



GPS

Guide Prévention et Soins
en santé mentale



Notice **pour les aidants**



PSYCOM

● Qu'est-ce que c'est ?

En quelques mots... « mon GPS » est ce qu'on appelle **un plan de crise conjoint**.

Il est destiné à toutes les personnes vivant ou ayant vécu des difficultés psychiques.

Cet outil est un support pour que votre proche puisse mieux prendre part aux décisions concernant sa santé mentale.

C'est une aide pour :

- **Anticiper les moments difficiles**, pour mieux y faire face.
- **Identifier les ressources** disponibles.
- **Envisager les soins** et l'accompagnement les plus adaptés.

« mon GPS » c'est :

- **Un outil pour que la personne concernée par un trouble psychique** se connaisse mieux en identifiant ses besoins de soins et d'accompagnement, ses difficultés, mais aussi ses forces et ses ressources.
- **Un outil de discussion et de négociation** entre votre proche et vous et/ou les professionnels du soin et de l'accompagnement.

« mon GPS » a été élaboré en lien avec des personnes concernées par un problème de santé mentale, des proches et des professionnels du soin et de l'accompagnement.

● À quoi ça sert ?

En quelques mots... « mon GPS » sert à :

- **Prévenir les moments de crise** de la maladie et éviter les hospitalisations.
- **Favoriser le respect des droits et du consentement** des personnes concernées par un problème de santé mentale, en tenant compte de leurs choix personnels.
- **Promouvoir la concertation** entre usagers, professionnels et/ou proches autour d'un projet individuel de soins et d'accompagnement.
- **Favoriser le pouvoir d'agir** (empowerment) de votre proche et son rétablissement.
- **Favoriser la décision partagée** entre les personnes concernées et les soignants en santé mentale, en prenant en compte les indications des aidants.
- **Favoriser l'autonomie** de la personne et **la démarche éducative** (éducation thérapeutique du patient) en psychiatrie.

● Comment le remplir ?

La personne concernée par un trouble psychique peut remplir « mon GPS » seule, ou en échangeant avec un aidant et/ou un professionnel accompagnant.

Il est conseillé de remplir « mon GPS » **lorsque la personne concernée par un trouble psychique se sent bien**, afin d'être au plus près de ses besoins, de ses ressources et de ses volontés.

En tant qu'aidante ou aidant, vous pouvez proposer à la personne de remplir « mon GPS » avec elle. Cela peut aider à un échange utile pour chacune et chacun, car il permet de mieux appréhender les difficultés du proche souffrant et mieux connaître ses besoins, notamment en cas d'hospitalisation. Vous pouvez pour cela vous appuyer sur les expériences passées, bonnes ou mauvaises.

Le remplir conjointement peut vous permettre de faire valoir ses souhaits si besoin. Par ailleurs, remplir « mon GPS » ensemble peut vous aider à savoir plus précisément comment réagir ou quelles conduites avoir en cas de crise.

Il peut être modifié par la personne à tout moment, en fonction de l'évolution de sa situation et de ses souhaits.

● Quand l'utiliser ?

« mon GPS » est :

- **Un support** permettant à la personne concernée par un trouble psychique de mieux se connaître, et à vous de mieux comprendre ce qu'elle vit.
- **Une ressource** qui peut vous être utile lorsqu'elle ou il va moins bien et/ou en cas d'hospitalisation.

Il est possible de s'y référer si votre proche vous fait part d'un sentiment de mal-être, pour l'aider à mobiliser les ressources qu'il ou elle a identifiées. Cela dans le but de limiter les moments de crise, voire d'éviter une hospitalisation.

Si une hospitalisation s'avère nécessaire vous pouvez, avec l'accord de votre proche, vous référer à « mon GPS » pour faire connaître ses souhaits auprès de l'établissement de santé.

« mon GPS » précise ce qui aide votre proche à aller bien ou au contraire ce qu'il ne souhaite pas ou ce qui lui est insupportable pendant une hospitalisation.

Cela peut être une aide précieuse dans la prise en charge, tant pour les équipes de soins et d'accompagnement que pour vous.

● Un guide à partager ?

« mon GPS » est un support permettant à la personne de mieux se connaître. C'est une ressource qui peut lui être utile lorsqu'elle va moins bien et/ou en cas d'hospitalisation.

Une fois complété, si la personne le souhaite, elle peut partager « mon GPS » (copie ou courriel) avec les personnes de son choix (professionnels accompagnants, entourage).

« mon GPS » peut être ajouté au dossier médical, à la demande de la personne.

Quelques points clés

Rempli seul, avec un aidant ou avec un professionnel, « mon GPS » permet de faire connaître les besoins de la personne concernée par un problème de santé mentale et de négocier en amont des points qui peuvent être source de désaccord.



Communiquer sur l'existence de « mon GPS » augmentera les chances que ses besoins soient pris en compte et ses souhaits appliqués, dans la mesure du possible.



« mon GPS » est un outil **modifiable** à tout moment par la personne.



Le plan de crise de conjoint, tel que « mon GPS », n'a pas d'obligation légale, notamment en cas d'hospitalisation. Il est donc important de discuter et communiquer en amont sur l'existence de « mon GPS » auprès des référents soignants.



« mon GPS » est un outil qui peut s'intégrer dans un programme d'éducation thérapeutique du patient.



« mon GPS » est également l'occasion d'identifier et nommer une personne qui pourrait être la **personne de confiance** telle que définie par la loi : « toute personne majeure peut désigner une personne de confiance qui peut être un parent, un proche ou le médecin traitant, et qui sera consultée au cas où elle-même serait hors d'état d'exprimer sa volonté et de recevoir l'information nécessaire à cette fin.

Cette désignation est faite par écrit. Elle est révoquée à tout moment. Si le malade le souhaite, la personne de confiance l'accompagne dans ses démarches et assiste aux entretiens médicaux afin de l'aider dans ses décisions. Lors de toute hospitalisation dans un établissement de santé, il est proposé au malade de désigner une personne de confiance dans les conditions prévues à l'alinéa précédent. Cette désignation est valable pour la durée de l'hospitalisation, à moins que le malade n'en dispose autrement. » (Art.L.1111-6 du Code de la santé publique).

Notes

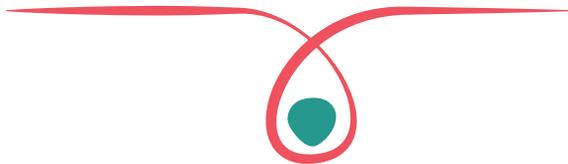
A series of horizontal dotted lines for writing notes, contained within a green rectangular border.





Le kit pédagogique « mon GPS » comprend :

- un Guide,
 - une notice pour les personnes concernées par un trouble psychique,
 - une notice pour les aidants,
 - une autre pour les professionnels,
- téléchargeables sur le site www.psycom.org



« mon GPS - Guide Prévention et Soins » vise à faciliter l'expression et le respect des souhaits des personnes, dans l'hypothèse où elles ne seraient plus en mesure de consentir.

« mon GPS » a été élaboré par Marie Condemine et Ofelia Lopez Hernandez (psychologues, Association PRISM), en partenariat avec Psycom.

Il a été construit selon une démarche participative, avec des personnes vivant avec des troubles psychiques, des proches et des professionnels de la santé et du social.



Label Droits des usagers de la santé 2020

Prix du jury du Concours « Droits des usagers de la santé »
Édition 2020/Ministère des Solidarités et de la Santé

Soutien à la diffusion :



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