés de santé mentale

Est-ce que mes enfants sont au courant de mes difficultés de santé mentale ?

Oui Non Je ne sais pas



Ce que j'ai pu leur dire de mes difficultés

Si j'ai du mal à en parler, qu'est-ce qui pourrait m'aider à le faire ?

Être aidé-e à trouver les mots pour en parler
Me faire accompagner par un tiers au moment d'en parler
Trouver des supports adaptés à l'âge de mes enfants
(livres, BD, podcast...)

Mes enfants ont-ils rencontré les professionnels qui m'accompagnent ?

Si ce n'est pas le cas, est-ce que je le souhaite ?

Oui Non Je ne sais pas

Y a-t-il des choses que je préfère ne pas leur dire ?

Oui Non Je ne sais pas

● Si je vais moins bien...

Ce qui pourrait devenir plus difficile à assumer :

1. À la maison et dans le quotidien



Repas

Entretien/ménage

Aide aux devoirs

Trajets

Ce qui pourrait aider

2. Dans l'organisation ou vis-à-vis de mes responsabilités

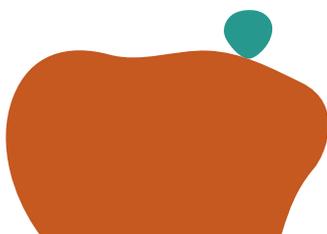


Les activités

Gérer les week-ends et les vacances

Répondre aux demandes de l'école, de la crèche

Ce qui pourrait aider



3. Dans la relation avec mes enfants et les personnes impliquées dans leur éducation

Tensions, conflits

Anticiper/comprendre leurs besoin

Envie d'être seul·e

Impatience



Ce qui pourrait aider

.....

.....

.....

Mes soutiens et relais

Qui ?	Téléphone	Aide et soutien apportés	Prévenir en cas d'urgence	
			Oui	Non
1				
2				
3				
4				

● Si je suis hospitalisé·e...

Ce que je souhaite que l'on dise à mes enfants

.....

.....

.....

À qui je souhaite confier mes enfants

Où je ne souhaite pas qu'ils aillent

Qu'est-ce qui pourrait aider mes enfants pendant cette période

Les choses à ne pas oublier pour mes enfants pendant mon absence

Pendant l'hospitalisation, mes enfants et moi pourrions communiquer par :

L'intermédiaire d'un·e proche

Téléphone et visio

Petits mots

Entretiens familiaux

Carnet de bord

Visites

Lieux de rencontre :

● Préparer mon retour à la maison après une hospitalisation...

Ce qui pourrait faciliter mon retour à la maison

Avoir un temps avant la sortie pour parler de mes appréhensions à quelqu'un

Rencontrer l'assistante sociale de l'hôpital

Mettre en place un dispositif de soutien à domicile (aide ménagère,...)

Identifier les professionnel-le-s que je vais rencontrer de retour chez moi

Consultation ou groupe d'accompagnement parental

Organiser un entretien familial

Ne pas être seul-e pour accueillir mes enfants

Bénéficier d'un « temps de répit »

Demander une aide éducative

Quelques ressources

Caisse d'Allocations familiales (CAF)

www.monenfant.fr - www.caf.fr

École des parents et des éducateurs

www.ecoledesparents.org

PMI - Protection maternelle et infantile

www.allopmi.fr

Unafam - Consultation d'accompagnement parental

accompagnement-parental@unafam.org

CCAS - Centre communal d'action sociale

Se rapprocher de sa mairie pour en savoir plus

Mémo

Rester en lien avec mes enfants



Sécuriser, rassurer mes enfants



Ne pas me culpabiliser



Ce n'est pas parce que ça se passe mal à un moment
que ce sera toujours comme ça



Si je suis aidé-e ça aidera aussi mes enfants



Être bienveillant-e avec moi-même



Comprendre qu'aller moins bien n'est pas un retour en arrière



Accepter de pouvoir s'appuyer sur les autres



Recevoir de l'aide ne m'enlèvera pas mon rôle de parent



Être parent ce n'est simple pour personne



Prendre soin de soi pour prendre soin de ses enfants



La famille peut aller mieux, peut se rétablir



Mes enfants grandissent, les situations changent,
je pense à actualiser mon GPS



Mes notes personnelles

J'ai rempli « mon GPS Parents » avec

.....

.....

Les personnes avec qui je partage l'autorité parentale de mes enfants sont informées de ma démarche

Oui Non

Mon médecin référent est informé de ma démarche et ma parentalité

Oui Non

J'ai confié une copie de « mon GPS Parents » à

.....

.....

J'ai rédigé/actualisé
« mon GPS Parents » le / /

Ma signature :

« mon GPS Parents » vise à faciliter
l'expression et le respect des souhaits des personnes en ce qui concerne leur parentalité
et le soin apporté à leurs enfants si elles devaient être hospitalisées en psychiatrie.

Le kit « mon GPS Parents » est téléchargeable sur les sites
www.psycom.org - www.unafam.org - www.prism-asso.org

« mon GPS Parents » a été élaboré en partenariat avec l'association PRISM,
l'association Unafam et PSYCOM Santé mentale Info.

Soutien à la diffusion :



« mon GPS Parents » est placé sous licence Creative Commons
Attribution-Pas d'utilisation commerciale
Pas de modifications (CC BY-NC-ND 3.0 FR)
creativecommons.org