



GPS

Guide Prévention et Soins
en santé mentale



Notice pour les professionnels



PSYCOM

● Qu'est-ce que c'est ?

En quelques mots... « mon GPS » est un **plan de crise conjoint en psychiatrie**.

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

Cet outil est un support pour que la personne 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 des soins et un accompagnement** personnalisés et 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 la personne, les professionnels du soin et de l'accompagnement et/ou les aidants (proches, famille, amis).

« 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** et éviter les hospitalisations.
- **Favoriser le respect des droits en psychiatrie et en particulier les soins consentis** tenant compte des choix de la personne.
- **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) des usagers et leur rétablissement.
- **Favoriser l'intégration d'une approche éthique** avec l'implantation de la décision partagée dans les pratiques soignantes en psychiatrie et santé mentale.
- **Favoriser l'autonomie** de la personne et **la démarche éducative** (éducation thérapeutique du patient) en psychiatrie.

● Comment le remplir ?

Si vous proposez à une personne que vous accompagnez de remplir « mon GPS » il est conseillé qu'elle le fasse en amont d'une hospitalisation, **lorsqu'elle se sent bien**, pour être au plus près de ses besoins, de ses ressources et de ses volontés par rapport à ses soins.

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

En tant que professionnel vous pouvez proposer à la personne de remplir « mon GPS » avec elle.

Les indications notées dans « mon GPS » peuvent vous aider à connaître plus précisément les souhaits et besoins de la personne, notamment en cas d'hospitalisation.

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 » peut être utilisé à n'importe quel moment comme support de discussion et d'échange entre la personne et l'équipe soignante et/ou son entourage.

Il est possible de s'y référer si la personne suivie vous fait part d'un sentiment de mal-être, ou si cela vous semble pertinent pour l'aider à mobiliser les ressources qu'il ou elle a identifiées. Cela dans le but de limiter les crises, voire d'éviter une hospitalisation.

Si une hospitalisation s'avère nécessaire vous pouvez vous référer à « mon GPS » pour identifier et respecter, dans la mesure du possible, les souhaits et les besoins de la personne, et identifier ce qu'elle ne souhaite pas ou ce qui lui est insupportable pendant une hospitalisation.

Cela peut être une aide précieuse pour instaurer ou conforter une alliance thérapeutique et proposer une prise en charge bienveillante et personnalisée.

● Un guide à partager ?

« 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'il/elle va moins bien et/ou en cas d'hospitalisation.

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

Il peut être très utile de proposer à la personne d'ajouter « mon GPS » à son dossier médical.

Quelques points clés

En tant que professionnel, il est important de savoir si la personne suivie a rempli un plan de crise conjoint ou si elle souhaite le remplir afin de l'intégrer dans la démarche thérapeutique.

« mon GPS » est un outil de réflexion, de discussion et de négociation pouvant être utile à tout moment de l'accompagnement.

« 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 :

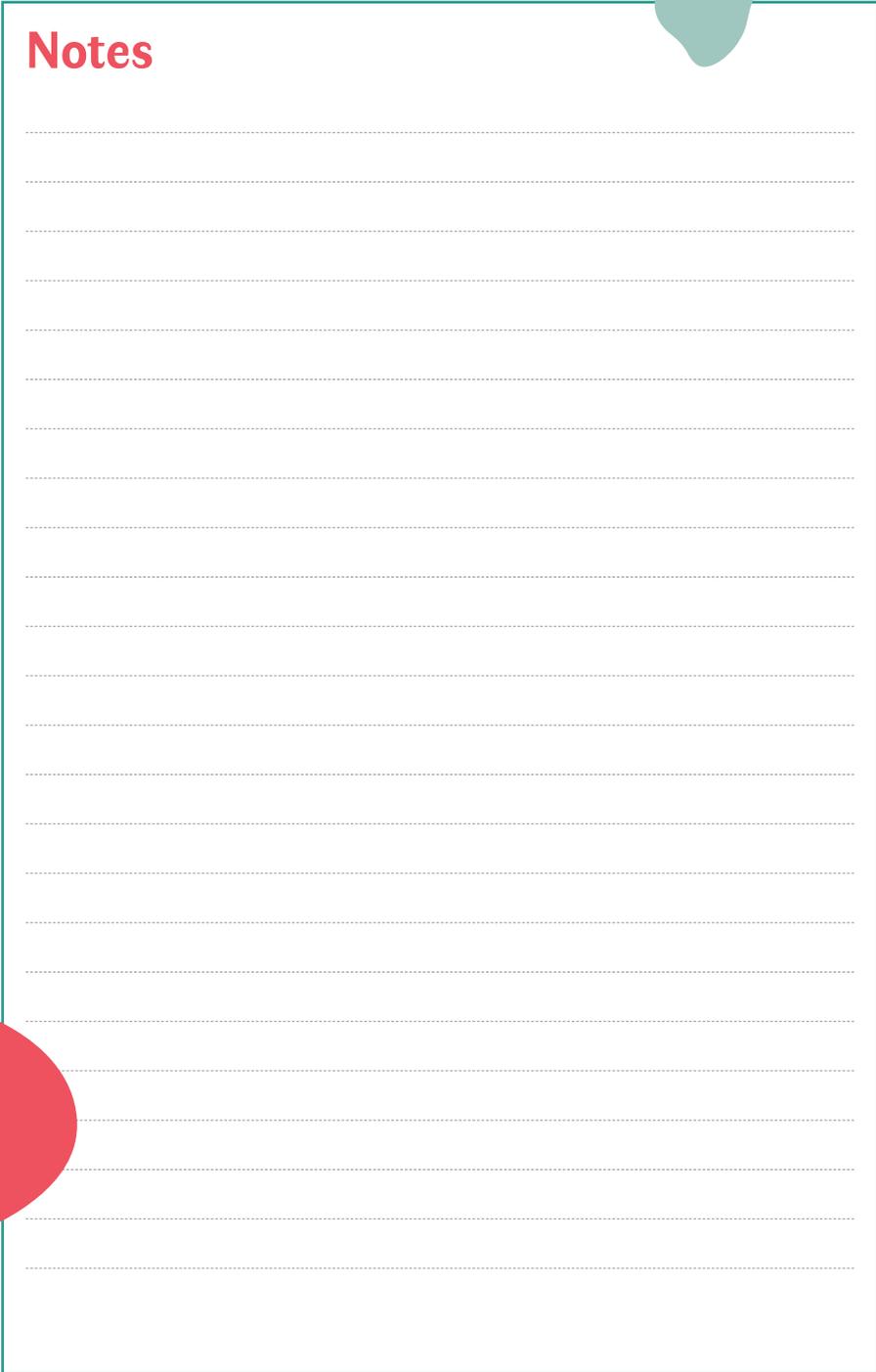
« toute personne majeure peut désigner une personne de confiance qui peut être un parent, un proche ou le médecin traitant, et qui sera consultée au cas où elle-même serait hors d'état d'exprimer sa volonté et de recevoir l'information nécessaire à cette fin. Cette désignation est faite par écrit.

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

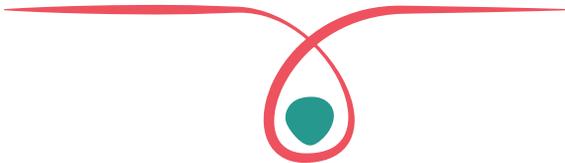


A large rectangular area with a green border, containing horizontal dotted lines for writing notes. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are decorative elements: a light teal blob in the top right corner, a teal blob on the left side, and a large red blob at the bottom left corner.



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